

الفصل الرابع

عرض النتائج و مناقشتها

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً: تأثير البرنامج المقترح على متغير القلق

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة

البحث في متغير القلق (ن = ٣٠)

المتغير	القياسات القبليّة		القياسات البعديّة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت
	م	ع	م	ع		
القلق	٣٠,٨٠	٤,٤٣	٢٠,٢٣	٢,٣٨	١٠,٥٧	١٤,٩٣٧ *

قيمة ت الجدولية ٢,٧٥٦ عند مستوى (٠,٠١) *

تشير نتائج الجدول السابق الى وجود فروق داله إحصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في متغير القلق لصالح القياس البعدي. وتعود الباحثة ذلك الى تأثير البرنامج المقترح وماحتوية من الحركات الأساسية لأنواع الرقص المختلفة والمواقف التعبيرية المتنوعة منح التلميذات فرص للإبتكار الشخصي ، كما إن مصاحبة الموسيقى المسجلة والأغاني المحببة لدى الأطفال والإلعاب والرقصات الشعبية المختلفة كان له تأثيراً إيجابيا على زيادة القدرة على الأداء من خلال جو يسوده البهجة والسرور ، وكذلك أتاح البرنامج الفرصة لنقل المشاعر والأحاسيس والإنفعالات مما كان له مردوداً حسناً على تسليّة التلميذات وتمتعهن بالخيال والإبتكار في حدود الإمكانيات والقدرات الطبيعية لهن . وقد أدى عدم الإهتمام بممارسة هؤلاء الأطفال أى نوع من الانشطة الرياضية إلى إبراز نتيجة التدريب بصوره واضحه في التأثير على تخفيف حدة القلق لديهم .

ويوضح تلك النتائج ما أشار إليه " فيت " " fait " (١٩٧٦) على أنه من خلال ممارسة الطفل للأداء الحركي على الموسيقى يتعرف الطفل على نفسه ويهتدى إلى إمكانياته وكيف يرتبط بالعالم المحيط به وينمو جسميا وعقليا وإنفعاليا ويخرج كل ما بداخله من مشاعر وإنفعالات وأحاسيس (٤٦ : ٣٢٢) .

وكذلك ما أشارت إليه " إجلال سري " (١٩٩٠) من حيث أن النشاط الحر الذي لا يحد من تلقائيه الطفل ويعطيه حريه الإبتكار وينمي عنده الخيال هو أحد الأساليب الهامه في تعليم الأطفال وعلاج مشكلاتهم النفسيه حيث يستغل النشاط الحركي الحر في التنفيس الإنفعالي وتفرغ الطاقة الزائده والتعبير عن الصراعات الداخليه وتعلم ممارسة السلوك المرغوب فيه وتخفيف القلق (١٤٩:٣) .

وبذا يتحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على أن :

" البرنامج المقترح للحركات التعبيرية لأنواع الرقص المختلفة له تأثير إيجابيا على تخفيف حدة القلق لدى أفراد العينة "

ويتفق ذلك مع نتائج الدراسات التي قامت بها " أمال مرسى " (١٩٩٢) وكذلك " عفاف زهران " (١٩٨٦) حيث توصلا إلى أن الحركات التعبيرية المختلفة مع إتاحة الفرصه للأطفال للإبتكار والتعبير عما بداخلهم من مشاعر وأحاسيس دون خجل أو خوف له أثراً إيجابيا على تخفيف حدة القلق لدى الأطفال .

وتتفق تلك النتيجة أيضا مع نتائج دراسة " راسل لورى " (١٩٩٢) والتي أسفرت عن أن الموسيقى الهادئة والإبتكار والخيال له أثر كبير في تخفيف حدة القلق عند طلاب المرحلة الثانوية . وكذلك دراسة " فاطمة مصباح " و " نادية محمد حسن " (١٩٩٠) و " هناء عبد الوهاب " (١٩٨٩) حيث توصلا إلى أن الألعاب المائية والأنشطة الرياضية المختلفة لها تأثير إيجابى على تخفيف حدة القلق .

