

الفصل الخامس

ملخص البحث

الاستنتاجات

التوصيات

مراجع باللغة العربية

مراجع باللغة الأجنبية

ملخص البحث

إن دراسة الطفولة والاهتمام بها من أهم المعايير التي يقاس بها تقدم المجتمع وتطوره إذ أن الاهتمام بالطفولة هو في الواقع إهتمام بمستقبل الأمة كلها . كما أن إعداد الأطفال وتربيتهم وحل مشكلاتهم المتعددة هو إعداد لمواجهة التحديات الحضارية التي تفرضها حتمية التطور، لذا نعلم أن للأطفال حاجة أساسية إلى الحركة والتنقل . فالطفل السليم هو بطبيعة الحال نشط ومرح . ولذلك فطن علماء التربية الحديثة إلى أهمية النشاط الحركي في هذه المرحلة وإعتبارها ميزة يجب إستغلالها والإستفادة منها في عملية التربية الشاملة . والنشاط الحركي الحر الذي لا يحد من تلقائية الطفل ويعطيه الفرصة للإبتكار وتنمية الخيال هو أحد الأساليب الهامة في تعليم الأطفال وعلاج مشكلاتهم النفسية وتفرغ الطاقة الزائدة والتعبير عما يدور بداخلهم من مشاعر وأحاسيس وإنفعالات . والتعبير الحركي بأنواعه المختلفة يتيح للطفل تلك الفرصة للتنفيس الإنفعالي .

ويعتبر القلق من الأمراض النفسية الأكثر شيوعا في مرحلة الطفولة وغالبا ما ترجع حالات القلق للحرمان من العطف وعدم الشعور بالأمن وكذلك فالملاحظات التي تقلل من شأن الطفل ، والنقد الهدام ، والعقاب المتكرر والصارم كل هذا يسهم في خلق مشاعر القلق وإنعدام قيمة الذات لدى الطفل وفقده للتوافق مع نفسه ومع الآخرين .

والتعبير الحركي يشكل جانبا هاما من الأنشطة الحركية التي تساهم بقدر كبير في خفض القلق وإزالته ، كما أنه يساعد على إستقرار النفس وتوافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين فهو يتيح الفرصة للفرد للتعبير عن أفكاره وإنفعالاته وتحرره من التوتر العصبي ومشاعر القلق سواء كان طفلا أو شاباً أو كهلاً فعن طريقة يستطيع الفرد أن يعبر تعبيراً خلاقاً عن شعوره تجاه نفسه وتجاه الآخرين وأيضا يعبر عن مظاهر حضارته .

وعن طريق إكتساب الطفل قدره على الإبتكار والتعبير الحر عن الذات من خلال الحركة يمكن أن نخلق شخصية سوية .

ومن هذا المنطلق تكونت فكرة البحث الحاليه للتعرف على تأثير برنامج مقترح للحركات التعبيرية لأنواع الرقص المختلفة . على تخفيف حدة القلق وزيادة التوافق النفسي لدى أطفال الجمعية النسائية لتحسين الصحة .

يهدف البحث لتعرف على :

- ١- تأثير برنامج مقترح من الحركات التعبيرية لأنواع الرقص المختلفة على تخفيف حدة القلق لدى أطفال الجمعية النسائية لتحسين الصحة للرعاية الإجتماعية من سن ١٢:٩ سنة.
 - ٢- تأثير البرنامج على توافق هؤلاء الأطفال مع أنفسهم ومع الآخرين ومع البيئة المحيطة بهم
 - ٣- التعرف على العلاقة بين القلق والتوافق النفسي لدى أطفال عينة البحث .
- ولتحقيق هذه الأهداف وضعت الباحثة الفروض التالية : -

- ١- البرنامج المقترح له تأثير إيجابيا على تخفيف حدة القلق لدى أفراد عينة البحث .
- ٢- البرنامج المقترح له تأثيراً إيجابيا على زيادة التوافق النفسي بأبعاده المختلفة لدى أفراد عينة البحث .

٣- توجد علاقة عكسية بين القلق و التوافق النفسي بأبعاده المختلفة لدى أطفال عينة البحث.

إجراءات البحث :

- ١- إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإستخدام التصميم القبلي والبعدي لمجموعة واحدة لكونه أنسب المناهج لمعالجة مشكلة البحث .
- ٢- تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين أطفال الجمعية النسائية لتحسين الصحة للرعاية الإجتماعية بمحافظة الجيزة واللاتي تتراوح أعمارهن من ١٢:٩ سنه من تلميذات الصف الرابع والخامس للعام الدراسي ١٩٩٤-١٩٩٥ وقد شملت عينة البحث ٣٠ تلميذه .
- ٣- إستخدمت الباحثة الأدوات الآتية :

