

دور تفعيل حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الثبات الانفعالي (التحكم في الانفعالات، تقدير الذات) لدى تلاميذ الطور الابتدائي.

The role of activating the physical education and sports class in achieving emotional stability(controlling emotions, self-expression) among primary school students.

رابعي عبد الحق¹، مساحلي صغير²

¹مخبر علوم الأنشطة البدنية والرياضية والصحة العمومية جامعة محمد لمين دباغين سطيف 2 / الجزائر /

a.rabai@univ-setif2.dz

²مخبر علوم الأنشطة البدنية والرياضية والصحة العمومية جامعة محمد لمين دباغين سطيف 2 /

s.messahli@univ-setif2.dz

تاريخ النشر: 2024/08/05

تاريخ القبول: 2024/07/09

تاريخ الاستلام: 2024/03/12

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى محاولة معرفة دور تفعيل حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الثبات الانفعالي لدى تلاميذ الطور الابتدائي. لتحقيق هذه الأهداف استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي المناسب لطبيعة البحث وتم الاستعانة بالاستبيان كأداة لجمع المعلومات، وشملت عينة البحث على 218 تلميذ بالمرحلة الابتدائية لولاية المدية وتم اختيارهم بطريقة قصديه وبعد الاستعانة ببعض المعالجات الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات، توصل الباحثان إلى أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الثبات الانفعالي (التحكم في الانفعالات، التعبير عن الذات) لدى تلاميذ الطور الابتدائي. الكلمات الدالة: تفعيل، حصة التربية البدنية والرياضية، الثبات الانفعالي، تلميذ الطور الابتدائي، الانفعالات، التعبير عن الذات.

Abstract:

The current study aimed to try to find out the role of activating the physical education and sports class in achieving emotional stability among primary school students. To achieve these goal . The researchers used the descriptive analytical method appropriate to the nature of the research, and the questionnaire was used as a tool for collecting information. The research sample included 182 students in the primary stage of the state of Medea, and they were selected in a purposive manner, and after using some appropriate statistical treatments to analyze the data, the researchers concluded that the physical education and sports class has a role in achieving stability. Emotional (control of emotions, self-expression) among primary school students.

Keywords: activation, physical education and sports class, emotional stability, primary school student, emotions, self-expression

مقدمة وإشكالية:

يعد الطور الابتدائي من أهم البيئات التفاعلية للطفل والتي يقضي فيها فترة مهمة من حياته يسعى في إطارها لبناء شخصيته، من خلال توسيع معارفه ومدرّكاته وتطوير مهاراته وأدائه وكذا اتجاهاته، عواطفه وقيمه، ذلك من خلال تعرضه للبرامج والخبرات ومختلف الأنشطة التعليمية، التربوية، ومنها الرياضية تندرج هذه الأخيرة تحت مسمى حصة التربية البدنية والرياضية . تتعدد الأغراض التي تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تطويرها تأتي على رأسها اللياقة البدنية باعتبارها الجوهر الذي يميز الحصة عن غيرها من الحصص وتشارك مع المواد الأخرى في تنميتها للمهارات والمعارف وكذا الاتجاهات والمساعدة على تحسين الصحة النفسية عموما والصحة النفسية الانفعالية خصوصا .

الانفعالات هي موجة من الاستثارة الداخلية تظهر نتيجة مثير معين والتي قد تعبر عن نفسها بحدة وتظهر على شكل سلبي كالغضب والعصبية والقلق...الخ. إن الطفل يتعرض منذ ولادته إلى مواقف متعددة وتنوع ويقدم في كل مرة ردود أفعال، تظهر على سلوك الفرد وانفعالاته والواقع أن عجز الطفل عن السيطرة على انفعالاته هو الخاصية التي تميز الاستجابات الانفعالية في الطفولة. (العلي، 1994). أظهرت نتائج دراسة للنمو في كاليفورنيا أن جميع الأطفال يمرون بفترات من الانفعالات المضطربة (تشارلز شيفر، 1989). وفي دراسة أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية لهيمبرج وآخرون بينت أن الخوف الاجتماعي هو الانفعال الأكثر شيوعا عند الأطفال. وعليه. يحتاج الطفل أثناء نموه إلى ضبط هذه الانفعالات وتوجيهها نحو مسار يضمن له الحياة السعيدة المستقرة. يمثل الثبات الانفعالي الجانب الصحي من شخصية الإنسان". أما (Gross, 2003, p. 10) فيعرفه بأنه قدرة الفرد على استخدام بعض الاستراتيجيات لاختيار الاستجابة الانفعالية.

إن المواقف الانفعالية تصاحب لاشك المواقف التعليمية أثناء الحصص التعليمية ويمكن كذلك للمواقف التعليمية أن تحسن من حدة الانفعال إذا خاطب الموقف التعليمي عقل التلميذ وبدنه وشد كل جوارحه نحوه ،فإنه لاشك سيثمر والعكس صحيح .

إن حصة التربية البدنية والرياضية في الجزائر كانت ضمن طابع كلاسيكي والتي لو نظرت إلى مناهجها التعليمية لوجدتها مدججة بالأنشطة التعليمية المختلفة والمسطرة وفق أهدافها التعليمية التعليمية. العامة والخاصة. أسندت هذه الأخيرة إلى غير أهل اختصاصها ودرست من غير أدواتها فظلت لسنوات يعاني فيها التلميذ في صمت ،فلطالما انتظرها بشغف لكن سرعان ما يصطدم بالواقع وهو أنه في الغالب إما أن لا يدرسها إطلاقا أو أن يقوم ببعض من الجري هو ورفاقه تحت مسمى السباق. وهو ما أظهرته دراسة (قادري، 2011) أن الواقع الحالي للممارسة الرياضية في الطور الابتدائي من خلال حصة التربية البدنية والرياضية لا يتماشى مع مطالب وحاجات النمو للتلاميذ الطور الابتدائي. أما الآن بعد أن أصبحت حصة التربية البدنية والرياضية في صورتها التربوية الجديدة وبأدواتها البيداغوجية الحقيقية وتحت إشراف أساتذة الاختصاص- وهو ما أدرجناه تحت مسمى التفعيل – ظهر للباحث وخصوصا من معاشته لتلميذ الطور الابتدائي وما يظهره من انفعالات بدا لنا جس النبض فيما إذا كانت لحصة التربية البدنية الرياضية علاقة مع الثبات الانفعالي وهذا ما دفعنا لطرح التساؤل الرئيسي التالي:.

