

تأثير جملة الفلكلور الشعبي على الحد من السلوك التنمري ومستوي القلق لدى تلميذات المرحلة الإعدادية

د/ سمر علي محمد زيدان*

الملخص:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير الجملة الشعبية الفولكلورية على الحد من السلوك التنمري ومستوي القلق لدى تلميذات المرحلة الإعدادية، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لهدف وفروض البحث وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية، وبواسطة القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة، وقد بلغ حجم العينة (٣٠) تلميذه، وتخضع المجموعة التجريبية لبرنامج يشمل على جملة شعبية فولكلورية، و(٢٠) تلميذه كمجموعه استطلاعية، كما استندت الباحثة الي الوسائل والأدوات التي تعمل علي تحقيق هذا البحث، وأشارت أهم النتائج الي تفوق المجموعة التجريبية في نتائج القياسات البعدية على القياسات القبليه، وتوصي الباحثة الاهتمام بالبرامج التي تهتم باستخدام الجمل الشعبية الفولكلورية الذي لها دوراً فعالاً في الحد من السلوك التنمري وتحسين مستوي القلق لدى تلميذات المرحلة الإعدادية خلال العملية التعليمية.

Abstract

The research aims to identify the effect of the popular folklore phrase on reducing bullying behavior and the level of anxiety among female students in the middle stage of basic education. The researcher used the experimental method to suit the goal and hypotheses of the research by using an experimental design for one experimental group, and using two measurements (pre-post) for the group. The sample size reached (30) female students, and the experimental group is subjected to a program that includes a popular folklore phrase, and (20) female students as an exploratory group. The researcher also relied on the methods and tools that work to achieve this research, The most important results indicated that the experimental group excelled in the results of the post-measurements over the pre-measurements, and the researcher recommends paying attention to programs that focus on the use of popular folk phrases, which have an effective role in reducing bullying behavior and improving the level of anxiety among middle school students during the educational process.

* استاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

المقدمة ومشكلة البحث:

لا يخلو الانتقال من المرحلة الابتدائية إلى المرحلة المتوسطة من صعاب، نظرا إلى ما يرافقها من تغيرات أكاديمية وجسدية ونفسية، فالتلميذ يجد نفسه فجأة وسط عالم غريب، وأصبح لكل مادة أستاذ مختص وعليه استيعاب أسلوب كل واحد منهم وأخذ ملاحظات بنفسه، والتركيز المتواصل، ويرافق كل ذلك تغيرات جسدية ونفسية إنها بداية مرحلة المراهقة التي يتم فيها تشكيل هويته الذاتية وتحمل المسؤولية والاستقلالية، وقد تتحول إلى مشكلات صعبة تنتج عنها أزمة نفسية قد تنعكس سلبا على أدائه الدراسي، وتعد المرحلة المتوسطة مرحلة فاصلة في حياة الطلاب ويطلق عليها علماء النفس مصطلح المراهقة، ويمكن تعريفها بأنها تلك الفترة الغامضة من الحياة التي تمتد من نهاية الطفولة إلى بداية مرحلة ظهور خصائص الأنوثة والرجولة. (٦: ٤١)

وعرفها **زهران حامد (٢٠٠٥م)** بأنها مرحلة ينتقل فيها الفرد من الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج تقع مرحلة التعليم المتوسط ما بين المرحلة الابتدائية التي تمثل بداية سلم التعليم العام والمرحلة الثانوية التي تمثل نهايته، ويلتحق بها التلميذ بعد الحصول على شهادة إتمام الدراسة الابتدائية، ومن المعروف أن مرحلة المراهقة مرحلة حرجة في حياة الفرد وهي فترة غامضة بالنسبة للمراهقين بحيث يسيطر عليه الارتباك لعدم تحديد أدواره التي يجب عليه القيام بها مما يؤدي إلى نشوء تلك الحالة الانفعالية. (٩: ٢٣)

كما أن المؤسسات التعليمية تقوم بمهمة تعليم الطلبة المهارات وتوسيع قاعدة معلوماتهم ومعارفهم، وتجعلهم أكثر قدرة علي مواجهة حل المشكلات التعليمية في الجانب الدراسي، وكذلك في حياتهم المستقبلية، فهي تسعى الي تحقيق النمو المتكامل في النواحي العقلية والجسمية والاجتماعية الي أقصى حد ممكن، لتمكنهم من الافادة من قدراتهم واستعداداتهم، وتعمل التربية علي تزويد الطلبة بأفكار واساليب عقلية جديدة تمكنهم من زيادة رغبتهم ودافعيتهم للتعلم، كما تعمل علي الحد من المشكلات والاضطرابات السلوكية التي تواجه التلميذ والتي من بينها التمر الذي أصبح مشكلة تعاني منها الكثير من المدارس والاسر. (٢٩: ٣٥٠)

والسلوك التمرى هو محاولة الشعور بالقوة لذا فإن المتمر يرى بأن استراتيجيات التمر فعالة لتحقيق هذا الغرض، كما يرى بأن المتمر يتبع نمطا متكررا من التهديدات الجسدية والنفسية على الضحية، وأن إتباع سلوك التمر لا يخرج عن الرغبة في السيطرة على شخص آخر، أو إنه طريقة للسيطرة على الشخص الآخر، وهي مضايقة جسديه أو لفظية مستمرة بين

شخصين مختلفين في القوة يستخدم فيها الشخص الأقوى طرق جسديه ونفسيه وعاطفية ولفظية لإذلال الشخص الآخر وإحراجه وقهره. (٢٩: ٣٥٢)

ويشير كلا من "فرانكوفا Frankova (٢٠١٠)، عواد محمد مصطفى" (٢٠٠٩) بأنه: سيطرة فرد أو مجموعه أفراد على فرد آخر بهدف ممارسة السلطة والسيطرة عليه وقد يتضمن ذلك إيذاء لفظيا أو جسمانياً أو جنسياً أو دينياً بهدف العزل عن المجتمع؛ أو سيطرة فرد أو مجموعه على فرد آخر بهدف ممارسة السلطة والقيادة عليه حيث يكون عند الأفراد المعتدين اللذين هم اقوي من الضحية المستضعفة وقد يتضمن ذلك إيذاء لفظيا كالتلفظ بكلمات مزعجه للآخرين أو الاستهزاء بهم، أو إيذاء جسديا كالركل أو الدفع أو استخدام الآلات الحادة مثلا أو إيذاء اجتماعي متمثلا بالتجاهل أو الإقصاء بهدف العزل عن المجتمع، وقد يكون هذا التتمر نفسيا مسببا الأذى النفسي للضحية كالتخوف مثلا، (٢٧ : ١٥٧ - ١٧٧) (١٤ : ٤٨) ويعرف السلوك التتمر بأنه نشاط إرادي واع ومتعمد بقصد به الإيذاء أو التسبب بالخوف والرعب من خلال التهديد بالاعتداء. (٣٥: ٢٠٣)