- أ - جهاز الرستاميتير لقياس الطول (سم) .
 - ب - ميزان طبي لقياس الوزن (كجم).
 - ج - مقياس القلق للأطفال الذى وضعة كلا من " كاستانيدا " ، " ماك كاندلس " و " بالرمو " (١٩٥٦) " Palermo " , " Mc Candless " , " Castaneda " وقد أعدته بالعربية " فيولا اليبلاوى " (١٩٨٧) .
 - د - قائمة ملاحظة سلوك الطفل لقياس التوافق النفسى الذى وضعه راسيل ن . كاسيل R.N.Cassel (١٩٦١) وأعدة بالعربية " مصطفى كامل " (١٩٨٧) .
- وقد إستعانت الباحثة بالإحصائيات الإجتماعية بالمدينة لإستيفاء القائمة .
- ٤- البرنامج التدريبى المقترح :

بعد أن قامت الباحثة بدراسة مسحية للمراجع والبحوث العربية والأجنبية وبعد إستطلاع رأى الخبراء في مجال التربية الرياضية وعلم النفس تم وضع برنامج للحركات التعبيرية لأنواع الرقص المختلفة . والذى يهدف إلى التخفيف من حدة القلق وزيادة التوافق النفسى بأبعاده المختلفة لدى أطفال الجمعية النسائية لتحسين الصحة .

وقد إشتمل البرنامج على ١٦ وحدة تدريبية (ملحق ٧) لمدة ١٦ أسبوع بواقع وحدة واحدة موزعة على أربع دروس أسبوعيا وإستغرق زمن الدرس الواحد ٦٠ دقيقة بإجمالى عدد ساعات ٦٤ ساعة .

٥- قامت الباحثة بإجراء التجربة الإستطلاعية لإختبار مدى ملائمة الأدوات والمكان المخصص للبرنامج .

٦- قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة لمجموعة البحث وذلك في الفترة من ١٩٩٤/٩/٢٧ حتى ١٩٩٤/٩/٢٩ في جميع متغيرات البحث .

٧- تم تطبيق البرنامج في الفترة من ١٩٩٤/١٠/١ الى ١٩٩٥/١/٢٩ بواقع وحدة واحدة أسبوعيا موزعة على أربع دروس أيام السبت والإثنين والأربعاء والخميس وأستغرق زمن الدرس ٦٠ دقيقة .

٨- تم إجراء القياسات البعديّة لمتغيرات البحث المختاره على مجموعة البحث في ١٩٩٥/١/٢٩ الى ١٩٩٥/١/٣١ .

٩- سجلت نتائج هذه البحث في الكشف المعده لذلك لعمل المعالجات الإحصائية اللازمة وسوف تتبنى الباحثة مستوى معنوية ٠,٠١ وتقرب النتائج إلى ثلاثة أرقام عشرية .

الإستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث ونتائجه أمكن التوصل إلى الإستنتاجات الآتية : -

١- أن برنامج الحركات التعبيرية لأنواع الرقص المختلفة (الباليه - الرقص الإبتكارى الحديث - الرقص الشعبى) له تأثيراً إيجابيا على خفض نسبة القلق لدى أطفال الجمعيه النسائية لتحسين الصحة .

٢- البرنامج التدريبى المقترح له تأثيراً إيجابيا على زيادة التوافق النفسى الكلى وأبعاده المختلفه.

٣- توجد علاقة عكسية بين القلق والتوافق النفسى بأبعاده المختلفة لدى أطفال عينة البحث .

التوصيات :

في ضوء مشكلة البحث الأساسية وفروضة والنتائج التي توصل إليها هذا البحث توصى الباحثه بما يلي:-

- ١- ضرورة وضع برامج للتربية الرياضية لأطفال القرى والملاجئ حيث أن هؤلاء الأطفال لا يمارسون أى نشاط من الأنشطة الرياضية وهم في حاجة شديدة إلى مثل هذه البرامج نظراً لظروفهم الخاصة .
- ٢- الإهتمام بوضع برامج للتعبير الحركى بمصاحبة الموسيقى لأطفال هذه المرحلة نظراً لتأثيرها المباشر على النواحي النفسية .
- ٣- إتاحة الفرصه لأطفال مثل هذه المرحلة للإبتكار والتعبير الحر الخلاق عما يدور بداخلهم من مشاعر وأحاسيس وإنفعالات .
- ٤- الإهتمام بوضع الألعاب والرقصات الشعبية المختلفه والمتنوعة والمحبيه لدى الأطفال داخل برنامج النشاط الرياضى .
- ٥- إيضاح أهمية التعبير الحركى كنشاط رياضى محبب إلى نفس الأطفال لدى المسئولين عن مثل هذه الجمعيات الاجتماعية ووضعه داخل برنامج النشاط الرياضى المخصص لهم .
- ٦- إجراء المزيد من هذه البحوث على أطفال هذه الجمعيات والقرى والملاجئ كذلك على مراحل سنيه مختلفه .