

## الفصل الثاني

### القراءات النظرية والدراسات المرتبطة

#### أولا : القراءات النظرية

- ١ - برنامج النشاط الحركى البدنى .
  - أ - الألعاب الصغيرة
  - ب - الألعاب الشعبية
  - ج - الحركات الإيقاعية
- ٢ - الوحدة النفسية
  - تعريف الوحدة النفسية
  - أشكال الوحدة النفسية
  - أسباب الوحدة النفسية
  - مظاهر الوحدة النفسية
  - الوحدة النفسية والنشاط الحركى
- ٣ - مفهوم الذات
  - تعريف مفهوم الذات
  - أنواع مفهوم الذات
  - تطور مفهوم الذات
  - العوامل التى تؤثر على مفهوم الذات
  - التأثيرات الناتجة عن ضعف مفهوم الذات
  - تأثير النشاط الحركى على مفهوم الذات
- ٤ - اللياقة البدنية
- ٥ - مؤسسات الإيواء
  - الأهداف التى أنشئت من أجلها المؤسسات الإيوائية
  - شروط القبول بالمؤسسات الإيوائية

#### ثانيا : الدراسات المرتبطة :

- أ - دراسات تناولت تأثير برامج حركية على الشعور بالوحدة النفسية .
- ب - دراسات تناولت تأثير برامج حركية على مفهوم الذات .
- ج - دراسات تناولت تأثير برامج حركية على اللياقة البدنية .
- الاستفادة من الدراسات المرتبطة فى توجيه الدراسة الحالية

## الفصل الثانى

### أولاً : القراءات النظرية

#### ١ - برنامج النشاط الحركى البدنى

البرنامج هو أحد عناصر التخطيط المهمة والذى بدونـه تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ ، وبالتالي لا نستطيع الوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوة .

وتتناول الباحثة فى البرنامج الحركى المقترح مجموعة من الأنشطة الحركية بحيث تتناسب مع عينة الدراسة ، وهى المرحلة العمرية من (٩ - ١٢) سنة أو الطفولة المتأخرة ، حيث يتوقع ان تزداد فى هذه المرحلة رغبة الطفل فى ممارسة الأنشطة الحركية التى تتميز بالمغامرة والمشاركة بالعمل مع الأصدقاء ، واكتشاف قدراتهم، مع حاجتهم المستمرة للتشجيع (٦ : ٩٦)

وبرامج الأنشطة الحركية بما تتيحه للطفل من فرص عديدة للممارسة والمشاركة لها أهمية كبيرة خاصة من ناحية النمو النفسى والاجتماعى من ذلك على سبيل المثال :

- أن اشتراك الطفل فى الأنشطة الحركية الجماعية التى تتسم بروح التعاون والمشاركة يساعد على نمو إحساس الطفل بالمسئولية وروح الجماعة ، والبعد عن الانطواء والخجل ، وأيضا فهم حقوق الزميل .  
- كما ان اشتراك الطفل فى الأنشطة الحركية التى تتميز بالمغامرة والمخاطرة يتوقع أن تؤثر ايجابيا على النمو النفسى ومفهوم الذات وتزداد اهمية التأثير عندما تتميز الأنشطة بالتحدى لقدرات الطفل .

(٥٧ : ٣٦٠)

- كذلك فان اشتراك الطفل فى الأنشطة الحركية يمكن ان يؤدى إلى تنمية روح المنافسة وتدعيم مفهوم الذات الإيجابى لديه (٦ : ٩٦) .  
- يعتبر المناخ التربوى الذى تتيحه الأنشطة الحركية من حيث القبول والتقدير من الأصدقاء والزملاء وايضا خبرات النجاح التى يقابلها الطفل أثناء الأداء عاملا مساعدا فى تغيير الاتجاهات السلبية إلى اتجاهات ايجابية نحو الذات ونحو الاخرين (٥٧ : ٣٦)

- تتيح البرامج الحركية للطفل فرص النمو البدني ، بما توفره له من أنشطة حركية عديدة ومتنوعة تؤثر على أجهزة الجسم المختلفة وتساعد في زيادة كفاءتها ، وكذلك زيادة لياقة الطفل البدنية بشكل عام ( ٨ : ٣٣٠ ، ٣٣١ ) .

هذا وقد راعت الباحثة ان يتناسب البرنامج الحركي المقترح مع طبيعة وأحتياجات الطفل من سن ( ٩ - ١٢ ) سنة وذلك من خلال مراعاة الاعتبارات التالية :

- ١ - أن يتضمن البرنامج الحركي فرصا متنوعة لممارسة وصقل القدرات الحركية الأساسية مثل : الجري ، الوثب ، الحجل وهكذا وحركات المعالجة مثل : الرمي ، اللقف ، الركل وهكذا .
- ٢ - توفير فرص النجاح والتشجيع والتدعيم الايجابي للطفل خلال ممارسة أنشطة البرنامج مما يساعد ذلك في تدعيم مفهوم الذات الإيجابي للطفل نحو نفسه وقدراته ( ٥٧ : ٣٦٤ ) .
- ٣ - أن يحتوى البرنامج على أنشطة متنوعة ومختلفة ، ومناسبة للمرحلة السنية من ( ٩-١٢ ) سنة بحيث تلائم احتياجات هذه المرحلة .
- ٤ - أن تكون أنشطة البرنامج الحركي المقترح مسلسلة بطريقة صحيحة بحيث تنتقل بالطفل من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب بسهولة ويسر .
- ٥ - أن تقدم أنشطة البرنامج الحركي المقترح فرصا متدرجة ومتنوعة لممارسة تحمل المسؤولية لمساعدته على تنمية تحقيق ذاته . ( ٥٧ : ٣٦٠ )
- ٦ - استخدام الأنشطة التي تجمع بين الموسيقى والإيقاع الحركي حيث تمثل مصدراً للتشويق والمتعة إلى جانب مساعدتها للطفل في فهم الإيقاع الحركي واثبات الذات والتعبير عن النفس .
- ٧ - أن يتضمن البرنامج الحركي المقترح مناقشة موضوعات الصواب والخطأ ، التعاون ، احترام القوانين ، الروح الرياضية . ( ٧ : ٩٦ ، ٩٧ )

هذا ويفترض أن تختلف البرامج الرياضية تبعا للهدف منها ، والمرحلة السنية ، وكذلك الإمكانيات المتاحة ، واستخلاصا من مراجعة

الكتابات المتخصصة والدراسات المرتبطة (٥) ، (٧) ، (٣٧) ، (٥٧) ، (١١) ، (١٨) ، رأت الباحثة ان يشتمل البرنامج الحركى المقترح على ثلاثة مكونات هي :

- أ - الألعاب الصغيرة .
- ب - الألعاب الشعبية .
- ج - الحركات الايقاعية .

