

أثر برنامج مقترح بدرس التربية الرياضية في التكيف النفسي والاجتماعي لدى الطلبة النازحين لمخيم دبيكة

أ.م.د. هناء عبد الكريم حسن

وزارة التربية

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى معرفة أثر برنامج مقترح بدرس التربية الرياضية في التكيف النفسي والاجتماعي لدى الطلبة النازحين لمخيم دبيكة في ممثلة وزارة التربية في اربيل/ كردستان. تم استخدام المنهج التجريبي ذات المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة. تكونت عينة الدراسة من (90) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الاولى للدراسة المتوسطة. ولتحقيق أهداف البحث تم اعداد وتصميم برنامج مقترح من قبل الباحثة والذي يحتوي بعض مهارات الدعم النفسي والاجتماعي طبقت في دروس التربية الرياضية من خلال التمرينات والالعاب والانشطة وبعدها (16) وحدة تعليمية ولمدة (8) اسابيع بواقع حصتين في الاسبوع. توصلت الدراسة الى مجموعة استنتاجات اهمها ان مستوى التكيف النفسي والاجتماعي للطلبة النازحين منخفض قبل تطبيق البرنامج المقترح، وجود فروق ذات دلالة معنوية احصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، و لا توجد اي فروق ذات دلالة معنوية احصائية قبل وبعد تطبيق البرنامج تابعة لمتغير الجنس. وتوصلت الباحثة الى مجموعة من التوصيات من أهمها ضرورة تطبيق البرنامج المعد من قبل الباحثة لتأثيره الايجابي والفعال على التكيف النفسي والاجتماعي للطلبة النازحين، أهمية استثمار دروس التربية الرياضية لتحقيقها أهدافها في النمو النفسي والصحي والعقلي والاجتماعي للطلبة، و ضرورة تدريب معلمي ومدرسي التربية الرياضية والمرشدين التربويين على برامج ومهارات لرفع مستوى التكيف النفسي والاجتماعي للتلاميذ والطلبة النازحين.

Abstract

The effects of a proposed program for a physical education lesson in the psychological and social adjustment of displaced students in Debaka camp

By

Ass. Prof. Hanaa Abdel Kareem Hassan

Ministry of Education

The study aimed to identify the effect of a proposed program for a physical education lesson in the psychological and social adjustment of students displaced in Debaka camp at the representation of the Ministry of Education in Erbil / Kurdistan. The experimental approach with two groups, an experimental and control group was used. The study sample consisted of (90) male and female students from the first stage of intermediate school. To achieve the objectives of the research, a proposed program was prepared and designed by the researcher, which contains some psychological and social support skills applied in physical education lessons through exercises, games and activities, with a number of (16) educational units and for a period of (8) weeks, with two lessons per week. The study reached a set of conclusions, the most important of which are the level of psychological and social adaptation of the displaced students is low before the application of the proposed program, and there are significant statistically significant differences in the post-test between the experimental and control groups in favor of the experimental group, and there are no significant statistically significant differences before and after the application of the program that are dependent on the gender variable. The researcher reached a set of recommendations, the most important of which is the need to implement the program prepared by the researcher for its positive and effective impact on the psychological and social adaptation of displaced students, the importance of investing physical education lessons to achieve their goals in the psychological, health, mental and social development of students, and the need to train physical education teachers and counselors on Programs and skills to raise the level of psychological and social adaptation for displaced students

1- المقدمة

يواجه عالمنا العربي الكثير من النزاعات والحروب والصراعات التي تؤثر بشكل كبير على الافراد والمجتمعات وبالأخص على النظم التربوية والتعليمية التي تنعكس بدورها على تلاميذ وطلبة المدارس والذين يمثلون نواة المجتمع المستقبلية فتسعى المنظمات الدولية بالشراكة مع الحكومات في هذا المجال بدور فعال وكبير وخاصة في مجال التربية والتعليم لتهيئة كافة المستلزمات والاجراءات والجهود الحثيثة في حالات الطوارئ والكوارث فتعمل على تهيئة نظم تعليمية تربوية لها القدرة والقابلية على تلبية الاحتياجات لمواجهة هذه المخاطر والحد منها وتعزز هذه النظم والاجراءات حماية الاطفال والشباب وتوفير الامان الجسدي والنفسي لهم لانهم يقعون ضحايا الاهمال والعنف والاستغلال وتحاول التركيز على التعليم والوصول الى اكبر عدد من التلاميذ والطلبة المتأثرين من هذه الحروب والصراعات وتهيئة الظروف الملائمة لا عادتهم الى مقاعد الدراسة لان التعليم في حالة الطوارئ يقدم فرصا تعليمية وحماية نفسية واجتماعية وجسدية لإنقاذهم عبر توفير مساحات امنة وداعمة للتعلم .

وتؤكد منظمة اليونيسيف الدولية الى ان اكثر من (17) مليون من الاطفال والشباب في سن التعليم هم لاجئين ومشردين ونازحين داخل بلدانهم المتضررة من الازمات "وان التعليم هو طوق النجاة في خضم الازمات لأنه يوفر لهم الاستقرار ويساعدهم على التكيف مع الصدمات التي تعرضوا لها ويحميهم من الاساءة والاستغلال والتجنيد مع الجماعات المسلحة" (اليونيسيف ،مدونة الكترونية، 2014) .

وشهد العراق عام 2014 اكبر عملية نزوح داخلي بسبب الحروب والعمليات العسكرية في المناطق الشمالية بعد سيطرة الجماعات الارهابية (داعش) على أجزاء كبيرة منه فنتجت عن هذه العمليات الدمار والقتل والخراب و نزوح أغلب سكان المدن ولأكثر من مليوني شخصاً باتجاه إقليم كردستان في محافظات شمال العراق وغيرها من المحافظات ونتيجة للظروف الصعبة التي تعرضوا لها وأثرها على البناء النفسي والاجتماعي والصحي خاصة للأطفال والشباب الذين تركوا مدارسهم وتعليمهم اصبحوا بحاجة ماسة الى برامج وأنشطة تعليمية تروحية نفسية تدعم عملية التكيف والتوافق النفسي لهم وتساعد على الاندماج في البيئة الجديدة والعودة الى حياتهم الطبيعية وتخفيف الضغوط النفسية التي مروا بها وعاشوها حيث تؤكد (مرسيليا: 2013: 24) نقلا عن (مارانز) " ان التدخل ببرامج نفسية تعزز الأمل والثقة بالنفس وقد يؤدي الى حدوث فرق فوري وملحوس في الحياة اليومية للأطفال والشباب حتى من أسوأ أشكال الاساءة ويمثل الطريق الأمثل لتسهيل تخطي الأزمات النفسية .

وتؤكد الشبكة المشتركة لوكالات التعليم في حالات الطوارئ (INEE,2010:53) على أهمية التعليم في الظروف الطارئة اذ يعد عنصرا هاما في حماية الصحة النفسية والجسدية للأطفال واليافعين ويمكن ان يكون تدخلا اساسيا نفسيا واجتماعيا اذا تم تقديمه بشكل منظم وجيد فأن من شأنه ان يوفر بيئة آمنة ومستقرة ولأن المدرسة هي الميدان الاكثر أمنا لتلبية الاحتياجات النفسية والاجتماعية من خلال تقديم نشاطات داعمة تساعد على بناء المهارات المعرفية والاجتماعية وتحسين الرفاه النفسي والاجتماعي وان من عوامل الحماية الرئيسية لتحقيق الرفاه النفسي للشباب المستضعفين والمهمشين في حالات الأزمات هي العلاقات الداعمة مع العائلة والاقربان وتوفير فرص التعليم لتساعد على التأقلم والقدرة على التكيف (مؤسسة انقاذ الطفل ، 2015: 22).

ان تعاون ودعم المنظمات الدولية مثل (NRC,UNICEF,SAVE THE CHILDERN) وغيرها مع المؤسسات التعليمية من اجل تهيئة البيئة الملائمة للطلبة النازحين لتسهيل التحاقهم واندماجهم في الدوام المدرسي ومنحهم فرصا تعليمية ومساعدتهم على التكيف مع وضعهم الجديد ولجعل خدمات التعليم متاحة وشاملة للجميع ويتم ذلك باستخدام تقنيات وبرامج للدعم النفسي والاجتماعي تتضمن جلسات ارشادية وأنشطة وألعاب جماعية تعاونية متنوعة ذات الطابع الترويحي الممتع والتي تهدف للأمان والتحفيز وتنمية المهارات واليات التكيف لتخفيف اثار الضغوط الناتجة عن الصدمات ولتهيئة بيئة ايجابية التأثير وجاذبة تحفز عمليتي التعليم والتعلم لديهم ودعم الصمود لبلوغ حالات التعافي التي تلي الازمات والكوارث.

كما ان الأنشطة والالعاب الرياضية لها بالغ الاهمية في هذا المجال ان وضعت على اسس علمية هادفة لانها تعمل على تنمية الصحة النفسية للمتعلم فضلا الى الصحة البدنية والعقلية والاجتماعية باعتبارها عنصرا ايجابيا ومتنفسا للتفريغ الانفعالي للكثير من الاضطرابات النفسية التي يعاني منها الطلبة النازحين اضافة الى مساعدتهم في التعبير عن ذاتهم ورغباتهم وميولهم ومواهبهم واتجاهاتهم التي تضي المتعة والراحة والبهجة والسرور وكما يؤكد (الزبيدي وآخرون ، 2012: 15) ان التربية الرياضية تعد جزءا حيويا وعاملا مهما في تحقيق توازن الشخصية وتكاملها لأنها تعمل على التكيف الاجتماعي والنمو المتكامل وفقا لاهدافها ومجالاتها المعرفية والمهارية والوجدانية يتم من خلال درس التربية الرياضية لكونه الجزء المهم والرئيسي الذي يحقق أهداف منهاج التربية الرياضية والمتنفس الوحيد للطلبة فهو ميدان تطبيقي حر يهدف الى تكوين شخصياتهم وتكاملها من جميع الجوانب وتلبية احتياجاتهم ومساعدتهم على النمو والرعاية النفسية وكما يؤكد الميثاق الدولي والصادر عن (المنظمة الدولية للتربية والثقافة والعلوم UNESCO ، 2015:المادة5) "ان التربية الرياضية تشكل عنصرا اساسيا من عناصر التنمية المستدامة في اطار النظام التعليمي الشامل الذي ينبغي عليه ان يفسح له المكان والأهمية اللازمين

لتحقيق التوازن ودعم الروابط بين الأنشطة البدنية والعناصر الأخرى للتربية وقد بينت الكثير من الدراسات والابحاث السيكولوجية ان الأنشطة الرياضية تلعب دورا بارزا في الصحة النفسية وعنصرها ما في تكوين الشخصية ومعالجة الانحرافات السلوكية من خلال ممارسة الألعاب البدنية التي تعد مصدرا لها لمواجهة الأزمات.

