

فعالية برنامج تدريبي لرفع الاستثارة الحسية لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم
الرياضة في كلية التربية الأساسية

*The effectiveness of a training program to raise sensory
arousal among students of the Department of Physical
Education and Sports Sciences in the College of Basic
Education*

م. د منهل خطاب سلطان

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية الأساسية /جامعة الموصل

M. Dr. Manhal Khattab Sultan

*Department of Physical Education and Sports Science/College
of Basic Education/University of Mosul*

الملخص:

هدف البحث الى:

- التعرف على درجة الاستثارة الحسية لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.
 - بناء برنامج تدريبي نفسي يستند إلى نظرية (مارفن زوكرمان) لرفع الاستثارة الحسية لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.
 - الكشف عن إثر استخدام البرنامج التدريبي في تنمية الاستثارة الحسية لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، وتم تحديد عينة البحث التجريبية بالطريقة العمدية من طلاب السنة الدراسية الأولى لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (24) طالبا من الطلبة الذين حصلوا على درجات منخفضة على مقياس الاستثارة الحسية وتم توزيعهم عشوائيا على مجموعتي البحث

بواقع (12) طالباً للمجموعة التجريبية و(12) طالباً للمجموعة الضابطة ، وقد تم تطبيق البرنامج التدريبي على أفراد المجموعة التجريبية في حين لم تخضع المجموعة الضابطة للبرنامج المذكور ، وجرى تطبيق البرنامج التدريبي مدة (5) أسابيع بواقع جلستين أسبوعياً ، وبزمن قدره (50) دقيقة للجلسة الواحدة، وذلك للفترة من 2019/2/19 الى 2019/3/25 ، وقد تبنى الباحث مقياس الاستثارة الحسية (عبد الحميد، 2010) كأداة للبحث بعد تطبيق المعاملات العلمية عليه، واستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS للحصول على (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط لبيرسون، معادلة سبيرمان براون، اختبار (ت)، النسبة المئوية، معامل ثبات الفا كرونباخ ، المتوسط الفرضي) .

وقد توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية :

- 1- انخفاض درجة طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة للسنة الدراسية الأولى على مقياس الاستثارة الحسية.
- 2- تمكن الباحث من تصميم برنامج تدريبي نفسي يتضمن عدداً من الجلسات والتي تتضمن العديد من الفنيات والمهارات والأنشطة التي تستند إلى نظرية مارفن زوكر- مان في الاستثارة الحسية.
- 3- البرنامج التدريبي النفسي الذي قام الباحث ببناءه كان له تأثير في رفع الاستثارة الحسية لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

وأوصى الباحث بما يأتي:

- 1- إمكانية الاستفادة من البرنامج التدريبي النفسي الحالي في تسهيل مهمة الباحثين مستقبلاً لبناء برامج مشابهة على مراحل دراسية مختلفة.
- 2- إجراء دراسات متخصصة لمعرفة أي الألعاب الرياضية من قبل الطلبة تقل فيها الاستثارة الحسية وتوجيه البرنامج التدريبي حولها.
- 3- دعم وحدة التوجيه والإرشاد النفسي في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة لطلبة السنة الدراسية الأولى، واستخدام مبدأ التشجيع وتقديم المساعدة للتغلب على حالة الخوف والتردد لتحقيق التكيف النفسي لتعزيز الأداء الجيد خلال المحاضرات العملية.

Summary

The aim of the search is to:

- Identifying the degree of sensory arousal among students of the Department of Physical Education and Sports Sciences.
- Building a psychological training program based on the theory of (Marvin Zuckerman) to raise sensory arousal among students of the Department of Physical Education and Sports Science.
- Detecting the effect of using the training program in developing sensory arousal among students of the Department of Physical Education and Sports Science.

The researcher used the experimental method for its relevance and the nature of the research, and the experimental research sample was determined in a deliberate way from the first school year students of the Department of Physical Education and Sports Science, which numbered (24) students who had low scores on the sensory arousal scale and were randomly distributed over the two research groups by (12 students for the experimental group and (12) students for the control group. The training program was applied to the members of the experimental group, while the control group was not subjected to the aforementioned program. The training program was applied for a period of (5) weeks, with two sessions per week, with a time of (50) minutes. For one session, for the period from 19/2/2019 to 25/3/2019, the researcher adopted the sensory arousal scale (Abdul Hamid, 2010) as a tool for research after applying scientific transactions to it, and the researcher used the SPSS statistical bag to obtain (arithmetic mean, standard deviation Pearson's simple correlation coefficient, Spearman-Brown equation, t-test, percentage, Cronbach's alpha stability coefficient, hypothetical mean .

The researchers reached the following conclusions:

- 1- Decrease in the degree of students of the Department of Physical Education and Sports Sciences for the first school year on the sensory arousal scale.
- 2- The researcher was able to design a psychological training program that includes a number of sessions, which include many techniques, skills and activities that are based on Marvin Zucker-Man's theory of sensory arousal.

3- The psychological training program that the researcher built had an effect on raising the sensory arousal of the students of the Department of Physical Education and Sports Sciences.

The researcher recommended the following :

1- The possibility of benefiting from the current psychological training program in facilitating the task of researchers in the future to build similar programs

at different study stages.

2- Conducting specialized studies to find out which sports by students have less sensory arousal and directing the training program around them

3- Supporting the Psychological Guidance and Counseling Unit in the Department of Physical Education and Sports Sciences for first-year students, and using the principle of encouragement and assistance to overcome fear and hesitation to achieve psychological adaptation to enhance good performance during practical lectures.

1- المقدمة:

يعد العامل النفسي أحد العوامل المهمة التي تسهم بشكل فعال في تطوير الاداء، حيث تظهر أهميته من خلال فهم تأثير السمات الشخصية في الأداء الرياضي ، فالفرد الذي يفتقر إلى السمات النفسية الإيجابية لن يستطيع من تحقيق الاداء الناجح. ونظرا لما تلعبه العوامل النفسية من دور كبير خلال المحاضرات العملية على إدارة وتوجيه الانفعالات النفسية المصاحبة للأداء تعد الاستثارة الحسية عاملاً مهماً في تطوير وتكامل شخصية الإنسان وإذا كان إثراء عقل الإنسان ببيئة حسية غنية بالمتغيرات تساهم في إتاحة الفرصة لطاقاته بالظهور تدفع بالأفراد إلى المشاركة والاداء بشكل فعال تجاه المواقف التي تواجههم في حياتهم اليومية.

ويعد طلبة السنة الدراسية الأولى لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة إحدى الفئات المهمة في الجامعة حيث يمثلون طاقة إنتاجية ومستقبلية في مجالهم المهني والرياضي، ومن خلال تنوع المحاضرات العملية التي تدرس في القسم بما تحتويه من فعاليات حركية ومهارية تلعب قوة وضعف الاستثارة الحسية تجاهها دورا كبيرا على مخرجات العملية التعليمية، فهي بيئة مليئة بالخبرات الحسية المثيرة لحواس ومشاعر الطلبة، حيث تقع مسؤولية كبيرة على المدرسين والقائمين بالعملية التعليمية للحفاظ

على استمرارية الدافع المعرفي الرياضي لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، "حيث تعتبر البيئة التي يعمل فيها الفرد مليئة بالخبرات الحسية المثيرة لحواسه ومشاعره إذ تعتبر إحدى المتطلبات الأساسية في عملية إنتاج الإبداع وتتمثل بالانفتاح على الخبرات والتي عدّها استعداد الفرد لاستقبال المثيرات الحسية التي يوجهها بحرية تامة في حياته". (مهدي ، 1987 ، 76)

وبدوره يسعى قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الاساسية في جامعة الموصل جاهدا للارتقاء بمستوى طلبته العلمي ولاسيما طلبة السنة الدراسية الأولى منهم لان هذه الفئة من الطلبة في مرحلة تبلور الشخصية واستقرارها فهي تتطلب القدرة على المواجهة والبقاء للتكيف مع البيئة الجامعية الجديد في ظل تنوع وتعدد المثيرات الحسية ، وهذا ما أكدّه (قطامي، 1992) "ان المهمة التربوية والتعليمية على كافة الاصعدة تهدف الى ايجاد البيئة المناسبة لتعلم الطلاب وتزويدهم بالمهارات المناسبة مراعين في ذلك المرحلة العمرية والعقلية ، وهذا لن يأتي الا بالتعامل السليم وفق اطر تربوية ذات منهج علمي مع ما كل ما من شأنه عرقلة العملية التربوية والتعليمية. وان التوازن الذي تسعى اليه التربية هو توازن بين سلوك الطالب و مبادئ المجتمع الذي يعيش فيه ليستطيع تحقيق التوافق بين متطلبات الاسس الاجتماعية بعيدا عن المشكلات السلوكية بكل انواعها. (قطامي، 1992، 97).