#### أ - الألعاب الصغيرة

الألعاب الصغير هي ألعاب منظمة تنظيما بسيطا ، سهلة فى آدائها ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها ، ولا توجد لها قوانين ثابتة ويمكن ممارستها فى أى مكان ، وتعتبر الألعاب الصغيرة وسيلة تربوية فعالة ، وذلك لأنها مجال لإشباع حاجة الطفل إلى تحقيق ذاته وإثبات وجوده فى وسط الجماعة التى يعمل معها ، كما أنها تشبع حاجة الطفل إلى الشعور بالتقدير من الآخرين ، بالإضافة إلى أنها وسيلة هامة فى تنمية لياقة الطفل البدنية وتفاعله الاجتماعى (١٦ : ٢٩٤)

#### الفوائد التربوية والتعليمية للألعاب الصغيرة

يظهر الطفل أثناء اللعب فى حالته الطبيعية فيستطيع المدرس أو المدرب توجيهه للسلوك السليم المطلوب عند اختياره للألعاب المناسبة ، فيكتسب الطفل صفات تساعد على التكيف مع بيئته فتتحقق بذلك الأهداف التربوية بجانب الأهداف التعليمية .

ويتوقع أن تقوم الألعاب الصغيرة بدور هام فى تحقيق الأهداف التربوية ، فمن خلال ممارستها يكتسب الطفل العديد من الصفات ، والسمات السلوكية الحميدة مثل النظام والطاعة ، الصدق ، العمل الجماعى وإنكار الذات ، واحترام القانون ، وضبط النفس ، إلى جانب أنها تسهم أيضا فى تحسين بعض العمليات العقلية مثل الانتباه والتركيز وسرعة ودقة الملاحظة ، والتذكر والتفكير (٣٧ : ٧٠٣).

وترى ليلي لبيب وثناء عمارة انه يمكن تحقيق الأغراض التعليمية المتمثلة فى :

- المساهمة فى تنمية وتحسين عناصر اللياقة البدنية وذلك باختيار الألعاب التى تعمل على تنمية وتطوير هذه العناصر .
  - تنمية العضلات نموا سليما متزنا .
  - تقوية الاعضاء الداخلىة وسلامة عمل الاجهزة الحيوية .
  - تعريف الطفل بالألعاب المختلفة .
  - تطوير ورفع مستوى أداء المهارات المختلفة للطفل .
  - إكتساب المعلومات الخاصة بشكل وأحجام واللوان الادوات المختلفة .
- ( ٣٧ : ٧٠٣ )

#### ب - الألعاب الشعبية :

الألعاب الشعبية هى المرأة الحقيقية التى تعكس بصدق عادات وتقاليد الشعب، وهى من أهم مقومات التراث الاجتماعى والرياضى لأنها تعكس صورة صادقة للحياة الاجتماعية فى أى مجتمع من المجتمعات فهى من أقدم مظاهر النشاط البشرى التى ابتكرها الإنسان ومارسها عبر الأجيال ، وهى تختلف من بلد إلى آخر باختلاف وسائل الحياة ومظاهرها ( ٢٨ : ٣ ) .

والألعاب الشعبية بسيطة وتلقائية فى أدائها وتنظيمها ، ولا تحتاج إلى ملاعب أو أماكن خاصة فهى تؤدى داخل الحجرات والساحات وكل ما تحتاجه هو الرغبة وبعض أدوات بسيطة من البيئة مثل أجزاء النباتات أو بعض الحجارة ، فضلا عن الفوائد البدنية التى تتحقق من خلال الأهداف المختلفة للألعاب الشعبية كالقوة العضلية والسرعة والرشاقة والمرونة ( ٣٣ : ٤ ) .

كما تعتبر الألعاب الشعبية من الأنشطة المحببة لدى الأطفال لأنها تتميز بالسرعة والسهولة وتخلق جوا من المرح والسعادة يقبل عليه الأطفال ، هذا إلى جانب أنها تلعب دورا فى نقل التراث الثقافى من المجتمع إلى الطفل حيث تعلمه بعض القيم الاجتماعية مما يؤدى إلى تنمية التفاعل الاجتماعى وتكوين علاقات اجتماعية الأمر الذى ينعكس على تعلم الطفل أهمية حياة الجماعة والبعد عن الفردية والانعزالية ( ١٠ : ١٢٧ ) .

لهذا تعتبر الألعاب الشعبية مجالا خصبا لتنمية المهارات الاجتماعية والتواصل بين الأطفال بعضهم البعض إلى جانب النمو البدنى

والحركى لما تتضمنه هذه الألعاب من حركات أساسية عديدة ومتنوعة كالمشى والجري والوثب والزحف والتعلق وغيرها والتي يتم ترميتها فى مرحلة الطفولة المتأخرة (من سن ٩ - ١٢ سنة) حيث يكون الأطفال فى هذه المرحلة يميلون إلى ممارستها وتعلمها .

### ج - الحركات الإيقاعية

الحركات الإيقاعية هى التحرك على الإيقاع من خلال سلسلة من الحركات التى يمكن أن تتضمن خطوات راقصة بسيطة وحركات انتقالية، وحركات مترابطة باستخدام بعض الأدوات الصغيرة البسيطة مثل الأطواق ، الحبال ، العصا، الإشارات (٦٠ : ٢٠٢) .

وتعتمد الحركات الإيقاعية على العمل الجماعى أو الزوجى تبعاً لشكل الحركة ، بحيث تهدف فى داخلها إلى التعاون بين الأطفال والتعبير عن الذات للوصول لأجمل شكل للعمل ، كما تتميز الحركات الإيقاعية باستخدام التشكيلات المتنوعة كالدائرة والصفوف والقاطرات والمربع وغيرها من الأشكال ، والتى تضيف نوعاً من المرح والمتعة والجمال والتنوع فى نفس الوقت ، مما يساعد هذا على عدم إحساس الطفل بالملل، وزيادة عنصر التشويق والسعادة .

وقد راعت الباحثة عدة اعتبارات عند اختيارها للجمل الحركية

التى تضمنها البرنامج الحركى المقترح وهى :

- أن تكون الحركات سهلة وبسيطة حتى يسهل استيعابها من قبل الأطفال عينة البحث .

- التنوع فى الحركات التى تتضمنها الجمل الحركية بين المشى والجري والحجل والمرجات والزحقة لتجنب الإحساس بالملل ، والتجديد لزيادة إقبال الأطفال على ممارستها .

- استخدام الأدوات الصغيرة المختلفة مثل الطوق ، المراوح ، العصا ، الجلاجل مما يضيف إحساساً جديداً للعمل مع استخدام أداة مختلفة مما يزيد من عامل التشويق .

- اختيار الموسيقى التى تتميز بالإيقاع السهل المرح ، بالإضافة إلى الأغاني المحببة لقلب الأطفال عينة البحث .

## ٢ - الوحدة النفسية loneliness

إن مصطلح الوحدة النفسية loneliness يشتق من الصفة lone وهي صفة يقصد بها منفرد ... متوحد ... وحيد ... من غير رفيق ، وليس عضواً متفاعلاً في جماعة ، وهي مفاهيم تشير في جملتها إلى احساس الفرد بكونه منفصلاً أو منعزلاً عن أبناء جنسه .

