



جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

فاعلية برنامج الزخم النفسي السلوكي في خفض السلوك الخامل في درس
التربية الرياضية لدى طلاب المرحلة الإعدادية

محمد إيثار عبد الكريم المعماري

رسالة ماجستير

التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

الأستاذ الدكتور

ناظم شاكر يوسف الوتار

ملخص الرسالة

فاعلية برنامج الزخم النفسي السلوكي في خفض السلوك الخامل في درس التربية الرياضية لدى طلاب المرحلة الإعدادية

المشرف

أ.د. ناظم شاكر يوسف الوتار

٢٠٢٣ م

الباحث

محمد ايثار عبد الكريم المعماري

١٤٤٥ هـ

هدفت الدراسة إلى:

- بناء برنامج الزخم النفسي السلوكي لخفض السلوك الخامل لطلاب المدارس الإعدادية في مدينة الموصل.
- التعرف على السلوك الخامل لدى طلاب المدارس الإعدادية في مدينة الموصل.
- الكشف عن أثر برنامج الزخم النفسي السلوكي في درس التربية الرياضية في خفض السلوك الخامل لدى طلاب المدارس الإعدادية في مدينة الموصل.

ولأجل التحقق من هذه الأهداف افترض الباحث ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك الخامل للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك الخامل للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك الخامل في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

واستخدم الباحث المنهاج التجريبي لملاءمته طبيعة الدراسة، واشتمل مجتمع البحث على طلاب إعدادية الإبداع للبنين للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) والبالغ عددهم (٢٦٣) طالباً، وقد تم اختيار عينة البحث (التطبيق) من طلاب السنة الدراسية الرابعة بالطريقة العمدية، إذ بلغ عدد عينة البحث (٤٤) طالباً والتي تمثل نسبة (١٦,٧٣%) من مجتمع البحث، وقد قسمت عينة البحث إلى مجموعتين بواقع (٢١) طالباً للمجموعة تجريبية و(٢٣) طالباً للمجموعة الضابطة، وقد تم استبعاد (١٩) طالباً بسبب الغيابات والإجازات المرضية، أو عدم المشاركة في التجربة، أو النقل إلى مدرسة أخرى أو الفصل بسبب الغيابات. اعتمد الباحث (مقياس النشاط البدني للأطفال الأكبر سناً) (PAQ-C) (السلوك الخامل) (Kowalski et al., 2004) والمعد إلى العربية من قبل (Sirajudeen et al., 2022). وتم تطبيق برنامج الزخم النفسي السلوكي الذي صممه الباحث إذ تعرضت المجموعة التجريبية لبرنامج الزخم النفسي السلوكي، في حين تعرضت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي حسب المنهاج المدرسي المتبع من قبل المدرس، وقد جرى

تنفيذ البرنامج لمدة (٤) أسابيع بواقع جلستين أسبوعياً. وتم التحقق من تجانس العينة في المتغيرات الآتية (العمر، والوزن، والطول)، كما تم التحقق من تكافؤ المجموعات بمتغيرات البحث الرئيسة (السلوك الخامل) وذلك للبدء من خط شروع واحد بين المجموعتين. واستخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS).

وتوصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

- التوصل إلى برنامج الزخم النفسي السلوكي والذي يمكن استخدامه في درس التربية الرياضية.
- إن برنامج الزخم النفسي السلوكي الذي طبقه الباحث كان له أثر ايجابي في خفض السلوك الخامل للمجموعة التجريبية.
- إن عينة البحث المتمثلة بطلاب الإعدادية يمتلكون مستوى مرتفع من السلوك الخامل.
- إن البرنامج الذي تتبعه المدرسة ضمن درس التربية الرياضية لايساهم في خفض السلوك الخامل.