ويشير جونسون (٢٠١١) (Johnson) أن السلوك التتمري "هو شكل من أشكال الاعتداء العاطفي أو الجسدي، الذي يحتوي ثلاث خصائص مميزة هي: (متعمد: فالمتتمر لديه نية لإيذاء شخص ما، التكرار: المتتمر غالبا ما يستهدف الضحية نفسها مره تلو الأخرى، عدم توازن في القوة: المتتمر يختار الضحية الأضعف. (٣٠ : ١٢)

ويعرفه بيبيلر وكريغ (٢٠٠٠) (pepler, Craig): بأنه شكل من أشكال العدوان لا يوجد فيه توازن في القوة بين المتتمر والضحية، ودائماً ما يكون المتتمر أقوى من الضحية، وهناك عدة أشكال للتتمر قد يكون لفظيا أو بدنيا أو نفسيا وقد يكن مباشرا أو غير مباشر. (٢٤ : ٦٠)

ويذكر محمود سعيد الخولي (٢٠٠٧): أن "التتمر هو سلوك يقوم في أساسه علي الإساءة التي يواجهها شخص أو أكثر تجاه شخص آخر اقل قوة في شكل متكرر سواء كانت تلك الإساءة جسميه أو نفسيه (لفظية- غير لفظية) بهدف إيذاء الضحية. (١٨ : ٣٣٣ - ٣٨٠)

ويعتبر القلق أحد المشاعر السلبية الأساسية في تكوين نفسية الفرد وهو مايعني الشعور بالخطر وعدم الأمان والاطمئنان وهو نوع من الاستجابة تكاد تظهر في العديد من الاضطرابات التي يعاني منها العقل والنفس في آن واحد ولقد دعا ذلك الانتشار العديد من الباحثين الي اعتبار القلق من الاعراض المرضية وليس مرض في حد ذاته إلا أن وجوده بصورة واضحة يتطلب اعتباره من الأمراض المستقلة. (٣٣ : ٢٣٦)

كما إن القلق يحدث عادة عندما يشعر الفرد بالضعف أو عدم الأمان أو عدم القدرة علي تحقيق أهدافه ويحدث ذلك عند مواجهته بأعمال ومسئوليات يشعر أنها تفوق قدراته واستطاعته، أو في حالة انزعاجه من بعض المعارف السلبية المتمثلة في الخوف من الفشل وعدم الثقة والتي ترتبط بتوقع مستواه في الأداء المطلوب منه إنجازها التي تكون ناتجة من ضغوط مختلفة ومتنوعة. (٧ : ١٤)

ويعرف **ديفيد دوزيس (٢٠١٥)** القلق بأنه : خبرة انفعالية يعاني منها الفرد عندما يتولد لديه إحساس بالخوف أو التهديد من أمر ما دون أن يكون لديه القدرة علي تحديد هذا الامر بصورة واضحة أو حالة من التوتر الكلي المستمر نتيجة لتوقع المخاطر الفعلية او الرمزية التي من الممكن أن تحدث ويصاحب ذلك نوع من الخوف الغامض والاعراض النفسية الجسدية منها ازدياد معدل التنفس والاحساس بالاختناق والخوف وزيادة ضربات القلب. (٨ : ١٢٩)

ويشير **محمد حسن علاوي (٢٠١٢م)**: أن موضوع القلق يعد بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليه ، كما قد يؤدي القلق اذا زاد عن حدته الي فقدان التوازن النفسي الامر الذي يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم فيه لاستعادة مقوماته باستخدام العديد من الاساليب السلوكية المختلفة. (١٦ : ٣٨٩)

ويشير **أشرف عبد المجيد ٢٠٢٠م** علي أن: القلق الملحوظ الذي يظهره الطالب في موقف أو أكثر من المواقف الاجتماعية والتي يشعر فيها بأنه محط الأنظار والخوف من القيام بشيء ما فاضح أو مخجل يترتب عليه الحكم والتقييم السلبي من الآخرين ويسبب الخوف والقلق واضطرابات كثيرة في المجالات الاجتماعية والمهنية وغيرها من المجالات المهمة للطالب. (٥ : ٥٩)

ويعتبر **الفولكلور الشعبي** من أكثر فنون التراث الشعبي التصاقا بالبيئة والعادات والتقاليد فهي تحتل مكانه كبيرة في المجتمع وتعكس تراث الأجداد وتعمل على تكوين الشخصية الناضجة من خلال إتاحة الفرصة أمام الفرد لتنمية استعداداته وقدراته وإشباع احتياجاته الأساسية كما انها تساعد في زيادة الشعور بالرضا والسعادة والثقة بالنفس . (١ : ٨)

والأغاني الشعبية تعد من أهم المظاهر التي يعبر بها المجتمع عن نفسه لأنها تمثل قيمه وثقافته وعاداته وتقاليده وكذلك تنقل خبراته وتجاربه، كما ترتبط بحياة الإنسان منذ ولادته وحتى وفاته مروراً على كل مرحلة من مراحل نموه وتطوره وتكتسب خصائص جديدة تتناسب مع طبيعة كل مرحلة يمر بها الإنسان وظروفه التي يؤثر فيها ويتأثر بها. (٢ : ٢٥)

ولذا من هنا انبثقت فكرة البحث بضرورة الاهتمام بالنشء وتنمية الكفاءة الاجتماعية لديهم وخاصة عند التلميذات الذين يعانون من اضطرابات اجتماعية وخاصة القلق، ومحاولة الحد من السلوك التمرري الذي تتميز به هي المرحلة الذي ينعكس على حياتهم الاجتماعية داخل المدرسة وخارجها، والذي بدوره يعرقل مسيرة التقدم لدى هؤلاء الأطفال ويحد من نشاطاتهم ويجعلهم أشخاص غير قادرين على أن يكونوا فاعلين بشكل جيد في المجتمع، تلك المشكلة الاجتماعية المنتشرة بشكل ملحوظ داخل المدارس التي تجعل الطفل يفقد ثقته بذاته وبالآخرين الغير قادر على الاتصال والتواصل معهم.