وعليه فإن الاستثارة الحسية التي تواجه طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة وخصوصا من خلال المحاضرات العملية يجب مواجهتها من خلال عملية تدريبية نفسية متكاملة تعنى بتعزيز الاستثارة الحسية الايجابية استند عليها الباحث من خلال الافتراضات والمبادئ الاساسية لنظرية مارفن زوكر مان لرفع الاستثارة الحسية لدى الطلبة ببرامج تدريبية نفسية تشارك في تعزيز مستوى أداء الطالب وقدرته على تحقيق أفضل أداء حركي للمهارة المطلوبة. حيث "تمثل البرامج التدريبية بأنواع النشاط الذي يستهدف الى تغيير السلوك او معارف الافراد بان تضاف اليهم معرفة ومهمة جديدة الى تضاف الى ما عندهم من المعرفة والمهارات لتمكينهم من الاستفادة منها بشكل افضل من السابق ، على ان هذه البرامج تساعد على تنمية الخبرات والمعرفة لديهم وتجديدها وتنميتها". (المشاعلة وسعد، 2015، 308)

وفي ضوء ما تقدم فان أهمية البحث تكمن في أهمية الاستثارة الحسية لطلبة المرحلة الأولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة لما لها من دور كبير في رفع دافعية الطلبة لأداء المهارات الحركية خلال الدروس العملية المطلوبة بالشكل الصحيح والذي بدوره ينعكس على تعزيز عملية التعلم وتعديل السلوك الغير مرغوب أو تغييره، وربما تقدم هذه الدراسة إضافة علمية تطبيقية جديدة يتم نقلها من مجال علم النفس العام إلى مجال علم النفس الرياضي التطبيقي، وأن الكشف عن الطلبة ذوي الاستثارة الحسية الضعيفة تمكن العاملين في ميدان التربية البدنية وعلوم الرياضة من خلق أجواء دراسية جيدة من خلال وضع وتطوير برامج أو مناهج تعليمية خاصة تزودهم بإثارة ذات خبرات حسية جديدة للاستفادة من قدراتهم لغايات مفيدة وبناءة للمجتمع وذات مردود ايجابي لنواتج ومخرجات العملية التعليمية.

مشكلة البحث: يحتاج الكثير من الطلبة إلى الإثارة الحسية لضمان حُسن تفهمهم مع البيئة التي يعيشون فيها وأن الحاجة إلى التغيير في المثيرات له دور مفيد في الحياة فكل مثير عبارة عن مصدر جديد للمعلومات عن البيئة الجديدة التي يعيشها الطالب وهي ضرورية من أجل التكيف والبقاء. وإحساساً من الباحث وانطلاقاً من كونه تدريسي ومسؤول وحدة الارشاد النفسي التربوي في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة لاحظ أن العديد من الطلبة لا تبرز عندهم الاستثارة الحسية بسبب عدم تحفيز تلك الاستثارة الحسية لديهم في القسم والتي يعتقد البحث انها اتت بسبب ضعف معايير قبول الطلبة في القسم في الظرف الراهن، وظهر ذلك بتملك الطلبة الشكوى والتذمر والخوف تجاه بعض الدروس العملية المقررة عليهم ضمن المنهاج الدراسي السنوي والذي ولد ضغطاً نفسياً كبيراً لديهم، مما أدى الى ازدياد حالات التهرب والغياب وضعف وتدني درجات التحصيل العملي للطلبة نتيجة الإثارة المنخفضة لديهم ونقص الخبرة وقلة الاداء لتعلم الاداء الصحيح، وهذا بدوره يتنافى مع الاهداف والاولويات التي يضعها ويسعى لتحقيقها قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الاساسية في جامعة الموصل للنهوض بمستوى العملية التعليمية، مما يستدعي تقديم المساعدة النفسية الضرورية للطلبة للحد من هذه الظاهرة النفسية المعطلة للأداء. حيث تبرز مشكلة البحث من خلال التساؤلات الآتية:

- هل يمتلك طلبة المرحلة الأولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة استثارة حسية مقبولة ؟

- ما أثر استخدام البرنامج التدريبي في رفع الاستثارة الحسية لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة للسنة الدراسية الأولى ؟

أهداف:

- 1 التعرف على درجة الاستثارة الحسية لدى طلبة المرحلة الأولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 2 بناء برنامج تدريبي نفسي يستند إلى نظرية (مارفن زوكر مان) لرفع الاستثارة الحسية لدى طلبة المرحلة الأولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 3 الكشف عن إثر استخدام البرنامج النفسي التدريبي في رفع الاستثارة الحسية لدى طلبة المرحلة الأولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

فروض البحث:

يعاني طلبة المرحلة الأولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة من ضعف في الاستثارة الحسية.

هناك أثر للبرنامج النفسي التدريبي في رفع الاستثارة الحسية لدى طلبة المرحلة الأولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

تحديد المصطلحات:

البرنامج التدريبي النفسي : عرّفه (سيف ، 1998) : أنه " مجموعة نشاطات مخططة ومنظمة على أسس علمية تقدم للأشخاص الأسوياء عبر وسائل وطرائق مختلفة بهدف زيادة قدراتهم على اتخاذ القرارات وتحمل مسؤولياتهم الاجتماعية وتسهيل توافقهم الشخصي والاجتماعي " (سيف ، 1998 ، 11)

- التعريف الإجرائي للبرنامج التدريبي النفسي :

هو عبارة عن مجموعة من الجلسات النفسية لرفع الاستثارة الحسية لدى طلبة المرحلة الأولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وذلك في ضوء أسس منهجية تستند على مبادئ لنظرية

(مارفن زوكر مان) لرفع الاستثارة الحسية ، والتي تبناها الباحث في دراسته 0

الاستثارة الحسية :

-عرفها (زوكerman، 1994) (هو الحاجة إلى الإحساس بالخبرات المتنوعة والجديدة والمعقدة و المجازفة الجسدية والاجتماعية من اجل الحصول على تلك الخبرات) (Zuckerman , 1994 ,p. 20 .

- التعريف الاجرائي للباحث:- يتمثل بـ(الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته على فقرات مقياس الاستثارة الحسية).

2- إجراءات البحث:

2-1منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث الحالي.

2-2 مجتمع البحث وعينه:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بطلبة قسم التربية الاساسية للسنة الدراسية الأولى للعام الدراسي (2018 -2019) والبالغ عددهم (104) طالباً*حسب خطة القبول السنوية استنادا إلى الإحصائية التي تم الحصول عليها من شعبة التسجيل في الكلية، أما عينة البحث فتكونت من (100) طالب يمثلون نسبة(96 % من مجتمع البحث بعد استبعاد(4) طالب من الراسبين والجدول (1) يبين تفاصيل مجتمع البحث وعينه.

الجدول (1)

يبين مجتمع البحث وعينه

ت	مجتمع البحث	المستبعدون	تجربة	عينة التطبيق
	الكلية		استطلاعية	البحث
العدد	104	4	6	94
طلاب	86	3	5	78
طالبات	18	1	1	16
النسبة المئوية	%100	%3.84	%5.76	%90.38

وبعد تطبيق المقياس بصورته النهائية على عينة التطبيق البالغة (94) طالب وطالبة، تم اختيار (24) من الطلبة اللذين حصلوا على درجات منخفضة على مقياس الاستثارة الحسية ليمثلوا عينة البحث التجريبي ، إذ تم تقسيمهم الى مجموعتين بصورة عشوائية، ضمت المجموعة الأولى (12) طالب وطالبة بواقع (10) ذكور و(2) اناث (ليمثلوا

المجموعة التجريبية، بينما ضمت المجموعة الثانية (12) طالب وطالبة بواقع (11) ذكور و (1) اناث ليمثلوا المجموعة الضابطة.

2-3 التصميم التجريبي:

يعد التصميم التجريبي ذو المجموعة الضابطة والعشوائية الاختبار ذات الاختبار القبلي والبعدي من التصاميم التجريبية ذات الضبط المحكم (Kerlinger, 1973, 335)، وفي هذا التصميم يمكن ضبط العوامل المؤثرة في التجربة والسيطرة عليها قدر الإمكان باستثناء المتغير المستقل، وهو البرنامج التدريبي الذي يسعى الباحث إلى تحديد أثره وقياسه في المتغير التابع الذي يشمل خفض الاستثارة الحسية لدى أفراد العينة التجريبية.