ويذكر إبراهيم قشقوش عن نيلسون أن الوحدة النفسية هي ( تلك الحالة التي يشعر فيها الفرد بالوحدة - أي بالانفصال أو العزلة عن الآخرين ، وهي حالة يصاحبها معاناة الفرد لكثير من ضروب الوحشة lonesome والاعتراب alienation والاكئاب depression من جراء إحساسه بكونه وحيداً ( ١ : ٤ ) .

تحدث الوحدة النفسية عندما يكون لدى الفرد علاقات شخصية أقل مما يرغب فيه أو عندما يكون غير راضٍ عن هذه العلاقات . إن الوحدة النفسية ليست هي قضاء الفرد وقته وحيداً ، فيمكن أن يشعر الفرد بالوحدة وهو محاط بجمع من الناس ( كحفلة مثلاً ) ، وعلى العكس من ذلك هناك بعض الأشخاص يحبون العزلة ويكتفون بعلاقات اجتماعية أقل مما قد يفضلها الكثير منا ومع ذلك لا يشعرون بالوحدة، فالوحدة النفسية شعور ذاتي وشخصي جداً ( ٦٤ : ٢٥٥ ) .

وترى سميرة أبو الحسن أن الوحدة النفسية خبرة انفعالية ذاتية وحالة مركبة تنشأ نتيجة شعور الفرد بافتقار قوة وفاعلية علاقته الاجتماعية ، مما يحول بينه وبين الانخراط في علاقات بناءة ومشبعة مع الآخرين ، ويرسخ في نفسه مشاعر البؤس والكآبة والفراغ العاطفي .  
( ٢٤ : ٨ )

ذكرت بعض الأبحاث أنه كلما قلت علاقات الفرد الاجتماعية كلما زاد إحساسه بالوحدة النفسية . كما يحدث عند الانتقال من مكان إلى آخر أو التثنت كما في السنة الأولى في الجامعة ، أو بعد انفصال عاطفي ، أو موت شخص مقرب جداً ( ٦٩ : ٢٩٨ ) .

وقد وجد من الدراسات أن أعلى مستويات الوحدة النفسية غالباً ماتظهر أثناء سن الشباب والشيخوخة بسبب حاجتهم القوية إلى علاقات حميمة ، فيمكن أن يشعروا بالعزلة حيث أنه ليس لديهم أحد يرجعون إليه في علاقات قوية (٦٢ : ٣٤١).

#### تعريف الوحدة النفسية :

يرى ويس Weiss (١٩٧٣) ان الوحدة النفسية تكون دائماً كاستجابة لغياب شكل معين من أشكال العلاقات الاجتماعية .  
(٦٢ : ٣٤٢)

يرى ريكير Riker (١٩٨٢) ان الوحدة النفسية تعنى الا يكون الفرد جزءاً من جماعة ( سواء كبيرة او صغيرة ) ، حيث يشعر الفرد انه منبوذ كما انه لا يستطيع إقامة صداقات بسهولة ( ٥٤ : ٢٥٦ ) .

تذكر سميرة أبو الحسن عن Rook (١٩٨٤) أن الوحدة النفسية حالة مستمدة من المعاناة العاطفية ، تظهر عندما يشعر الفرد بأنه غريب أو غير مفهوم أو مرفوض من الآخرين ، أو يُفتقد الأنماط الاجتماعية للأنشطة المطلوبة والمرغوب فيها ، خاصة تلك الأنشطة التي تمده بالإحساس بالتكامل الاجتماعي وإتاحة الفرص لإقامة علاقات عاطفية حميمة ( ٢٤ : ١٤ ) .

يذكر إبراهيم قشقوش (١٩٨٨) أن المقصود بالوحدة النفسية شعور الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين أشخاص وموضوعات مجاله النفسى إلى درجة يشعر معها بافتقاد التقبل والتواد والحب من جانب الآخرين ، بحيث يترتب على ذلك حرمان الفرد من أهلية الانخراط في علاقات مثمرة ومشبعة مع أى من أشخاص وموضوعات الوسط الذى يعيش فيه ويمارس دوره من خلاله ( ٩ : ١ ) .

بينما يرى شارون Sharon وآخرون (١٩٩٩) أن الوحدة النفسية هي شعور مؤلم ومحزن ، وأن تشعر بالوحدة هو أن تشعر بنوع من الحرمان تجاه طبيعة التمتع بأن يكون لك علاقات اجتماعية .  
(٦٩ : ٢٩٧)

وترى الباحثة أن الشعور بالوحدة النفسية يعنى قلة علاقات الفرد الإجتماعية مع من حوله نتيجة لظروف معينة مما يؤدي إلى إحساس الفرد بالعزلة والضيق والإكتئاب والشعور بالإحباط فى النهاية .

#### أشكال الوحدة النفسية :

أشار جون سونتروك Jon W. Sontrock (١٩٩٦) إلى تفرق ويس Weiss (١٩٧٣) إلى نوعين من الوحدة :

الأول : الوحدة النفسية العاطفية : وهى نوع من الوحدة النفسية التى تظهر عندما يفقد الشخص علاقة حميمة ، ويعانى منها أولئك الذين انتهت علاقاتهم العاطفية وباعت بالفشل مثل الشخص المطلق والأرمل ، وتتميز بالشعور بالقلق والمعاناة النفسية والفراغ .

الثانى : الوحدة الاجتماعية : وهى نوع من الوحدة النفسية يحدث عندما يفقد الشخص الإحساس المرتبط بالتزام معين مثل الحرمان من الاشتراك فى جماعة معينة تتضمن علاقات المشاركة فى الاهتمامات والأنشطة وتتميز الوحدة الاجتماعية بالإحساس بالنفور والملل والضجر والهامشية (٦٢ : ٣٤٢) .

ولقد أوضح جنوى يونج Jeffrey Young (١٩٨٢) ثلاثة أنواع من الوحدة :

- ١ - الوحدة النفسية المزمنة : وهى الحالة التى تؤثر على الأفراد الذين لم يستطيعوا تحسين علاقاتهم بطريقة مرضية لعدة سنوات .
- ٢ - الوحدة النفسية المؤقتة : تحدث عندما يصبح الشخص وحيدا بعد أن كانت لديه فى الماضى علاقات اجتماعية مرضية ، بسبب حدوث تمزق معين فى شبكة علاقاته الاجتماعية (موت شخص يحبه أو طلاق أو الانتقال إلى مكان جديد) . وقد أوضحت إحدى الدراسات أن ٧٥ % من الطلاب الجدد فى الجامعة قد مروا بمعاناة الشعور بالوحدة النفسية فى الأسابيع الأولى لهم بالجامعة .
- ٣ - الوحدة النفسية العابرة : تتضمن إحساساً قصيراً متقطعاً بالوحدة النفسية ، ويمكن أن يمر بها كثير من الناس حتى مع وجود حياة اجتماعية بصورة كافية ومناسبة لهم (٦٤ : ٢٥٥) .