ومن خلال عمل الباحثة كمشرف داخلي ع تلميذات التربية العملي بمدرسة معاذ بن جبل التعليمية - بدمياط الجديدة قد لاحظت من خلال زيارتها المستمرة بالمدرسة الكثير من شكاوي السلوك التمرري بين التلميذات

مما دفع الباحثة لتوظيف قدرات التلميذات في هذه المرحلة العمرية لعمل جملة شعبية فولكلورية كمدخل يتقبلوه ويستمتعوا به وينفعلوا معه ويتأثروا به ويساعدهن في الحد من السلوك التمرري اتجاه زميلاتهن تقليل مستوى القلق لديهن، وذلك بطريقة مشوقة تعمل على زيادة كفاءتهن اجتماعياً بحيث يصبحوا قادرين على التكيف الاجتماعي والتصالح مع النفس والرضا الداخلي، والتواصل مع أفراد المجتمع وتعزيز ثقتهم بأنفسهم وبالتالي يشعرون بتقبل أنفسهم وتحسن علاقاتهم بالآخرين، ومن خلال إطلاع الباحثة على العديد من الدراسات العلمية المرتبطة بالألعاب والأغاني الشعبية، وتبين عدم وجود دراسة علمية في حدود علم الباحثة تناولت " تأثير جملة الفلكلور الشعبي على الحد من السلوك التمرري ومستوي القلق لدى تلميذات المرحلة المتوسطة من التعليم الأساسي"، كما أضح أيضاً من نتائج هذه الدراسات أن لبرامج الجمل الشعبية تأثير إيجابي على تنمية المساندة والمهارات الاجتماعية للأفراد وتزويدهم بالعديد من القيم، لذا رأت الباحثة أن الجملة الشعبية الفولكلورية قد يكون لها دور إيجابي في الحد من السلوك التمرري وتقليل مستوى القلق لدى تلميذات المرحلة المتوسطة من التعليم الأساسي الأمر الذي دفع الباحثة لإجراء الدراسة الحالية وهي التعرف على "تأثير جملة الفلكلور الشعبي على الحد من السلوك التمرري ومستوي القلق لدى تلميذات المرحلة المتوسطة من التعليم الأساسي".

هدف البحث :

- يهدف البحث إلى التعرف على تأثير جملة الفلكلور الشعبي علي :
- الحد من السلوك التمرري لدي تلميذات المرحلة الاعدادية.
- مستوى القلق لدي تلميذات المرحلة الاعدادية.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مقياس السلوك التتمري لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مقياس القلق لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

الدراسات المرجعية :

- ١- دراسة أميرة أمين سليمان (٢٠١٩) (٤) استهدفت التعرف على فاعلية برنامج مقترح للتعبير الحركي (التايبو- الرقص الشعبي) على تحسين اضطراب السلوك لدى المراهقين، واستخدمت المنهج التجريبي، وبلغت عينة البحث (٦٠) تلميذه من المرحلة الاعدادية، وأسفرت النتائج التي تم التوصل إليها إلى أن البرنامج المقترح للتعبير الحركي (التايبو- الرقص الشعبي) له تأثير إيجابي على تحسين اضطراب السلوك لدى تلميذات المرحلة الاعدادية قيد البحث.
- ٢- دراسة محمد معتز أحمد (٢٠١٨) (١٧) استهدفت التعرف على تأثير التتمر المدرسي وعلاقته بصورة الجسم لدي عينة من تلاميذ المدارس الابتدائية، واستخدمت المنهج الوصفي، وبلغت عينة البحث (٧٠٢) تلميذ وتلميذه، وأسفرت النتائج التي تم التوصل إليها إلى أن توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائية عند المستوي (١,٠١) بين درجات التلاميذ علي مقياس التتمر المدرسي في كلا من الابعاد التالية (التتمر الغير لفظي والتتمر اللفظي) وصورة الجسم لدي عينة البحث.
- ٣- دراسة حلابيا وأخرون Halabia, f., Ghand,ourb, L (٢٠١٨م) (٢٨) استهدفت التعرف على التتمر وعلاقته بالاضرابات النفسية لدى عينة من الاطفال والمراهقين من سكان بيروت، واستخدمت المنهج الوصفي، وبلغت عينة البحث (٥١٠) طفلاً، وأسفرت النتائج التي تم التوصل إليها إلى وجود علاقة بين التتمر والاضرابات النفسية، ووجود علاقة بين العوامل الاجتماعية والديموجرافية المؤثرة في التتمر.
- ٤- دراسة ندا نصر الدين (٢٠١٧) (٢٠) استهدفت التعرف على تأثير التتمر المدرسي لدي تلاميذ المرحلة الاعدادية وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية، واستخدمت المنهج الوصفي، وبلغت عينة البحث (١٠٠) تلميذ، وأسفرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة وسالبة بين سلوك التتمر والانبساط والتماسك الاسرى لدى مجموعة المتمرين.

- ٥- دراسة **نزيرجلو واخرون (٢٠١٨) (٣٤)** استهدفت التعرف علي تأثير التتمر وعلاقته بإضرار صورة الجسم، وبلغت عينة البحث (٢١٩) طفلاً، وتم استخدام المنهج الوصفي، وأشارت النتائج إلى أن أشارت النتائج إلى أن الاطفال الذين يعانون من اضطرابات صورة الجسم كانوا أكثر عرضة بشكل كبير لسلوكيات للتتمر.
- ٦- دراسة **عبير السيد أحمد (٢٠٠١) (١٣)** استهدفت التعرف على تأثير برنامج لعروض من التعبير الحركي على بعض المتغيرات النفسية لدى تلميذات كلية التربية الرياضية بأسبوط، واستخدمت المنهج التجريبي، وبلغت عينة البحث (٨٤) تلميذه من تلميذات الفرقة الثانية بالكلية، وأسفرت النتائج التي تم التوصل إليها إلى أن البرنامج المقترح لعروض الرقص الشعبي له تأثير إيجابي على تحسين مستوى الخجل ومفهوم الذات لدى ال تلميذات عينة البحث وتوقفت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة.
- ٧- دراسة **لورنس بناتو Laurence et Bennett (١٩٩٢) (٣١)** استهدفت التعرف على البحث عن العلاقة بين مستويات الخجل الاجتماعي والقلق وبعض متغيرات الشخصية لدى المراهقين، وبلغت عينة البحث (٦٥٠) مراهق ومراقبة تتراوح اعمارهم من (١١-١٨) عام، وأوضحت النتائج أن وقد توصلوا إلى أن مستويات المرتفعة من الخجل بشقيه التلازمي والموقفي يرتبطان بمستويات من القلق والعصابية.

مصطلحات البحث:

السلوك التمرري :

هو إيذاء لفظي أو جسمي يرتكبه شخص أو أكثر ضد شخص آخر اقل قوة، وذلك على نحو متكرر ومتعمد بهدف كسب السلطة أو السيطرة عليها. (١٩: ٨٢-١١٧)

القلق:

هي مجموعة الاستجابات السلوكية الناتجة عن المواقف الايجابية والسلبية التي قد يتعرض لها الفرد خلال حياته اليومية والتي تتعكس على شعوره وإحساسه بمتعة الحياة. (٨: ٦)

الفلكلور الشعبي:

مجموعة الفنون القديمة والقصص والحكايات والأساطير المحصورة بمجموعة سكانية معينة في أي بلد من البلاد، ويتم نقل المعرفة المتعلقة بالتراث شعبي من جيل إلى جيل عن طريق الرواية الشفهية غالباً والتعبير عنه من خلال رقصات خاصة. (تعريف اجرائي)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعه واحده تجريبية.

مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع تلميذات المرحلة المتوسطة من التعليم الأساسي - بمدرسة معاذ بن جبل - محافظة دمياط الجديدة للعام الدراسي (٢٠٢٤/٢٠٢٥) حيث بلغ قوام المجتمع (١٧٠) تلميذه، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من تلميذات المرحلة الإعدادية الأولى التي تتراوح أعمارهم من (١٢-١٣) سنة وعددهم (٣٠) تلميذه تابعه للمجموعة التجريبية وتخضع للجملة الشعبية الفولكلورية، واختيار عدد (٢٠) تلميذه للعينة الاستطلاعية. اعتدالية توزيع عينة البحث :

قامت الباحثة بالتحقق من وقوع تلميذات عينة البحث الكلية تحت المنحني الاعتدالي في متغيرات السن والطول والوزن والقدرات البدنية ،ومقياس السلوك التتمري، ومقياس القلق مرفق (٣)، كما هو موضح بجدول (١)، (٢).

جدول (١)

اعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات قيد البحث ن = ٥٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء
السن	سنة	١٢,٢٥	١٢,٠٠	٣,١٢	٠,٢٤٠
الطول	سم	١٥٨,٠٠	١٥٥,٠٠	١٠,٣٦	٠,٨٦٩
الوزن	كجم	٤٥,٨٣	٤٥,٠٠	٩,١٦	٠,٢٧٢
السرعة	ث	٣,٩٦	٣,٥٠	٠,١٥	١,٤٢٣
التوازن	ث	٢,٨٨	٢,٥٠	٠,٠٥٨	١,٣٢٦
القدرة	سم	١,٩٩	٢,٠٠	٠,٩٥	٠,٠٣٢-
المرونة	سم	١٧,٠٠	١٦,٥٠	٣,١٢	٠,٤٨١
الرشاقة	ث	١١,٢٢	١١,٠٠	٢,١٧	٠,٣٠٤

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء تتحصر ما بين $3+$ ، $3-$ مما يدل علي أن عينة البحث الكلية تندرج تحت المنحني الاعتدالي في متغيرات السن والطول والوزن، والقدرات البدنية.

جدول (٢)

اعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات قيد البحث ن = ٥٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء
مقياس السلوك التمرري	درجة	١٣٣,٤١	١٣٣,٠٠	١١,٤٥	٠,١٠٧
مقياس القلق	درجة	٢٧,٩٥	٢٧,٠٠	٥,٧٧	٠,٤٩٤

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء تتحصر ما بين $3+$ ، $3-$ مما يدل علي أن عينة البحث الكلية تندرج تحت المنحني الاعتدالي في متغيرات مقياس السلوك التمرري، ومقياس القلق.

أدوات ووسائل جمع البيانات :

أولاً: الأجهزة والادوات:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول (بالسنتيمتر)
 - ميزان طبي لقياس الوزن (بالكيلو جرام) .
 - سماعات استخدمت أثناء تنفيذ التجربة الأساسية للمجموعة التجريبية لتشغيل الأغاني والموسيقى المصاحبة.
 - ملابس وازياء خاصة بالجملة الفولكلورية.
 - استمارات استطلاع رأى الخبراء لتحديد مدى ملائمة الجملة الشعبية الفولكلورية المقترحة.
 - استمارات استطلاع رأى الخبراء لتحديد الفترة الزمنية لتنفيذ البرنامج المقترح مرفق (٢).
- وقد تم معايرة الأجهزة المستخدمة في البحث للتأكد من صلاحيتها للقياس.

ثانياً: الاختبارات والمقاييس:

١- مقياس السلوك التمرري:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس السلوك التمرري للأطفال والمراهقين لمجدي محمد الدسوقي مرفق (٣)، ويزود هذا المقياس المعالج بتقدير صادق وسريع لمستوي السلوك التمرري يتكون المقياس من (٤٠) سؤال، لكل سؤال سلسلة متدرجة من خمسة بدائل مرتبة حسب شدتها، والتي تمثل أعراضاً السلوك التمرري، وتستخدم الأرقام من (١:٥) لتوضيح مدى شدة الأعراض وتقوم المختبرة باختيار واحده منها.

٢ - مقياس القلق :

قامت الباحثة بتطبيق مقياس تايلور للقلق اقتباس وتعريب مصطفى فهمي مرفق (٥)، ويزود هذا المقياس المعالج بتقدير صادق وسريع لمستوي القلق يتكون المقياس من (٥٠) سؤال، لكل سؤال سلسلة متدرجة ثنائي البدائل (نعم - لا) والتي تمثل أعراضاً القلق بحيث تعطي درجة واحدة عن كل إجابة "نعم".

المقابلات الشخصية:

قامت الباحثة باستطلاع آراء الخبراء مرفق (١)، من خلال المقابلات الشخصية وذلك بغرض التعرف على:

- مدى صلاحية ومناسبة الاختبارات المستخدمة قيد البحث.
- الجملة الشعبية الفولكلورية لعينة البحث وقد تم إبداء آرائهم وإعطاء بعض التعديلات التي قامت الباحثة بتنفيذها.
- تحديد مدة تطبيق البرنامج وعدد الوحدات الأسبوعية وزمن الوحدة التعليمية.

الدراسة الاستطلاعية الاولى

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة الاثنتين ٢٠٢٤/٩/٣٠ علي عينة عددها (٢٠) تلميذه بهدف إجراء المعاملات العلمية لمقياس للقدرات البدنية ومقياس السلوك التنمري ومقياس القلق.

أولاً: المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس السلوك التنمري :
معامل الصدق :

تم حساب الصدق علي العينة الاستطلاعية التي تبلغ عددهن (٢٠) تلميذه عن طريق حساب صدق الاتساق الداخلي، وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة علي حدة والدرجة الكلية لهذا المقياس كما هو موضح بجدول (٣)

جدول (٣)

صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس السلوك التنمري ن = ٢٠

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	٠,٩٥٨	١١	٠,٧٥٨	٢١	٠,٧٤٤	٣١	٠,٩٧٤	٤١	٠,٨٦٣
٢	٠,٨٦٩	١٢	٠,٨٦٩	٢٢	٠,٧٦٣	٣٢	٠,٩٣٥	٤٢	٠,٧٤٤
٣	٠,٨٨٤	١٣	٠,٨٤٤	٢٣	٠,٧١٤	٣٣	٠,٨٢٥	٤٣	٠,٧٠٣
٤	٠,٨١٢	١٤	٠,٨٩٦	٢٤	٠,٨٢١	٣٤	٠,٨٢٢	٤٤	٠,٨٣٣

