

الفصل الخامس

الإستنتاجات والتوصيات

أولا : الإستنتاجات
ثانيا : التوصيات

الفصل الخامس

أولا : الإستنتاجات :

- ١ - يؤثر البرنامج الحركى المقترح تأثيرا دالا على نقص درجة الشعور بالوحدة النفسية لدى أطفال عينة البحث ككل وذلك فى جميع المحاور والدرجة الكلية لمقياس الشعور بالوحدة النفسية (علاقات الصداقة ، المودة ، الحب ومدى افتقادها - العزلة والتجنب الاجتماعى - المهارات الاجتماعية ومدى افتقادها - الخوف وعدم الثقة) .
- ٢ - يؤثر البرنامج الحركى المقترح تأثيرا دالا على تحسين درجة مفهوم الذات لدى أطفال عينة البحث ككل وذلك فى جميع المحاور (الأبعاد) والدرجة الكلية لمقياس مفهوم الذات (البعد العلقى والأكاديمى - البعد الجسمى - البعد الاجتماعى - بعد القلق) .
- ٣ - يؤثر البرنامج الحركى المقترح تأثيرا دالا على تحسين مستوى اللياقة البدنية (لدى أطفال عينة البحث ككل ، الإناث ، الذكور) وذلك فى جميع عناصر اللياقة البدنية (قوة الذراعين ، قوة عضلات البطن ، قوة عضلات الذراعين والجزء العلوى من الجسم ، قوة عضلات الرجلين ، السرعة ، الرشاقة) .
- ٤ - توجد علاقة سلبية داله إحصائيا بين مستوى اللياقة البدنية ودرجة الشعور بالوحدة النفسية ، بينما توجد علاقة موجبة داله إحصائيا بين مستوى اللياقة البدنية ومفهوم الذات لدى أطفال عينة البحث .

ثانيا : التوصيات

- ١ - زيادة الاهتمام بهذه الفئة من المجتمع (أطفال مؤسسات الإيواء) بتخطيط برامج للتربية الرياضية تحتوى على ألعاب صغيرة وأنشطة حركية مختلفة تتناسب معهم وتلبى احتياجاتهم ، للمساعدة فى تمتيتهم النمو السليم المتكامل من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية .

- ٢ - توصى الباحثة بتعيين أخصائى رياضى بصفة دائمة فى مؤسسات الإيواء ليقوم بتنفيذ برامج التربية البدنية والحركية التى يحتاجها أطفال هذه المؤسسات .
- ٣ - توفير دليل للمعلم لتوجيه ومساعدته فى التدريس للأطفال داخل هذه المؤسسات .
- ٤ - توفير الأدوات الصغيرة فى المؤسسات الإيوائية لإتاحة الفرصة للأطفال لممارسة الأنشطة المتنوعة ، والتعبير عن أنفسهم من خلال اللعب .
- ٥ - إجراء دراسات تبحث فى مختلف جوانب الشخصية لمحاولة الوصول إلى حلول للمشكلات التى قد يعانى منها هؤلاء الأطفال .

المراجع

- أولاً : المراجع العربية
ثانياً : المراجع الأجنبية

أولاً : المراجع العربية

- ١ - إبراهيم قشقوش : إختبار الشعور بالوحدة النفسية ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو ، ١٩٨٨.
- ٢ - أبو العلا عبدالفتاح وأحمد نصر الدين السيد : فسولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٣.
- ٣ - أبوبكر محمد كريميد : الألعاب والرياضات الشعبية دورها فى الرياضة الجماهيرية ، المنشأة العامة للنشر والتوزيع ، طرابلس ، ١٩٨٥.
- ٤ - أحمد أنور عرفه الخرسينى : مصدر الضبط لدى أطفال المؤسسات الإيوائية والأطفال العادية (دراسة مقارنة) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس ، ١٩٩٨.
- ٥ - أحمد ممدوح محمد : أثر إستخدام الألعاب الصغيرة على تحسين مستوى اللياقة البدنية بجزء الأعداد البدنى بدرس التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٥.
- ٦ - أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٠.
- ٧ - _____ : النمو الحركى ، سلسلة مراجع التربية وعلم النفس ، عدد (٧) ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩.
- ٨ - أسامة كامل راتب وأمين أنور الخولى : التربية الحركية للطفل ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٤.