2-4 أدوات البحث:

- من أجل تحقيق أهداف البحث توجب على الباحث:
- استخدام أداة لقياس الاستثارة الحسية لدى أفراد العينة البحث وهو مقياس (عبد الحميد، 2010).
- تصميم برنامج تدريبي لرفع الاستثارة الحسية لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة للسنة الدراسية الأولى يستند الى نظرية زوكر مان للاستثارة الحسية ومراعياً الأطر النظرية في إعدادها بما يلائم أهداف البحث.

2-4-1 مقياس الاستثارة الحسية (عبد الحميد ، 2010)

يتكون من (45) فقرة موزعة على أربعة مجالات هي (التنوع ، الجدة ، الشدة، التعقيد) منها (34) فقرة إيجابية و (9) سلبية وتكون الاجابة عليه من خلال اربع بدائل هي (تنطبق علي دائماً - تنطبق علي أحياناً - تنطبق علي نادراً - لا تنطبق علي أبداً) وحددت الأوزان (1-2-3-4) لل فقرات الايجابية و (1-2-3-4) للسلبية لذلك فأن اعلى درجه يمكن الحصول عليها هي (180) وأقل درجة هي (45)، وبمتوسط فرضي للمقياس (112,5) درجة 0 واعتبر الوسط الفرضي نقطة القطع عند مقارنه الوسط الحسابي مع الوسط الفرضي للحكم على عينة البحث فيما اذا كانت ذات استثارة حسية أم لا. وقد تبنى الباحث مقياس (عبد الحميد، 2010) للاستثارة الحسية بسبب تضمن هذا المقياس المجالات التي اشارت اليها بعض الدراسات بأنها تتضمن مكونات الاستثارة الحسية.

2-4-1-1 المعاملات العلمية للمقياس:

2-4-1-1-1 صدق المحكمين (الخبراء) : على الرغم من تمتع المقياس الحالي بدرجة عالية من الصدق والثبات من خلال الإجراءات العلمية التي قامت بها (عبد الحميد، 2010) إلا أن الباحث عمداً إلى القيام بعدد من المعاملات العلمية للمقياس والتي منها (صدق الخبراء) للمقياس وهو أحد أنواع الصدق ويعني " مدى تمثيل الاختبار للمحتوى المراد قياسه " (العساف ، 1995 ، 43-44) ، إذ تم عرض فقرات المقياس بصورته الأولى على عدد من السادة ذوي الخبرة والاختصاص ملحق (1) في مجال علم النفس الرياضي والقياس والتقويم ، وعلم النفس الرياضي والعلوم النفسية والتربوية، إذ طلب منهم إبداء الرأي حول مدى صلاحية مجالات وفقرات المقياس لتقويمها ، والحكم على مدى ملاءمتها للمجال الذي وضعت لأجله ، وإجراء التعديلات المناسبة من خلال (حذف أو إعادة صياغة أو إضافة بعض المجالات و الفقرات) ، وبما يتلاءم ومجتمع البحث ، إذ يشير (عويس) إلى أنه " يمكن أن نعد الاختبار صادقا بعد عرضه على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار ، فإذا أقر الخبراء أن هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه ، يمكن للباحث الاعتماد على حكم الخبراء " (عويس ، 1999 ، 55) ، ويعد هذا الإجراء وسيلة مناسبة للتأكد من صدق المقياس ، وبعد تحليل استجابات وملاحظات السادة الخبراء تم استخراج صدق الخبراء من خلال النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول صلاحية فقرات المقياس ، إذ تم قبول الفقرات التي اتفق عليها (75%) فأكثر من أراء الخبراء ، إذ أن "على الباحث أن يحصل على نسبة اتفاق للخبراء في صلاحية الفقرات ، وإمكانية إجراء التعديلات بنسبة لا تقل عن (75%) فأكثر من تقديرات الخبراء في هذا النوع من الصدق" (بلوم وآخران ، 1983 ، 126) واتفق الخبراء على جميع الفقرات باستثناء تعديل لغة واسلوب الفقرات (11,36,26,21,18) وبذلك حصل المقياس على نسبة اتفاق 100% .

2-4-1-1-2 ثبات المقياس:

1- طريقة التجزئة النصفية: لإيجاد الثبات بهذه الطريقة ولحساب ثبات المقياس طبق على عينة مكونة من (20) طالبا، اختيروا عشوائياً من مجتمع البحث ، وتمت تجزئة فقرات المقياس إلى نصفين، النصف الأول ضم الفقرات الفردية والنصف الثاني

ضم الفقرات الزوجية وتم حساب الارتباط بين درجات النصفين باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وقد أظهرت النتائج أن معامل الارتباط بلغ (0.684) الذي يمثل الثبات لنصف الاختبار. ولأجل حساب الثبات للمقياس ككل قام الباحث بتطبيق معادلة سبيرمان - براون التصحيحية. وبذلك بلغت قيمة (0.8324) وهو معامل ثبات جيد. (عبد الرحمن؛ 1998، 182)

2- طريقة الفاكرونباخ: ولإيجاد الثبات بهذه الطريقة تم تطبيق معادلة الفا كرونباخ على (20) استمارة من استمارات العينة ، وأظهرت النتائج أن قيمة معامل ثبات المقياس (0.802) وهو مؤشر إضافي على أن معامل ثبات المقياس جيد، فكلما اقترب معامل الثبات من الواحد الصحيح كلما كان أفضل" (باهي و الأزهرى ،2006 ، 127).

2-2-4-2 التطبيق النهائي لمقياس الاستثارة الحسية:

- قام الباحث بتطبيق مقياس الاستثارة الحسية بصيغته النهائية على عينة تطبيق المقياس المكونة من (94) من طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة من خلال إعطاء المستجيب أداة البحث وتوضيح التعليمات الخاصة بطريقة الإجابة عليها، مع التأكيد على ضرورة الإجابة على كل الفقرات وبما يتناسب مع المستجيب، فضلاً عن صدق وسرية الإجابة، وإنها لإغراض البحث العلمي.

2-5-2 تكافؤ عينة البحث: ينبغي للباحث تكوين مجموعة متكافئة في الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث. (فان دالين، 1984، 394)

2-5-2-1 تكافؤ العينة في متغيرات العمر والاستثارة الحسية :

الجدول (2)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني ومتغير الاستثارة الحسية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		(ت) الاحتمالية Sig
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
العمر الزمني	شهر	0.711	18.850	0.675	18.653	0.66
الاستثارة الحسية	درجة	3.713	105.166	3.502	103.916	0.848
						0.15
						0.405

يتبين من الجدول (2) أن قيم الاحتمالية (sig) للمتغيرات التي أعتمدها الباحث لأجراء التكافؤ والتي كانت على التوالي (0.95 ، 0.45) وهي أكبر من قيمة (sig)

وبالباغة (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات أعلاه مما يدل على تكافؤ أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المذكورة أعلاه .

2-6 تحديد متغيرات البحث وسلامة التصميم التجريبي:

حددت متغيرات البحث على النحو الآتي :

1. المتغير المستقل : (البرنامج التدريبي) وهو المتغير الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة .
2. المتغير التابع : (الاستثارة الحسية) وهو عبارة عن نتائج تأثير المتغير المستقل في الظاهرة (عليان وغنيم ، 2010، 75) .
3. المتغيرات غير التجريبية (الدخيلة): وهي المتغيرات التي قد تؤثر في سلامة التجربة، ولذلك ينبغي تحديدها من خلال إجراءات السلامة الداخلية والخارجية "اذ يعد ضبط المتغيرات الدخيلة واحدا من الإجراءات المهمة في البحث التجريبي لتوفير درجة مقبولة من صدق التصميم التجريبي. (عودة وملكاوي ، 1987، 119) وقد تم التحقق من السلامة الداخلية والخارجية للتصميم التجريبي على النحو الآتي :

2-6-1 السلامة الداخلية :

تتحقق السلامة الداخلية عندما يتأكد الباحث من أنه تمكن من السيطرة على المتغيرات التي يمكن أن تؤثر في المتغير التابع لكي يعزو الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة إلى المتغير المستقل، وليس إلى متغيرات أو عوامل دخيلة كانت قد أثرت قبل إدخال المتغير المستقل أو في إثرائه. (ملحم ، 2010، 424). لذا قام الباحث بضبط المتغيرات الآتية :

- **ظروف التجربة والعوامل المصاحبة لها:** لم يتعرض مجتمع البحث خلال مدة تجربة البحث لأي حادث يؤثر سلبا في التجربة .
- **النضج:** المقصود بالنضج العوامل الفسيولوجية التي تحدث للإنسان في مدة زمنية معينة (عثمان ، 1987، 126)، وقد تم ضبط هذا العامل من خلال تنفيذ البرنامج للمدة الزمنية نفسها لإفراد عينة البحث كافة، فضلا عن تعرض أفراد العينة جميعهم إلى عمليات نمو واحدة .