تابع جدول (٣)

صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس السلوك التنمري ن = ٢٠

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
٠,٨٦٧	٤٥	٠,٧٤١	٣٥	٠,٧٣٩	٢٥	٠,٨٨٦	١٥	٠,٨٦٤	٥
٠,٧٥٣	٤٦	٠,٧٤٦	٣٦	٠,٧٧٥	٢٦	٠,٧٦٩	١٦	٠,٧٨٧	٦
٠,٩١٩	٤٧	٠,٨٥٧	٣٧	٠,٨٣٥	٢٧	٠,٧٤٦	١٧	٠,٧٦٩	٧
٠,٩٤٤	٤٨	٠,٨٤٣	٣٨	٠,٨٤٣	٢٨	٠,٧٩١	١٨	٠,٨٠٦	٨
٠,٨٦٣	٤٩	٠,٨٧٧	٣٩	٠,٨٧٤	٢٩	٠,٩٠٤	١٩	٠,٨٤٥	٩
٠,٨٧٧	٥٠	٠,٨٦٩	٤٠	٠,٩٤١	٣٠	٠,٨١١	٢٠	٠,٩٩١	١٠

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) =

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على صدق مقياس الاكتئاب فيما وضع من أجله .
معامل الثبات :

تم حساب الثبات للمقياس السلوك التنمري عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك بفواصل زمني أسبوع بين التطبيق الأول والثاني وذلك على العينة الاستطلاعية من مجتمع البحث الأساسية قوامها (٢٠) تلميذه ،في الفترة من الاثنيين الموافق ٢٠٢٤/٩/٣٠م إلي الاثنيين الموافق ٢٠٢٤/١٠/٧م ، و جدول (٤) يوضح ذلك:

جدول (٤)

معاملات ثبات مقياس السلوك التنمري ن = ٢٠

ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المقياس
	ع	م	ع	م		
٠,٨٧٩	١١,٦٩	١٣٢,٣٦	١١,٢٢	١٣٣,٤١	درجة	مقياس السلوك التنمري

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٣٣٧

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس السلوك التنمري ،مما يشير إلى ثبات المقياس .

وبعد أن قامت الباحثة بحساب (الصدق - الثبات) للمقياس أصبح في صورته النهائية جاهز للتطبيق على عينة البحث الأساسية حيث اشتملت عباراته على عدد (٥٠) عبارة ، ويتم الاجابة على عبارات المقياس من خلال اختيار إجابة واحدة من الاجابات الخمسة . مرفق (٣)

ثانياً: المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس القلق :
معامل الصدق :

تم حساب الصدق علي العينة الاستطلاعية التي تبلغ عددهن (٢٠) تلميذه عن طريق حساب صدق الاتساق الداخلي ، وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة علي حدة والدرجة الكلية لهذا المقياس كما هو موضح بجدول (٥)

جدول (٥)

صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس القلق ن = ٢٠

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
٠,٨٦٣	٣١	٠,٨٦٣	٢١	٠,٩١٣	١١	٠,٩٤٥	١
٠,٨٣١	٣٢	٠,٧٥١	٢٢	٠,٨٩١	١٢	٠,٨٤٣	٢
٠,٧٦١	٣٣	٠,٧٤٣	٢٣	٠,٧٥٣	١٣	٠,٧٣٦	٣
٠,٧٠١	٣٤	٠,٧١٦	٢٤	٠,٧٦٤	١٤	٠,٨٣٤	٤
٠,٧٨٥	٣٥	٠,٧٩	٢٥	٠,٦٩٦	١٥	٠,٧٥٨	٥
٠,٨٢٥	٣٦	٠,٨١٨	٢٦	٠,٨٦٣	١٦	٠,٨٩٦	٦
٠,٨٦٧	٣٧	٠,٩١١	٢٧	٠,٧١٩	١٧	٠,٩٧٧	٧
٠,٨٠٦	٣٨	٠,٩٠٩	٢٨	٠,٧٧٣	١٨	٠,٨٣٥	٨
٠,٨٨٠	٣٩	٠,٨٣٧	٢٩	٠,٨١١	١٩	٠,٨٤٠	٩
٠,٨٤٦	٤٠	٠,٨٤٤	٣٠	٠,٧٣٩	٢٠	٠,٨٠٢	١٠

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) =

ينتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل علي صدق مقياس القلق فيما وضع من أجله .
معامل الثبات :

تم حساب الثبات للمقياس القلق عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك بفصل زمني أسبوع بين التطبيق الأول والثاني وذلك علي العينة الاستطلاعية من مجتمع البحث الأساسية قوامها (٢٠) تلميذه، في الفترة من الاثنين الموافق ٢٠٢٤/٩/٣٠م إلي الاثنين الموافق ٢٠٢٤/١٠/٧م، وجدول (٦) يوضح ذلك:

جدول (٦)

معاملات ثبات مقياس القلق ن = ٢٠

ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المقياس
	ع	م	ع	م		
٠,٨٨٦	٥,٤٨	٢٧,٦٠	٥,١٤	٢٧,٩٥	درجة	مقياس القلق

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٣٣٧

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس القلق، مما يشير إلى ثبات المقياس.

وبعد أن قامت الباحثة بحساب (الصدق - الثبات) للمقياس أصبح في صورته النهائية جاهز للتطبيق علي عينة البحث الأساسية حيث اشتملت عباراته علي عدد (٤٠) عبارة، ويتم الاجابة علي عبارات المقياس من خلال اختيار إجابة واحدة. مرفق (٣)

البرنامج المقترح للجملة الشعبية الفولكلورية: مرفق (٧)

أولاً: هدف البرنامج:

تأثير جملة الفلكلور الشعبي على الحد من السلوك التدمري ومستوي القلق لدى تلميذات المرحلة المتوسطة من التعليم الأساسي.

ثانياً: أسس وضع البرنامج : تم مراعاة الأسس التالية:

- أن يحقق البرنامج الأهداف الموضوعية.
- أن تحقق الجملة الشعبية المقترحة الحد من السلوك التدمري والقلق لدى التلميذات.
- أن تدرك التلميذات أهمية المشاعر والانفعالات وتنوعها وقدرتهم في التعرف عليها والتعبير عنها.

- أن يناسب محتوى البرنامج ميول واتجاهات وقدرات واستعدادات التلميذات.

- أن تتنوع الجملة الشعبية داخل البرنامج لمراعاة الفروق الفردية بين التلميذات.

- أن يتميز محتوى البرنامج بالبساطة والتنوع والمرونة وقابليته للتطبيق.

- أن تتوفر الأدوات والإمكانات المناسبة لتنفيذ البرنامج.

- أن تتوفر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج.