٩ - أسامة كامل راتب وإبراهيم عبد ربه خليفة : النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ .

١٠ - أمال مرسى محمد : تأثير برنامج للرقص الحديث على تخفيف حدة القلق والأكئاب لأطفال قرية SOS ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد (٥) ، العدد (١) ، يناير ، ١٩٩٣ .

١١ - أمال مرسى ، مها العطار : الألعاب الشعبية وتأثيرها على اللياقة الحركية وخفض حدة الشعور بالوحدة النفسية للأطفال المعاقين ذهنيا ، بحوث المؤتمر العلمي الثالث ، الإستثمار والتنمية البشرية في الوطن العربي من منظور رياضي ١٧ - ١٩ أكتوبر ٢٠٠٠ ، المجلد الثالث

١٢ - أماني عبدالمقصود عبدالوهاب : مدى فاعلية برنامج إرشادي في تخفيف الشعور بالوحدة النفسية لدى الأطفال اللقطاء ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، معهد دراسات الطفولة ، جامعة عين شمس ، ١٩٩٨ .

١٣ - أمل محمد مفرج : تأثير برنامج مقترح للتعبير الحركي على خفض حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى ضعاف البصر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧ .

١٤ - أمين أنور الخولي : الوجه الآخر للرياضة عوامل الأختراب في الرياضة المعاصرة ، سلسلة الفكر في التربية البدنية والرياضة ، العدد ١٣ ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ .

١٥- أنسى محمد أحمد قاسم : مفهوم الذات والأضطرابات السلوكية للأطفال المحرومين من الوالدين (دراسة مقارنة) ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة عين شمس ، ١٩٩٤ .

١٦- إيلين وديع : خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، منشأة المعارف بالأسكندرية ، ١٩٨٧ .

١٧- إيمان النحاس : تأثير برنامج مقترح للنشاط الحركى على بعض المتغيرات البدنية والنفسية للأطفال مجهولى النسب ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .

١٨- جليلة مصطفى السويركى : تأثير المنهاج المطور على مفهوم الذات واللياقة الحركية لأطفال المؤسسات الإيداعية ، المؤتمر العلمى الأول للتربية الرياضية والبطولة ، يناير ، ١٩٨٧ .

١٩- _____ : تأثير برنامج طلاقة حركية مقترح على مفهوم الذات والقدرة على التعلم الحركى لتلميذات المرحلة الأولى من التعليم الأساسى ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد (٤) ، العدد (١ ، ٢) ، ١٩٩٢ .

٢٠- حامد زهران : التوجيه والإرشاد النفسى ، الطبعة الثانية ، عالم الكتب ، القاهرة ، ١٩٨٠ .

٢١- حنان رشدى : تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارات الحركية لطفل ما قبل المدرسة سن (٥ : ٦) سنوات ، مجلة علوم وفنون الرياضية ، المجلد (٧) ، العدد (٣) ، ١٩٩٠ .

٢٢- زكية غنى مرزوك الصراف : دراسة للعلاقة بين خبرة الإحساس بالوحدة النفسية والظروف الأسرية لدى الطلاب الجامعيين في عدد من البلاد العربية مصر ، العراق وقطر ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة المنوفية ، ١٩٨٦ .

٢٣- سعدية محمد علي بهادر : من أنا البرنامج التربوي النفسي لخبرة من أنا ، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي ، برنامج كانت وكتاب/دولة الكويت ، ١٩٨٢ .

٢٤- سميرة أبو الحسن : دراسة مقارنة لمستوى الوحدة النفسية عند المسنين المقيمين مع ذويهم والمقيمين في دور المسنين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات والبحوث التربوية ، جامعة القاهرة ، ١٩٩٦ .