وتذكر سميرة أبو الحسن عن إبراهيم قشقوش (١٩٨٣) أن هناك ثلاثة أشكال من الوحدة :  
أولا : الوحدة النفسية الأولية :  
أن الوحدة النفسية الأولية سمة سائدة في الشخصية أو أنها اضطراب في إحدى سمات الشخصية ، وهي ترتبط في الحالتين بالانسحاب الانفعالي عن الآخرين مما يؤدي إلى العجز عن تكوين علاقات مشبعة ، ويدفع ببعض هؤلاء الأفراد إلى الانخراط في علاقات مرضية أو مؤذية في محاولة للهروب من ذلك الإحساس المؤلم ، وقد تتجح هذه العلاقات ولكنه نجاح مؤقت لأنها سوف تخفق في النهاية في تحقيق متطلبات الحاجات الشخصية لكلا طرفيها وتخفيف ما لديهم من وحدة نفسية (٢٤ : ١٨) .

#### ثانيا : الوحدة النفسية الثانوية :

أهم ما يميز هذا النوع من صور الوحدة النفسية أنه يفترض أنه كانت توجد علاقات سليمة ومشبعة في حياة الفرد قبل أن يحدث تمزق حاد فجائي في بيئته الاجتماعية ، وهذا الشكل يحدث فجأة نتيجة لحرمان مفاجئ من أفراد ذوي أهمية في حياة الفرد . وهنا يكمن الفرق بين الوحدة النفسية الثانوية والوحدة النفسية الأولية التي لا تنتج عن أحداث مفاجئة ، ومن ثم خلق مواقف جديدة قد لا يكون له تأثير أو فاعلية في تخفيف الشعور بالوحدة النفسية الأولية ، وكثيرا ما يعاني الفرد من الشعور بالوحدة النفسية الثانوية عقب حدوث مواقف صعبة طارئة على حياته مثل التقاعد ، أو الطلاق أو الترميل ، أو فشل العلاقات العاطفية ، كما يحدث أيضا نتيجة للسجن أو الاعتقال أو الانتقال من مكان لآخر (١ : ١٢) .

#### ثالثا : الوحدة النفسية الوجودية :

يتميز هذا الشكل من الوحدة النفسية تبعا لوجهة نظر المدرسة الوجودية أن إحساس الفرد بمشاعر الوحدة النفسية هو حالة إنسانية وطبيعية وحتمية يتعذر الفرار منها . فالإنسان دائما وحيد لكي يحافظ على فرديته وذاتيته ، فالوحدة موجودة في اغتراب الذات عن ذات الآخرين . ويرى إبراهيم قشقوش أن الإنسان يهلك وجوديا إذا تخلى عن مسؤوليته في أن يتخذ ما يراه أو يعتقد بصحته من قرارات ، وبذلك يفقد الإنسان مع تخليه عن هذه المسؤولية تفردته أو تميزه وأصالته . لذلك نجد صراع

مستمر ما بين حاجة الفرد إلى الانتماء وحاجته إلى تأسيس الهوية أو الكينونة ويعيش الإنسان نتيجة لهذا الصراع وحيدا بين أبناء جنسه (٢٤ : ٢٠) .

### أسباب الوحدة النفسية

تتعدد وتختلف أسباب الشعور بالوحدة النفسية بسبب تعدد الظروف الخاصة بالطفل نفسه سواء ما يتعلق بطبيعته وشخصيته أو ما يؤثر فيه من مؤثرات خارجية لذلك ترى الباحثة أنه يمكن تقسيم أسباب الشعور بالوحدة النفسية إلى :

- ١ - أسباب ترتبط بالظروف أو البيئة الاجتماعية للطفل .
- ٢ - أسباب ترتبط بالسمات الشخصية والتكوين الشخصي للطفل .

### ١ - الأسباب المرتبطة بالبيئة الاجتماعية للطفل .

- لقد علق الباحثون على أن تعدد وتنوع الاتجاهات الاجتماعية قد يضعف من المشاركة في العلاقات كالصداقة الحميمة و الألفة والمودة بين الناس وبسبب مشاغل الناس ، فالعلاقات الاجتماعية بين أفراد الأسرة في المنزل مثلا تقل مع النشاط المستمر من أجل العيش وأيضا مشاهدة التلفاز بكثرة يقلل من الحديث المتبادل بين أفراد الأسرة (٦٤ : ٢٥٦) .

- عدد الأفراد داخل التكوين الاجتماعي للطفل أي عدد الأفراد الذين يشعر الـ لئـل بقربهم منه ، حيث أن هذا العدد من الأصدقاء والأقارب له أهمية كبيرة في تخفيف مشاعر الوحدة النفسية لدى الطفل .  
(٤٨ : ٣٩)

- معيشة الطفل بمفرده عند انتقاله لمكان جديد أو نتيجة لوفاة الوالدين . مما قد يسبب الإحساس بالانعزال عن الأشخاص المقربين لديه وبالتالي يؤدي إلى الشعور بالوحدة النفسية (٥٤ : ٣٤٢) .

٢ - الأسباب المرتبطة بالسمات الشخصية والتكوين الشخصي للطفل يرى كل من مارجريت وواين Margaret & Wayne (١٩٩٤) أن هناك أسبابا للوحدة النفسية المرتبطة بالسمات الشخصية للطفل نفسه :

- الاتجاهات السلبية نحو الآخرين : فالأطفال الذين يشعرون بالوحدة يبدون أكثر سلبية فى اتجاهاتهم نحو الآخرين من الذين لا يشعرون بالوحدة ، وقد أوضحت إحدى الدراسات أن الأطفال الذين يشعرون بالوحدة لا يحبون الآخرين بدرجة كبيرة ، ولا يتقون بهم ، وغالبا ما يقيمون الآخرين بطريقة سلبية ، ويكون لديهم ميول واتجاهات عدائية تجاه الآخرين (٦٤ : ٢٥٦) .

- ضعف المهارات الاجتماعية : مثل ( تأكيد الذات ، الانتباه وإظهار الاهتمام ، المشاركة بنشاطات الآخرين ) ، حيث يمكن أن يكون ضعف المهارات الاجتماعية سببا يمنع الطفل من الاتصال بالآخرين ، وقد وجدت إحدى الدراسات أن الأطفال الذين يشعرون بالوحدة لا يعطون انتباهاً كافياً للمشاركين معهم فى الحديث ، وفى دراسة أخرى عن أسلوب المحادثة وجد ان الأطفال الذين يشعرون بالوحدة النفسية يكونون ممتنعين نسبيا عن الكلام فيكون كلا منهم أقل من الأطفال الذين لا يشعرون بالوحدة (٦٤ : ٢٥٦) .

- الخجل من الألفة والصدقة : فالطفل الخجول يجد من الصعب التعامل مع الأشخاص الغرباء أو الاشتراك فى حديث قصير أو الاشتراك فى أنشطة مختلفة ومتنوعة ، وقد يكون هذا الخجل نتيجة الخوف من الرفض من قبل الآخرين ، فيتجنب الطفل المجازفة بتعرضه لأية تعاملات غير سعيدة أو غير مجدية (٦٩ : ٢٩٧) .