ويوصي الباحث بما يأتي:

- توصية مدرسي التربية الرياضية باستخدام برنامج الزخم النفسي السلوكي في درس التربية الرياضية لما له من أثر في خفض السلوك الخامل لدى الطلاب.
- تكثيف دروس التربية الرياضية في الجدول الدراسي الأسبوعي من أجل القضاء على السلوك الخامل.
- التعاون بين إدارة المدرسة والآباء للعمل على خفض استخدام وسائل التواصل الاجتماعي داخل المنزل وتوجيه الطلبة بانتظام إلى متابعة واجباتهم الدراسية داخل المنزل.
- ضم الطلاب الذين لديهم السلوك الخامل إلى الفرق المدرسية وزجهم في أجواء المنافسة لتغيير سلوكهم واندفاعهم نحو النشاط الرياضي المدرسي مقارنة باستخدام الأجهزة الذكية.

University of Mosul
College of Physical Education
And Sports Sciences



**The effectiveness of the psychological-behavioral
momentum program in reducing sedentary behavior
in the physical education lesson of middle school
students**

Mohammed Ethar Abd al-Kareem

Master Thesis
Physical Education and Sports Sciences

Supervised by
Prof. Dr. Nadhim Shaker Al-Wattar

Abstract

The effectiveness of the psychological-behavioral momentum program in reducing sedentary behavior in the physical education lesson of middle school students

Supervisor
Prof. Dr. Nadhim Shaker Al-Wattar
1445 A.H

Researcher
Mohammed Ethar Abd-Kareem
2023 A.D

The study aimed to:

- Constructing a behavioral momentum program to reduce sedentary behavior for high school students in the city of Mosul.
- Identifying the sedentary behavior of high school students in the city of Mosul.
- Examining the effect of the behavioral momentum program in the physical education lesson in reducing sedentary behavior among high school students in the city of Mosul.

The researcher assumed the following:

- There are statistically significant differences in sedentary behavior for the pre- and post-measurements of the experimental group, in favor of the post-measurement.
- There are no statistically significant differences in the sedentary behavior of the pre- and post-measurements of the control group.
- There are statistically significant differences in sedentary behavior in the post-measurement of the experimental and control groups, in favor of the experimental group.

The researcher used the experimental approach due to its suitability to the nature of the study, and the research community included students from Creativity Prep for Boys for the academic year (2022-2023), whose number is (263) students. As the number of the research sample was (44) students, which represents (16.73%) of the research community, the research sample was divided into two groups, with (21) for the experimental group and (23) for the control group, and (19) students were excluded from due to absences and sick leave, , non-participation in the experiment, transfer to another school and dismissal due to absences. The researcher adopted the (Physical Activity Scale for Older Children) (PAQ-C) (sedentary Behavior) by (Kowalski et al., 2004) and prepared in Arabic by (Sirajudeen et al., 2022). The behavioral momentum program designed by the researcher was applied, where the experimental group was exposed to the behavioral momentum program, while the control group was exposed to the traditional program according to the school curriculum followed by the teacher. The program was implemented for a period of (4) weeks, at a rate of two sessions per week. The homogeneity of the sample was verified in the

following variables (age, weight, and height), and the equivalence of the groups in the main research variables (sedentary behavior) was verified to start from one initiation line between the two groups. The researcher used the statistical program (SPSS).

The researcher has concluded the following:

- Reaching a behavioral psychological momentum program that can be used in a physical education lesson.
- The behavioral psychological momentum program applied by the researcher had a positive effect in reducing the inactive behavior of the experimental group.
- The research sample of high school students has a high level of inactive behavior.
- The program followed by the school within the lesson of physical education does not contribute to reducing inactive behavior.

The researcher recommended the following:

- Recommendation of physical education teachers to use the psychological-behavioral momentum program in the physical education lesson because of its impact on reducing inactive behavior among students.
- Intensifying physical education lessons in the weekly school schedule in order to eliminate inactive behaviour.
- Cooperation between the school administration and parents to reduce the use of social media at home and to direct students regularly to follow up on their homework at home.
- Including students who have inactive behavior in school teams and putting them into an atmosphere of competition to change their behavior and their impulse towards school sports activity compared to using smart devices.