2- مشكلة البحث

ان من أهم المشكلات والتحديات التي تواجه الطلبة النازحين هو التكيف مع المتغيرات الجديدة التي حدثت لحياتهم لان ظروف النزوح الصعبة التي عانى منها الطلبة من تغيير مساكنهم ومدارسهم وابتعادهم عن زملائهم والبعض منهم من فقد ذويه او أحدا من أسرته كل هذا قد حرمهم الطمأنينة والحماية والأمن النفسي لكونهم الفئة الأكثر ضعفا وتأثرا فهم يعانون من مشكلات في الاستقرار النفسي والاجتماعي وما خلفه من اثار انعكس على صحتهم النفسية والبدنية بشكل كبير والذي بدوره انعكس على مستواهم وتحصيلهم الدراسي وتدني الدافعية والرغبة في التعلم لديهم من خلال ملاحظة الكثير من الظواهر السلوكية والاضطرابات النفسية مثل العنف والعدوان والعزلة والتوتر والقلق والحزن واليأس وفقدان التركيز وازدياد مشاعر التشاؤم بشأن المستقبل كما ورد عن معاناة اولياء امور الطلبة وذويهم حول سلوك ابنائهم اضافة الى التسرب المدرسي وتدني التحصيل الدراسي وصعوبات في التكيف مع البيئة المدرسية الجديدة وعدم توافقهم مع اقرانهم وهذا ما اكدته المقابلات مع الملاكات التدريسية والادارات المدرسية. وتعد هذه مشكلة رئيسية ومؤشر خطير تستدعي الوقوف والعمل على تكثيف الجهود لتهيئة برامج متخصصة لمساعدتهم على التأقلم والتعافي والتكيف مع البيئة الجديدة عن طريق استئناف وممارسة النشاطات داخل بيئة منظمة ثابتة تحسبهم بالأمان والحياة الطبيعية وكسر حاجز العزلة واستعادة الاحساس بالانتماء والأمل وللحد من تفاقم الامور التي قد تؤدي الى عواقب وخيمة تنعكس اثارها على صحتهم ونموهم الجسمي والنفسي على المدى البعيد اضافة الى تأثيرها على اسرهم ومجتمعاتهم .

3- أهمية البحث وتأتي أهميته في انه:-

يسلط الضوء على الطلبة النازحين ومستوى تكيفهم النفسي والاجتماعي في مرحلة عمرية حرجة (مرحلة المراهقة) يكونون فيها أكثر عرضة للاضطرابات النفسية والسلوكية تتطلب توفير الحماية والرعاية النفسية والاجتماعية للحد من الاثار السلبية البعيدة المدى.

اعداد وتصميم برنامج من خلال استثمار دروس التربية الرياضية باستخدام بعض مهارات الدعم النفسي والاجتماعي يحتوي على تقنيات متنوعة ومختلفة عن التعليم التقليدي وتمتاز بالفائدة العلاجية والنفسية والتربوية للطلبة النازحين.

يساعد المعلمين والمدرسين في تطوير اساليب جديدة لتطبيقها وتوفير الدعم للطلبة النازحين لرفع مستوى التأقلم والتكيف مع الضغوط النفسية التي تعرضوا لها.

بعد اضافة وقيمة علمية تربوية حديثة بحثت وطبقت تجريبيا في مخيم شهد عمليات نزوح كبيرة للطلبة ولم تلقى الاهتمام الكافي من الدعم والاسناد النفسي.

قلة البحوث والدراسات العراقية والعربية الميدانية حسب علم الباحثة التي تناولت الامور المتعلقة بمعاونة الطلبة النازحين .

4- أهداف البحث

معرفة أثر البرنامج المقترح في دروس التربية الرياضية على التكيف النفسي والاجتماعي لدى الطلبة النازحين بعمر (13-14) سنة في مخيم ديبكة

ويمكن تفصيلها الى أهداف فرعية هي :-

- 1- معرفة مستوى التكيف النفسي والاجتماعي لعينة البحث قبل تطبيق البرنامج
- 2- معرفة الفروق ذات الدلالة الاحصائية في مقياس التكيف النفسي والاجتماعي في الاختبار القبلي تبعا لمتغير الجنس.
- 3- معرفة الفروق ذات الدلالة الاحصائية لمقياس التكيف النفسي والاجتماعي ككل وبعديه للمجموعة التجريبية (عينة الذكور وعينة الاناث) تبعا لتطبيق البرنامج المقترح ولمتغير الجنس
- 4- معرفة الفروق ذات الدلالة إحصائية للمقياس ككل وبعديه لدى عينة البحث المجموعة التجريبية (عينة الذكور وعينة الاناث) والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي .

5- فروض البحث

- 1- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسط الفرضي للمقياس والمتوسط الحسابي في الاختبار القبلي في مقياس التكيف النفسي والاجتماعي لعينة البحث .
- 2- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مقياس التكيف النفسي والاجتماعي ككل وبعديه للطلبة النازحين في الاختبار القبلي تبعا لمتغير الجنس.
- 3- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية للمقياس ككل وبعديه بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (ذكور واثات) تبعا لتطبيق البرنامج المقترح ولمتغير الجنس.
- 4- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية للمقياس ككل وبعديه للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.

6- مجالات البحث :-

المجال البشري:- الطلبة النازحين للمرحلة المتوسطة /الصفوف الاولى (ذكور،اناث) بعمر(13- 14) سنة

المجال الزمني:-النصف الثاني للعام الدراسي (2017- 2018)

المجال المكاني:- مخيم ديبكة للنازحين / ممثلة وزارة التربية في اربيل/ كردستان العراق

7- تحديد المصطلحات

النزوح :- هي عملية انتقال قسرية بدون رغبة يجد فيها الشخص نفسه مرغما على ترك موطنه الاصلي والانتقال الى مكان اخر بحثا عن الامن والحماية (محمد وسلوى :2013: 167)

النازحون :- هم اشخاص أو مجموعات اضطروا أو اجبروا على الفرار أو مغادرة ديارهم وأماكن اقامتهم المعتادة لتفادي اثار نزاع مسلح او حالات عنف او انتهاكات لحقوق الانسان او لحوادث وكوارث طبيعية ولم يعبروا حدود دولة معترف بها دوليا (اللجنة الدولية للصليب الاحمر، 2010: 13).

الدعم النفسي والاجتماعي (Psychosocial support):- هو مجموعة من الاجراءات والسلوكيات والتصرفات التي تساعد وتعالج الاحتياجات النفسية والاجتماعية للأفراد والعائلات والمجتمعات الذين يمرون في ظروف نفسية صعبة في حياتهم (2014, INEE) بحيث تعينهم على مواجهتها والتكيف معها ومساعدتهم على التعافي والصمود بعد ما مروا به من تجارب قاسية . وهي عملية تسهيل القدرة على التأقلم والتعافي بعد ان عطلت الازمة حياتهم وتعزيز مهاراتهم للعودة الى الحالة الطبيعية بعد معايشتهم لأحداث مؤذية (الصليب الاحمر ، 2009: 15).

التكيف النفسي والاجتماعي (psychological and social adjustmen):- هو عملية ديناميكية مستمرة يهدف لها الشخص الى تغيير سلوكه من اجل تحقيق التوافق بينه وبين مجتمعه (الهابط ، 2003: 33). وله بعدين :- اولاً-التكيف النفسي : هو "محاولة احداث نوع من التوازن والتوازن بينه وبين بيئته الاجتماعية والمادية وان هذه العلاقة يجب ان تكون مستقرة ومستمرة واي تغيير في احدهما يجعل الفرد ينشد عملية الاستقرار المناسبة والتي تمثل التكيف والموائمة " (الشاعر ، 2015: 22) وثانياً-التكيف الاجتماعي : هو " الشعور بالارتياح والسعادة مع الاخرين والتفاعل معهم ومسايرة معاييرهم الاخلاقية وتقبل الخير والعمل لخير الجماعة " (احمد عبد اللطيف : 2013: 23)

التكيف النفسي والاجتماعي (تعريف اجرائي) هو المستوى أو الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الدراسة الحالية. البقعة الامنة :- وهي تقنية تشبه اليوغا وتسمى الاسترخاء الذهني والتأمل الفكري ويتم اجراؤها في مكان مريح وتتم عن طريق الانفصال بالذهن عن العالم الخارجي والتركيز على مخيلة الفرد في صورة او حدث او مكان مريح وايجابي دون ان يشغل التفكير شيء اخر غيرها (اليونيسف ، 2008: 55).

مقياس المشاعر

هو مقياس يتكون من (1- 10) درجات يقيس مشاعر الطلبة ذاتيا وكلما كان شعور الطالب اكثر هدوءا واسترخاءا في جسمه وعقله كلما كانت الدرجة اقل على المقياس وكلما كان اكثر توترا وقلقا كلما كانت الدرجة اعلى على المقياس ويستخدم لزيادة وعي الطلبة بشعورهم الذاتي (منظمة NRC، 2013: 27) .

مخيم دبيكة :- هو أول مخيم تم انشاؤه في اواخر عام 2015 لايواء النازحين في ناحية دبيكة التابعة لقضاء مخمور وتقع شرق الموصل وتبعد حوالي (40) كم عن مركز اربيل بلغ عدد الافراد فيه (3300) نازح قي بداية النزوح ثم تضاعف العدد حتى وصل الى (40.000) الف نازح لعام 2016 .

7- الدراسات السابقة والمثابفة

1- الغرابية و طشطوش (2016) مستوى التكيف النفسي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة الاساسية العليا للاجئين السوريين في مخيم الزعتري (الاردن) في ضوء بعض المتغيرات .

هدفت الدراسة الى الكشف عن مستوى التكيف النفسي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة الاساسية للاجئين السوريين في ضوء بعض المتغيرات تكونت عينة الدراسة من (382) طالبا وطالبة من اللاجئين في المخيم بعد تطبيق المقياس اظهرت النتائج مستوى التكيف النفسي والاجتماعي جاء بمستوى متوسط ووجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير الجنس فقط ولصالح

الاناث اما المتغيرات الاخرى فأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية لمدة الإقامة وعدد افراد الاسرة وموت احد افراد الاسرة .