- انخفاض تقدير الذات والحديث عن الذات بطريقة سلبية : أن الأطفال الذين لديهم آراء سلبية تجاه أنفسهم غالبا ما يشعرون بعدم أهمية اهتمام الآخرين بهم ، كما أنهم لا يقومون إلا بمجهود بسيط من أجل الحصول على علاقات قوية أو مقربة مع الآخرين ، وهذا الضعف فى الثقة بالنفس وفى تقدير الذات يولد الإحساس بالوحدة النفسية (٦٤ : ٢٥٧) .

#### مظاهر الوحدة النفسية :

من العرض السابق لمفهوم الوحدة النفسية ، تمت معرفة بعض صورها وأشكالها وخصائصها وكذلك أسبابها ، الأمر الذى دعا كثير من

الباحثين القيام بدراسات متعددة ، بهدف وصف المظاهر والأعراض المصاحبة أو المترتبة على هذا الشعور المؤلم .

حيث وجدت الدراسات علاقة ارتباط قوية بين الشعور بالوحدة النفسية والشعور بالإحباط ، وبالمثل قرر الباحثون وجود علاقة بين الوحدة النفسية ووجود ضعف فى الصحة الجسدية والنفسية (٦٤ : ٢٥٦)

ويذكر جون سانتروك John Santrock (١٩٩٦) أن الأشخاص الذين يشعرون بالوحدة النفسية لا يندمجون بصورة كافية مع أى نظام يخالف طبعهم أو شخصيتهم ، وقد لا يكون لديهم أشخاص مقربون ، كما يكون تقديرهم لذاتهم منخفضاً وغالباً ما يكونون ضعفاء فى المهارات الاجتماعية (٥٤ : ٣٤٠ ، ٣٤١) .

ويرى إبراهيم قشقوش أن الإحساس بالوحدة النفسية يرتبط بشعور الفرد بعدم قدرته على التواصل مع الآخرين . وافتقاده للتقبل والحب والتواد من جانبهم ، إلى جانب حرمانه من إقامة علاقات اجتماعية مع من حوله نتيجة لذلك (١ : ٩) .

كما توصلت زكية الصراف (١٩٨١) فى دراستها عن العلاقة بين الوحدة النفسية ومفهوم الذات لدى طلاب الجامعة من الجنسين إلى وجود علاقة دالة بين الإحساس بالوحدة النفسية وكل من تقبل الذات وتقبل الآخرين (٢٢ : ١٢٥ : ١٣٠) .

ويرى جاني جيرفالد Jenny Gierveld (١٩٨٧) أستاذ علم النفس الألمانى أن الشعور بالوحدة النفسية هو أن تشعر بأنك خارج عن مجموعة ترغب فى أن تكون منضمًا لها ، وأن تشعر أنك غير محبوب ولا يهتم بك أحد ممن حولك ، وأنت غير قادر على مشاركة اهتماماتك الخاصة مع أحد، أو أن تشعر بالبعد والاختلاف عن المحيطين بك .

ويضيف جيرفيلد Geirveld أن الأشخاص الذين يشعرون بالوحدة النفسية يميلون إلى لوم أنفسهم وربط قلة علاقاتهم الاجتماعية بعدم قدرتهم على التكيف ، وغالباً ما يشعر هؤلاء الأشخاص بالخجل

وإنخفاض تقدير الذات، والإحساس بإنخفاض الإدراك الإجتماعى والجاذبية الاجتماعية . كما يجد الأشخاص الذين يشعرون بالوحدة النفسية صعوبة فى تعريف أنفسهم أو الاشتراك فى جماعات ، بالإضافة إلى أنهم ليس لهم قيمة فى المجتمع (٥٦ : ٤٣٣) .

### الوحدة النفسية والنشاط الحركى

تتضمن مفاتيح التغلب على الوحدة النفسية الاشتراك فى أية أحاديث إيجابية عن النفس ، تجنب إغراء الانسحاب من المواقف الاجتماعية ، والعمل على تحسين مهارات الحديث والتواصل الاجتماعى، ويجب على الفرد أن يكون بين الناس كى يوسع شبكة أصدقائه .

(٦٤ : ٢٥٧)

ولعل الأنشطة البدنية الحركية بصفة عامة من أكثر المجالات التى تساعد الطفل على تحسين مهاراته الاجتماعية من خلال اشتراكه فى الجماعات المختلفة ، مما ينمى لديه روح التعاون والمشاركة وإثبات الذات والمغامرة وغيرها من الصفات التى تساعد فى التغلب على الشعور بالوحدة النفسية .

ويذكر أمين أنور الخولى عن كاسيدى Cassidy أن الخبرات الحركية بمثابة وسائل أو طرائق لتحقيق هوية الطفل وقيمه وتقدير ذاته واعتماده على نفسه ، فعبر الحركة يدرك واقعه الذاتى الذى ينمو من خلاله الوعى بالمسئولية الاجتماعية وإحساسه بالفردية المبدعة وهو أمر هام لتعميق شعور الطفل بالانتماء لمجتمعه ولتكيفه لمقتضياته ومعاييره ، ويستشعر دوره فى تحقيق الأهداف حتى لو كانت مجرد أهداف رياضية فى الملعب (١٤ : ١٣ ، ١٩) .

وترى الباحثة أن اندماج الطفل فى الأنشطة الحركية المتنوعة وخاصة الجماعية منها ، يساعد فى إشباع حاجة الطفل للحركة كما تحثه فى نفس الوقت على المشاركة وعدم الخوف من الآخرين ، إلى جانب تكيف الطفل مع الظروف المحيطة به ، وبالتالي الخروج من العزلة التى يسببها الشعور بالوحدة النفسية .

وقد أثبتت ذلك نتائج دراسة عليية حسين (١٩٩٧) من خلال التأثير الإيجابي للنشاط الحركي في تخفيف الإحساس بالوحدة النفسية ، والأعراض العصبية ، والمهارات الاجتماعية لطالبات كلية التربية الرياضية بطنطا (٣٠) .

كما أظهرت أيضا دراسة محمد كمال ومدحت شوقي (١٩٩٣) التأثير الإيجابي لممارسة الرياضة على تخفيف الإحساس بالوحدة النفسية لدى طلاب جامعة أسيوط (٤٤) .

وقد دعا ذلك الباحثة أن تفكر في وضع برنامج حركي يعتمد على مجموعة من الألعاب الصغيرة والشعبية التي تتضمن في داخلها الكثير من الأهداف النفسية مثل التعاون ، وتحقيق النجاح وإثبات الذات ، وغيرها في محاولة منها لتقليل الشعور بالوحدة النفسية لدى الأطفال من سن ٩ - ١٢ سنة المقيمين بجمعية أولادي ( كإحدى مؤسسات الإيواء )

### ٣ - مفهوم الذات Self Concept

يصدر الفرد حكمه أو رأيه على موضوع ما ، من خلال انطباعاته الخاصة والتي يكون قد كونها نتيجة لخبراته المختلفة ، وردود أفعال المحيطين به في البيئة ، حيث يدمج ذلك كله ليستخلص منه مفهوما محددًا لذاته يظل يلازمه طوال حياته . وقد أجمعت نظريات النمو والتعلم الإنساني على أن مفهوم الذات يتكون عادة خلال السنوات الست الأولى من حياة الإنسان ، من تجميع المعلومات والخبرات الحياتية المختلفة ومن تكوين الاتجاهات الإيجابية والسلبية نحو النفس والغير ، والتي تتحدد نتيجة لها صورة خاصة للإنسان والفرد نحو ذاته (٢٣ : ٢٩) .