- أدوات القياس : تمت السيطرة على هذا المتغير باستخدام أدوات قياس موحدة لجميع الأفراد من خلال تكرار ظروف التجربة نفسها وأسلوب موحد لجميع الأفراد .
- الفرق في اختيار الأفراد : تم ضبط هذا المتغير من خلال تحديد ظروف التجربة وتحقيق التكافؤ بين أفراد العينة بعدد من المتغيرات، وهي (العمر الزمني، الاستثارة الحسية)
- الهدر : تمت السيطرة على هذا المتغير من خلال عدم تأشير أية حالة تخلف لأي فرد من أعضاء المجموعة التجريبية، والذي أدى بدوره إلى ضبط المتغيرات الدخيلة وضبطها ضمن إجراءات السلامة الداخلية .
- 2-6-2 السلامة الخارجية: تتحقق السلامة الخارجية للتصميم عندما يتمكن الباحث فيها من تعميم نتائج بحثه خارج نطاق عينة البحث، وفي مواقف تجريبية مماثلة. (عودة وملكاوي ، 1987 ، 172)، وهناك عوامل تؤثر في السلامة الخارجية منها :
 - تفاعل المواقف التجريبية :
- قد يؤثر مجموع الإجراءات التجريبية في مشاعر الأفراد واتجاهاتهم، فالتجارب السابقة قد تؤثر إيجاباً أو سلباً في نتائج التجارب اللاحقة (ملحم ، 2010 ، 426).
- وتمت السيطرة على هذا العامل من خلال سير البرنامج التدريبي النفسي بشكل اعتيادي ، فضلاً عما تقدم قام الباحث بضبط عدد من العوامل الآتية :
- 1. مكان أداء التجربة : طبق البرنامج التدريبي في القاعة الدراسية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة لكلية التربية الأساسية في جامعة الموصل.
- 2. زمن أداء التجربة : كان الزمن المحدد للتجربة واحداً وقدره (6) أسابيع بدأ في الاحد 2019/2/24 وانتهى الاربعاء 2019/ 3/27 بواقع جلستين أسبوعياً وبزمن قدره (50) دقيقة للجلسة الواحدة .
- 3. إدارة الجلسات: تمت إدارة جلسات البرنامج التدريبي حصراً من قبل الباحث، وذلك لخبرته السابقة في تطبيق برنامجه التدريبي لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس الرياضي ومسؤول وحدة الارشاد النفسي التربوي في القسم، وكذلك وجرت الاستعانة بتوجيهات عدد من أساتذة علم النفس الرياضي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والتربية الأساسية جامعة الموصل .

2-7 خطوات بناء البرنامج التدريبي:

- اعتمد الباحث في بناء البرنامج التدريبي الإجراءات الآتية :
- الاطلاع على الأدبيات الخاصة بأسس بناء البرامج التدريبية وطرائقها ونماذجها .
- الاطلاع على بعض البرامج التدريبية والارشادية، منها دراسة (الوتار، 2006) (السعيد، 2009) (الناهي، 2011) (الجواري، 2017) للإفادة منها.
- نتائج مقياس الاستثارة الحسية الذي طبق على العينة .
- عرض البرنامج التدريبي على عدد من الخبراء المختصين في ميدان الإرشاد التربوي والنفسي وعلم النفس الرياضي كما في الملحق (2) للتأكد من مدى مناسبة الحاجات والأهداف والفنيات المستخدمة والزمن الذي تحتاجه لتحقيق تلك الأهداف وأية تعديلات أخرى.

2-7-1 تحديد الاحتياجات :

وهي مجموعة من الخطوات يقوم بها معد البرنامج للوقوف على حاجات الطلبة الأساسية التي يستند إليها في صياغة الأهداف العامة والخاصة للبرنامج . وفي هذه الخطوة يتم التخطيط لتنفيذ البرامج الموضوعية على وفق احتياجات الطلبة، فضلا عن تحديد المشكلة والأهداف وأبعاد البرنامج والزمن الكلي وعدد الجلسات . (شمعون وإسماعيل، 2002، 178) وحدد الباحث مجموعة من احتياجات الطلبة المرتبطة برفع الاستثارة الحسية منها :

- تعريف افراد عينة البحث الى مفهوم الاستثارة الحسية واهميتها في المجال الرياضي
- التدريب على التفاعل الاجتماعي السليم والثقة بالنفس والقدرة على حل المشكلات.
- التدريب على كيفية التعامل مع سلوك المخاطرة اثناء الاداء الصحيح.
- التدريب على المقامرة والتحدي ومواجهة المواقف التي تستثير التوتر والخوف والخل.
- التدريب على كيفية الوعي بأهمية التدريب وممارسة النشاط الرياضي.
- التدريب على المخيلة (التصور العقلي).
- التدريب على استحضار قوة التذكر.
- التدريب على الاساليب المعرفية.

- التدريب على الابداع والاصالة.

اختيار الأولويات : قام الباحث بتصميم البرنامج التدريبي النفسي باستخدام أسلوب بالاستناد الى نظرية ما رفن زوكرمان لرفع الاستثارة الحسية بصيغته الأولية، واعتمد ترتيب الاحتياجات حسب أهميتها وأولويتها بناء على ما جاء برأي السادة الخبراء والمتخصصين .

تحديد الأهداف : في ضوء الحاجات التي توصل إليها الباحث قام بتحديد الأهداف العامة والخاصة المراد تحقيقها للبرنامج مع الأخذ بما يأتي :

- التغلب على ضعف الاستثارة حسية التي يعاني منها الطلبة .
- التغلب على الاستثارة حسية التي تتعلق بالتحصيل المهاري نظرا لتأثيرها البالغ في توافقهم الدراسي،
- والعمل على تنمية مفهومهم الايجابي نحو الذات لتنمية توافقهم النفسي وتمتعهم بالصحة النفسية .

- مساعدة الطلبة على تحسين أدائهم خلال الدروس العملية .

أولاً: الهدف العام تم صياغة الهدف العام للبرنامج التدريبي وهو محاولة رفع لاستثارة الحسية لدى طلبة المرحلة الأولى قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة،

ثانياً: الهدف الخاص: تم اشتقاق الهدف الخاص من الهدف العام للبرنامج التدريبي، وقد مثلت هذه الأهداف في صورة مواقف تعليمية لتحقيق هدف البرنامج التدريبي.

2-7-4 إيجاد نشاطات وبرامج لتحقيق الأهداف : تم تحديد كيفية تقديم هذه النشاطات والأفراد الذين سيقومون بإدارتها وتنفيذها بالأساليب المحددة والجدول الزمني المطلوب لتنفيذ تلك النشاطات (العلي، 1998، 33)، وبعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة ومناقشة عدد من المتخصصين للإفادة من خبراتهم والاستئناس بآرائهم .وقد حدد الباحث بعض فنيات وأساليب المتبعة في البرامج التدريبية مثل (إعطاء التعليمات، المحاضرة والمناقشة، النمذجة، التغذية الراجعة، التعزيز الاجتماعي، الواجبات البيتية، لعب الدور).

2-7-5 تقويم البرنامج : يقصد به الحكم على نتائج البرنامج التدريبي التي من خلالها تتحدد الفائدة التي يتم الحصول عليها بعد تطبيق البرنامج ،وبرى كثير من المربين أن تقويم أي برنامج يجب أن يكون في ضوء أهداف ذلك البرنامج، بحيث

تظهر نتائج التقويم الإجابة عن مدى تحقيق أهداف البرنامج (الدوري، 1997، 88) ويتم الحصول على تقويم البرنامج من خلال المقارنة بين درجات الاختبارين القبلي والبعدي .

2-7-6 صدق البرنامج:

بعد تصميم البرنامج بصيغته الأولية قام الباحث بعرضه على مجموعة من الخبراء (الملحق 1) لإبداء آرائهم وملاحظاتهم في تحكيم البرنامج التدريبي وجلساته من حيث مدى مناسبة الأهداف والأنشطة المستخدمة وعدد وزمن وتسلسل وفنيات ومحتوى جلسات البرنامج في استمارة التحكيم مع ترك المجال مفتوحاً لإضافة أو حذف أو تعديل ما يرونه مناسباً. وقد أخذ الباحث بمعظم الملاحظات والمقترحات والتعديلات ومنها تسلسل الجلسات وتحديد مدة الجلسة الواحدة للبرنامج بـ(50) دقيقة للوصول بالبرنامج إلى المستوى المطلوب.