- هل لتفعيل حصة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الثبات الانفعالي لدى تلاميذ الطور الابتدائي ؟.

1. الإطار المنهجي:

1.1. التساؤلات الجزئية:

- هل لتفعيل حصة التربية البدنية والرياضية دور في جعل تلميذ الطور الابتدائي يتحكم في انفعالاته ؟.
- هل تفعيل حصة التربية البدنية والرياضية تمكن تلميذ الطور الابتدائي من التعبير عن ذاته ؟.

2.1. الفرضية العامة:

- تفعيل حصة التربية البدنية والرياضية له دور في تحقيق الثبات الانفعالي لدى تلاميذ الطور الابتدائي.

3.1. الفرضيات الجزئية:

- لتفعيل حصة التربية البدنية والرياضية دور في جعل تلميذ الطور الابتدائي يتحكم في انفعالاته.
- تفعيل حصة التربية البدنية والرياضية مكنت تلميذ الطور الابتدائي من التعبير عن ذاته.

4.1. أهداف الدراسة:

- كشف مستوى الثبات الانفعالي لدى تلميذ الطور الابتدائي.
- معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في جعل تلميذ الطور الابتدائي يتحكم في انفعالاته
- إبراز دور حصة التربية البدنية والرياضية في تمكين تلميذ الطور الابتدائي من التعبير عن ذاته.

5.1. أهمية الدراسة:

- تكمن هذه الدراسة الحديثة في كونها من البوادر التي سعت إلى تقدير مدى فعالية تفعيل مادة التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي.
- مساعدة المختصين والباحثين عموما والجزائريين خصوصا ذلك أن وزارة التربية الجزائرية قد أحدثت هذا المشروع و يهمننا و يهمنها تداعيات المشروع وقد تكون هذه الدراسة منطلقا للقيام بدراسات أخرى في هذا المجال.
- لفت انتباه كل من الأسرة التربوية من المختصين والمعلمين والأولياء إلى الدور الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية لتلميذ الابتدائي في تعزيز الصحة النفسية لديه.
- معرفة أهمية حصة التربية البدنية الرياضية قد يثير لدى الجهات المختصة تدعيم المدارس الابتدائية بالمنشآت والهيكل والتجهيزات اللازمة لذلك.

2. الكلمات الدالة في الدراسة

1.2 حصة التربية البدنية والرياضية

اصطلاحا: الوحدة المكونة لدورة وتتمحور حول نشاط معين يتم اختيار الموضوع حسب الهدف المسطر من طرف المدرس وتحتوي على ثلاث مراحل أساسية: مرحلة الإحماء، المرحلة الرئيسية، مرحلة الرجوع إلى الهدوء. (محمد ز.، 2009، صفحة 115)

إجرائيا: هي حصة تعليمية تعليمية تعتمد على النشاط البدني أساسا وتهدف إلى تحقيق مجموعة من القيم البدنية، الخلقية، الاجتماعية والمعرفية.

2.2 الثبات الانفعالي

اصطلاحا: يعرفه يونس "مقدرة الفرد على السيطرة على انفعالاته والتحكم بها، وعدم إفراطه في التهيج الانفعالي، أو عدم الانسياق وراء تأثير الأحداث الخارجية العابرة والطائرة وصولا إلى التكيف الذاتي والاجتماعي دون أن يكلف ذلك مجهودا نفسيا كبيرا". (محمد ي.، 2004، صفحة 36)

إجرائيا: مدى مرونة الفرد وقدرته على ضبط انفعالاته في مختلف المواقف والأحداث والمثيرات البيئية.

أبعاد الثبات الانفعالي

تعددت وجهات النظر في تناول أبعاد الثبات الانفعالي فحددها (خليفة، 2012) فيما يلي:

1. التحكم في الانفعالات.

2. تقدير الذات.

3. العلاقات الاجتماعية الجيدة.

4. الاستقلالية.

5. مواجهة الفشل.

أما (Dicks, 2013) فحددها في الآتي:

1. الوعي بالذات.

2. التحكم في الانفعالات.

3. التحفيز الذاتي.

4. التعاطف.

5. المهارات الاجتماعية.

3.2 الانفعال:

اصطلاحا: عرفه ميلفن مكس " بأنه اضطراب حاد لأنه يتميز بحالة شديدة من التوتر والتهيج العام ولأنه أثناء الانفعال تتوقف جميع أنواع النشاطات الأخرى التي يقوم بها الفرد ويصبح نشاطه حول الشيء أو الموقف الذي أغضبه. كما أنه يؤثر في جميع كيان الفرد سوءا في سلوكه أو خبرته الشعورية أو الوظائف الفيزيولوجية الداخلية وينشأ الانفعال في الأصل عن مصدر نفسي لأنه يحدث نتيجة إدراك بعض المؤثرات الخارجية والداخلية". (سليمان، 2005، صفحة 9) إجرائيا: هو حالة من الاضطراب أو زعزعة الاستقرار الوجداني للفرد الداخلي استجابة لمثير أو مجموعة من المثيرات الخارجية.