ثانياً: تأثير البرنامج المقترح على التوافق النفسي :

جدول رقم (٩)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية والنسب المئوية لمعدلات التحسن لمجموعة البحث للمتغيرات النفسية والتوافق الشخصي ، التوافق الأسرى ، التوافق الاجتماعي ، التوافق المدرسي التوافق الجسمي ، التوافق الكلي. (ن=٣٠)

المتغير	القياسات القبليّة		القياسات البعدية		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت
	م	ع	م	ع		
التوافق الشخصي	٣٤,٠٧	٥,١٩	٥٠,٣٠	٤,٠٣	١٦,٢٣-	٢٨,٧٥٠-
التوافق الأسرى	٣٤,٣٠	٣,٩٥	٣٨,٦٠	٣,٣٦	٤,٣٠-	١١,٢٦-
التوافق الاجتماعي	٣٠,٥٧	٥,٠٤	٤١,٧٣	٤,٨٠	١١,١٦-	١٣,٤٢-
التوافق المدرسي	٣١,٦٠	٥,٥٠	٤٧,٣٣	٢,٩٢	١٥,٧٣-	١٦,١٨٧-
التوافق الجسمي	٢٧,٤٣	٤,٩٣	٤٤,١٠	٢,١٣	١٦,٦٦-	١٩,٠٦٨-
التوافق الكلي	٢٦,٦٧	٥,٨٥	٤٢,٦٠	٣,٧٨	١٥,٩٣-	٢٣,٢٧-

قيمة ت الجدولية ٢,٧٦ عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي عن القياس القبلي لمجموعة البحث في متغير التوافق النفسي بأبعاد الخمسة (الشخصي ، الأسرى ، الاجتماعي ، المدرسي ، الجسمي) .

وتعزو الباحثة هذا إلى تأثير البرنامج المقترح للحركات التعبيرية بالمصاحبة الموسيقية وماحتوية من مجموعة من الحركات المختلفة والالعاب والرقصات الشعبية المحببة لدى الأطفال. والتحرك بحرية دون قيد للتعبير عما بداخلهم وإخراج الطاقات الكامنة لديهم . ومصاحبة الموسيقى التي تثير في النفس مشاعر المرح وإنفعالات وحماس قوى يزيد من فاعلية الدرس وكذلك إتاحة الفرصة للأطفال للتعبير الحر الخلاق فرديا وجماعيا مع تشجيعهم على الابتكار والتجديد وتوجيه النقد البناء وإعطائهم الإحساس بالتقبل والأمان والانتماء. كما ان التدريب قد حسن من ليقاتهم البدنيه مما اعطاهم الشعور بالقدره على الاداء ومواصلة الجهد واكتشاف القدرات الكامنه ، فأكتشاف الطفل لقدراته وإمكانياته لها اثر كبير على الاحساس بالنفقه بالنفس وبالأخرين وكذلك التحرر من مشاعر التوتر والقلق وزيادة التوافق مع نفسه ومع بيئته.

فقد أشار " حامد زهران " (١٩٨٧) إلى أن العلاج النفسي لسوء التوافق ورفع مستواه هو إنغماس الفرد في أنشطة محببة إليه تتيح له الفرصة للتعبير عن نفسه وإشراكه مع الآخرين،

والأنشطة الحركية بصورة عامة تتيح للفرد فرصة الإحتكاك بالآخرين وبالبيئة المحيطة وتمنح الفرد فرصة للثقة بالنفس والشعور بالإنتماء .

كما أن اللعب المنظم والمشوق والهادف يبين للطفل أن مآلديه من مخاوف واحساس بالذنب وإتجاهات عدوانية ليست بالخطورة التي يصورها له خياله ، فبذلك تزيد ثقته في نفسه وتقل حساسيته لها . فالطفل من خلال النشاط الحركي تتاح له الفرص للكشف عن ذاته الواقعية وبالتالي يتحول الى فرد أكثر إكتمالا وإتزاناً وتوافقاً وتحرراً نحو ذاته ونحو الآخرين (١٠ : ٤٠١) وبذلك يتحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على أن :

" البرنامج المقترح له تأثيراً إيجابياً على زيادة التوافق النفسى بأبعاده المختلفه لدى أفراد عينة البحث "