2- ضرغام جاسم وآخرون (2012) مقارنة التكيف الاجتماعي بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي في كلية التربية للبنات .

هدفت البحث الى التعرف على درجة التكيف الاجتماعي لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي تم استخدام المنهج الوصفي بطريقة المسح وتكون مجتمع البحث من طالبات كلية التربية بنات في جامعة الموصل وعدد عينة البحث تكون من (200) طالبة وبعد اجراء المعالجات الاحصائية توصل الباحثون الى ان مزاوله الرياضة لها تأثير ايجابي في التكيف الاجتماعي من خلال ظهور الفروق المعنوية بين الطالبات الرياضيات وغيرالرياضيات ولصالح الطالبات الرياضيات واوصى الباحثون بزيادة الانشطة الرياضية والاجتماعية ولجميع الاقسام في الكلية وان لا تقتصر على طالبات كلية التربية الرياضية فقط .

3- ايرلس (Earls ,2009) أثر مجموعة اللعب على تنمية المهارات الاجتماعية عند المراهقين الاميركيين الذكور من أصل أفريقي

هدفت الدراسة الى علاج اضطراب العلاقات الاجتماعية ومعرفة أثر العمر والمستوى الدراسي على نتائج البرنامج حيث تكونت عينة الدراسة من (14) مراهقا تتراوح اعمارهم بين (10- 17) سنة قسمت الى مجموعتين تضم كل منها (7) مراهقين وتم التدريب على برنامج للمهارات الاجتماعية من خلال اللعب ولمدة ساعة اسبوعية وعلى مدار (10) اسابيع فأظهرت النتائج أن العلاج باللعب ساهم في تحسين المهارات الاجتماعية ورفع مستواها لدى المجموعة التي تلقت التدريب باللعب ولم تظهر فروق دالة تعزى لمتغير العمر والمستوى الدراسي.

4- (نحال حميد ، 2009) دور النشاط البدني الرياضي في تطوير النمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية . هدف البحث الى التعرف دور التربية البدنية والرياضية في تطوير النمو النفسي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية باستخدام المنهج الوصفي حيث تم اعداد استبانات لعينة البحث المكونة من الطلبة والاساتذة وبعد تحليل النتائج ومعالجتها احصائيا توصلت الباحثة الى ان حصة التربية الرياضية تساعد الطلبة على النمو النفسي والاجتماعي بدرجة كبيرة وتقوية من المشكلات النفسية والسلوكيات السلبية وتوجه طاقتهم توجيهها ايجابيا واوصى على أهمية ممارستها لفائدتها الكبيرة. مناقشة الاختلاف عن الدراسات السابقة

- تعد هذه اول دراسة حسب علم الباحثة تنطرق الى الطلبة النازحين المراهقين في العراق والدول العربية للاهتمام بهم ومساعدتهم ومنحهم المزيد من الرعاية والدعم من خلال البرنامج المقترح .

- استخدمت الدراسة الحالية المنهج التجريبي اي انها دراسة تجريبية اما الدراسات السابقة فقد استخدمت المنهج الوصفي أو الشبه تجريبي.

- تناولت الدراسة الحالية تضمنين دروس التربية الرياضية بعض مهارات الدعم النفسي والاجتماعي والتي تمثلت تقنيات نفسية فضلا الى الالعاب الرياضية الجاذبة والمستمدة من برامج للمنظمات الدولية والتي تهدف الى معالجة السلوكيات والاضطرابات السلبية العديدة التي يعاني منها الطلبة النازحين .

- تم الاستفادة من الدراسات السابقة في تحديد الاطار النظري فضلا الى اختيار اداة الدراسة وهو مقياس التكيف النفسي والاجتماعي واختيار انسب المعالجات الاحصائية المناسبة لإجراءات البحث .

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1- منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي ذات التصميم المثالي ذوو المجموعتين الضابطة والتجريبية لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه "ويعد من أدق مناهج البحث التربوي لأنه يعتمد على إجراءات التجربة من أجل فحص فروض البحث وبالتالي قبولها أو رفضها في تحديد علاقة بين متغيرين " (لطوف وعزيز، 2011: 102).

2- مجتمع وعينة البحث

تألف مجتمع الدراسة من (493) طالبا وطالبة هم مجموع عدد طلبة الصف الاول متوسط في المدارس المتوسطة في مخيمات أربيل للنازحين (الخازر، حسن شامي، وديبكة، هرشم) استنادا الى احصائية ممثلية وزارة التربية في أربيل/ إقليم كردستان وكما موضح في جدول رقم (1) .

ان عدد الطلبة في مخيم ديبكة للنازحين (130) طالبا وطالبة للمرحلة المتوسطة الاولى ويمثلون نسبة (33,87) والتي تعد نسبة مقبولة لتمثيل مجتمع البحث وقد تم اختيارهم بصورة عمدية لتجربة البحث بسبب عدد الطلبة كافيا من كلا الجنسين فضلا الى توفر ساحة اللعب والادوات والتجهيزات الرياضية في مدرسة (ثانوية شهداء الامارات المختلطة) الموجودة في المخيم ، ويعد اختيار العينة التي تمثل المجتمع تمثيلا حقيقيا من الامور الاساسية التي ينبغي الاهتمام بها لكي تعطي نتائج اكثر دقة وتمثيل اذ تكونت عينة البحث التي تم اختيارهم للصف الاول متوسط بعمر (13-14) سنة وحسب الاتي :-

- عدد العينة الكلي (130) تم استبعاد (10) طالب وطالبة لعدم تجانسهم في العمر فبلغ العدد (120) طالبا وطالبة نازحين لحساب الخصائص السيكومترية لاداة المقياس والاستخراج عينة التطبيق منهم.

- تحديد (90) طالبا وطالبة هي عينة التطبيق والذين حصلوا على ادنى الدرجات في مقياس التكيف النفسي والاجتماعي قسمت الى مجموعتين التجريبية (60) طالب وطالبة (30 عينة الذكور و30 عينة الاناث) اما المجموعة الضابطة بلغت (30) قسمت الى (ذكور واناث).

ولمنع المؤثرات التي تؤثر على نتائج التجربة من حيث الفروق الموجودة لدى افراد العينة من حيث (العمر) ولكي تستطيع الباحثة ارجاع الفروق إلى البرنامج وان تكون العينة متجانسة تماما في جميع الظروف ماعدا المتغير التجريبي لذا تم استخدام قانون معمل الالتواء وكما مبين في الجدول (2) الذي اظهر تجانسا في عينة البحث في متغير العمر حسب قيمة الوسيط ومعامل الالتواء.

جدول رقم (1) يبين مجتمع وعينة البحث

ت	اسم المخيم	عدد المدارس	عدد صفوف الصف الاول متوسط	عدد البنين	عدد البنات
1	هرشم	1	2	40	30
2	الخازر	1	2	69	41
3	حسن شامي	1	2	43	40
4	ديبكة	1	2	76	54

165	228	8	4	المجموع	5
-----	-----	---	---	---------	---

جدول (2) يبين تجانس العينة في متغير العمر

عدد العينة	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
90	0.61	161	3,79	160.69	العمر بالأشهر

3- أدوات الدراسة

من أجل تحقيق اهداف البحث تطلب الامر توافر مقياس التكيف النفسي والاجتماعي وبرنامج يتضمن بعض مهارات الدعم النفسي والاجتماعي في الخطط والوحدات التعليمية لدرس التربية الرياضية.

أولاً:- مقياس التكيف النفسي والاجتماعي

بعد الاطلاع على المصادر العربية والاجنبية والاستفادة من المقاييس العديدة والمنشورة والتي تناولت التكيف والتوافق النفسي والاجتماعي مثل (المعموري، 2011 وفودة، 2008 وسيف ورامي، 2016 و Miguel&Ronald,2012) تبنت الباحثة مقياس (سيف ورامي، 2016: 155) المطور وهو الانسب للاستخدام في الدراسة الحالية لكونه مقنن اضافة الى حدائته ومناسبته لاعداد عينة البحث في الدراسة والظروف التي تعرضوا لها حيث طبق المقياس على الطلبة اللاجئين السوريين والمختصين من (55) فقرة وقد تم اعتماده بعد اجراء بعض التغييرات والتعديلات وحذف الفقرات المتشابهة من قبل الخبراء والمختصين ولكي يناسب البيئة المحلية للمبجوثين والذي تضمن بعدين (التكيف النفسي والتكيف الاجتماعي) وأصبح في صيغته النهائية متكون من (40) فقرة للمقياس ككل بعدد (20) فقرة لكل بعد من أبعاده ولتصحيح المقياس تم اعتماد سلم ليكرت للتدرج الخماسي (دائما -غالبا - احيانا - نادرا - ابدأ) واعطيت الدرجات على التوالي (1-2-3-4-5) للفقرات الموجبة ويعكس التصحيح للفقرات السالبة من اجل تحديد درجة التكيف النفسي والاجتماعي علما درجة المقياس الكلية تتراوح بين (40-200) درجة .