٢٥- سميرة محمد إبراهيم شند : مفهوم الذات والتوافق النفسي لدى الأطفال اللقطاء ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة عين شمس ، ١٩٨٣ .

٢٦- عباس عبدالفتاح الرملى ، محمد إبراهيم شحاته : اللياقة والصحة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩١ .

٢٧- عبدالحميد شرف : البرامج فى التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٦ .

٢٨- عبدالمطلب أمين ومحمد عبدالسلام سالم : مدخل إلى علم النفس ، ب ط ، ١٩٩٢ .

٢٩ - عبير عبدالرحمن شديد : تأثير برنامج للألعاب المائية الترويحية على الشعور بالوحدة النفسية والقلق والأكتئاب وبعض الصفات البدنية لدى مكفوفى البصر ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية، المجلد (١٢) يونيو ، ١٩٩٩.

٣٠ - عليّة حسين خير الله : تأثير برنامج ترويحى مقترح على تخفيف الأحساس بالوحدة النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية بطنطا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، ١٩٩٧.

٣١ - فريال درويش : تأثير برنامج مقترح للألعاب والتمرينات على عناصر اللياقة البدنية لأطفال قرية SOS من سن ٦ - ٩ سنوات ، مجلة دراسات وبحوث ، المجلد التاسع العدد (٢) ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مارس ، ١٩٨٦.

٣٢ - كريمة عبدالأمام العيدان : مدى فاعلية برنامج لتنمية المهارات الإجتماعية فى تخفيف الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقات فى دولة الامارات المتحدة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، ١٩٩٦.

٣٣ - كمال الدين حسين : ألعاب الأطفال الغنائية ، دار الفكر العربى، ١٩٩١.

٣٤ - كمال عبدالحميد ومحمد صبحى حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٥.

٣٥ - لميس محمد منصور : دراسة مقارنة للإتجاهات الوالديه كما يدركها الإبناء ومفهوم الذات لدى المصابين بشلل الأطفال والأسوياء ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، ١٩٩٣.

- ٣٦- ليلي عبدالعزيز زهران : الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج في التربية الرياضية ، دار زهران ، القاهرة ، ١٩٩١ .
- ٣٧- ليلي لبيب وثناء عمارة ومنيرة مرقص : موسوعة الألعاب الصغيرة والتمهيدية ، ب . ط ، ١٩٩٨ .
- ٣٨- ماهر محمود عمر : سيكولوجية العلاقات الإجتماعية ، الطبعة الثانية، دار المعرفة الجامعية ، ١٩٩٢ .
- ٣٩- محمد إبراهيم عبدالنبي : الرعاية الإجتماعية والخدمة الإجتماعية بين النظرية والتطبيق ، مكتبة نهضة الشرق ، القاهرة ، ١٩٨٥ .
- ٤٠- محمد الحماحمي : أصول اللعب والتربية الرياضية والرياضة ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ .
- ٤١- محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان : إختبارات الأداء الحركي ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٩ .
- ٤٢- محمد صبحى حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، الجزء الأول ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ .
- ٤٣- محمد صبحى حسانين : التحليل العاملي للقدرات البدنية ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ .
- ٤٤- محمد كمال ومدحت شوقى : أثر الممارسة الرياضية على الأحساس بالوحدة النفسية لدى طلاب جامعة أسيوط ، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضة فى الوطن العربى ٢٢ - ٢٤ ديسمبر ١٩٩٣ ، المجلد العلمية للتربية البدنية والرياضة ، المجلد الأول ، ١٩٩٣ .

٤٥- محمد محمد الأفندى : علم النفس الرياضى والأسس الفنية للتربية الرياضية ، عالم الكتب ، ١٩٧٥ .

٤٦- مديحة محمد الغمري : دراسة لبعض المتغيرات النفسية والإجتماعية المرتبطة بالمكانة السوسيوومترية لدى أطفال المؤسسات الإيداعية ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، ١٩٨٠ .