#### تعريف مفهوم الذات

- يعرف حامد زهران (١٩٨٠) مفهوم الذات بأنه تكوين معرفي ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات ، يبيلوره الفرد ، ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته (٢٠ : ٨٣) .

- وترى سعدية بهادر (١٩٨٣) أن مفهوم الذات هو ما يستجيب به الفرد عادة للإجابة على سؤال من أنا ؟ بما يتضمنه هذا السؤال من تفاصيل واسعة تتعلق بالفرد ووضعه الاجتماعي ، وبدوره بين المجموعة التي

يعيش فيها أو ينتمى إليها وبانطباعاته الخاصة عن مظهره العام وشكله ، و عما يحبه ويكرهه ، وعن تصرفاته وأساليبه تعامله مع الآخرين (٢٣ : ٣٢).

ويتفق كل من محمد الأفندى (١٩٧٥) ، ماهر محمود عمر (١٩٩٢) ، مارجریت وواين Margret & Wayne (١٩٩٤) على أن مفهوم الذات هو إدراك الفرد لطبيعته وصفاته التي تميزه عن غيره وليس كما يراها الآخرون عنه (٤٥ : ٢٢٩) ، (٣٨ : ٣٨٨) ، (٦٤ : ١٣٩) .

بينما يرى دافيد وجون David & John (١٩٩٥) أن مفهوم الذات هو إدراك الفرد لشخصيته واتجاهاته وحدوده وإمكانياته ، والطرق التي عن طريقها يعجب الآخريين بهذه الإمكانيات أو عدم إعجابهم بها (٥٧ : ٣٤٤) .

من التعريفات السابقة نجد أن كثيرا من الآراء تؤكد على أن مفهوم الذات يعبر عن نظرة الفرد لنفسه بما تتضمنه من طبيعة هذا الشخص ووضعه الاجتماعي وعلاقته بالآخرين ( أو المجموعة التي ينتمى إليها ) وانطباعاته عن شكله العام ، ويرى رأى آخر أن مفهوم الذات يتعلق بتصور وإدراك الفرد لإمكانياته واتجاهاته التي تميزه عن غيره .

ومن هنا ترى الباحثة أن مفهوم الذات هو مدى إدراك الفرد لكل ما يتعلق بشخصيته من جميع النواحي والذي يميزه عن غيره من الأشخاص الآخرين .

### أنواع مفهوم الذات

يستخدم الفرد الألفاظ التي تدل على الذات مثل نفسى ، شخصى ، روحى وغيرها من الكلمات التي يصعب معرفة مدى مطابقتها لمكونات الإنسانية بالفعل ، حيث تختلف المظاهر السلوكية من شخص لآخر لتكوينه وما مر به من مؤثرات واتجاهات مختلفة شكلت مفهوما لذاته . وعموما فإن مفهوم الذات ينقسم إلى قسمين متميزين :

## ١ - المفهوم السلبي للذات

وينطبق هذا المفهوم على مظاهر الانحرافات السلوكية والأنماط المتناقضة مع أساليب الحياة العادية للأفراد والتي تخرجهم عن الأنماط السلوكية العادية المتوقعة من الأفراد العاديين في المجتمع . والتي تجعلنا نحكم على من تصدر عنه بسوء التكيف الاجتماعي أو النفسى . والواقع أن من يكون لنفسه مفهوما سلبيا يظهر هذا في تعاملاته أو تصرفاته الخاصة أو من تعبيره عن مشاعره تجاه نفسه أو تجاه الآخرين مما يجعلنا نصفه بالعدوان أو عدم الذكاء الاجتماعي أو عدم احترام الذات وغيرها .

## الأساليب التي تؤدي إلى تكوين المفهوم السلبي للذات

هناك أسباب عديدة لتكوين المفاهيم السلبية من أهمها

- أ - الحماية الزائدة من المشرفين على تربية الأطفال والقائمين على رعايتهم والعناية بهم .
- ب - السيطرة التامة على الطفل .
- ج - الإهمال وعدم الاهتمام بالطفل وما يترتب على ذلك من مشاعر في داخل الطفل ( ٢٣ : ٣٤ ) .

## ٢ - المفهوم الإيجابي للذات

ويتمثل في تقبله لذاته ورضاه عنها ، حيث تظهر لمن يتمتع بمفهوم ذات إيجابي بصورة واضحة ومتبلورة للذات ( Self - Image ) يلمسها كل من يتعامل مع الفرد ، ويكشف عنها أسلوب تعامله مع الآخرين الذى يظهر دائما الرغبة فى احترام الذات وتقديرها والمحافظة على مكانتها الاجتماعية ودورها وأهميتها والثقة الواضحة بالنفس والتمسك بالكرامة والاستقلال الذاتى مما يعبر عن تقبل الفرد لذاته ورضائه عنها .

## الأسباب التي تعمل على تنمية مفهوم إيجابي نحو الذات

ان الكشف الواقعى عن صورة الذات ، وبلورة الهوية الشخصية للفرد من الممكن العمل على تحقيقها عن طريق التفاعل الطبيعى السوى مع الطفل ، وبتمكينه من التعبير الصريح عن رأيه ومساعدته فى اتخاذ القرارات اللازمة وتدريبه وتوجيهه فى ذلك ، وبإتاحة الفرصة أمامه للتدخل والإيجابية وتعزيز استجابته الناجحة ومبادراته الصحيحة

وبالعمل على إشعاره باستمرار بالحب والعطف والحنان والثقة المتبادلة ومن الاستماع إليه وفهم تصرفاته وأفعاله وبتحديد دوره ومكانته في الحياة وبتعريفه بوضعه وبإشعاره بأهميته بين أفراد أسرته وذويه (٢٣ : ٣٦)

### تطور مفهوم الذات

اكتساب الإحساس بالذات وإدراكها كوجود وأضح وبارز يعتبر أحد المهام الأولى لتطوير المعرفة الاجتماعية بالإضافة إلى ما يرتبط بها من خصائص بدنية وعمليات معرفية .

- إن الشهور الأولى من عمر الطفل تحدد البدايات الأولى لتطور مفهوم الذات بصورة ملموسة . حيث ينتقل الاهتمام والحب من الوالدين إلى الطفل ، مما يؤثر في إحساس الطفل بعاطفة واهتمام الوالدين تجاه احتياجاته البدنية والنفسية ويثبت لديه الإحساس بالثقة والأمان وقيمة الذات، وقد أوضحت دراسة وارنر Warner (١٩٨٩) أهمية وجود على الأقل الرعاية والتربية والتقبل والتقدير من قبل الكبار في حياة الطفل من أجل حدوث التكيف الناجح في حياته مستقبلاً (١٨ : ٣٥٦) .