4.2 تقدير الذات:

اصطلاحا: عرفه روزينبوغ (Roemborkhe) " أنه اتجاهات الفرد الشاملة سلبية كانت أم إيجابية نحو النفس وهذا يعني عن تقدير الذات المنخفض هو عدم رضا الفرد عن ذاته أو رفض الذات ". (اسماعيل، 1995، صفحة 120) إجرائيا: هو تقييم الفرد لذاته، أو مدى رضاه عنها.

5.2 تلميذ الطور الابتدائي:

اصطلاحا:

تلميذ: هو طالب، وخصه أهل العصر بالطالب الصغير في المراحل الدراسية الأولى، يقال تلميذ في مدرسة ابتدائية، أو هو خادم الأستاذ من أهل العلم أو الفن أو الحرفة، أو هو من لزم شخصا ليتعلم منه علما أو حرفة. (العربية، 2004، صفحة 84).

المرحلة الابتدائية: هي أول فرصة تتاح للطفل من أجل تربية نظامية يتولاه فيها مربون متخصصون في فهم التربوي. (1973، صفحة 35)

إجرائيا: هو ذلك الطفل الذي بدأ تعليمه النظامي في مؤسسة حكومية عمومية أو خاصة.

5.2 تفعيل:

اصطلاحا: الفعل الإيجابي الذي يساهم في تحريك المتعلم وتحرير طاقته الذهنية والوجدانية والحركية والمساهمة كذلك في تحقيق المواهب والقدرات المضمرة لدى المتعلم تعريضا وتحررا. (حمداوي، 2006) إجرائيا: هو التنشيط أو إعادة بعث الحياة في الشيء.

3. الدراسات السابقة والمساهمة

1.3 الدراسة الأولى:

(رابحي، 2019)) بعنوان " مستوى الاتزان الانفعالي لدى معلمي المرحلة الابتدائية" الأغواط. هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى معلمي المرحلة الابتدائية. وإلى التعرف على الفروق في الاتزان الانفعالي حسب كل من الجنس والمؤهل العلمي والخبرة والمنهج المتبع هو المنهج الوفي. وتكونت عينة الدراسة من 100 معلما ومعلمة من بعض مدارس مدينة الأغواط، تم اختيارهم بطريقة عشوائية وقد أسفرت النتائج أن معلمي المرحلة الابتدائية ببعض مدراس الأغواط يتمتعون بمستوى منخفض من الاتزان الانفعالي، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى العينة تعزى لمتغيرات الجنس، المؤهل العلمي والخبرة.

2.3. الدراسة الثانية:

(هليل، 2017) تحت عنوان "الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة القادسية" هدفت الدراسة للتعرف على الفروق في مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة القادسية وكانت العينة مكونة من 100 طالب وطالبة من طلبة الجامعة وقد خلصت نتائج الدراسة إلى أن عينة البحث لديهم مستوى عالٍ من الاتزان الانفعالي. كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصات العلمية والإنسانية ولا توجد فروق بين الذكور والإناث على مقياس الاتزان الانفعالي.

3.3. الدراسة الثالثة:

دراسة (بخيت، 2021) بعنوان "الاتزان الانفعالي لدى الطلبة الموهوبين بالمرحلة الثانوية بالسودان". هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلبة الموهوبين بالمرحلة الثانوية بولاية الخرطوم ولتحقيق ذلك حشد الباحثان أدبيات اعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي وتم اختيار عينة مكونة من (250) طالب وطالبة عن طريق العينة القصدية.

توصلت النتائج إلى مايلي: يتسم الاتزان الانفعالي لدى الطلبة الموهوبين بولاية الخرطوم بالارتفاع، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلبة الموهوبين تبعاً لكل من متغير (النوع، مهنة الوالدين، المستوى الصفي).

4.3. الدراسة الرابعة:

دراسة (ريان، 2006) بعنوان "الاتزان الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين". هدف البحث قياس الاتزان الانفعالي ومفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين ومعرفة نوع العلاقة بينهما. وشملت عينة البحث على (200) طالبا وطالبة من المتميزين والعاديين. من نتائج البحث: تمتع عينة البحث بالاتزان الانفعالي ومفهوم ذات عال. وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مفهوم الاتزان الانفعالي ومفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين والعاديين. توفر فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الاتزان الانفعالي ووفقاً لمتغير الجنس وعدم توافر فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات ووفقاً لمتغير الجنس.

5.3. الدراسة الخامسة:

دراسة (العبيدي، 2011) حيث هدفت الدراسة إلى معرفة الاتزان الانفعالي والصحة النفسية لدى الموهوبين، حيث بلغت عينة الدراسة (100) طالب وطالبة، واتبع المنهج الوصفي، وأظهرت النتائج أن الموهوبين يتمتعون بدرجة عالية من الاتزان الانفعالي.

6.5. الدراسة السادسة:

دراسة (عبد الرحمان، 2019) هدفت الدراسة إلى الكشف عن كفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية ودورها في تحقيق الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ الطور الثانوي ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمنا المنهج الوصفي واعتمدنا على استبيان يقيس كفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية ودورها في تحقيق الاتزان الانفعالي وطبقت أداة الدراسة على 21 أستاذ لتربية البدنية والرياضة حيث توصلت الدراسة إلى أن لكفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

4. التعليق على الدراسات

كانت الدراسات السابقة خطوة مساعدة للباحثين في الاستعانة بها من أجل تحديد الهدف وضبط المتغيرات. نجد أن الدراسات تباينت في:

الزمن: هذه الدراسة حديثة وسابقة وتزامنت وتفعيل حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي.
المكان: أجريت الدراسات السابقة في ولايات متعددة من الجزائر والتي كانت ولاية المدية غائبة عنها أما هذه الدراسة فقد عُنيت بتلاميذ هذه الولاية

الموضوعية: تباينت الدراسات السابقة في اختيارها لتابعها المتغير والمستقل واشتركت مع بحثنا في اختيار الثبات الانفعالي كنابع ، كما ركزت دراستنا على حصة التربية البدنية الرياضية في المرحلة الابتدائية والتي بدورها أيقونة جديدة لم يتم تناولها مسبقا.