ثالثاً: محتوى البرنامج :

استخدمت الباحثة الجملة الشعبية الفولكلورية محاولة منها التعرف على تأثير هذا تأثيرها على الحد من السلوك التدمري والقلق لدى تلميذات المرحلة الاعدادية، وقامت الباحثة باستطلاع

رأى الخبراء لتحديد الخطة الزمنية لإعداد البرنامج المقترح وتم تنفيذهم (١٢) وحدة تعليمية، لمدة (٦) أسابيع، بواقع (٢) وحدة تعليمية في الأسبوع أيام (الأحد، الخميس)، وزمن الوحدة التعليمية (٦٠) دقيقة. مرفق (٢)

الزمن المخصص لأجزاء الوحدة التعليمية كالتالي:

- (١٠) دقيقة للأعمال الإدارية والإحماء:

الهدف منها هو إجراء الأعمال الإدارية من تنظيم ونزول التلميذات إلى الفناء مكان تنفيذ التجربة وأخذ وتسجيل حضور أفراد عينة البحث التجريبية وزمنها (٥) ق ثم البدء فى الإحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم المختلفة (الرقبة- الذراعين- الجذع- الرجلين) وزمنها (١٠) ق، وقد راعت الباحثة أن تكون التمرينات المؤداه بسيطة وأدائها داخل تشكيلات جماعية واستخدام بعض الأدوات والمصاحبة الموسيقية.

- (٤٥) دقيقة للجزء الرئيسي:

هو الجزء الأهم داخل البرنامج لأنه يعمل على تحقيق الهدف الأساسي له ويحتوى بداخله على مجموعة التمرينات الخاصة بالجملة الشعبية الفولكلورية والتي تتسم بالبساطة والتنوع لتتناسب مع مستوى التلميذات.

- (٥) دقائق للختام والتهئية:

الهدف منها هو عودة أجهزة الجسم المختلفة إلى حالتها الطبيعية، وقد استخدمت الباحثة تمرينات الاسترخاء بالعد البطيء.

رابعاً: الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قبل البدء في تنفيذ تجربة البحث تم اختيار (٢٠) تلميذه من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية في يومين من الثلاثاء ٨/١٠/٢٠٢٤م إلى الخميس ١٠/١٠/٢٠٢٤م وذلك بهدف التحقق من:

- اختيار المساعدين وتدريبهم على إجراء القياسات.
- تحديد زمن إجراء الاختبارات وتسلسلها.
- التعرف على مدى مناسبة الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس ومدى صلاحيتها.
- التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحثة عند تطبيق الاختبارات والقياسات وكيفية التغلب عليها.
- تطبيق جزء من البرنامج المقترح لمعرفة مدى مناسبتها من حيث الوضوح والفهم والاستيعاب.

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن تفهم المساعدين لطرق ووسائل القياس وكذلك مناسبة الأدوات وأجهزة القياس المستخدمة وطرق التسجيل ومعرفة مدى مناسبة برنامج المقترح لعينة البحث.

خطوات إجراء التجربة:

القياسات القبليّة:

أجرت الباحثة القياسات القبليّة في الفترة من الأحد ١٣/١٠/٢٠٢٤م إلي الاثنين ١٤/١٠/٢٠٢٤م للمجموعة التجريبية قيد البحث.

تطبيق التجربة:

قامت الباحثة بتطبيق تجربة البحث لمدة (٦) أسابيع متصلة في الفترة من الخميس ١٧/١٠/٢٠٢٤م إلي الخميس ٢٨/١١/٢٠٢٤م، بواقع (٢) وحدات أسبوعياً بإجمالي (١٢) وحدة للمجموعة التجريبية مرفق (٦)، تخضع فيه لبرنامج الجملة الشعبية الفولكلورية المعد من قبل الباحثة والمقسم الى مجموعات. مرفق (٨)

القياسات البعديّة:

تم إجراء القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية للجملة الشعبية الفولكلورية يوم السبت ٣٠/١١/٢٠٢٤م، والقيام بأجراء القياسات البعديّة لمقياس التتمر ومقياس القلق يوم الأحد ١/١٢/٢٠٢٤م.

المعالجة الإحصائية:

وقد تضمنت البيانات المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط.
- الانحراف المعياري.
- مان وتني.
- الوسيط.
- اختبار "ت".
- معامل الارتباط.

عرض النتائج:

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدي المجموعة التجريبية في مقياس السلوك التمرني ن = ٣٠

ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
٢٩,٥٨	١١,٥٤	٨٥,٧٧	١١,٣٦	١٣٣,٢٥	السلوك التمرني

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) =

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى السلوك التمرري وقيمة "ت" المحسوبة دالة.

مناقشة النتائج وتفسيرها:

يتضح من جدول (٤) أن هناك تحسن لدى تلميذات المجموعة التجريبية في الحد من السلوك التمرري بشكل مميز مما جعلهم يتفوقن في النتائج البعدية عن النتائج القبلية بشكل ملحوظ، ويؤكد على أن التحسن الواضح في سلوك التلميذات المجموعة التجريبية من زيادة كفاءتهم الاجتماعية والجد من السلوك التمرري وتخلصهم من السلوك العدواني الغير مرغوب فيه، والتعبير عما يدور بداخلهم من أفكار ومشاعر وسلوكيات بصورة صحيحة وكذلك ازدياد قدرتهم على التفاعل مع الآخرين، والقدرة علي مواجهة المواقف الاجتماعية والمشاركة الفعالة الإيجابية مع الآخرين بسبب ما أصبحوا يمتلكونه من قدرات تمكنهم من التفاعل مع الآخرين دون قلق أو خوف كل ذلك يدل على نجاح البرنامج المقترح باستخدام الجملة الشعبية الفولكلورية في تحقيق الأهداف المرجوة منه.

وتتفق ذلك مع دراسة "أميرة سليمان (٢٠١٩م) (٤)، سمر مصطفى (٢٠١٩م) (١١)، يسرا محمد عبد الفتاح (٢٠١٩م) (٢٢)، صفاء مصطفى (٢٠١٧م) (١٢)، الشيماء عصام (٢٠١٧م) (٣)، رباب محمد عبدالحى (٢٠١٦م) (١٠)، وفاء محمود عبدالجواد، رمضان عاشور حسين (٢٠١٥م) (٢١)، ماجدة حميد (٢٠١٢م) (١٥)، عيبر السيد (٢٠٠١م) (٩)، وفاء محمود عبدالجواد، رمضان عاشور حسين (٢٠١٥م) أن العروض الشعبية تساعد المتعلم على التخلص من الضغوط والتوتر والشعور بالقلق وتساعد في اكتساب الثقة بالنفس مما يساعد علي الحد من السلوك التمرري حيث انه له تأثير ايجابي واضح في تنمية مفهوم الذات للمشاركة في هذه العروض والجمال الشعبية الفلكلورية الهادفة بمختلف اشكالها كما أن تكرار الاشتراك في هذه العروض أدي إلى ارتفاع مستوي التحسن تدريجيا في الحد من السلوك التمرري بالإضافة إلى أن اختيار الرقص الشعبي الفلكلوري المصحوب بقصة، وهدف، ومغزي واضح كان له تأثير إيجابيا على النفس، وزيادة التركيز على الرقص الشعبي الفلكلوري يعتبر الأصل لجميع أنواع الرقص الأخرى والاهتمام بالدوافع التي تحفز ال تلميذات (معنوية ومادية) للاشتراك في عروض التعبير الحركي.