4- الاسس العلمية للمقياس

1- صدق المقياس :- تم التحقق من صدق مقياس التكيف النفسي والاجتماعي بالطرق الآتية:

أولاً: الاتساق الداخلي: تم حساب معامل الارتباط لبيرسون بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس التكيف النفسي والتكيف الاجتماعي ببعدها ومع الدرجة الكلية لبعده التكيف ، وذلك باستخدام برنامج spss وكما يلي:-

جدول رقم (3)

التكيف النفسي					
الدرجة الكلية	يبعدها	الفقرات	الدرجة الكلية	يبعدها	الفقرات
0.576**	0.887**	11- أشعر اني انسان لا قيمة له في هذه الحياة	0.600**	0.817**	1- ينتابني الغضب بسرعة دون معرفة السبب
0.589**	0.856**	12- أشعر اني امتلك ثقة عالية بنفسني	0.597**	0.845**	2- أشعر بالوحدة حتى لو كنت مع

					الآخرين
0.580**	0.852**	13- أمتك القدرة للتعامل مع مواقف الاحباط المختلفة	0.573**	0.821**	3- أمتك القدرة على ضبط انفعالاتي بطريقة مناسبة
0.684**	0.856**	14- احاول من جديد ولا استسلم للفشل	0.552**	0.873**	4- أشعر اني راضي عن نفسي وعن حياتي
0.620**	0.884**	15- أستطيع تغيير الكثير من الظروف التي تحيط بي	0.570**	0.855**	5- ينتابني الشعور بالحزن دائما
0.615**	0.796**	16- أشعر بالضجر وعدم الاستقرار في مكان واحد	0.645**	0.853**	6- أتردد باتخاذ القرارات المهمة في حياتي
0.547**	0.824**	17- أتضايق عند تعامل الآخرين معي بصورة سيئة	0.499**	0.720**	7- أتقبل عندما ينتقدني الآخرين
0.606**	0.837**	18- أشعر بالخوف واقلق كثيرا على مستقبلي	0.620**	0.875**	8- أتحمل مسؤولية ونتائج اعمالتي
0.599**	0.879**	19- أشعر بالعدائية تجاهي من قبل الطلبة	0.631**	0.877**	9- ينتابني البكاء عندما اشعر بالضيق والظلم
0.561**	0.867**	20- أحاول ان اكنم في نفسي مضايقات الآخرين	0.600**	0.859**	10- اعاني من تقلب مزاجي في الكثير من المواقف
التكيف الاجتماعي					
الدرجة الكلية	يبعدها	الفقرات	الدرجة الكلية	يبعدها	الفقرات
0.489**	0.835**	11- أحرص على ان تكون لي مكانة جيدة بين زملائي	0.588**	0.860**	1- أحب تقديم المساعدة والمساندة لزملائي في المدرسة
0.459**	0.809**	12- أشعر بحب وتعاطف اصدقائي معي	0.507**	0.835**	2- أحترم اساتذتي حتى عندما يفعلون ما يضايقني
0.391**	0.771**	13- أعتد على الآخرين في كل شي	0.492**	0.807**	3- أحس اني منسجم مع افراد اسرتي
0.381**	0.769**	14- أمتك الرغبة في مساعدة الآخرين	0.626**	0.857**	4- أحترم جميع العادات والتقاليد في مجتمعي
0.510**	0.828**	15- أبعد واتجنب القيام بالأنشطة الاجتماعية	0.441**	0.766**	5- يسهل علي طلب المساعدة من الآخرين
0.528**	0.839**	16- اشارك الآخرين في أفراحهم واحزانهم	0.416**	0.793**	6- أحس بالسرور عندما اكون بين الناس

0.602**	0.832**	17- أساهم في الاعمال الخيرية والتطوعية	0.526**	0.882**	7- يمكنني التعرف على اصدقاء جدد بسهولة
0.574**	0.787**	18- أشعر بالسعادة حين يزورني اصدقاوي	0.460**	0.836**	8- اشعر بصعوبة عند التحدث امام الاخرين
0.470**	0.814**	19- أجد صعوبة بالغة في الاختلاط مع الاخرين	0.517**	0.782**	9- افضل ان يكون لي عدد قليل من الاصدقاء
0.556**	0.848**	20- تحدث خلافات بيني وبين زملائي في المدرسة	0.553**	0.734**	10- تحدث خلافات بيني وبين افراد اسرتي

جدول رقم (3)

يوضح أن قيم معاملات الارتباط بين درجة فقرات مقياس التكيف النفسي والدرجة الكلية لهذا البعد تراوحت بين (0.887) و(0.720) وجميعها دالة عند (0.01)، وأن قيم معاملات الارتباط بين درجة فقرات مقياس التكيف النفسي والدرجة الكلية لمقياس التكيف تراوحت بين (0.684) و(0.499) وجميعها دالة عند مستوى دلالة (0.01). كما تراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس التكيف الاجتماعي والدرجة الكلية لهذا البعد بين (0.860) و (0.771) وجميعها دالة عند مستوى دلالة (0.01)، وأن قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس التكيف الاجتماعي والدرجة الكلية لمقياس التكيف بين (0.626) و(0.381) وهي مؤشرات دالة على صدق الاتساق الداخلي لمفردات المقياس، وأبعاده.

ثانياً: صدق المقارنات الطرفية: من أجل التحقق من هذا النوع من الصدق تم استخراج دلالات الفروق بين متوسطات الدرجات التي حصلت عليها أفراد العينة من خلال مقارنة درجات الفئة العليا (أعلى 27%) بدرجات الفئة الدنيا (أدنى 27%)، وذلك باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة (SAMPLE T TEST INDEPENDENT) حيث لخصت الباحثة النتائج بالجدول التالي:

جدول (4)

القرار	ت الجدولية	درجة الحرية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط	عدد الأفراد	الفئة	التكيف
دالة	2.006	52	31.207	3.5877	25.111	27	عليا	التكيف النفسي
				5.1518	62.815	27	دنيا	
دالة	2.006	52	33.468	3.4862	25.667	27	عليا	التكيف الاجتماعي
				4.5658	62.667	27	دنيا	
دالة	2.006	52	22.217	6.830	60.963	27	عليا	التكيف الكلي
				10.105	113.111	27	دنيا	

في الجدول رقم (4) نلاحظ أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين المستويات الدنيا والمستويات العليا وذلك لكل من بعدي التكيف النفسي والتكيف الاجتماعي

والمقياس ككل وبالتالي فإن هذه المقاييس لديها قدرة تمييزية للسمة المدروسة (التكيف) وبالتالي فإن صدق المقارنات الطرفية محقق.

2- ثبات المقياس: وقد تم التحقق من ثبات الاداة مقياس التكيف النفسي والاجتماعي من خلال الطرائق الآتية:-

أولاً: طريقة التجزئة النصفية (splithalf) :- تم التحقق من ثبات مقياس التكيف النفسي والاجتماعي لدى عينة من الطلبة النازحين باستخدام طريقة التجزئة النصفية، وقد استخرج معامل الثبات بهذه الطريقة باستخدام معادلة سييرمان براون، حيث بلغت قيمته (0.891) بالنسبة لبعء التكيف النفسي و(0.883) بالنسبة لبعء التكيف الاجتماعي و(0.832) بالنسبة لمقياس التكيف ككل، وبالتالي يعد الارتباط قوي بين الدرجات على البنود الفردية والزوجية وهو مؤشر دال على ثبات المقياس كما أن قيمة معامل الثبات يشير إلى ثبات قوي في المقياس ككل ببعديه النفسي والاجتماعي.

ثانياً: طريقة ألفا كرونباخ: يمثل معامل ألفا كرونباخ متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة المقياس بطرق مختلفة، وبذلك فإنه يمثل معامل الارتباط بين أي جزئين من أجزاء الاختبار ويتم حساب تباين كل بند من بنود المقياس ثم مجموع التباينات ، وكذلك تباين الدرجة الكلية للاختبار" (حسن ، 2006 : 71) نلاحظ أن المقياس قد أعطى معاملات ثبات عالية سواء بالنسبة لبعء التكيف النفسي حيث بلغ (0.831) وبعء التكيف الاجتماعي بلغ (0.812) وللمقياس ككل بلغ (0.807) وهي مؤشرات ثبات عالية.

ثانياً :- البرنامج المقترح

بعد الاطلاع على الادبيات والبرامج النفسية التي قدمتها المنظمات الدولية حيث استعانت الباحثة بها عند تصميم البرنامج منها برنامج منظمة (NRC) المجلس النرويجي للاجئين برنامج (نحو تعلم افضل) ومنظمة (UNICEF) اليونيسف في برنامجها الدعم النفسي والاجتماعي للأطفال واليا فعين في الطوارئ وهو دليل لمهارات التدخل لمقدمي الخدمة فضلا الى برامج (SAVE THE CHILDREN) منظمة انقاذ الطفل (برنامج القدرة على التكيف لدى الشباب) وبرنامج اونروا (UNRWA) متضمنا أنشطة الدعم النفسي وعلى هذا الاساس اعدت وصممت الباحثة برنامج مقترح يتضمن بعض مهارات وتقنيات الدعم النفسي والاجتماعي مثل (تقنية الاسترخاء والتركيز والتوازن والالعاب الصغيرة الهادفة والبقعة الامنة ومقياس المشاعر) ضمن الخطط التعليمية لدرس التربية الرياضية ولاستخراج صدق المحتوى للبرنامج ، تم عرض مفرداته على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال طرائق التدريس وعلم النفس والارشاد التربوي بلغ عددهم (6) وفي ضوء اراء المحكمين المختصين والخبراء كان الاتفاق بنسبة (90 %) على البرنامج المقترح والية اختيار وتوزيع التمرينات والالعاب في الخطط التعليمية لانسجامها وتوافقها مع درس التربية الرياضية ومع العينة وتحقيقها لأهداف البحث وبعد اجراء بعض التعديلات الطفيفة حيث تم تنظيم محتوى الأنشطة بشكل ملائم لحاجات وقدرات الطلبة النازحين اضافة الى الاستثمار الجيد للوقت في اجزاء الدرس ووضع البرنامج بصورته النهائية كما موضح في جدول رقم (5) ووفق الالية التالية:-

أ- أهداف البرنامج المقترح:-

- تحسين مستوى التكيف النفسي والاجتماعي بتضمين مهارات الدعم النفسي والاجتماعي في دروس التربية الرياضية.
- تهيئة بيئة جاذبة وداعمة للتعلم وتسهيل عملية اندماج الطلبة بالبيئة المدرسية وزيادة التماسك الاجتماعي مع اقرانهم واسرهم .

- تحسين القدرة لدى الطلبة النازحين على ادارة وتنظيم الذات والسيطرة والتوجيه (التنظيم الذاتي)

- تخفيف اثار الضغوط النفسية الناتجة عن الازمات والصدمات .
- تدريب الطلبة على مهارات الاسترخاء والتأمل والضبط الإيجابي وتنمية مهارات الوعي بالجسم وفهم العلاقة بين الجسم والعقل .

ب- مدة ووقت البرنامج

وقد تضمن البرنامج المقترح (16) حصة دراسية ولمدة (8) اسابيع بضمنها الاختبارات القبلية والبعديّة تتخللها بعض مهارات وتقنيات الدعم النفسي والاجتماعي من خلال تمارينات والعباب وانشطة ترفيحية تطبق في الوحدات التعليمية لدرس التربية الرياضية الذي مدته (40) دقيقة في الجزء الاعدادي مدته (15) دقيقة والجزء الرئيسي للدرس مدته (15) دقيقة اما الجزء الختامي فكان مدته (10) دقيقة ويواقع (2) حصة في الاسبوع كما معمول ضمن المنهاج المدرسي وطبق البرنامج يومي (الاحد-الاربعاء) من كل اسبوع.