الفئات المقصودة: اتجهت جل البحوث السابقة نحو شرائح محددة من المجتمع نحو الطلاب الجامعيين أو المدرسين في حين غابت الشريحة المهمة في المجتمع وهي الأطفال عن الدراسات لذلك عانيت دراستنا بهم خصوصا. المنهج المستعمل:تباينت بين المنهج الوصفي، المسحي، التحليلي.

5. الطرق المنهجية المتبعة:

1.5. الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة مهمة في البحث العلمي نظرا لارتباطها بالميدان حيث تسمح بالبلورة والضبط المحكم لمتغيرات البحث. يعرفها محي الدين "الدراسة الاستطلاعية أساسا جوهريا لبناء البحث العلمي، إذ يهدف إلى تعميق معرفة البحث من الناحية النظرية أو التطبيقية وتجميع الملاحظات والمشاهدات عند مجموعة الظواهر بالبحث وتحديد فروضه. (الدين، 1995، صفحة 48)

تمت هذه الدراسة الاستطلاعية من خلال احتكاكنا المستمر بهاته الشريحة وكذلك الاحتكاك بأساتذة الطور الابتدائي سواء لمادة التربية البدنية الرياضية وحتى باقي المواد.

كوننا بالميدان التربوي والذي ساعدنا على التعرف والاستكشاف المسبق لظروف الدراسة وكذا العينة وتجميع الملاحظات من بين أهمها ملاحظتنا مدى تغير في سلوكيات التلاميذ خاصة الانفعالية منها منذ بداية السنة الدراسية (2023-2024) وحتى ساعة إجراء الدراسة .

2.5. المنهج المتبع:

يقدمه بشير على أنه كل إستقساء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية أو الاجتماعية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها، أو بينها وبين ظواهر تعليمية ونفسية واجتماعية. (الرشدي، 2000، صفحة 233)

اعتمدنا في بحثنا على المنهج الوصفي التحليلي الذي يسمح بتحديد سمات، صفات، خصائص ومقومات الظاهرة المدروسة.

3.5. مجتمع البحث:

يعتبر مجتمع البحث خطوة رئيسية يجب القيام بها قبل تحديد نوع العينة لذلك يجب على الباحث تعريف وتحديد المجتمع الذي ستؤخذ منه العينة (الرحمن هـ، 2015، صفحة 204)

بناءا عليه تمثل مجتمعنا في تلاميذ الطور الابتدائي لولاية المدية.

4.5. عينة البحث:

العينة هي عدد من المفردات التي تم أخذها من مجتمع البحث. (النصر، 2017، صفحة 243)

ذلك لأن إجراء البحث على كامل المجتمع يكون صعب ويكاد يستحيل، واختيار العينة يقدم نتائج أقرب للواقع وأكثر قابلية للتعميم. في دراستنا هذه تم اختيار عينة قصديه عشوائية قصدنا تلاميذ الطور الابتدائي بولاية المدية وتم أخذ أفراد بشكل عشوائي حيث شملت عينة البحث على 218 تلميذ بالطور الابتدائي.

1.4.5 خصائص العينة:

جدول رقم (01): جدول يوضح خصائص العينة من حيث الجنس، المستوى الدراسي، السن

النسبة المئوية	التكرار (ك)	خصائص العينة	
% 52,29	114	ذكور	الجنس
		إناث	
% 28,89	63	سنة ثالثة ابتدائي	المستوى الدراسي
		سنة رابعة ابتدائي	
		سنة خامسة ابتدائي	
% 29,35	64	7-8 سنوات	السن
		9-10 سنوات	
		11-12 سنة	
% 47,71	104		
% 38,53	84		
% 32,56	71		
% 66,05	144		
% 4,58	10		

المصدر: بتصريف بمساعدة برنامج SPSS.

يظهر من خلال الجدول رقم (01) أن العينة متنوعة من حيث الجنس وكذا المستوى الدراسي والسن.

5.5. أدوات جمع البيانات والمعلومات:

بعد الإطلاع على أدبيات علم النفس التربوي، وعلى الدراسات السابقة تم اختيار الاستبيان كأداة للدراسة و نظرا لتنوع المقاييس المطروحة فقد:

تم الاعتماد في التحقق من الفرضية الأولى على مقياس أسمة المزيبي أساسا وبعض المقاييس الأخرى وخلصنا بمقياس الضبط الانفعالي والذي يتطلب الحصول على نتيجة هذا القياس الإجابة على عشر عبارات، وتتضمن عبارات المقياس خمسة عبارات سلبية المضمون وخمسة ايجابية المضمون لكل عبارة ثلاث من الأجوبة (دائما، أبدا، أحيانا)، يتم تنقيط العبارات الإيجابية تصاعديا من 1 إلى 3 وينقلب السلم في الاتجاه المعاكس للبند السلبية أي من 3 إلى 1 كما يبينه الجدول الموالي.

جدول رقم (02): سلم تصحيح مقياس التحكم في الانفعالات

العبارات السلبية 10-09-08-07-06	العبارات الإيجابية 05-04-03-02-01	
01	03	دائما
02	02	أحيانا
03	01	أبدا

المصدر: من إعدادنا

تقدير الدرجات: من أجل تحديد علاقة حصة التربية البدنية والرياضية بالقدرة على التحكم في الانفعالات في هذا الاستبيان الثلاثي. تم حساب المدى (3-1=2)، ثم تقسيمه على عدد بدائل المقياس لمحصل على طول الدرجة الصحيحة أي (2/3=0,66) بعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في الاستبيان وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الدرجة، ليصبح كما يلي:

1. المتوسط الحسابي من (1 إلى 1,65) درجة ضعيفة في التحكم في الانفعالات.