2-7-7 البرنامج بصيغته النهائية: بعد الاطلاع على بعض المصادر والبحوث التي اهتمت بالمنهج التجريبي من خلال تطبيق البرامج التدريبية، وكذلك الاستفادة من بعض المؤلفات العلمية في مجال التدريب النفسي الرياضي، تم إكمال البرنامج التدريبي بصيغته النهائية بعد الأخذ بجميع ملاحظات السادة الخبراء المختصين ملحق (3).

وبعد اختيار عينة البحث وتحديد التصميم التجريبي لها قام الباحث بالإجراءات الآتية لتحقيق أهداف البحث:

1- اعتمدت الدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس الاستثارة الحسية 17/ 2/ 2019 قبل البدء في تطبيق البرنامج التدريبي بمثابة نتائج الاختبار القبلي .

2- عقد لقاء لأفراد المجموعة التجريبية وتعريفهم بطبيعة العمل التدريبي وأخلاقياته والمحافظة على سرية ما يدور خلال الجلسات التدريبية.

3- تحديد عدد الجلسات التدريبية بـ (10) جلسة بواقع جلستين أسبوعياً بزمن مقداره (50) دقيقة لكل جلسة.

4- تنفيذ جميع الجلسات التدريبية على القاعة الدراسية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الاساسية الساعة (1) ظهرا من يومي الاحد والاربعاء من كل أسبوع .

5- تحديد يوم الخميس الموافق 28 / 3 / 2019 موعدا لتطبيق الاختبار البعدي لمقياس الاستثارة الحسية على افراد المجموعة التجريبية والضابطة اي بعد يوم واحد من الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي.

6- تم وضع خطوات تطبيق البرنامج التدريبي لتحقيق الجلسات التدريبية الجمعية مع أفراد المجموعة التجريبية، والجدول (3) يبين ذلك .

الجدول (3)

يبين الجلسات التدريبية ومواضيعها وتاريخ انعقادها

التاريخ	محتوى الجلسة	تسلسل الجلسة
2019/ 2 / 24	التعارف والتعريف بالبرنامج	الجلسة الأولى
2019/ 2 / 27	الاساليب المعرفية	الجلسة الثانية
2019/ 3 / 3	التفاعل الاجتماعي	الجلسة الثالثة
2019/ 3 / 6	المخيلة (التصور العقلي)	الجلسة الرابعة
2019/ 3 / 10	المثابرة والتحدى	الجلسة الخامسة
2019/ 3 / 13	سلوك المخاطرة	الجلسة السادسة
2019/ 3 / 17	قوة التذكر	الجلسة السابعة
2019/ 3 / 20	السلوك الرياضي القويم	الجلسة الثامنة
2019/ 3 / 24	الابداع والاصالة	الجلسة التاسعة
2019/ 3 / 27	التقييم والختام	الجلسة العاشرة

2-8 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحاسوب الآلي على وفق نظام (SPSS) لتحليل البيانات في البحث الحالي

- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط البسيط لبيرسون - معادلة سبيرمان براون .

اختبار (ت) - مربع كاي - النسبة المئوية - معامل ثبات الفا كرونباخ - المتوسط

الفرضي .

3- عرض النتائج ومناقشتها:

سيتم عرض النتائج ومناقشتها في ضوء البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها من عينة البحث على وفق أهداف البحث وفرضياته على النحو الآتي :

3- 1 التعرف على الاستثارة الحسية لدى طلبة السنة الدراسية الأولى لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة .

من اجل تحقيق الهدف الثاني تم قياس الاستثارة الحسية لدى طلبة السنة الدراسية الأولى من خلال تطبيق مقياس الاستثارة الحسية على أفراد عينة البحث، وقد جرى اعتماد الدرجة الكلية للمقياس أساساً في التعرف على درجة الاستثارة الحسية لدى الطلبة، والجدول (4) يبين تفاصيل ذلك .

الجدول (4)

القيم الإحصائية لأفراد عينة البحث على مقياس الاستثارة الحسية

العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
94	111.702	7.966	112,5	0.971	0.344

• معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

من الجدول (4) تبين أن المتوسط الحسابي يساوي (111.702) بانحراف معياري (7.966) درجة، وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي^(*) البالغ (112,5) باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة One sample t-test تبين عدم وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسطين الحسابي والفرضي. إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (0.971) وبمستوى دلالة (0.344) وهو اكبر من قيمة الدلالة المعتمدة (0.05). مما يدل على عدم وجود استثارة حسية يمكن تأشيرها على أفراد عينة البحث الذي يسعى اليه القسم للارتقاء بالجانب العلمي لدى طلبة القسم مما يستدعي لإعادة النظر في نوعية معايير والية قبول الطلبة في القسم في ظل وجود تدريسيين اختصاص اكفاء وفي مختلف الاختصاصات العملية والنظرية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة وكلية التربية

(*) تم استخراج المتوسط الفرضي وذلك بضرب عدد فقرات المقياس بصورته النهائية مع مجموع أوزان البدائل مقسوماً على عدد البدائل .

الاساسية.

ويعزو الباحث الأسباب التي كانت وراء هذه النتيجة إلى عدة عوامل يصنفها الباحث إلى عوامل داخلية منها كيفية تفسير الطلبة للمواقف والصعوبات التي من الممكن أن تواجههم خلال الأداء، أو عند محاولة اكتساب الخبرات والمهارات الجديدة تنتسب بمقدار من الضغوط لا يمكن تحملها وإن السلامة في الابتعاد عنها قدر الإمكان. وكذلك التساهل من قبل البعض من التدريسيين عند تزويدهم بالخبرات من خلال قلة عدد المحاولات التي تعطى للطلّاب لإعادة وتكرار المحاولات أثناء الدرس، أو محاسبتهم على التقصير أثناء الأداء، ، فضلا عن النقص الكبير في الملاعب والأدوات والتجهيزات الرياضية قد ولد نوعا من الاحباط وهو عامل منفر من الالتزام والتهرب من التدريب ،وهذه الظروف مجتمعة أدت الى ضعف وتدني درجة الاستثارة الحسية لدى عينة البحث.

3-2 بناء برنامج تدريبي نفسي يستند إلى نظرية مارفن زوكرمان لرفع الاستثارة الحسية لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

تم تحقيق الهدف الثالث بوصفه هدفا إجرائيا من خلال مجموع الخطوات التي تم توضيحها في إجراءات البحث .

3-3 الكشف عن إثر استخدام البرنامج النفسي في رفع الاستثارة الحسية لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

الجدول (5)

يبين القيم الإحصائية لمقياس الاستثارة الحسية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المعالم المحاور	العدد	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		س	±ع	س	±ع			
الدرجة الكلية للمقياس	12	105.166	3.713	125.250	4.882	13.391	0.000	*معنوي

• معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

من الجدول (5) بينت النتائج أن المتوسط الحسابي لمجموع إجابات أفراد المجموعة التجريبية على المقياس في الاختبار البعدي يساوي (125.250) بانحراف معياري (4.882) درجة، والمتوسط الحسابي لنفس المجموعة في الاختبار القبلي

(105.166) درجة بانحراف معياري (3.713) درجة، وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، أظهرت نتيجة الاختبار أن القيمة التائية بلغت (13.391) وبمستوى دلالة (0.000) وهو اصغر من مستوى الدلالة المعتمد والبالغ (0.05)، وبذلك يتضح أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين المتوسطين الحسابيين للاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

ويفسر الباحث هذه النتائج في إطار الاعتماد على البرنامج المستخدم الذي على المفاهيم الاساسية لنظرية مارفن زوكر مان التي تبنها الباحث في البرنامج لرفع الاستثارة الحسية لدى طلبة المرحلة الاولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل. من حيث قدرة الطلبة على فهم ما يحدث له من تردد وخوف وما يعانيه من مشكلات نفسية يمكن السيطرة عليها من خلال تفسيره لأسبابها وتأويله لما يحدث له وتبني أفكار جديدة عن نفسه، وقد اتجه البرنامج التدريبي الحالي إلى التركيز على استخدام أسلوب المنطقي في التعامل مع هذه المشكلات من خلال تنوع الأساليب التي اتبعها الباحث والتي كان لها دور مهم في تغيير بعض الجوانب المعرفية من خلال التفاعل بين أفكار الطلبة وأحاسيسه لتغيير سلوكه، ويمكن تأكيد ذلك من خلال جانب تطبيقي من خلال التأكيد على الواجبات المنزلية لدى الطلبة والتي أثمرت إلى حد كبير في تعزيز نتائج البرنامج المعتمد، وهذا ما يؤكده الطيب (1997)، "إذ تركز البرامج التدريبية والارشادية على الواجبات المنزلية لما لها من أهمية بالغة في تحقيق أهدافه واستمراريتها، ومساعدة الطلبة على تطبيق الإجراءات المطلوبة في الجلسات المعتمدة حتى يتسنى لهم مواجهة أية اضطرابات انفعالية في المستقبل، لذا فان كثيراً من الممارسات السلوكية التي يتم التدريب على تطبيقها ومحاولة اكتسابها، تفقد خاصيتها في التأثير إذا لم يتم التدريب عليها" (الطيب، 1997، 190).