ومما سبق نتحقق صحة الفرض قيد البحث ويتأكد تأثير الجملة الشعبية الفولكلورية تأثير ايجابياً في الحد من السلوك التمرري لدى تلميذات المرحلة الاعدادية.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدي المجموعة التجريبية في مقياس

القلق ن = ٣٠

ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
٢١,٤٤	٥,٦٦	١٩,٢٨	٥,١٢	٢٧,٩٥	القلق

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القلق وقيمة "ت" المحسوبة دالة.

مناقشة النتائج وتفسيرها:

يتضح من جدول (٤) أن هناك تحسن لدى تلميذات المجموعة التجريبية في مستوى القلق بشكل مميز مما جعلهم يتفوقن في النتائج البعدية عن النتائج القبلية بشكل ملحوظ، ويؤكد على أن التحسن الواضح في سلوك التلميذات المجموعة التجريبية من زيادة كفاءتهم ثم الاجتماعية وتخلصهم من القلق وإيجابية أدى إلى زيادة ثقتهم بأنفسهم وزادت قدرتهم على إبداء آراءهم والتعبير عما يدور بداخلهم من أفكار ومشاعر بصورة صحيحة وكذلك ازدياد قدرتهم على التفاعل مع الآخرين وانخفاض حدة الخجل والخوف والتردد لديهم من مواجهة المواقف الاجتماعية والمشاركة الفعالة مع الآخرين بسبب ما أصبحوا يمتلكونه من قدرات تمكنهم من التفاعل مع الآخرين دون قلق أو توتر كل ذلك يدل على نجاح البرنامج المقترح باستخدام الجملة الشعبية الفولكلورية في تحقيق الأهداف المرجوة منه، كما أن العروض الشعبية تساعد المتعلم على التخلص من الضغوط والتوتر والشعور بالخجل وتساعد في اكتساب الثقة بالنفس، كما أنها تؤثر إيجابياً على خفض مستوى القلق ويساعد التلميذات على تحسين ذاتهن والوصول بها مستويات أعلى من الكفاءة، وتنمية الجوانب الإيجابية للقلق حيث أنه دافعاً يزيد من سرعة التعليم والاداء.

وهو ما يؤكد كل من **Leverach, L., & Rapee, R.** (٢٠١٤) (٣١)، **Cornell, d** (٢٠١٢) (٢٦)، **Carrera, m. v. etal** (٢٠١١) (٢٥) **Asici, H&Aslan** (٢٣) (٢٠١٠)، **ليفنيه وريدنج Livneh&Redding** (١٩٨٦) (٣٢) أن القلق بشكل معين عندما يصل الي مرحلة معينة فإنه يساعد علي التعلم والابداع، الا ان زيادة عن الحد المطلوب يسبب هبوط الاداء. (٣٢ : ٢٥٣-٢٦٣)

ومما سبق تتحقق صحة الفرض قيد البحث ويتأكد تأثير الجملة الشعبية الفولكلورية تأثيراً إيجابياً على التقليل من مستوى القلق لدى تلميذات المرحلة الإعدادية.

الاستخلاصات:

- ١- الجملة الشعبية الفولكلورية المتبعة ساهمت بطريقة إيجابية في الحد من السلوك التمرري لدى تلميذات المرحلة الإعدادية قيد البحث.
- ٢- الجملة الشعبية الفولكلورية المتبعة ساهمت بطريقة إيجابية في تقليل مستوى القلق لدى تلميذات المرحلة الإعدادية قيد البحث.
- ٣- تفوقت تلميذات المجموعة التجريبية التي خضعت للجملة الشعبية الفولكلورية في نتائج القياسات البعدية عن نتائج القياسات القبليّة بشكل مميز.

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بالآتي:

- ١- أهمية الأخذ ببرنامج الجملة الشعبية الفولكلورية الذي له دوراً فعالاً في الحد من السلوك التمرري وتقليل مستوى القلق لدى تلميذات المرحلة الإعدادية خلال العملية التعليمية ومتماشياً مع التحديث والتطوير التربوي وإدراجه ضمن برامج الأنشطة الحركية للتلاميذ داخل مؤسسات التعليم.
- ٢- إجراءات دراسات حول موضوع السلوك التمرري بشكل يتصف بالشمولية وتكون أوسع تمثيلاً من مستويات عمرية وتعليمية مختلفة.
- ٣- الاهتمام بالأنشطة المدرسية المتنوعة بحيث تصبح مجالاً حقيقياً لنمو العلاقات الاجتماعية لدى التلاميذ.
- ٤- حث المعلمين على تفعيل التلاميذ بالمشاركة والتفاعل الاجتماعي في المناقشات داخل الفصل وخارجه وفي أماكن أخرى.
- ٥- الاستفادة الفعلية من نتائج تلك البحوث والدراسات في السلوك التمرري بمختلف أنواعه حيث انها تساعد على تنمية الثقة بالنفس وبناء الذات وخاصة في مرحلة المراهقة لدى المتعلمين في تلك المرحلة من التعليم الأساسي.
- ٦- توعية الوالدين إلى عدم اللجوء إلى أساليب التي تتسم بالعدوان والإهمال والرفض لأنها تؤدي إلى زيادة ظاهرة السلوك التمرري.
- ٧- عقد الندوات لأولياء الأمور من الإباء والأمهات لتوعيتهم بأهمية تنمية المهارات الاجتماعية لدى أبنائهم والحد من ظاهرة السلوك التمرري لديهم.