2. المتوسط الحسابي من (1,66 إلى 2,31) درجة متوسطة في التحكم في الانفعالات.

3. المتوسط الحسابي من (2,32 إلى 3) درجة قوية في التحكم في الانفعالات.

تم الاعتماد في التحقق من الفرضية الثانية الخاصة بتقدير الذات على مقياس روزنبورغ. هو مقياس وضعه الدكتور موريس روزنبورغ المحامي الكندي، يتطلب الحصول على نتيجة هذا القياس الإجابة على عشر عبارات تدور حول تقدير الذات واحترامها ويعد هذا المقياس شائعا ومشهورا في اختبارات العلوم الاجتماعية وتتضمن عبارات المقياس خمسة

عبارات سلبية المضمون وخمسة ايجابية المضمون لكل عبارة أربعة من الأجوبة (أوافق، أوافق بشدة، أعارض، أعارض بشدة). (معروف عبد الحفيظ، 2003، ص303).

يتميز هذا المقياس بمعامل ثبات وصدق عاليين، حيث يتنافس هذا المقياس وبدرجة معتبرة مع مقاييس أخرى لتقدير الذات مثل استبيان كوبر سميث.

تقدير الدرجات: من أجل تحديد دور حصة التربية البدنية الرياضية في تقدير الذات في هذا الاستبيان الثلاثي. تم حساب المدى (4-1=3)، ثم تقسيمه على عدد بدائل المقياس للحصول على طول الدرجة الصحيحة أي (4/3=0,75) بعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في الاستبيان وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الدرجة، ليصبح كما يلي:

1. المتوسط الحسابي من (1 إلى 1,75) درجة ضعيفة في تقدير الذات.

2. المتوسط الحسابي من (1,76 إلى 2,51) درجة متوسطة في تقدير الذات.

3. المتوسط الحسابي من (2,52 إلى 3,27) درجة قوية في تقدير الذات.

يتم تنقيط البنود الإيجابية تصاعديا من 1 إلى 4. وينقلب السلم في الاتجاه المعاكس للبنود السلبية أي من 4 إلى 1 كما يبينه الجدول الموالي.

جدول رقم (03): سلم تصحيح مقياس روزنبورغ

العبارات السلبية 09-08-06-05-02	العبارات الإيجابية 10-07-04-03-01	
01	04	أو افق بشدة
02	03	أو افق
03	02	أعارض
04	01	أعارض بشدة

المصدر: من إعدادنا

6.5. الشروط العلمية للأداة:

1.6.5. صدق الأداة:

هو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي ينسب إليه صدق الاختبار. (فوزي، 2003، صفحة 93)

1.1.6.5. الصدق الظاهري:

بعد عمل الاستبيان الأولي، قمنا بتوزيعه على محكمين من بين أساتذة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وكذا على دكاترة علم النفس التربوي. تم تنقيح عبارات المقياس حسب توصيات المحكمين.

2.1.6.5. الصدق الذاتي: معامل ثبات الأداة يساوي 0,744 فإن معامل صدق الأداة الذاتي هو الجذر التربيعي لمعامل

ثبات الأداة ويساوي 0,862.

2.6.5. ثبات الأداة:

الثبات هو مدى التباينات أو الأخطاء العشوائية في نتائج الدراسة، وهو يشير إلى أن تطبيق قياس أو اختبار معين كان أكثر من مرة على الأشخاص أنفسهم أو على الأشياء نفسها، سيعطينا النتائج نفسها كل مرة. (oaks, 2003)

تم التحقق من الثبات

من خلال معامل الاستقرار: يشير الاختبار فيما كان يعطي النتائج نفسها في كل مرة يعاد فيها مع الأشخاص أنفسهم أو مع أشخاص مماثلين لهم في مناسبتين منفصلتين. (إلياس، 2017، صفحة 64)

قدم هذا الاختبار على عينية أولية قوامها 27 تلميذ من السنة الخامسة لطور الابتدائي وبعد 15 يوما أعيد الاختبار على نفس العينة، وقد بينت النتائج أن المقاييس تتمتع بدرجة عالية من الثبات كما يوضح في الجدول .

جدول رقم (04): معامل ثبات مقياس التحكم في الانفعالات بطريقة إعادة الاختبار.

التطبيق	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الثبات
التطبيق الأول	23,4	7,02	0,65
التطبيق الثاني	24,4	7,32	0,75

المصدر: بتصريف بمساعدة برنامج SPSS.

جدول رقم (05): معامل ثبات مقياس تقدير الذات بطريقة إعادة الاختبار

التطبيق	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الثبات
التطبيق الأول	26,6	10,64	0,77
التطبيق الثاني	25,67	10,26	0,76

المصدر: بتصريف بمساعدة برنامج SPSS

من خلال معامل الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ

معامل ألفا كرونباخ يربط ثبات الاختبار بثبات بنوده. (معمري، 2009، صفحة 198)

الجدول رقم (06): معامل ثبات المقياس بمعامل كرونباخ ألفا.

المتغيرات	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
المحور الأول: التحكم في الانفعالات	10	0.633
المحور الثاني: تقدير الذات	10	0.721
الاستبيان ككل	20	0,744

المصدر: بتصريف بمساعدة برنامج SPSS

من خلال الجدول رقم (6) إن معامل ألفا كرونباخ للاستبيان ككل بلغ (0,744) وهذا يدل على أن قيمة الثبات مرتفعة وتدل على أن أداة البحث ذات ثبات كبير مما يجعلنا على ثقة تامة بصحة استبياننا وصلاحيته للدراسة واختبار الفرضيات.