ج- الادوات والوسائل والتجهيزات

- تم اعداد المواد (كارتات لمقياس المشاعر-ادوات واجهزة رياضية للألعاب الجماعية والانشطة المقررة) .
- تضمنت خطط الوحدات التعليمية كيفية توزيع التمارينات والمهارات والالعاب والانشطة في اجزاء الدرس وان لكل منها هدف يساعد الطلبة على التكيف مع نفسه ومع اقرانه مع ارشادات واضحة عن كيفية التطبيق كما موضح في جدول رقم (5) وملحق (1) نموذج لوحة تعليمية.

- مقياس التقييم الذاتي (مقياس المشاعر) يتم في نهاية كل حصة دراسية لمعرفة مشاعرهم واحاسيسهم ويتم التقييم من قبل الطالب في الجزء الختامي من الدرس ملحق رقم (1) .

تم الاخذ بنظرالاعتبار عند وضع البرنامج المقترح اعتماد مفردات منهج وزارة التربية من حيث مراعاة محتويات المنهاج خصائص المرحلة العمرية من حيث قدراتهم وامكانياتهم اضافة الى الوقت المخصص للدرس ومبدأ التدرج في المهارات المستخدمة وتضمن الجوانب النظرية والعملية والتقييمية .

د- محتويات البرنامج المقترح

عدد الوحدات التعليمية الفعلية (16) وحدة تعليمية بوقت (40) دقيقة لكل منها .
عدد الوحدات التي اشتملت على تمارينات وانشطة والعباب صغيرة ترويحية هادفة (12) وحدة تعليمية
عدد الوحدات التعليمية التي اشتملت على العباب فرقية جماعية (2) وحدة تعليمية (كرة قدم ،كرة يد، كرة سلة، الكرة الطائرة)
وكانت الودعتين التعليميتين رقم (14,15).

-الاختبارات القبلية والبعديّة تمت في الودعتين رقم (1، 16) .

جدول رقم (5)

البرنامج المقترح للوحدات التعليمية لدروس التربية الرياضية

ت	المجال	اجزاء الدرس	الاهداف
1	المجال النفسي انشطة تعزز المهارات النفسية وفهم العلاقة بين	التمهيدي او الاعدادي تضمن :- تمارينات بدنية وحركية - تقنية الاسترخاء العضلي واذهني - تقنية التنفس التنشيطي العميق	- خفض وازالة القلق والتوتر- طرد الافكار السلبية-الاحساس بالراحة -تخفيف الضغوط النفسية- التأمل والثقة بالنفس- استرخاء تام للعضلات (شهيق -زفير) - ترسيخ الشعور بالهدوء والقوة- التحدث مع العقل

<p>- ضبط النفس و الشعور بالوعي الذاتي- الشعور بالترابط- التحكم الايجابي بالفضب والتنظيم الذاتي-التوازن الداخلي- نفذ الهموم- الوعي بالذات التركيز-الانتباه</p>	<p>- تقنية التركيز والتوازن - العاب الاسترخاء البسيطة</p>	<p>الجسم والعقل</p>
<p>بناء الثقة - العاب تقبل و تقدير الذات ا- التعاون والدعم والمساندة- التواصل الفعال مع الاقران بشكل ايجابي - بناء التماسك الاجتماعي والترابط ودعم المجموعة - تنمية اتخاذ القرار وحل المشكلات- تنمية اللياقة البدنية والحركية- قوة العزيمة والإصرار على الهدف والشعور بالإنجازوالفوز</p>	<p>الجزء الرئيسي تضمن :- (32) لعبة هادفة -العب بدنية وحركية - العاب ترويحوية تعاونية - العاب صغيرة جماعية -العب المنافسات والانجاز - العاب بناء الفريق والتعاون</p>	<p>2 المجال الاجتماعي العب وانشطة تعزز المهارات والتكيف الاجتماعي</p>
<p>- التعبير عن الخيال والابداع - الاسترخاء التخيلي الذاتي- التأمل الواعي- الشعور بالهدوء والحماية في مكان امن- صفاء الذهن وتنمية الافكارالجديدة - التمني وزيادة الثقة بالتعبير- الاحلام- تحفيز الحماية والدعم والمساندة -التعاطف-التفريغ الانفعالي- معرفة مشاعر وتعبيرات الاخرين وزيادة الوعي بها - قياس التحسن في المشاعر .</p>	<p>الجزء الختامي تضمن :- - تقنية المساحة الامنة - العاب صغيرة (14) لعبة هادفة - التقييم الذاتي وقياس التحسن (تطبيق مقياس تقييم المشاعر للطالب - الاستشفاءالذاتي- الواجبات المنزلية</p>	<p>3 البقعة الامنة انشطة تأملية تنمية الخيال والتأمل الموجه - التقييم وقياس التحسن</p>
<p>تنمية اللياقة البدنية والمهارية للالعب الفرقة والفردية وفق المنهج المخصص</p>	<p>الوحدة التعليمية رقم 14 و 15 لعب فريقين كرة سلة والكرة الطائرة لعب فريقين كرة سلة والكرة الطائرة</p>	<p>4 مفردات المنهج المقرر</p>

هـ - تطبيق اداة القياس والبرنامج

بعد ان تم تأكيد صدق الاداة وثباتها أصبح المقياس جاهزا وكذلك البرنامج المقترح للدعم النفسي والاجتماعي وتم الاتي :-

- 1- تهيئة مدرسين ومدرسات عدد (4) القائمين على تنفيذ البرنامج بعمل ورشة تدريبية لمدة يومين قبل تطبيق البرنامج بهدف شرح موسع وتطبيقي للأنشطة الجديدة التي تتخلل دروس التربية الرياضية وكيفية تضمينها في اجزاء وخطط الوحدات التعليمية للدرس مع الارشادات الواضحة بحيث يكون سهل التنفيذ ويناسب المتعلمين لكي يكونوا على دراية ومعرفة متكاملة بالبرنامج والخطط التعليمية الموضوعه .
- 2- اجراء اختبار قبلي وفق مقياس التكيف النفسي والاجتماعي على عينة البحث اذا تم توزيع (100) استبانة على الطلبة النازحين بعد تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارمن حيث الزمان والمكان والادوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد بتاريخ 25 / 3 / 2018.
- 3- طبق البرنامج المقترح على عينة البحث ل(16) حصه دراسية لمدة (8) اسابيع بضمنها الاختبارات القبليه والبعديه حيث شملت الحصه الاولى الاختبار القبلي والحصه الاخيره خصصت للاختبار البعدي تم تنفيذه في الفصل الدراسي الثاني لعام (2017-2018) بتاريخ 28 / 3 / 2018 ولغاية 13 / 5 / 2018. وتم ضبط أيام التطبيق بالتعاون مع ادارة المدرسة في حالة وجود عطلة رسمية تعوض في يوم اخر.

4- اجراء الاختبار البعدي لمقياس التكيف النفسي والاجتماعي بعد انتهاء تطبيق البرنامج المقترح بتاريخ 16/ 5/ 2018

للعينة التجريبية والضابطة وتم ايضا تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار البعدي كما جرى بالاختبار القبلي.

5- جمع البيانات ومعالجتها احصائيا لاستخراج النتائج وتفسيرها باستخدام الحقيبة الاحصائية (spss).

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1- لاجابة على الهدف الأول وفرضيته الصفرية وهو مستوى التكيف النفسي والاجتماعي للطلبة النازحين في مخيم ديبكة على وفق اداة البحث حيث تم تطبيق الاختبار القبلي بتاريخ 25/ 3/ 2018 لعينة البحث (100) طالب نازح من (الذكور والاناث) قبل تطبيق البرنامج المقترح لمعرفة مستوى التكيف النفسي والاجتماعي اضافة لاختيارمجموعتي البحث التجريبية (ذكور،اناث)والضابطة (ذكور ،اناث) والحاصلين على اقل الدرجات على مقياس الدراسة وتم باستخدام المعالجات الاحصائية المناسبة برنامج (spss) ، حيث قارنت الباحثة متوسط التكيف النفسي البالغ (42.9800) ومتوسط التكيف الاجتماعي البالغ (43.4500) بالمتوسط الفرضي البالغ (60) وقارنت متوسط التكيف النفسي والاجتماعي للمقياس الكلي البالغ (86.4300) بالمتوسط الفرضي البالغ (120) لدى عينة البحث ظهر ان جميع القيم كانت اقل من المتوسط الفرضي ولاجل التأكد من ان الفروق ذوو دلالة احصائية تم استخدام اختبار (ت) للعينة الواحدة (one sample t test) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (99) والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول رقم (6)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي والقيمة التائية المحسوبة والجدولية في الاختبار القبلي

التكيف	عدد الطلبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	ت المحسوبة	درجة الحرية	ت الجدولية	الدلالة
البعد النفسي	100	42.9800	15.16973	60	11.220	99	1.984	دالة
البعد الاجتماعي	100	43.4500	14.81834	60	11.169	99	1.984	دالة
الكلي	100	86.4300	21.05033	120	15.947	99	1.984	دالة

من الجدول رقم (6) نلاحظ أن قيمة (ت) المحسوبة في اختبار دلالة الفروق في التكيف النفسي البالغة (11.220) أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.984) وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في التكيف النفسي ولصالح المتوسط الفرضي البالغة قيمته (60) أكبر من متوسط العينة (42.9800) أي أن بعد التكيف النفسي لدى عينة البحث منخفض كما نلاحظ أن قيمة (ت) المحسوبة في اختبار دلالة الفروق في التكيف الاجتماعي البالغة (11.169) أكبر من القيمة الجدولية (1.984) وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التكيف الاجتماعي ولصالح المتوسط الفرضي والبالغة قيمته (60) أكبر من متوسط العينة (43.4500) أي أن التكيف الاجتماعي لدى عينة البحث منخفض ايضا ونلاحظ أن قيمة (ت) المحسوبة في اختبار دلالة الفروق في التكيف النفسي والاجتماعي للمقياس ككل والبالغة (15.947) أكبر من القيمة الجدولية (1.984) وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح المتوسط الفرضي البالغة قيمته (120) أكبر من متوسط العينة (86.4300) أي أن التكيف النفسي والاجتماعي لدى عينة البحث منخفض جدا وهذا يؤيد فرضية الباحثة واختيارها للدراسة الى ان الطلبة النازحين يعانون من مشكلات واضطرابات متعددة في التكيف النفسي والتكيف الاجتماعي بفعل تهجيرهم ونزوحهم

واختلاف البيئة المدرسية والاجتماعية مما ولد لديهم الانفعالات الحادة والسلوكيات السلبية والتي ستؤثر فسيولوجيا عليهم وعلى صحتهم البدنية وتساهم في اصابتهم بالعديد من الامراض فضلا الى فقد الاهتمامات وضعف التركيز والشعور بعدم الاستقرار مما يسهل عملية انحرافهم وانجرارهم للاعمال غير المقبولة مما يشكل خطرا عليهم وعلى مجتمعاتهم وهذا يؤكد ما أشارت اليه (منظمة الصحة العالمية، 2009: 11) الى ان ردود فعل المراهقين في حالات الكوارث والصراعات هو عدم سيطرتهم على سلوكهم مما يعرضهم الى ضغط كبير يعيق استمرار حياتهم الطبيعية ويجعلهم عرضة للسلوك المنحرف والاستخدام غير المشروع للمواد الضارة .