- ٨- تطوير إعداد معلمات التربية الرياضية أثناء دراستهن بما يؤهلهن أن تكون قدوة ونموذجاً مثالياً الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة أي مواقف تشمل القلق والسلوك التتمري.
- ٩- إجراء دراسات تركز على تفعيل دور الأسرة في تعليم ابنائهم كيفية التخلص أو التقليل من مستوى القلق والحد من السلوك التتمري.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية

- ١- أحمد الصباحي عوض (١٩٨٤م): المهارات والألعاب الشعبية : فرعونية- ريفية- حضرية، دار الكتاب العربي للثقافة والنشر، القاهرة.
- ٢- أحمد على مرسى (١٩٧٤م): المجلة الموسيقية ، العدد الأول، دار الأهرام، يناير، القاهرة.
- ٣- الشيماء عصام محمود (٢٠١٧م): المهارات الاجتماعية وبعض متغيرات الشخص كمنبهات بالتتمر لدي عينة من طلبة المدارس الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة المنيا.
- ٤- أميرة أمين سليمان (٢٠١٩م): "فاعلية برنامج مقترح للتعبير الحركي (التايبو- الرقص الشعبي) على تحسين اضطراب السلوك لدى المراهقين"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- ٥- أشرف عبدالحميد (٢٠١٦م): فاعلية برنامج ارشادي لتنمية الصلابة النفسية وأثره في خفض الضغوط النفسية لدي أمهات الاطفال ذوي اضطراب التوحد، مجلة الارشاد النفسي.
- ٦- حسن مصطفى عبد المعطي (٢٠٠١م): الاضطرابات النفسية في الطفولة والمراهقة، ط الأولى، مكتبة القاهرة للكتاب، القاهرة.
- ٧- حمدي عويس جمعة (١٩٩٩م): العلاقة بين قلق المباراة الرياضية، وقلق الامتحان لدي الناشئين في بعض الأنشطة الرياضية المختارة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٨- ديفيد جي، روزيس كيث اس (٢٠١٥م): الوقاية من القلق والاكتئاب- النظرية والبحث والممارسة، ترجمة عبدالله السيد عسكر، المركز القومي للترجمة، القاهرة .
- ٩- زهران حامد عبد السلام (٢٠٠٥م): علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة.

- ١٠- رباب محمد عبدالحى (٢٠١٦م): البلطجة والتتمر داخل المؤسسات التعليمية دراسة ميدانية بين طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الجيزة، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة القاهرة.
- ١١- سمر أحمد مصطفى (٢٠١٩م): "تأثير برنامج تعليمي لبعض مهارات التعبير الحركي على اللياقة الحركية لتلميذات المرحلة الاعدادية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة بورسعيد.
- ١٢- صفاء مصطفى أحمد (٢٠١٧م): اتجاهات طلاب جامعه ٦ اكتوبر نحو التتمر والصدام الوالدي وعلاقتة ببعض المشكلات السلوكية لتحصيل الاكاديمي، رسالة ماجستير - جامعة ٦ اكتوبر.
- ١٣- عبير السيد احمد (٢٠٠١م): "تأثير برنامج لعروض من التعبير الحركي على بعض المتغيرات النفسية لدى تلميذات كلية التربية الرياضية بأسيوط"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ١٤- عواد محمد مصطفى (٢٠٠٩م): أثر كل من العدائية والغضب والأكتئاب في سلوك الاستقواء لدي الطلبة المراهقين في مدينة الزرقاء، رسالة دكتوراه، الجامعة الاردنية، عمان.
- ١٥- ماجدة حميد كمش (٢٠١٢م): "أثر استخدام الألعاب الشعبية فى تطوير الإدراك الحسى- حركى لتلميذات الصف الأول الابتدائى فى درس التربية الرياضية"، بحث منشور، مجلة جامعة دمشق، المجلد (٢٨)، العدد (٣)، ص٣٩١-٣٩٠.
- ١٦- محمد حسن علاوي (٢٠١٢م): علم النفس الرياضي والممارسة البدنية ط٥، القاهرة.
- ١٧- محمد معتز أحمد (٢٠١٨م): التتمر المدرسي وعلاقتة بصورة الجسم لدي عينة من التلاميذ المدارس الابتدائية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- ١٨- محمود سعيد الخولي (٢٠٠٧م): العنف المدرسي، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- ١٩- مصطفى رمضان مظلوم (٢٠٠٧م): فاعلية برنامج ارشادي لخفض سلوك المشاغبة لدي طلاب المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية بنها.
- ٢٠- ندا نصر الدين خليل (٢٠١٧م): التتمر المدرسي لدي تلاميذ المرحلة الاعدادية وعلاقتة ببعض المتغيرات الشخصية والأجتماعية، رسالة ماجستير، كلية البنات، عين شمس.

- ٢١- وفاء محمود عبدالجواد، رمضان عاشور حسين (٢٠١٥م): المناخ الاسري وعلاقته بالتمتر المدرسي لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية، مقال، كلية الارشاد النفسي، العدد ٤٢، ج٣، القاهرة.
- ٢٢- يسرا محمد عبد الفتاح (٢٠١٩م): برنامج معرفي سلوكي لخفض التتمتر المدرسي وبعض الافكار اللاعقلانية لدي طلاب المرحلة المتوسطة، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس. ٤٠(٣٤)، ٢٣٨-٢٧٠

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 23- Asici, H&Aslan, S (2010): The Analysis Of Relationships Between School Bullying And Self -Concept Clarity In Adolescence. International Online. Journal Of Educational Sciences. 2(2) , 467-485
- 24- Pepler, D. J. & Craig, W(2000): Aking a difference in bullying (Report No.60Toronto, Ontario, Canada: York University, LaMarsh Centre for Research on Violence and Conflict Resolution. Available.at
- 25- Carrera, m . v . etal (2011): Oward a more comprehensive understanding of bullying in school settings. Educational bychology reviews.
- 26- Cornell, d.(2012): The school climate bullying survey: descrying in school: further steps for teachers. Drogheda, co, louth.
- 27- Frankova, L., (2010): School Bullying From The View Point Of, Moral, Cognition Overview of Selected Findings, Ceskosllovenska .,Psychological (246-281)
- 28- Halabia, Ghandourb, L(2018): Zeinound, Pmaaioufe, F. (2018).Correiates of buiiyng -And its relationship with psychiatric disoders in Lebanese adolescents, Psychiatry Research

- 29- **Huebner, A., (2002):** Adolescent Bullying. Human Development, Posted April
- 30- **Johnson, c.r, (2011):** Embedding bullying prevention in core curriculum teacher's guide k12 Boston public schools
- 31- **Leverach, L., & Rapee, R. (2014):** Social Anxiety Disorder and Stuttering: Status and Future Directions. Journal of Fluency Disorders, (40), 69-82
- 32- **Livneh, H. & Redding, C (1986):** A factor analytic study of manifest anxiety : A transsituational transtemporal investigation. Journal of Psychology, vol. 120. (3) pp. 253-263
- 33- **Mauri, M. & Rossi, A. (2016):** Anxiety and depression, Journal of Psychopathology (22), 236-250.
- 34- **Neziroglu, FBORDA, T., Pate, S Bonasera, (2018):** Prevalence of bullying in a pediatric sample of body dysmorphic disorder, Comprehensive Psychiatry (16, 12, 87)
- 35- **Smith, C., (2004):** Raising Courageous Kids: Bullying Facts. Extension Specialist in Kansas State University Research and Extension.