6. إجراءات الدراسة الميدانية:

1.6. حدود الدراسة:

المجال الزمني: تم إجراء الدراسة في الفترة الممتدة من ديسمبر 2023 إلى ، فيفري 2024.

المجال المكاني: أجريت الدراسة على مستوى المدرسة الابتدائية حمداني عبد العزيز لولاية المدية.

2.6. الوسائل والأساليب الإحصائية:

- برنامج الحزم الإحصائية spss: استخدم الباحثان برنامج spssv:25.
- معامل ألفا كرونباخ: تم الاعتماد عليه لحساب ثبات أداة الدراسة.
- النسبة المئوية والتكرارات: تم الاعتماد على النسبة المئوية لتحليل النتائج في جميع الأسئلة الخاصة بالفرضية الأولى والثانية بعد حساب تكرارات كل منها وهذا لمعرفة النسبة المئوية لتوزيع العينة.

إن الطريقة الثلاثية هي الأكثر شيوعا يتحدد المعطيات العددية، وهذا لاستخراج النسب المئوية لمعطيات كل سؤال ولهذا ففاننن الطريقة الثلاثية كالتالي:

النسبة المئوية = التكرار / العدد الكلي + للعينة.

المتوسط الحسابي: يعتبر من أكثر الأساليب الإحصائية شيوعا، وهذا أحد مقاييس النزعة والمركزية، ويعني انتشار

الدرجات في الوسط. (النيل، 1987، صفحة 101)

الانحراف المعياري: يعتبر من أهم مقاييس التشتت، ويعرف بأنه الجذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم عند متوسطات

الحساب، ويفيدنا في معرفة طبيعة توزيع الأفراد، أي مدى انسجام العينة. (الحفيظ، 1993، صفحة 71)

7. عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

1.7. عرض نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها:

نص الفرضية الأولى: لتفعيل حصة التربية البدنية والرياضية دور في جعل تلميذ الطور الابتدائي يتحكم في انفعالاته.

الجدول رقم (07): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس التحكم في الانفعالات بالنسبة لكل بند من بنود

المقياس.

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة العامة
01	هل حصة التربية البدنية والرياضية تساعدك في التحكم في انفعالاتك أمام الآخرين؟.	2,33	6,99	درجة قوية
02	هل تنجح في معظم أنشطة حصة التربية البدنية والرياضية؟.	2,52	7,56	درجة قوية
03	هل يمتدحك زملائك في حصة التربية البدنية والرياضية؟.	2,02	6,03	درجة متوسطة
04	هل تشعرك حصة التربية البدنية والرياضية. أنك راض تماما عن تواجدك في مدرستك؟.	2,70	8,1	درجة قوية
05	هل أنت من يبدأ بمصالحة من خاصمك في حصة التربية البدنية والرياضية؟.	1,87	5,61	درجة ضعيفة
06	هل خاصمت الكثير من الأصدقاء في حصة التربية البدنية والرياضية؟.	2,90	8,7	درجة قوية
07	أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، هل أنت مشجع متعصب لفريقك؟.	1,64	4,92	درجة ضعيفة
08	هل تتنابك لحظات غضب على زملائك. أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟.	2,65	7,95	درجة قوية
09	هل ترد الإساءة مهما كانت العواقب في حصص التربية البدنية والرياضية؟.	2,44	7,32	درجة قوية
10	هل تشعر بالاكتمال عند توجيهك لحصة التربية البدنية والرياضية؟.	2,92	8,76	درجة قوية

المصدر: بتصريف بمساعدة برنامج SPSS.

يتبين من خلال الجدول رقم (07) أن المتوسط الحسابي لإجابات المفحوصين من (2,32 إلى 3) أي درجة قوية في التحكم

في الانفعالات أثناء حصة التربية البدنية والرياضية احتل المركز الأول وذلك يوافق كل من البنود

رقم (10-09-08-06-04-02-01) أي أنهم يرون بدرجة كبيرة أنهم يستطيعون التحكم في انفعالاتهم أثناء الحصة، وأنهم ينجحون في معظم الأنشطة المقدمة، وأنهم لا يخاضمون أصدقائهم ولا ينتابهم الغضب اتجاههم وكذا أنهم لا يردون الإساءة لهم ولا يشعرون بالاكنتاب أثناء التوجه للحصة وتعلمهم هذه الأخيرة راضيين عن تواجدهم في المدرسة في حين تبين أن المتوسط الحسابي من (1 إلى 1,65) درجة ضعيفة في التحكم في الانفعالات خص بها البندين رقم (5) و(7) أي أن فئة قليلة من تبادر بالمصالحاة في الخصام وأنهم مشجعون لا يتعصبون لفريقهم. نفسر ذلك بأن حصة التربية البدنية والرياضية عندما أصبحت في صورتها التربوية الجديدة وبأدواتها البيداغوجية الحقيقية وتحت إشراف أساتذة متخصصين آلت إلى ما آلت إليه. وهذا ما اتفق مع جزء من دراسة (الرحمن م، 2019) والذي أظهرت وجود علاقة بين كفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية والتحكم الانفعالي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. وكذا مع جزء من دراسة (عبد الرحمان، 2019) والتي أظهرت أن لكفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق التحكم الانفعالي لدى تلاميذ الطور الثانوي. أما دراسة (Yuan, 2011) أظهرت الأثر الموجب لممارسة التايكواندو على التحكم في الانفعالات، ودراسة (Oriando) التي أظهرت أن الأنشطة التنافسية لها فاعلية في تحسين التحكم في الانفعالات.

الجدول رقم(08): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمقياس التحكم في الانفعالات.

المقياس	مجموع الاستجابات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الدرجة
مقياس التحكم في الانفعالات	5624	25,8	7,74	86 %	درجة قوية
		2.58			

المصدر: بتصريف بمساعدة برنامج SPSS.