- من سن الثالثة حتى سن السادسة يبدأ الأطفال في التعرف على الشخصيات التي يعتبرونها هامة كالوالدين ، الاخوة ، فالإحساس بالاستقلال عامل مساعد في تكوين مفهوم الذات الإيجابي وهو يتأثر بصورة كبيرة بالكبار المتمركزين في حياة الطفل . حيث أن اعتماد الأطفال على أفراد بعينهم هو اعتماد مؤقت وطبيعي يقودهم إلى اكتشاف سلوكيات في الطفولة المبكرة والوسطى وأكثر ما يتعلمه الطفل هو التقليد وهذا التعلم ليس تقييداً وإنما المشاعر والأحاسيس والاتجاهات يمكن تعلمها أيضاً من خلال التقليد وكنتيجة لهذا فإن الحالات المزاجية والاحساسات الخاصة بالكبار المحيطين بالطفل تؤثر على كثير من اتجاهات الطفل التي يتم ترميتها وتطويرها ، بينما يزداد عالم الطفل الاجتماعي وتأثره بالآخرين عند إحساسه بالاستقلال (٥٧ : ٣٥٠) .

- مع دخول المدرسة يقوم الطفل بأعمال أكثر من ذي قبل ، ويتعامل مع عدد أشخاص أكثر ويتحمل مسؤوليات أكبر كالواجبات المدرسية ، والمساعدة في أعمال المنزل ، ويبدأ في تحسين وتنظيم سلوكه ليس فقط

لينال ما يريد ، لكن أيضا لكي يتكيف مع ما يريد ويحتاجه الآخرون (٥٨ : ٣٠٨) .

ونجد أن المعلمين والزملاء يتخذون شكل أكبر تأثيرا على الطفل من الأسرة ويصبح المعلم نموذجا أوليا للطفل وتتكون لديه رغبة كبيرة في إرضائه ، وقد وجد زاكويسكى Zaichowskg أن توقعات المعلم لمستوى أداء الطفل بها تأثير محدد وثابت على مفهوم الذات لديه من الصف الثاني إلى السادس وأن توقعات المعلم لدرجات الطفل فى الأنشطة البدنية كانت ترتبط ارتباطا إيجابيا مع درجات مفهوم الذات ، علاوة على ذلك وجد سكوب Schempp أن المناخ الذى يتم تشجيع الطفل فيه لاتخاذ القرارات يعزز ويزيد من نمو مفهوم الذات الإيجابى لديه وأيضا نمو الاتجاهات والابتكار والمهارات الحركية (٥٧ : ٣٠١) ويبدأ الطفل فى هذه المرحلة التفكير فى استعداداته وإمكانياته وما يحبه وما يكرهه ، ونجد أن تصور أو رؤية الذات فى هذه المرحلة غالبا ما يتضمن المقارنة مع الأطفال الآخرين مثل أنا جيد فى الحساب ، وأنا أفضل تلميذ فى كرة القدم فى المدرسة (٥٩ : ٥٥١) .

على ذلك فالبناء المعرفى لمفهوم الذات يتغير جوهريا وينمو مع تطور الطفل ، ونلاحظ أن هذه المرحلة الأخيرة ( الطفولة المتأخرة ) أهم وقت لتطوير مفهوم الذات وبالتالي تقدير الذات ، فإحساس الطفل بقدرته وكفاءته والتي تزداد بالفوز فى المنافسات الرياضية مثلا - تسهم إلى حد كبير فى تحسين مفهوم الذات لديه وبالتالي تقدير الذات ، وتكوين صورة إيجابية للذات ، مما يؤثر بقوة على نجاح الطفل المستقبلى وسعادته (٥٨ : ٣٠٩)

### العوامل التى تؤثر على مفهوم الذات

تتضح وتتبلور صورة واضحة للفرد عن ذاته تدريجيا ، ومن خلال ما يمر به الفرد يوميا من خبرات وتجارب ، والتي يكون بعضها له تأثير سلبى والبعض له تأثير إيجابى على الفرد حيث يسمح بمرور ما يتفق منها مع ميوله واتجاهاته إلى داخل نفسه ويرفض ما لا يتفق معه ، ليكون فى النهاية مفهوما تجاه ذاته وبيئته .

ومن أهم هذه العوامل :

١ - نظرة الفرد الخاصة لذاته :

يتأثر مفهوم الفرد عن ذاته بنظراته الخاصة تجاه نفسه وبما يكون قد كونه من اتجاهات سلبية أو إيجابية نحو ذاته الجسمية والمتمثلة في الصورة المرئية والتي تعكس كيانه المدرك للآخرين ، وأيضا نظرة الفرد نفسه نحو ذاته الاجتماعية والتي تتبلور في تفاعلاته وتعاملاته مع الآخرين وانطباعاتهم نحوه وتصرفاتهم تجاهه وتقبلهم أو رفضهم له . كما يؤثر في نظرة الفرد لنفسه ما يكون قد كونه من مفهوم لذاته النفسية الداخلية التي تقيس مشاعره وأحاسيسه وانفعالاته تجاه جميع المواقف الحياتية التي يمر بها ( ٢٣ : ٣٧ ، ٣٨ ) .

أن أحكامنا على سلوكنا من أهم العوامل التي تشكل مفهوم الذات، وترى نظرية المقارنة الاجتماعية أن الأفراد يحتاجون أن يقارنوا أنفسهم مع آخرين من أجل التعرف على سلوكهم الشخصي ، فإذا كنت تريد أن تحكم على مستوى نجاحك أو تقدمك في لعبة كرة الرأكت مثلا فقد تقوم بمقارنة نفسك مع آخرين لعبوا نفس الفترة الزمنية التي مارست فيها اللعبة وهكذا ، وقد أكدت الدراسات أن معظمنا يميل إلى تقويم نفسه بشكل إيجابي أكثر مما هو عليه في الحقيقة وأن عددا كبيرا من الأفراد يميل إلى تغيير الحقيقة إلى اتجاه إيجابي للحصول على تأكيد إيجابي من قبل الآخرين ( ٦٤ : ١٤٠ ، ١٤١ ) .

٢ - نظرة الآخرين للفرد وتقديرهم له وانطباعاتهم نحوه

يتأثر مفهوم الفرد عن ذاته أيضا تأثيرا مباشرا بنظرة الآخرين إليه ، وبما تحمله هذه النظرة من تقدير وحب واحترام ، أو العكس برفض وإهمال وعدم قبول ، ويترك ذلك الأثر الكبير على دور الفرد في المجتمع ومكانته الاجتماعية ووضعه الاجتماعي الذي يترتب عليه مواجهة الفرد للعديد من المشكلات النفسية أو تكيف الفرد مع نفسه ومع الآخرين ( ٢٣ : ٣٨ ) .

إن الوالدين لهما تأثير كبير في تكوين مفهوم الذات لدى الأطفال في الأعوام الأولى ، ونجد أن الأطفال يتأثرون بما يسمعون من عبارات ( أنت كسلان ) ، ( أنت أجمل طفل ) وهكذا ، ليس مفاجأة أن تجد

الدراسات رابطة بين وجهة نظر الوالدين فى الطفل ومفهوم ذات الطفل حتى أنه يوجد دليل قوى على العلاقة بين إحساس الطفل باتجاهات الوالدين نحوه وإحساسه الشخصى ، ومع التقدم فى العمر تصبح مجموعة الزملاء فى العمل والأصدقاء أكثر تأثيرا ويلعبون دورا كبيرا فى تطوير مفهوم الذات لدى الفرد (٦٤ : ١٤٢) .