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى فاعلية الجلسات التدريبية في احداث التغيير أو تيسير حدوثه في التأثير الايجابي من خلال ما تضمنه البرنامج من أنشطة وتمارين وفيديوهات وفنيات واساليب والتي كان لها اثرا ايجابيا وقدرة على إحداث تغييرات معرفية وسلوكية وعاطفية لدى الطلبة، وهذا ما لمسها الباحث في الدافعية المرتفعة لحضور جلسات البرنامج تدريبي وفي الالتزام بقواعد الجلسات والحماسة الملاحظة

والجهد الجاد في أداء الأنشطة والتدريبات، جعلتهم أكثر جديّة وإصراراً على المثابرة والنجاح وتجاوز الإحباط والخوف من الفشل وتعزيز الذات وهو ما ساعد كثيراً في تحقيق نتائج البحث الحالي وإثبات فاعلية البرنامج فقد اكتسبهم قوة العزيمة والصبر ومواصلة الكفاح للوصول إلى الأهداف ، وهذا ما اكده (باهي وآخرون ، 2002) إذ يشير إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الفرد درجة عالية من القدرة على التوافق الشخصي والاجتماعي وبالتالي يستطيع أن يتكيف مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه يؤثر ويتأثر به" .

كما يعزو الباحث هذه النتيجة إلى تنوع جلسات البرنامج التدريبي المطبق لتحقيق الهدف الأساسي له وهو تنمية الاستثارة الحسية لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة من خلال من خلال تعرض المجموعة التجريبية للعديد من الخبرات والمعلومات والتي استثارتهم لتحقيق الفائدة المرجوة من البرنامج لرفع الاستثارة الحسية. وقد اشار عبد الغفار الى " أن الإنسان عندما يريد أن يحقق مستوى أعلى من التطور ، فما عليه إلا ان يعرض نفسه للمزيد من المثيرات الحسية لكي يتسع عالمه الإدراكي ، وتزداد خبراته ، لكي تمنحه إبداعاً ونظرة فريدة خاصة به للعالم من حوله (عبد الغفار ، 1977 ، ص213) .

ويوضح الجدول (8) نتائج المقارنة بين الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في مقياس الاستثارة الحسية ودرجة المقياس الكلية .

الجدول (6)

القيم الإحصائية لمقياس الاستثارة الحسية للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة

المعالم المحاور	العدد	التجريبية بعدي		الضابطة بعدي		قيمة ت		مستوى النتيجة
		س	ع±	س	ع±	المحتسب	الدلالة	
الدرجة	24	125.25	4.882	106.08	4.166	10.34	0.00	*معنو
الكلية	0			3			0	ي
للمقياس								

• معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

من الجدول (6) بينت نتائج الاختبار البعدي، أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بلغ (125.250) بانحراف معياري (4.882) درجة، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (106.083) بانحراف معياري (4.166) درجة. وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار البعدي، أظهرت نتيجة الاختبار أن القيمة التائية المحسوبة (10.34) وبمستوى دلالة (0.000) وهو اصغر من مستوى الدلالة المعتمد والبالغ (0.05)، وبذلك يتضح أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين المتوسطين الحسابيين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. وهذا يدل على تفوق المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي على المجموعة الضابطة حيث يعود ذلك إلى ملائمة عدد الجلسات والزمن المخصص لكل جلسة في تلبية احتياجات المجموعة التجريبية في تطوير مهاراتهم السلوكية والانفعالية والذي انعكس إيجاباً في رفع الاستثارة الحسية لديهم و زيادة الثقة لديهم وبالتالي التغلب على الكثير من الضغوط النفسية والصعوبات التي من المحتمل أن يتعرض لها الطالب خلال المحاضرات العملية.

كما أن التصميم التجريبي الذي استخدمه الباحث المعتمد على التخطيط العلمي السليم، إذ أن الاهتمام بالمجال التطبيقي لعلم النفس الرياضي والذي يعتمد على التجارب القبلية والبعدية بمجموعتين (تجريبية وضابطة) كان له دور كبير في إبراز فاعلية البرنامج الذي اعده الباحث، إذ يرى (مروان، 2000) "بأن الجماعة الضابطة عندما تعرض للعمليات القياسية بالاختبار، وكذلك لنفس العوامل الخارجية تماماً كالجماعة التجريبية، فإن الفرق بين الجماعتين بالاختبار البعدي يمكن اعتباره أثراً للمتغير السببي الذي عرضت له الجماعة التجريبية فقط". (مروان، ، 26 2000)

كما يعزو الباحث هذه النتيجة إلى فاعلية البرنامج التدريبي النفسي وما يحتويه من تدريبات لتطوير القدرة على استخدام تعدد الحواس المشتركة في عملية التدريب والممارسة على الصورة العقلية المصاحبة للأداء من إحساس وشعور وانفعالات مما أدى إلى أن يكون الأداء الصحيح للمهارة جيداً، لان تصور الحركة وتنفيذها مهارياً وأدائها يرتبطان بالإحساس بها وتفسيرها لكي يتم تنفيذها بشكل صحيح وذا ما اكه

راتب، 200) " كمبدأ عام كلما أمكن استخدام عدد أكثر من الحواس أثناء استحضار الصورة العقلية كان ذلك أفضل". (راتب ، 2000 ، 129)

وعليه فإن عدم خضوع أفراد المجموعة الضابطة للبرنامج يؤدي إلى استمرار سلوكهم المعتاد ، وبذلك فإن التحسن الذي طرأ على المجموعة التجريبية لم يكن محض صدفة بل يرجع إلى البرنامج المعد والمطبق في هذه الدراسة. وهذا ما يدل على أن البرنامج التدريبي المستخدم وبلاستناد إلى نظرية (زوكرمان) لرفع الاستثارة الحسية كان له دور واضح وفعال في توعية طلبة السنة الدراسية الأولى لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية بمخاطر تدني درجة الاستثارة الحسية على تعلم الاداء الصحيح لبعض لمهارات الاساسية المتعلمة خلال المحاضرات العملية ومستقبلهم الشخصي والمهني . من خلال تنمية قدراتهم في التحكم والسيطرة على المواقف التي كانوا ينظرون إليها على أنها مواقف لا يمكن مواجهتها لعجزهم او خجلهم او لضعف ثقتهم بأنفسهم او التوتر الناتج عن القلق من الفشل، عن طريق تنمية روح التحدي والمخاطرة واستثارة القدرات والطاقات الكامنة لأفراد المجموعة، من خلال جلسات البرنامج التدريبية.

4-الخاتمة

4-1 الاستنتاجات:

- 1- انخفاض درجة طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة للسنة الدراسية الأولى على مقياس الاستثارة الحسية.
2. تمكن الباحث من تصميم برنامج تدريبي نفسي يتضمن عددا من الفنيات والمهارات والأنشطة التي تستند إلى نظرية (مارفن زوكرمان) في الاستثارة الحسية.
- 3-البرنامج التدريبي النفسي الذي قام الباحث بتصميمه كان ذو تأثير في رفع الاستثارة الحسية لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الموصل.

4-2 التوصيات:

أوصى الباحث بما يأتي:

- 1- إمكانية الاستفادة من البرنامج التدريبي النفسي الحالي في تسهيل مهمة الباحثين مستقبلا لبناء برامج مشابهة على مراحل دراسية مختلفة.

2 -إجراء دراسات متخصصة لمعرفة أي الألعاب الرياضية تقل فيها الاستثارة الحسية وتوجيه البرنامج التدريبي حولها.