يتبين من الجدول (08) أعلاه أن المتوسط الحسابي لمقياس التحكم في الانفعالات يقدر ب 27,7 أي بمقدار 2,58 وبالرجوع إلى تقدير الدرجات فهذه القيمة تنحصر ما بين (2,32 إلى 3) وتمثل درجة قوية في التحكم في الانفعالات. وبالتالي الفرضية الأولى محققة.

2.7. عرض نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها:

نص الفرضية الثانية: تفعيل حصة التربية البدنية والرياضية مكنت تلميذ الطور الابتدائي من التعبير عن ذاته.

الجدول رقم (09): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمقياس تقدير الذات.

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة العامة
01	هل تشعر أنك شخص قيم، أو مساو للآخرين أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟.	3,21	12,84	درجة متوسطة
02	هل تشعر أنك تمتلك عددا من الصفات الجيدة خلال حصة التربية البدنية والرياضية؟.	2,62	10,48	درجة قوية
03	هل في حصة التربية البدنية والرياضية تشعر أنك فاشل؟.	3,13	12,52	درجة قوية
04	هل أنت قادر على القيام بالأشياء كما يفعله الآخرون أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟.	1,88	7,52	درجة متوسطة
05	في حصة التربية البدنية والرياضية هل تشعر أنك لا تملك الكثير لتفخر به؟.	1,66	6,64	درجة ضعيفة
06	هل لديك نظرة إيجابية لنفسك في حصة التربية البدنية والرياضية؟.	3,02	12,08	درجة قوية

07	هل أنت راض عن نفسك في حصة التربية البدنية والرياضية؟.	3.16	12.64	درجة قوية
08	في حصة التربية البدنية والرياضية هل تتمنى الحصول على المزيد من الاحترام لنفسك؟.	3,20	12,8	درجة قوية
09	هل تشعر في حصة التربية البدنية والرياضية أنك عديم النفع أحيانا؟.	1.9	7.6	درجة متوسطة
10	هل تشعر في حصة التربية البدنية والرياضية أنك لست جيدا بالمطلق؟.	1.95	7.8	درجة متوسطة

المصدر: بتصرف بمساعدة برنامج SPSS.

يتبين من خلال الجدول (09) أن المتوسط الحسابي من (2,52 إلى 3,27) والذي يوافق درجة قوية في تقدير الذات أثناء حصة التربية البدنية والرياضية احتل المركز الأول وما يوافقه من بنود رقم (02-03-06-07-08-) أي أن تلاميذ الطور الابتدائي يشعرون أنهم يمتلكون عددا من الصفات الجيدة خلال حصة التربية البدنية والرياضية ولديهم نظرة إيجابية لأنفسهم ولا يشعرون أنهم فاشلون، وأنهم راضون تماما عن أنفسهم أثناء الحصة. أما المتوسط الحسابي من (1,76 إلى 2,51) درجة متوسطة في تقدير الذات. احتل المركز الثاني في كل من البنود (01-04-07-08) حيث متوسط التلاميذ يشعرون أنهم أشخاص ذو قيمة وقادرون على القيام بالأشياء كما يفعله الآخرون و أنهم ليسو عديمي النفع أو ليسو جيدين بالمطلق أثناء حصة التربية البدنية والرياضية. بينما المتوسط الحسابي من (1 إلى 1,75) درجة ضعيفة في تقدير الذات. احتل المركز الأخير الموافق للبنود رقم (05) أي أن التلاميذ معظمهم يشعرون بأنه ليس لديهم ما يفخرون به. وهذا ربما يعود إلى أهمية حصة التربية البدنية والرياضية الحقيقة وهذا ما اتفق جزئيا مع دراسة (سفيان، 2022) والتي أقرت أن ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية في الطور الابتدائي لها أهمية في تنمية الجانب النفسي عند الطفل. حيث أسفرت نتائج (Henly, 2010) فاعلية ضبط الذات في تحسين الثبات الانفعالي، ودراسة (Han, 2009) بينت أن نمو ضبط الذات يحقق مستوى مرتفع من الثبات الانفعالي.

الجدول رقم (10): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمقياس تقدير الذات لكل بند من بنود المقياس.

المقياس	مجموع الاستجابات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الدرجة
مقياس تقدير الذات	5602	25,7	10,28	78,59%	درجة قوية
		2,57			

المصدر: بتصرف بمساعدة برنامج SPSS

يتبين من الجدول أعلاه رقم (10) أن المتوسط الحسابي لمقياس تقدير الذات يقدر بـ 25,7 أي بمقدار 2,57 وبالرجوع إلى تقدير الدرجات فهذه القيمة تنحصر ما بين (2,52 - 3,27) وتمثل درجة قوية في تقدير الذات. وبالتالي الفرضية الثانية محققة.

8. خاتمة:

وصلنا إلى المحطة الأخيرة في هذا البحث والذي كان هدفنا فيه معرفة دور تفعيل حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الثبات الانفعالي (التحكم في الانفعالات، تقدير الذات) لدى تلاميذ الطور الابتدائي. وبعد الدراسة المستفيضة لفظ بحثنا هاته النتائج:

- لتفعيل حصة التربية البدنية والرياضية دور في جعل تلميذ الطور الابتدائي يتحكم في انفعالاته.