2- الهدف الثاني وفرضيته الصفرية وهو معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في التكيف النفسي والاجتماعي لدى الطلبة النازحين في الاختبار القبلي تبعاً لمتغير الجنس .

قامت الباحثة بدراسة دلالة الفروق في التكيف وأبعاده (التكيف النفسي والتكيف الاجتماعي والتكيف النفسي والاجتماعي) تبعاً لمتغير الجنس لدى الطلبة النازحين والبالغ عددهم (100) نازح (70) من الذكور و(30) من الاناث وتم ذلك باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة (independent sample t test) والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول رقم (7)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة والجدولية للاختبار القبلي بين الذكور والاناث

التكيف	الفئة	عدد الأفراد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	درجة الحرية	ت الجدولية	القرار
التكيف النفسي	ذكور	70	44.8429	16.02320	1.900	98	1.984	غير دالة
	اناث	30	38.6333	12.11577				
التكيف الاجتماعي	ذكور	70	45.1714	15.64087	1.794	98	1.984	غير دالة
	اناث	30	39.4333	11.98759				
التكيف الكلي	ذكور	70	88.4000	21.94750	1.437	98	1.984	غير دالة
	اناث	30	81.8333	18.31352				

نلاحظ من الجدول رقم (7) أن قيمة (ت) المحسوبة في اختبار دلالة الفروق في التكيف النفسي لدى عينة من الطلبة النازحين (1.900) أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.984) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (98) وبالتالي لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في التكيف النفسي تبعاً لمتغير الجنس كما أن قيمة (ت) المحسوبة في اختبار دلالة الفروق في التكيف الاجتماعي بلغت (1.794) أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.984) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (98) وبالتالي لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في التكيف الاجتماعي لديهم تبعاً لمتغير الجنس كما أن قيمة (ت) المحسوبة في اختبار دلالة الفروق في التكيف النفسي والاجتماعي بلغت (1.437) أصغر من قيمة (ت) الجدولية (1.984) عند مستوى دلالة (0.05) وبالتالي لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في التكيف النفسي والاجتماعي (المقياس ككل) تبعاً لمتغير الجنس لديهم وهذا أكد فرضية الباحثة وتفسره ان عدم وجود الفروق بينهم في مستوى التكيف لتعرضهم لنفس الظروف والعوامل وانهم نزحوا من نفس البيئة الاجتماعية والمدرسية اي انهم كانوا يسكنون في نفس المكان قبل نزوحهم وان حوالي

أكثر من ثلث الطلبة النازحين هم أقارب وعاشوا في نفس الظروف المعيشية والاجتماعية ويتبعون نفس العادات والتقاليد السائدة في بيئتهم وإن تأثير النزوح عليهم نفسياً واجتماعياً ظهر متقارباً للجنسين حسب البيانات الإحصائية السابقة.

3- الهدف الثالث وفرضيته الصفرية : معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية لبعدي التكيف النفسي والتكيف الاجتماعي وللمقياس ككل للمجموعة التجريبية (ذكور وإناث) تبعاً لتطبيق البرنامج المقترح ولتغيير الجنس ، وللكشف عن دلالة الفروق قامت الباحثة بدراسة الفروق في المتوسطات بين الاختبارين القبلي والبعدي للتكيف النفسي وللتكيف الاجتماعي والمقياس ككل على المجموعة التجريبية وللعينتين التي اعتمدت الباحثة وهي عينة للذكور البالغة (30) طالباً وعينة للإناث البالغة (30) طالبة، حيث استخدمت الباحثة اختبار (PAIRED SAMPLE T TEST) وذلك باستخدام برنامج SPSS، والجدول رقم (8) و(9) يوضحان نتائج الاختبار:

جدول رقم (8)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية (الإناث)

القرار	ت الجدولية	درجة الحرية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط	عدد الأفراد	الفئة	التكيف	
دالة	2.045	29	6.158	11.61059	37.2333	30	قبلي	التكيف النفسي	الإناث
				7.88138	54.2333	30	بعدي		
دالة	2.045	29	6.338	10.29055	37.9667	30	قبلي	التكيف الاجتماعي	
				8.34900	53.8667	30	بعدي		
دالة	2.045	29	9.598	13.77137	68.0667	30	قبلي	التكيف الكلي	
				13.82235	100.666	30	بعدي		

نلاحظ من الجدول رقم (8) أن قيمة (ت) المحسوبة في اختبار دلالة الفروق في بعد التكيف النفسي لدى عينة الإناث التجريبية بلغت (6.158) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.045) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (29) وبالتالي ظهر وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لتطبيق البرنامج المقترح ولصالح الاختبار البعدي أي أن البرنامج المقترح فعال في رفع مستوى التكيف النفسي للإناث كما أن قيمة (ت) المحسوبة في اختبار دلالة الفروق في بعد التكيف الاجتماعي لدى عينة الإناث بلغت (6.338) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.045) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (29) وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدي أي أن البرنامج المقترح أيضاً فعال في رفع مستوى التكيف الاجتماعي كما أن قيمة (ت) المحسوبة في اختبار دلالة الفروق في التكيف النفسي والاجتماعي للمقياس ككل لعينة الإناث بلغ (9.598) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.045) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (29) وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي وتبعاً لتطبيق البرنامج المقترح.

كما قامت الباحثة باختبار دلالة الفروق في التكيف النفسي والتكيف الاجتماعي والتكيف النفسي والاجتماعي (المقياس ككل) لدى العينة التجريبية الثانية المتمثلة بالطلبة الذكور والجدول رقم (9) يوضح النتائج

جدول رقم (9)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية (الذكور)

القرار	ت الجدولية	درجة الحرية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط	عدد الأفراد	الفئة	التكيف	
دالة	2.045	29	5.508	10.8275	35.9333	30	قبلي	التكيف النفسي	الذكور
				9	9.08105	51.5000	30		
دالة	2.045	29	6.204	9.82426	38.0333	30	قبلي	التكيف	
				8.04727	53.0000	30	بعدي	الاجتماعي	
دالة	2.045	29	9.167	12.5278	65.1333	30	قبلي	التكيف الكلي	
				5	15.9636	104.3000	30		
				4					

نلاحظ من الجدول رقم (9) أن قيمة (ت) المحسوبة في اختبار دلالة الفروق في بعد التكيف النفسي لدى العينة التجريبية من الذكور بلغت (5.508) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.045) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (29) وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي وتبعاً لتطبيق البرنامج كما أن قيمة (ت) المحسوبة في اختبار دلالة الفروق في بعد التكيف الاجتماعي لدى عينة الذكور (6.204) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.045) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (29) وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي تبعاً لتطبيق البرنامج، كما ظهرت قيمة (ت) المحسوبة في اختبار دلالة الفروق في التكيف النفسي والاجتماعي للمقياس ككل لدى عينة الذكور بلغت (9.167) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.045) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (29) وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس التكيف النفسي والاجتماعي لدى الذكور لصالح الاختبار البعدي ونتيجة لتطبيق البرنامج المقترح .

من خلال ملاحظتنا للجدول رقم (8) و(9) لقيم (ت) الجدولية أعلى من قيمة (ت) المحسوبة ولصالح الاختبار البعدي هذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة بعدم تساوي المتوسطين بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبتين (الذكور والاناث) لبعدي المقياس النفسي والاجتماعي وللمقياس ككل وهذا يعني ان البرنامج المقترح الذي تم تطبيقه كان له اثر فعال في التكيف النفسي والتكيف الاجتماعي وحقق ارتفاعاً ملحوظاً ذا دلالة احصائية في مستوى التكيف ككل ويعزى سبب ذلك الى احتواء البرنامج المقترح على تمرينات متسلسلة و متنوعة عززت المهارات النفسية والاجتماعية فضلا الى الالعاب التعاونية والجماعية الهادفة التي وفرت وسائل واليات الدعم النفسي والاجتماعي حيث كان تأثيرها واضحا من خلال قيم الاختبار البعدي لعينتي البحث التجريبية في المقياس والذي جعلهم اكثر تماسكا وانتماءا للمجموعة واكثر تكيفا مع اقرانهم وبينتهم المدرسية كما ان التغيير في سلوك الطلبة حسب رأي مدرسيهم اصبح أكثر ايجابيا وقلل من حدة التوتر والقلق والغضب التي يعاني منه اغلب عينة البحث قبل تطبيق البرنامج وكما يشير (Aguilar,2008:12) الى "ان مساعدة المضطربين على ضبط سلوكهم واحداث التغيير بتوظيف المشاعر والافكار ذاتيا لتعديل التنظيمات المعرفية من اجل تحقيق اهداف التكيف النفسي والاجتماعي لهم". فضلا الى ان الالعاب الصغيرة الهادفة المستخدمة والتي تبعث الفرح والمتعة والانسجام

والتواصل مع الآخرين ادت الى ارتفاع مستوى تكيفهم وبالتالي ارتفاع مستوى الهدوء والاتزان لديهم وكما يؤكد كلا من (الغرابية وطشطوش ، 2016 :160) ان الفرد عندما يمتلك الشخصية المتكيفة يكون على مستوى كبير من الصحة النفسية وان تكيف الكائن الانساني مع الآخرين يحقق له اقصى مستوى من السعادة والامل مما ينعكس ايجابا على تكيفه النفسي" وهذا يعزز قيم متغير التكيف النفسي بسبب تمرينات التهدئة والاسترخاء التخيلي والذاتي والتنفس التنشيطي وتقنية البقعة الامنة من خلال التأمل الموجه كل ذلك ساعدهم على تطوير مهاراتهم النفسية وتنظيم ذواتهم وزيادة ثقتهم بأنفسهم وتقديرها .