٤٧- مروة يوسف يوسف : تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على بعض مكونات اللياقة البدنية والقدرة على التعلم الحركى بدرس التربية الرياضية لتلميذات المرحلة الابتدائية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة ، ٢٠٠٠ .

٤٨- منى كامل عبدالله : المتغيرات الإجتماعية المرتبطة بالإحساس بالوحدة النفسية لدى طلاب المدن الجامعية بجامعة الإسكندرية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٢ .

٤٩- مها صلاح محمد : تقويم لبعض أساليب رعاية الأطفال فى المؤسسات الإيوائية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد دراسات الطفولة ، جامعة عين شمس ، ١٩٩٣ .

٥٠- موسى فهمى إبراهيم : اللياقة البدنية والتدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، ١٩٧٥ .

٥١- نها مصطفى محمد : تأثير برنامج رياضى مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية ومفهوم الذات لدى الحدثات الجانحات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ .

٥٢- نيفين محمد على زهران : دراسة الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين الإيتام من الجنسين وعلاقته بأساليب الآباء فى تنشئتهم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، ١٩٩٤ .

٥٣- محمد يوسف الشيخ ويس صادق : فسولوجيا الرياضة والتدريب، منبع الفكر ، الإسكندرية ، ١٩٧٥ .

ثانيا : المراجع الأجنبية

- 54 - Aundrey P.R. : Understanding Myself and Others, Bennett & Mcknight Publishing Company, Peoria Illinois, 1982.
- 55 - Barage, Diane , and others : Corelates of Loneliness Isolation, Child, Study Journal, V24 n2, P 107-18.
- 56 - David G, Myers : Exploring Psychology, Third Edition, Worth Publishers, Holland, Michigan, 1996.
- 57 - David L, Gallahue, John C., Ozmun : Understanding Motor Development, Third Edittion, Brown & Benchmark Publishers, 1995.
- 58 - Dian E., Paalia, Sally W., : Human Development Sixth Jdition, International, 1995.
- 59 - Drew W., Psychology Mind, Brain, Culture, Harvard University, John Wiley & Sons, Inc, New York, 1996.
- 60 - Glenn V., Graham J., : Physical Education for Elementary School Children, Ninth Edition, WCB Brown & Benchmark, Madison , 1995.

- 61 - Greene - J.C., Ignico A.A; The Effect of Ten - Week Physical Fitness Program on Fitness Profiles , Self - Concept and Body Esteem In Children, Journal of International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport And Dance, (Reston, Va.) (4), Summer , 1995.
- 62 - John W., Santrock : Adolescence, Brown & Benchmark, Madison, London, 1996.
- 63 - Margaret J. Safrit : Complete Guid to Youth Fitness Testing, The American Unicersity, Washington Dc, Humin Kinetics, Canada, 1995.
- 64 - Mayne W., Margaret A., : Psychology Applied to Motor Life, Brooks, Cole Publishing Company Pacific Grane, Califorina, 1994.
- 65 - Page., Randy - M., : Childhood Loneliness and Isolation Childm Study Journal, V24 n2 P 107 - 18- 1994.
- 66 - Page . R. M, Frey-J., and others : Children's Feelings of Loneliness and Social Dissatisfaction, Relationship to Measures of Physical Fitness and Activity, Journal of Teaching in Physical Education (Champaign 111) 11(3), APR, U.S.A, 1992.
- 67 - Petrakis E., Bahls. V. : Relation of Phusical Education to Self- Concept, Perceptual and Motor Skills (Missoula, Mont,) 73 (3 Part 1) U.S.A, 1991.

- 68 - Rogers, James R., Alexander, Ralph A., : The Effects of Running on Self- Concept and Silf Efficacy, Journal of Physical Education, Germany Ist Quarter, 1996.
- 69 - Sharon – S., Brelem, Saul M., : Social Psychology, Forth Editiong, Houghton Mifflin Company, Boston, New York, 1999.