3- دعم وحدة التوجيه والإرشاد النفسي في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة لطلبة السنة الدراسية الأولى، واستخدام مبدأ التشجيع وتقديم المساعدة للتغلب على حالة الخوف والتردد لتحقيق التكيف النفسي لتعزيز وتنمية الاداء الجيد خلال المحاضرات العملية.

- المصادر العربية والأجنبية:

1. بلوم، بنيامين وآخرون (1983): تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة، محمد أمين المفتي وآخرون، دار مكار وهيل، القاهرة، مصر

2. باهي، مصطفى حسين والأزهري، منى احمد (2006): أدوات التقويم في البحث العلمي (التصميم - البناء). ط1، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، ..

3. الجواري، منهل خطاب سلطان(2017) : (فعالية استخدام استراتيجيات تنظيم العواطف في تنمية الذكاء الانفعالي لدى لاعبي مشروع البطل الأولمبي في مركز مدينة الموصل)، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل

4.الدوري ، إقبال حامد (1997): أثر برنامج ارشادي في زيادة مستوى دافع الانجاز الدراسي لطالبات المدارس المهنية ،أطروحة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية ، الجامعة المستنصرية.

5.راتب ، أسامة كامل (2000م): تدريب المهارات النفسية ، ط1 ،دار الفكر العربي ، القاهرة .

6.راتب، أسامة كامل (2007م): علم النفس الرياضي - المفاهيم والتطبيقات، ط4، دار الفكر العربي ، القاهرة .

7.السعيد؛ رافع ادريس عبد الغفور (2009) : اثر استخدام التدخل السلوكي المعرفي في ادارة الضغوط النفسية لدى القافزين بالمظلات. اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

8. عبد الرحمن ،سعد (1998): القياس النفسي النظرية والتطبيق. ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، .

9. شمعون ،محمد العربي وإسماعيل ،ماجدة محمد (2002): التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي ،دار الفكر العربي ،القاهرة .
10. عبدالحميد، وسناء ماجد(2010):الاستثارة الحسية وعلاقتها باتساق الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير(غير منشورة)،جامعة ديالى، كلية التربية/الاصمعي.
11. عثمان ،محمد عبد الغني (1987):التعلم الحركي والتدريب الرياضي ،ط1 ،دار القلم للنشر والتوزيع ،الكويت .
12. العساف ، صالح بن حمد (2006م): المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية ، ط4 ، الرياض ، السعودية .
13. العلي ،ماجدة هليل (1998):بناء برنامج تدريبي أكاديمي لطلبة الصفوف الأولى في كلية العلوم جامعة البصرة ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية ،الجامعة المستنصرية .
14. عليان ،رحي مصطفى وغنيم ،عثمان محمد (2010):أساليب البحث العلمي الاسس النظرية والتطبيق العملي ،دار صفا للنشر والتوزيع ،ط4 ،عمان .
15. عودة ،احمد سليمان وملكاوي ،فتحي (1987): أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية ،مكتبة المنار ،ط1 ،الزرقاء ،الأردن .
16. عويس ، خير الدين علي احمد (1999) : دليل البحث العلمي ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة ، مصر .
17. فان دالين، ديوبولد (1984): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون، ط3، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
18. قطامي، نايفة (1992): اساسيات في علم النفس المدرسي ، دار الشراق ، الاردن.
19. مشاعلة،لي مجدي سليمان، ومراد، علي سعد(2015)، نماذج التعليم، ط1 ،دار الفكر العربي،الأردن.
20. ملحم ،سامي محمد (2010): مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس، ط6 ، دار الميسرة للنشر ،عمان.
21. مهدي ، عباس (1987) : الذكاء والتفوق في النفس والمجتمع ، ط1 ،

مطابع الثورة للنشر والطباعة ، بغداد

22. الناهي ، عصام محمد عبد الرضا (2011) : أثر استخدام برنامج ارشادي انتقائي مقترح لتلبية الحاجات التدريبية وتنمية تقدير الذات لدى ناشئي كرة السلة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل.
23. الوتار ، ناظم شاكر. (2008): اثر برنامج تدريبي نفسي لإدارة الضغوط النفسية معرفيا لدى لاعبي كرة القدم، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، المجلد(14) العدد(49).

24. Albert Bandura. **Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change.** Psychological Review, Vol. M, No. 2, 191-215, Stanford University, 1977.

25. Raven J. C. (1986): **Standard Progressive Matrices.**

26. Zuckerman ,M (1994) :**Behavioral Expressions and Biosocial Bases of sensation seeking** published by the Press Syndicate of the University of Cambridge , U.S.A .

الملاحق:

الملحق(1)

ت	أسماء السادة الخبراء	التخصص	مكان العمل
1	أ.د عكلة سليمان الحوري	علم النفس الرياضي	كلية التربية الأساسية جامعة الموصل
2	أ.د احمد محمد البجاري	علم النفس التربوي	كلية التربية للعلوم الانسانية جامعة الموصل
3	أ.د سعد فاضل عبد الرزاق	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.د مؤيد عبدالرزاق الحسو	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الموصل
5	أ.د عصام محمد	القياس والتقويم	كلية التربية الأساسية جامعة

الموصل	عبد الرضا	
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الموصل	علم النفس الرياضي	أ.م.د. وليد ذنون يونس
كلية التربية الأساسية جامعة الموصل	علم النفس الرياضي	أ.م.د. ثامر محمود ذنون

الملحق (2)

مقياس الاستثارة الحسية بصورته النهائية

الفقرات	تصلح ح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
1 أفضل عدم التغيير في روتين حياتي			
2 أفضل في المستقبل ان تكون لي وظيفة في الجانب الرياضي تتطلب الكثير من الاسفار			
3 أفضل القيام بالشيء الذي افعله بدون تخطيط مسبق له			
4 اشعر بالملل عندما ارى الوجوه نفسها يومياً			
5 أحب الاكلات الحارة جدا حتى لو كانت غريبة على مجتمعنا			
6 اتمنى ان اعيش ايام والاحداث التاريخية السابقة			
7 اعتقد ان أي رسم جميل يجب ان يهيج المشاعر والاحساسات			
8 من اهدافي في الحياة اكتساب أكبر قدر ممكن من الخبرات المختلفة			
9 استمتع باكتشاف مدينة جديدة وغريبة عني حتى لو تهت فيها			
10 اشعر بالرغبة في الاعتكاف بالمنزل في الايام الباردة			
11 أحب مشاهدة البرامج الرياضية الممتعة			
12 يعجبني ممارسة نشاطات رياضية متنوعة			
13 استمتع بمشاهدة فلم حتى لو علمت مسبقاً ما سوف يحدث في نهايته			

14	أود القيام ببعض الأشياء المخيفة والجنونية فقط للتسلية
15	اعتبر قيادة الدراجة النارية أمراً ممتعاً ومحبباً الى نفسي
16	يعجبني الجري في مضمار مليئ بشتى انواع الزهور
17	اعتقد ان من الممتع والمثير ان اتحدث امام الآخرين او ان أؤدي مساعدة لهم
18	أحب المشاركة في المهرجانات الرياضية المتنوعة
19	يعجبني ممارسة لعبة الشطرنج
20	اسعى لقضاء عطلة الصيف بالسفر لأكثر من مكان
21	اعتقدان العلاقات الايجابية مع الزملاء
22	ارغب بتغيير هواياتي بشكل مستمر
23	أفضل ممارسة الالعاب التي فيها مخاطرة شديدة
24	يعجبني تعلم رياضة ركوب الخيل
25	أفضل عقد الصداقات مع اناس متعددين ومختلفين
26	يرychني اسمع واتابع الاخبار الرياضية بشكل مستمر
27	اتمنى ممارسة رياضة القفز بالمظلات
28	اتجنب السفر جواً حتى لو اتحت لي الفرصة لذلك
29	أحب المشاركة في المسابقات العلمية والادبية فقط للمشاركة فيها وليس من اجل الفوز
30	يعجبني ان ارى الناس يرتدون الملابس الرياضية الجذابة والجديدة
31	أحب ممارسة السباحة في الاماكن المفتوحة
32	اتمنى لو كنت متسلقاً للجبال
33	أحب الاشخاص الذين يتسمون بالمزاح والفكاهة حتى لوفي بعض الاوقات يستهينون بالآخرين
34	اندفع لممارسة الأفكار الجديدة والمثيرة ولا أفكر في الصعوبات التي قد تواجهني
35	استمتع بالسير تحت المطر اثناء سقوطه

36	أفضل ممارسة الالعاب الجديدة والتي لم اجرها
37	يعجبني ان تكون لي تجارب جديدة ومثيرة حتى لو كانت فيها مجازفة
38	أفضل التخطيط لرحلتي واعدادها على اقل ما يمكن وأدع الامور تجري وشأنها
39	يعجبني الوقوف والنظر للأسفل من اماكن مرتفعة
40	اتمتع بمشاهدة بعض الافلام بشكل متكرر
41	أحب السباحة في المناطق العميقة رغم خطورتها
42	يعجبني عند سماع الموسيقى ان يكون صوتها عالياً وصاخباً
43	أحب العطور ذات الروائح القوية
44	استمتع بمشاهدة الافلام والبرامج الرياضية التي تجذبني اليها
45	يعجبني مشاهدة الافلام التي تحتوي على مطاردات ومعارك شديدة

ملحق (3)

نموذج الجلسة الرابعة والخامسة للبرنامج التدريبي

الجلسة الرابعة :

عنوان الجلسة : (التدريب على المخيلة (التصور العقلي)

هدف الجلسة :

أن يتعلم أعضاء المجموعة التدريبية (ممارسة التصوري العقلي الداخلي والخارجي).