كما ان اختيار الانشطة والالعاب بطريقة علمية حققت التكيف الاجتماعي ووفرت فرص امانة وداعمة تمت من خلال تلبية احتياجاتهم الاجتماعية والبدنية والعقلية لتعزيز رفايتهم ومساعدتهم على التعافي ومحو التجارب والافكار السلبية التي مروا بها اضافة الى الضغوط والتحديات النفسية التي واجهتهم داخل وخارج المدرسة وكما تؤكد منظمة (الاونروا ،2016 :52) ان المشاركة في الالعاب والانشطة الترفيهية الجماعية توفر الحماية المعرفية والنفسية وتعزز الرفاه للأطفال والشباب وتساعدهم على النمو السليم وتنمي علاقاتهم الاجتماعية مع اسرهم ومجتمعاتهم .

ومن خلال البيانات اعلاه لم تظهر اي فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (عينة الذكور وعينة الاناث) تعزى لمتغير الجنس وتفسره الباحثة بان البرنامج طبق على العينتين في نفس الظروف واحوال البيئة المدرسية.

4- الهدف الرابع وفرضيته الصفرية في معرفة الفروق ذات الدلالة الاحصائية في المقياس لدى عينة البحث

للمجموعة التجريبية (الذكور و الاناث) والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.

لاختبار دلالة الفروق في التكيف النفسي والتكيف الاجتماعي والمقياس ككل لدى المجموعة التجريبية (العينتين التجريبيتين ذكور واناث) والعينة الضابطة لذا قامت الباحثة بدراسة دلالة الفروق وذلك باستخدام (اختبارأنوفا (ONE WAY ANOVA) والجدول رقم (10) يوضح النتائج:

جدول رقم (10)

يبين قيم اختبار أنوفا ANOVA للاختبار البعدي بين العينتين التجريبيتين والعينة الضابطة

التكيف	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف المحسوبة	ف الجدولية	الدلالة
النفسي	بين المجموعات	6377.867	2	3188.933	39.764	3.28	دالة
	داخل المجموعات	6977.033	87	80.196			
	الكلي	13354.900	89				
الاجتماعي	بين المجموعات	5174.022	2	2587.011	32.485	3.28	دالة
	داخل المجموعات	6928.433	87	79.637			
	الكلي	12102.456	89				
التكيف الكلي	بين المجموعات	27405.622	2	13702.811	69.969	3.28	دالة
	داخل المجموعات	17038.167	87	195.841			
	الكلي	44443.789	89				

نلاحظ من الجدول رقم (10) أن قيمة (ف) المحسوبة في اختبار دلالة الفروق في بعد التكيف النفسي لدى العينتين التجريبتين (للذكور وللإناث) والعينة الضابطة على الاختبار البعدي بلغت (39.764) وهي أكبر من قيمة (ف) الجدولية (3.28) عند مستوى دلالة (0.05) وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في التكيف النفسي لدى العينتين التجريبتين والعينة الضابطة نتيجة لتطبيق البرنامج المقترح.

كما ونلاحظ أن قيمة (ف) المحسوبة في اختبار دلالة الفروق في بعد التكيف الاجتماعي للاختبار البعدي بلغت (32.485) أكبر من قيمة (ف) الجدولية (3.28) عند مستوى دلالة (0.05) وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التكيف الاجتماعي لدى العينتين التجريبتين (للذكور وللإناث) والعينة الضابطة نتيجة لتطبيق البرنامج وأن قيمة (ف) المحسوبة في اختبار دلالة الفروق في التكيف النفسي والاجتماعي للمقياس الكلي لدى العينتين التجريبتين والعينة الضابطة في الاختبار البعدي بلغت (69.969) أكبر من قيمة (ف) الجدولية (3.28) عند مستوى دلالة (0.05) وبالتالي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في التكيف النفسي والاجتماعي تبعا لتطبيق البرنامج وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول البديلة اي وجود اختلاف في مستوى التكيف بين العينة التجريبية والعينة الضابطة ، ويعزى الاثر الواضح لتأثير البرنامج المقترح والفروق في البيانات للمقياس ككل من مستوى منخفض الى مستوى جيد التكيف وهذا التأثير يعد ايجابيا ويعزى هذا التغير والتحسين الى ان الانشطة والالعاب التي تضمنها البرنامج المطبق في دروس التربية الرياضية التي تم اختيارها بدقة وعناية وكانت أنشطة تحفيزية امنة ومتراطة وكل تمرين اولعبة تحقق وتعزز الاهداف المطلوبة للتكيف والاندماج مع اقرانهم فضلا الى استخدام الالعاب الصغيرة الترويحية السريعة التعلم تضي المرح والسعادة والاسترخاء البدني وتحقق اهداف تعليمية وتربوية ونفسية والتي لا تحتاج الى امكانيات وادوات كما انها غير معقدة وسهلة التنفيذ وضعت متناسبة مع اعمارهم فضلا الى امكانية تطبيقها خارج المدرسة كما احتوى البرنامج في الجزء الختامي منه على تقنية البقعة الامنة التي تعد مدخلا علاجيا لتحقيق الصفاء الذهني والتفكير الايجابي الفاعل اضافة الى مقياس التقييم الذاتي للطالب لمعرفة مشاعرهم بأنفسهم ومستوى التحسن لديهم مما اضاف المتعة والرغبة لمعرفة مشاعرهم ومشاعر الاخرين وهذا التقييم ادى الى زيادة سعادتهم وزيادة رفاههم ووعيهم وتقييم تحسنهم بأنفسهم ومناقشة ذلك مع زملائهم فالاجراءات التي تعزز من الرفاه الكلي للأشخاص في عالمهم الاجتماعي يمكن وصفها عملية تسهيل التكيف الاجتماعي بين الافراد والعائلات والمجتمعات (INEE, 2014: 61). فضلا الى احتواء البرنامج على الواجبات البيتية للطلبة وتوعيتهم بأهميتها وتشجيعهم بأداء تمارين الاسترخاء الذهني والبدني والتأمل عند شعورهم بالضيق والتوتر في اماكن سكنهم لان تكرارها والتعود عليها يكسبهم المهارات اللازمة للتعامل مع الضغوط وتساعدهم على التأقلم والتعافي وهي مؤشر لحماية اعضاء الجسم من الاجهاد الزائد وعليهم اختيار التقنية الاكثر فائدة اليهم وكما يؤكد (تحال ، 2009 : 2) ان النشاط البدني والترويحي يعالج الكثير من الانحرافات النفسية والسلوكية وهو مجال لتأكيد المراهق لذاته وادراك مكانته الاجتماعي من خلال اللعب" .

ولأجل معرفة مصادر الفروق تم استخدام اختبار شيفيه (scheffe test) (من كون المجموعات الجزئية متجانسة) بين المتوسطات للعينات المتساوية للمقارنات البعدية والجدول رقم (11) يوضح ذلك:

جدول رقم (11)

يبين قيم اختبار شيفيه لمعرفة متوسط الفروق والخطأ المعياري وقيمة الدلالة للمجموعات المتساوية

التكيف	المجموعات	متوسط الفروق	الخطأ المعياري	قيمة الدلالة	القرار
النفسي	ضابطة	19.06667*	2.31223	0.000	يوجد
	ذكور	16.33333*	2.31223	0.000	يوجد
	اناث	2.73333	2.31223	0.500	لا يوجد
الاجتماعي	ضابطة	16.50000*	2.30416	0.000	يوجد
	ذكور	15.63333*	2.30416	0.000	يوجد
	اناث	0.86667	2.30416	0.932	لا يوجد
الاجتماعي	ضابطة	35.06667*	3.61332	0.000	يوجد
	ذكور	38.70000*	3.61332	0.000	يوجد
	اناث	3.63333	3.61332	0.605	لا يوجد

من الجدول اعلاه نلاحظ أن قيمة الدلالة أصغر من (0.05) وبالتالي ان مقارنة بعد التكيف النفسي وبعد التكيف الاجتماعي والمقياس ككل بين المجموعة الضابطة من جهة والمجموعة التجريبية الأولى (الإناث) والمجموعة التجريبية الثانية (الذكور) من جهة اخرى كانت قيمة دلالة الفروق في القياس البعدي دالة احصائيا لصالح العينتين التجريبيتين للمقياس ككل ولبعديه النفسي والاجتماعي ،وهو مؤشر يوكد على فعالية البرنامج المقترح ويدل على اثاره الايجابية الواضحة باحتوائه مهارات عززت الجوانب النفسية والاجتماعية فضلا الى تنميته اللياقة البدنية والحركية والتي تسهم في النمو الجسمي للطلبة فالعلاقة متكاملة ومترابطة بين النمو الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي وتحقق هذا التكامل من خلال الانشطة والالعاب الرياضية التربوية التي تعد اداة فعالة لترسيخ القيم والسلوكيات الايجابية وكما يوكد (طشطوش وغرايبة، 2016 :147) ان "الشخصية المتكاملة لاتعمل بجزئها الداخلي بمعزل عن جزئها الخارجي فالنفسي والاجتماعي مفهومان مترابطان" وبذلك تتكامل عملية الدعم نفسيا وبدنيا واجتماعيا في الخطط الموضوعية لتلبية احتياجاتهم وزيادة قدراتهم على التأقلم والتعلم والتحكم بانفعالاتهم وتوجيه ذواتهم لممارسة نشاطاتهم الطبيعية وتحقيق اهدافهم ورفع الشعور بالأمل ومنحهم معنى وهدف في الحياة.

وترى الباحثة ان انسجام الطالب النازح مع نفسه ومع محيطه واكتمال سلامته البدنية والنفسية يعد تكيفا ومظهرا من مظاهر الصحة النفسية وان البرامج التربوية الوقائية والعلاجية لتي يتلقاها في بيئته المدرسية هي محفزا اجتماعيا لزيادة علاقته مع اقرانه ومعلميه وحمايته من العزلة والانطواء وتعد استراتيجيات فاعلة للوقاية من الاضطرابات النفسية التي تعترض الطلبة خلال الصراعات والازمات .