ويتفق مع هذه النتيجة ما توصلت إليه " ناهد خيرى " (١٩٩٣) و " زينب حسن " (١٩٩٠) و " ملكة رفاعى " و " يسرية موسى " (١٩٩٠) و " ثناء أمين " و " تهانى جرانه " (١٩٨٥) و " كوثر رواش " (١٩٨٣) و " ثناء أمين " (١٩٨٢) و " إبراهيم بخيت " (١٩٧٨) و " سهير المهندس " (١٩٧٩) كما تتفق النتائج مع ما أشار اليه " ليهمان " و " وتى " " Witty " " Lehman " في أن ممارسة الأنشطة الرياضية وإنغماس الأطفال فيها تشكل أساس التفاعل الإجتماعى السليم وزيادة التوافق مع النفس ومع الآخرين وعدم إصابتهم بإضطرابات نفسيه. (٢٨ : ١٥٥).

ثالثاً: العلاقة بين القلق والتوافق النفسي .

جدول (١٠)

مصفوفة الارتباط

بين القياسات النفسية قيد البحث

المتغيرات	القلق	التوافق الكلى	التوافق الشخصى	التوافق الأسرى	التوافق الإجتماعى	التوافق المدرسى	التوافق الجسمى
القلق	١	٠,٦٨٦- **	٠,٦٤٣- **	٠,٦٥٨- **	٠,٣٥٦- **	٠,٤٦٤- **	٠,٤٠٧ - **
التوافق الكلى		١	٠,٨٠١ **	٠,٧٧٨ **	٠,٤٨٧ **	٠,٧٨٤ **	٠,٧٦٠ **
التوافق الشخصى			١	٠,٤٩٣ **	٠,٤٢٣ **	٠,٥٩١ **	٠,٦٦٤ **
التوافق الأسرى				١	٠,٤٨٥ **	٠,٤٩٤ **	٠,٤٥٧ **
التوافق الإجتماعى					١	٠,٤٥٩ **	٠,٥٨٦ **
التوافق المدرسى						١	٠,٦٤٦ **
التوافق الجسمى							١

قيمة ر الجدولية ٠,٤٦ عند مستوى ٠,٠١ . **

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباط سلبية ذات دلالة إحصائية بين متغير القلق ومتغير التوافق الكلى وأبعاده الخمسة .

وترجع الباحثة هذا إلى أن لكل من متغير القلق والتوافق النفسى جانبان متضادان في تكوين الشخصية . فالفرد الذى لديه مفهوم إيجابى عن ذاته تنمو لديه الإستعدادات السلوكية للتوافق أما الشخص ذو المفهوم السلبى عن ذاته فتكون لديه الإستعدادات السلوكية لعدم التوافق وما القلق بكل صوره وأشكاله إلا مظهر من مظاهر سوء التوافق بين الفرد ونفسه وبيئته المحيطة به . فهناك علاقة عكسية كلما ارتفع القلق لدى الفرد قل توافقه .

ويؤكد ذلك " عباس محمود عوض " حيث يشير إلى أن التوافق هو النجاح في خفض التوتر والقلق ويقوم التوافق كذلك على نوع من الرضا العام بالنسبة للشخص ويتصف الشخص غير المتوافق بأنه شخص غير واقعى يعانى إحباطاً وقلقاً ما (٢٣:١٩) .

كما تشير " إجلال سرى " إلى أن التوافق النفسى هو السلوك السوى الذى يحقق للفرد الشعور بالإرتياح والتخفيف من توتراته ويحرره من صراعه وقلقه (٢٨:٣) .

ويذكر " حامد زهران " أن العلاج النفسى للقلق يهدف إلى تطوير شخصية الفرد وزيادة بصيرته وتحقيق التوافق بإستخدام التنفيس والإيحاء والإبتكار والإقناع والمشاركة الوجدانية والتشجيع وإعادة الثقة في النفس والشعور بالأمن والانتماء (٤٠١:١٠) .

وهذا كان الهدف الأساسي للبرنامج المقترح للحركات التعبيرية وبذا يتحقق الغرض الثالث للبحث الذي ينص على : أنه توجد علاقة عكسية بين القلق والتوافق النفسى بأبعاده المختلفه لدى أطفال عينة البحث " .