- تفعيل حصة التربية البدنية والرياضية مكنت تلميذ الطور الابتدائي من التعبير عن ذاته.
 - ثم بدل ذلك نرجو أن يكون هذا البحث ثمرة يقطف منها الباحثين وجميع الأطراف التي تسعى للرفع من قيمة العلم والعلم. لذلك نوصي ب:
 - صبب الاهتمام أكثر على الشريحة الفاعلة في هذا المجتمع وعلى صناع مستقبلنا تلاميذ الطور الابتدائي من خلال البحث في كل المتغيرات التي من أجلها يمكننا تحسين جودة الحياة عندهم ومن ثم تحسين صحتهم النفسية
 - وضع لجنة متابعة دائمة على مستوى الابتدائيات أو دوريات هدفها متابعة تطور الطفل في كل الجوانب المعرفية الجسدية والنفسية
 - تزويد وتوفير جميع أدوات مادة التربية البدنية والرياضية وكذا التجهيزات والمرافق من أجل أداء أفضل لأن طبيعة المادة تفرض ذلك. وكذا تكوين أساتذة التربية البدنية أكاديميا وتربويا.
 - أن تكون هذه الدراسة معين على إجراء فروض أخرى مستقبلا.
9. المراجع والمصادر:

1. أحمد أمين فوزي. (2003). مبادئ علم النفس الرياضي . مصر: دار الفكر العربي.
2. الجسماني عبد العلي. (1994). علم النفس وتطبيقاته الاجتماعية والتربوية. بيروت لبنان: الدار العربية للعلوم.
3. الحاج قادري. (2011). واقع الممارسة الرياضية في الطور الابتدائي وأثره على النمو النفسي الاجتماعي للتلاميذ. الجزائر: جامعة الجزائر.
4. السيد محمد اسماعيل. (1995). مشكلات الطفل السلوكية. الإسكندرية: دار الفكر الجامعي.
5. بشير صالح الرشدي. (2000). مناهج البحث التربوي رؤى تطبيقية مبسطة. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
6. بشير معمري. (2009). بحوث ودراسات متخصصة في علم النفس مدخل لدراسة القياس النفسي. مصر: المكتبة العصرية المنصورة للنشر والتوزيع.
7. جروب ديشيشة الأمين، شنفراوي جمال عبد الرحمان. (مارس، 2019). كفاءة أساتذة التربية البدنية والرياضية ودورها في تحقيق الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ الطور الثانوي. الرياضي، الصفحات 123-137.
8. جميل حمداوي. (2006). تفعيل الحياة المدرسية وتنشيطها في المدرسة المغربية. المغرب: ديوان العرب.
9. حسين حسن سليمان. (2005). السلوك الإنساني والبيئة الاجتماعية. المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر.
10. زكرياء محمد. (2009). موارد الإيقاظ تكوين معلمين المستوى سنة أولى. الجزائر: الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد.
11. زهواني سفيان. (جوان، 2022). أهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المدرسية في الطور الابتدائي ومدى انعكاسها على النمو الاجتماعي النفسي عند الطفل. نفسيات وأنام، الصفحات 56-75.
12. سهام محمد خليفة. (2012). الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من أساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة. مجلة البحث العلم في التربية، الصفحات 1529-1564.
13. طارق إلياس. (2017). الوصول إلى خط النهاية. مركز الخبرات المهنية للإدارة.
14. عبد المالك رابحي. (2019، 5، 29). مستوى الاتزان الانفعالي لدى معلمي المرحلة الابتدائية. مجلة العلوم الاجتماعية، الصفحات 140-153.
15. مالك يوسف مالك بخيت. (1، 2021). الاتزان العاطفي لدى الطلبة الموهوبين بالمرحلة الثانوية. مجلة مدرات للعلوم الاجتماعية والإنسانية، الصفحات 515-529.
16. مجمع اللغة العربية. (2004). المعجم الوسيط. القاهرة: مكتبة الشروق الدولية.
17. محمد طعيمة هليل. (2017). جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس. الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة القادسية. القادسية.
18. محمد عبد الرحمن. (2019). مساهمة الأساليب القيادية لدى أساتذة التربية البدنية وعلاقتها بمستوى التحكم الانفعالي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. ورقة، الجزائر: جامعة قاصدي مرباح.
19. محمود اسماعيل محمد ريان. (2006). رسالة دكتوراه. الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر. فلسطين.
20. محمود السيد أبو النيل. (1987). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
21. محي الدين. (1995). بعض تقنيات البحث وكتابة التقرير في المنهجية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجزائرية.
22. مدحت محمد أبو النصر. (2017). مناهج البحث في الخدمة الاجتماعية. دبي: المجموعة العربية للتدريب والنشر.
23. مديرة التكوين. (1973). الجزائر: وزارة التربية الوطنية.
24. مقدم عبد الحفيظ. (1993). الإحصاء والقياس النفسي والتربوي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

25. هوارد ميلمان تشارلز شيفر. (1989). *مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها*. منشورات الجامعة الأردنية.
26. هيثم الزبيدي، شيماء العبيدي. (2011). *قياس الاتزان الانفعالي وعلاقته بالصحة النفسية لدى الموهبين*. المجلس العربي للموهبين والمتفوقين.
27. هيفاء بنت عبد الرحمن. (2015). *طرق البحث في الخدمة الاجتماعية*. دار الشقري.
28. يونس محمد. (2004). *مبادئ علم النفس*. عمان : دار الشروق للطباعة والنشر.
29. Dicks. (2013). *Evaluation of relationship life style balance, emotional regulation and relapse with individuals with drug and alcohol problems*. new zealand: massey university.
30. fanccis. (2006) .
31. Gross. (2003). *individual differences in two emotion regulation processes* stanford .U.A.A: stanford university.
32. J Oriando. (بلا تاريخ). *the effects of competitive activities on emotional stability and self-esteem in children* . 2013 . Alliant international university.
33. Li Yuan. (2011). *taekwondo effects on female collegestudents empirical study of emotional stability* .united states: human normal university.
34. M Henly. (2010). *teatching self-control to yong children* .the community circle of caring ، الصفحات 26-13.
35. Na Han. (2009). *the relationship among self- control, learning emotional stability and attention stability in learning* .china: xiamen university.
36. thousand oaksk. (2003). *development, theory and application* .