4-الاستنتاجات والتوصيات

1- الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث تم التوصل الى الاستنتاجات التالية

- ان مستوى التكيف النفسي والاجتماعي للطلبة النازحين جاء بدرجة منخفضة قبل تطبيق البرنامج.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بعد تطبيق البرنامج لدى مجموعة البحث التجريبية تبعا لمتغير الجنس
- ان استخدام الالعاب التنشيطية والترفيهية الهادفة وتقنيات الاسترخاء والبقعة الامنة في البرنامج اظهر تحسنا ايجابيا في مستوى تكيفهم نفسيا واجتماعيا .

2- التوصيات

- ضرورة تطبيق البرنامج المعد من قبل الباحثة لتأثيره الايجابي والفعال على التكيف النفسي والاجتماعي للطلبة النازحين .
- ضرورة استثمار دروس التربية الرياضية وتحقيقها لأهدافها في نمو الطلبة نفسيا وصحيا وفكريا واجتماعيا .
- اجراء المزيد من الدراسات للطلبة النازحين والذين يعانون من اثار النزوح والصراعات والازمات لفئات عمرية اخرى مثل تلاميذ المرحلة الابتدائية او فئة الطالبات.
- تكثيف الجهود من قبل المؤسسات التربوية لتعزيز وبناء بيئة تعليمية ايجابية وفاعلة للاهتمام بالطلبة النازحين ورعايتهم نفسيا واجتماعيا بهدف اعادتهم الى حياتهم الطبيعية واندماجهم بالمجتمع.
- التأكيد على الجوانب النفسية والاجتماعية من خلال الانشطة والفعاليات والالعاب الرياضية المدرسية الترويحية الهادفة لفائدتها الكبيرة في ارتفاع مستوى التكيف النفسي والاجتماعي للنازحين .
- ضرورة تدريب معلمي ومدرسي التربية الرياضية والمرشدين التربويين على برامج و تقنيات لرفع مستوى التكيف لنفسي والاجتماعي للتلاميذ والطلبة النازحين .

المصادر والمراجع :-

- 1- احمد عبد اللطيف ابو اسعد ، الارشاد المدرسي ، ط3، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، 2013 .
- 2- الزبيدي ، عبد الرزاق واخرون ، دليل مدرس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة ، ط1، وزارة التربية ، المديرية العامة للمناهج ، العراق ، 2012 .
- 3- الغرابية سيف الدين وطشطوش رامي ، مستوى التكيف النفسي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة الاساسية العليا للاجئين السوريين في مخيم الزعتري ، جامعة اليرموك ، كلية العلوم التربوية ، المجلة العالمية للبحوث التربوية والنفسية ، الاردن، 2016 .
- 4- المعموري ، ناجح ، العزلة الاجتماعية وعلاقتها بالاستهواء لدى الاطفال ، جامعة بابل ، كلية التمريض ، العراق ، 2011
- 5- المركز المرجعي للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الاحمر والهلال الاحمر ، المركز المرجعي للدعم النفسي والاجتماعي ، 2009.
- 6- الشبكة العالمية لوكالات التعليم في حالات الطوارئ (INEE) ، الدعم النفسي والاجتماعي والتعلم للأطفال والشباب في سياقات الطوارئ ، 2010 .
- 7- الشبكة العالمية لوكالات التعليم في حالات الطوارئ (INEE) ، الحد الأدنى لمعايير التعليم ، الجهوزية ، الاستجابة ، التعافي ، نيويورك ، 2014 .

- 8- اللجنة الدولية للصليب الاحمر (ICRC) ،النزوح الداخلي في النزاعات المسلحة ، مواجهة التحديات ،المركز الاقليمي للأعلام، ط1، القاهرة،2010.
- 9- الهابط محمد السيد ، التكيف والصحة النفسية ، ط3 ، المكتبة الجامعية الاسكندرية ، 2003 .
- 10- جون هيكونوماكينيراندين ، برنامج نحو تعلم افضل ، ترجمة صفوت ذياب، منظمة (NRC) المجلس النرويجي للاجئين ، 2013 .
- 11- حسن، السيد محمد أبو هاشم،الخصائص السيكومترية لأدوات القياس في البحوث النفسية والتربوية باستخدام SPSS، مركز البحوث التربوية، كلية التربية، جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية، 2006.
- 12- ضرغام جاسم واخرون ، مقارنة التكيف الاجتماعي بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي في كلية التربية للبنات /جامعة الموصل ، مجلة كلية التربية الاساسية ، جامعة بابل ،العدد8، 2012 .
- 13- علي محمد الشاعر، التوافق النفسي لمرحلة التعليم الثانوي بمدينة سبها ، مجلة جامعة سبها (العلوم الانسانية) مجلد13، عدد1، 2014 .
- 14- لطوف العبد الله وعزيز فواز جرادات ، دليل البحث التربوي ، مطبعة المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم ، ادارة التربية ،تونس،2011 .
- 15- مرسلينا حسن شعبان ، الدعم النفسي ضرورة مجتمعية ،اصدارات شبكة العلوم النفسية العربية ، ب .م ، العدد31 ، 2013.
- 16- محمد يوسف وسلوى الحاج ، فاعلية برنامج ارشاد نفسي في خفض السلوك العدواني للأطفال النازحين بمعسكرات محلية ولاية غرب كارفور، جامعة السودان لعلوم التكنولوجيا ،كلية التربية، مجلة العلوم الانسانية والاقتصادية ،عدد1، 2013 .
- 17- منظمة اليونيسف العالمية(UNICEF) ،دليل المعلمين في توفير الحماية والرعاية النفسية والاجتماعية للأطفال اثناء الطوارئ والازمات ، العراق ،2008 .
- 18- منظمة اليونيسف (UNICEF) ،الدعم النفسي والاجتماعي للأطفال اليافعين في الطوارئ ،جامعة الاحفاد ، ام درمان ،السودان ، 2014.
- 19- نحال حميد ، دور النشاط البدني الرياضي في تطوير النمو النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، جامعة حسيبة بن بو علي ،معهد التربية البدنية، الجزائر ، رسالة ماجستير، 2009 .
- 20- وكالة الامم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين في الشرق الادنى الاونروا (UNRWA) دائرة التربية والتعليم ، دليل مرجعي لأنشطة الدعم النفسي والاجتماعي، عمان،2016 .

21- Aguilar,C(2008) Developing Transferring and adapting self-Regulated learning processes A, Dissertation submitted in partial fulfillment of the Requirement for the Degree Doctor of philosophy Temple university.

22- UNICEF(2009).Practical Guide for Developing Child Friendly Spaces

23-UNICEF(2015),The Adolescent KIT for Expression and innovation

24-http://WWW.unicef. Org,2016

25–Save the Children (2009) Child friendly spaces facilitator Training Manual and Handbook

26–Earls,M,2009, The play factor Effect of social skills group play therapy on adolescent African–American males. (Ed.D) texas southern university.

ملحق (1) نموذج وحدة تعليمية لدرس التربية الرياضية

عدد الطلبة : 60 طالب وطالبة الوقت : (40 دقيقة) - اليوم والتاريخ -	المدرسة : ثانوية شهداء الامارات المختلطة / مخيم ديبكة الصف : الاول متوسط - العمر (13-14) سنة
--	--

الاهداف البدنية والمهارية	الاهداف التربوية والتعليمية	لعلاجية
- ازالة توتر العضلات واسترخاء الجسم - تطوير مهارات الالعاب المختلفة البدنية والحركية	- تحسين الدافعية على التعلم والتعليم - التعاون والعمل الجماعي والتماسك - والمنافسة	جسم (العلاقة بين العقل والجسم) غ المشاعر السلبية- والاحساس بالأمان

التقويم والملاحظات	التنظيم والايحاج	الفعاليات والانشطة	
- الالتزام ومراعاة الضبط والنظام	xxxxxxxxx x	في بداية الدرس يشرح المدرس للطلبة بانهم سيتعلمون لغة جديدة عندما تكونون مجهدين نفسيا سوف نستخدم اجسامنا لتتواصل مع عقولنا وبهذه الطريقة نستطيع ان نسترخي ونهدئ انفسنا بشكل افضل والسبب (ارتباط الجسم بالعقل) وسوف نتعلم كيف نتحدث مع عقولنا بشكل فعال عندما نشعر بالتوتر والاجهاد النفسي (لا يمكن ان يرتبط جسم مسترخي بعقل خائف)- الجسم مسترخي سيكون العقل مسترخي. - طرق مختلفة للتحدث الى عقلك خلال ممارسة التمارين المختلفة فعالة للوصول الى حالة من الهدوء والاسترخاء (فائدة فورية)	ت
- التأکید على ممارستها وبالأخص عند الشعور بالضغط و بالإجهاد النفسي	x x x x x x x x x	الطريقة :- الطلب من الطلبة ان يحدثوا توترا وشدا في مختلف عضلات الجسم لمدة (5) ثا ثم الرخي (10) ثا وتركيز انتباههم على الفرق بين شد العضلات وارتخائها وتتم التمرينات لكل من (الايدي- الاذرع ثم الانتقال الى (الوجه- الرقبة- الاكتاف- البطن-الارجل) ممارسة التمرين ككل من خلال الوقوف وذراعاك ممدودة للأمام مع شرح مفصل اثناء التطبيق من قبل المدرس لكل عضو في الجسم حول تقنية الشد والارتخاءمثال / حول كيفية اخراج التوتر من عضلات الوجه (ارفع حواجبك الى اعلى قدر المستطاع ،اشعر بالتوتر، ثم ارخي ودع التوتر يتسرب للخارج ،اشعر باختفاء تجاعيد الجبهة الان اغلق عينيك بشدة واعصر وجعد انفك واشعر بالتوتر حافظ على هذا الوضع لفترة....ثم ارخي بعد ذلك ركز اهتمامك على فكك اعصر واضغط على اسنانك واعصر فمك من خلال تقريب زاويتي انفك اشعر بالتوتر في فكك استمر في هذا الوضع قليلا ثم ارخي عضلات الفكين واشعر بالتوتر يختفي . وهكذا لبقية اعضاء الجسم	فء الرخي
لا تكن مندفعاً التركيز على تمرينات الاسترخاء - لديك الوقت الكافي للأداء اطرد الافكار السلبية والتوتر	x x x x x x x x x x x x x		