فنيات الجلسة :

المحاضرة والمناقشة ،والواجبات المنزلية ،والتعزيز الاجتماعي.

الوسائل المساعدة :

- استخدام الحاسوب المحمول (لاب توب).

- استخدام برنامج عرض الشرائح (بور بوينت) على جهاز العرض (داتشو).

زمن الجلسة : 50 دقيقة.

محتوى الجلسة :

- الترحيب بأعضاء المجموعة التدريبية، وتقديم الشكر والتقدير على انتظامهم والتزامهم بالحضور.

- مناقشة الواجب المنزلي السابق مع تقديم التعزيز والتغذية الراجعة له

- ممارسة تمارين الاسترخاء من وضع الجلوس. وتبدأ من كتم التنفس (5) ثواني ثم الزفير (5) ثواني ويتكرر (5) مرات، ثم ممارسة الاسترخاء التدريجي من الاقدام صعدوا الى الرأس، بدقة لكل تكرار.

- التأكيد على التصور العقلي الصحيح للمهارات، وذلك من خلال عرض افلام فيديو لنماذج رياضيين على مستوى متقدم وهم يؤدون المهارات التي تم اختيارها التي تم اختيارها في فعالية الجمناستك والساحة والميدان وإعطاء اعضاء المجموعة فرصة من الوقت لمشاهدة الاداء الصحيح (التعلم بالنموذج) وكسب للثقة بالنفس.

- تدريب اعضاء المجموعة للوصول إلى أقصى درجة من الاسترخاء من خلال الشهيق العميق والزفير العميق .

- تدريب اعضاء المجموعة التجريبية على تصور الطالب اللاعب الذي يؤدي المهارة التي تمت مشاهدتها، للوصول إلى مستوى جيد في مهارة التصور العقلي حتى يمكن رؤية المكان بوضوح تام في العقل .(التصور الخارجي للمهارة).

- التأكيد من قبل الباحث على التطبيق الكامل للمهارة من خلال الزمن الكلي للأداء المحدد والتكرارات والمجاميع ومقدار الراحة بين المجاميع.

- تدريب اعضاء المجموعة على .(التصور العقلي الداخلي) من خلال تصور الطالب نفسه وهو يؤدي المهارة مع الشعور بكافة المشاعر والأحاسيس المصاحبة للحركة وتعزيز الثقة بالنفس.

- إعطاء المجموعة التجريبية واجباً منزلياً يتضمن تطبيق تمرين مراحل التصور العقلي الداخلي والخارجي بجميع مراحلها وخطواته العملية، يتضمن أداء بعض المهارات الحركية وعدم التأثر بوجود الآخرين في أثناء الأداء.

الجلسة الخامسة:

عنوان الجلسة : (التدريب على سلوك المثابرة والتحدي)

أهداف الجلسة :

تدريب اعضاء المجموعة التدريبية بضرورة المثابرة والتحدي من خلال مواجهة وتعديل الافكار السلبية المرتبطة بالمواقف الصعبة والمخيفة التي يتعرضون لها خلال المحاضرات العملية، وتأثيرها السلبي على استثارة الاداء لديهم .

فنيات الجلسة :

المحاضرة والمناقشة، النمذجة ، التعزيز . لعب الدور

الوسائل المساعدة :

- استخدام الحاسوب الآلي (لاب توب).

- استخدام برنامج عرض الشرائح (بور بوينت) على جهاز العرض (داتشو).

زمن الجلسة : 50 دقيقة.

محتوى الجلسة :

- الترحيب بأعضاء المجموعة التدريبية، وتقديم الشكر والتقدير على انتظامهم والتزامهم بالحضور.

- مناقشة الواجب المنزلي السابق مع تقديم التعزيز والتغذية الراجعة له ، تطبيق تمرين مراحل التصور العقلي الداخلي والخارجي بجميع مراحل وخطواته العملية .

- تعريف معنى التحدي لأفراد المجموعة بأنه (إدراك الفرد للصعوبات على أنها مواقف ينبغي مواجهتها، وإن ما طرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر طبيعي لا بد من حدوثه، وهو ضروري لنموه وارتقائه أكثر من كونه تهديدا له. كما أن انخفاض مستوى التحدي يشير رفض التغيير وبالتالي استمرار انخفاض الاستثارة الحسية) والمثابرة في ابداء الجهد وربط هذا المفهوم بواقع طالب قسم التربية الرياضية ومدى تأثيره على نجاحه في دروسه العملية.

- حرص الباحث على ممارسة تمارين الاسترخاء (العقلي) مع مجموعة البحث التجريبية في بداية كل وحدة تدريبية من خلال توفير اربعة عناصر ضرورية يجب توافرها لتهدئة وصفاء العقل :1- مكان هادئ لحجب المثيرات الخارجية 2- وضع مريح 3- الرغبة العقلية مع ربطها بالزفير في عملية التنفس في كل مرة 4- الاتجاه السلبي في مواجهة الأفكار الهدامة من خلال التحكم في العقل وتركيز الانتباه على واحدة فقط وهي (اهدأ) لتهدئة العقل وهذا جميعه قد وفره الباحث في القاعة الدراسية .

- يقدم احد الطلبة وصفا لموقف رياضي مخيف في أثناء الأداء للمهارة الحركية في الدرس العملي (كالقفز على الحصان الجمناستك) وهي احدى المهارات المهمة الموجودة في منهج

المرحلة الاولى والتي تسبب في حدوث العديد من الاصابات لدى اغلب طلبة المرحلة الاولى
اثناء الدرس.

وطلب منهم الآتي :

- 1- حدد وصفا كاملا لذلك الموقف المخيف الذي تشعر به لهذا الموقف.
- 2- ما الأسباب التي جعلتك تعاني من تلك الأفكار السلبية تجاهه ؟
- 3- ما التقارير السلبية استخدمها مع نفسك ؟
- 4- مساعدة الطلبة على التعرف على تلك التقارير.
- 4- ما الأفكار الذاتية الايجابية التي يمكن استخدامها مع الطالب لمواجهة التقارير الذاتية السلبية ؟ (راتب ، 2000، 252 - 257) .
- عرض فيديو لبعض الفعاليات الصعبة لبعض الرياضيين المتقدمين في ألعاب الجمناستيك والساحة والميدان .
- تحديد المنبرات التي يمكن ان تستثير التفكير السلبي لدى الطلبة اثناء المشاهدة. مثل الحالة البدنية او العقلية او الانفعالية وبعض العوامل الخارجية التي يمكن ان تؤثر على قدراته.
- التدريب على الاداء الصحيح المهارة المعروضة عقليا لهذا النموذج مع بيان نسبة التأثير بذلك النموذج (التعلم بالنموذج) القدوة،
- حث افراد المجموعة التجريبية على التفكير السليم مما له من اثار ايجابية على الفرد والمجموعة ككل ويتم ذلك من خلال التخلص من الهموم والمشاكل والاجهاد الذهني وتقليل الانفعالات اثناء الدرس .
- ملاحظة إمكانية معرفة اللاعب لمستوى التحسن الحاصل في تنظيمه لمشاعره وعواطفه خلال فترات تطبيق البرنامج وبشكل تدريجي وما يترتب على ذلك من تحسن في الأداء للمهارات.
- اعطاء افراد المجموعة التجريبية واجبا منزليا يتضمن تحديد الأهداف أو الانجازات التي تتمنى تحقيقها خلال الاداء العملي للمهارات الرياضية، دون أهم الأسباب والأفكار التي حالت دون اتخاذك الخطوة الأولى في سبيل الوصول إلى أهدافك.