### ٣ - القيم الثقافية

إن مفهوم الذات يتشكل ولو بطريقة غير مباشرة من خلال القيم الثقافية الخاصة بالمجتمع ، فنجد فى الحضارة الأمريكية مثلا أنها تميل إلى وضع قيم أو أهمية للفرد كالنجاح من خلال التنافس ، والقوة والمهارة ، مثل هذه القيم تؤثر فى طريقة تفسيرنا لسلوك الفرد ، ولذلك نهتم فقط بالمفاهيم والصور العقلية الخاصة بالمجالات التى تعتبرها ثقافتنا أكثر أهمية (٦٤ : ١٤٢) .

### التأثيرات الناتجة عن ضعف مفهوم الذات

يمكن أن يكون لضعف مفهوم الذات تأثير سلبى على مظاهر حياة الطفل . حيث ينعكس ضعف مفهوم الذات على الإحساس فيتمثل ذلك فى عبارات مثل ( لا أقدر ) ، ( أنا دائما مخطئ ) ، ( أنا لا فائدة منى ) . ونتيجة لإحساس الطفل بأنه سئ وعدم شعوره بالراحة مع من يتعاملون معه نجده غالبا غير مبالي أو يشعر بالخوف من الدخول فى أية تجربة جديدة كما نجده عدائيا ، مليئا بأحاسيس الهزيمة .

كما يتأثر ذو المفهوم المنخفض سلبيا بكيفية تفكير الآخرين به حيث يميل إلى العمل وفق إحساسه بتوقعات الآخرين ( مثل الوالدين والمعلمين ) . فإن استخدام ألفاظ مثل غبى ، دائما مخطئ ، ولد أو بنت كثيرا ماترك أثرا سلبيا يجعل الطفل يأخذ صورة سلبية عن نفسه ويعتاد هذا الدور السلبى (٥٧ : ٣٥٣ ، ٣٥٥) .

يعانى الشخص ذو مفهوم الذات المنخفض من القلق ، الضغط النفسى ، التعاسة ، كما يكون عدوانى وحاد الطباع ، يشعر بصعوبة التواءم مع المجتمع ، ويخجل من نفسه ، سريع التأثر للنقض السلبى ، كما أن الأشخاص ذوى مفهوم الذات المنخفض يكونون بحاجة شديدة

للتقبل الاجتماعي من قبل الآخرين ، ولكنهم غالبا ما يكونون غير قادرين على اتخاذ الخطوة الأولى لإظهار ذلك ، ولهذا فهم نادرا ما ينضمون إلى جماعات عامة ، ولا يشتركون بشكل نشيط في المقابلات الاجتماعية ، ونتيجة لذلك هم غالبا يشعرون بالوحدة . كما نجد أن الأشخاص ذوي مفهوم الذات السلبي تكون رغبتهم قليلة في الشعور بأنهم جديرون بالثقة من قبل الآخرين ( ٦٤ : ١٤١ ) .

### تأثير النشاط الحركي على مفهوم الذات

توفر برامج التربية الرياضية للطفل الفرص لنمو إحساسه بهويته، فعن طريق الكشف عن قدرات الطفل الذاتية واكتسابه المهارات الحركية ، يكتسب ثقة في نفسه وفي قدراته . وتتمى النشاطات الرياضية لدى النشء دوافع السيطرة وأثبتت الذات ، والمنافسة والتعاون ، والولاء للجماعة ، والقيادة والمخاطرة ، والكفاح والكفاية البدنية ، والإحساس بالراحة والابتهاج النابع من الحركة والنشاط ( ٤٤ : ٢٤٩ ) .

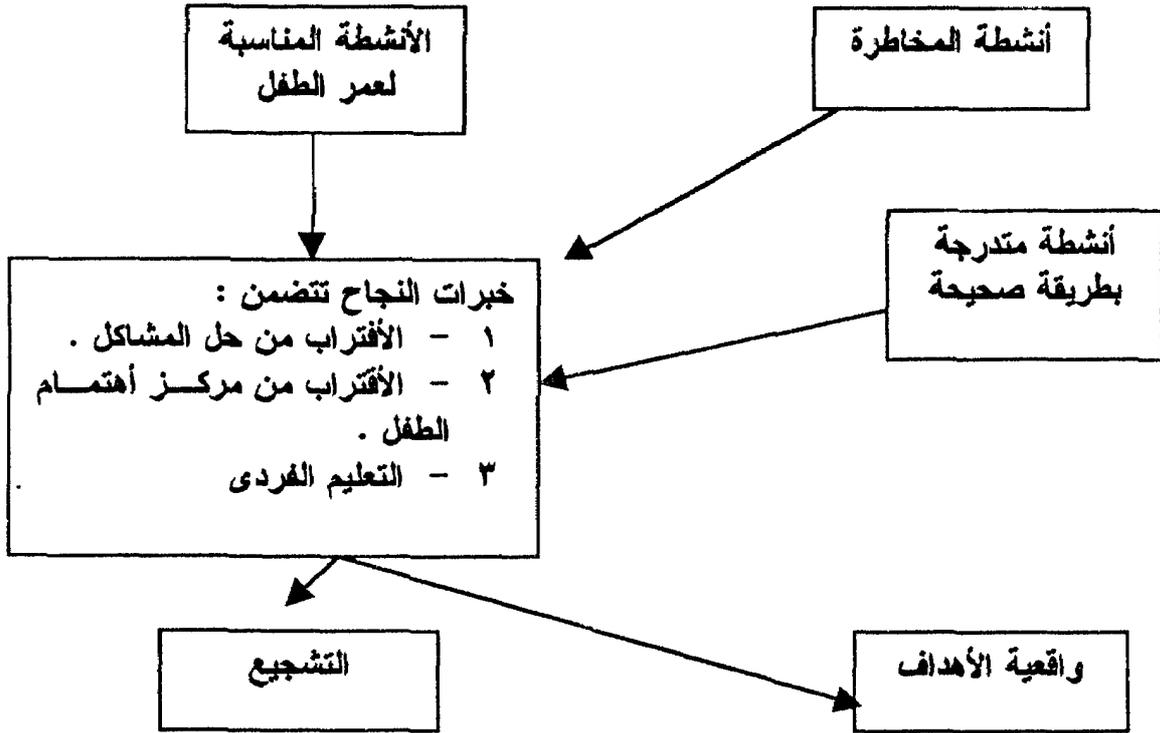
يرى تايلور Taylor (١٩٨٠) أن اللعب يعد واحدا من أفضل وأسهل الطرق لبناء مفهوم الذات حيث أن اللعب يقدم الفرص التي تساعد على تنمية الطفل من جميع الجوانب ، ويمكن أن نلاحظ أهمية اللعب في كيفية إدراك الطفل لنفسه أو إحساسه بذاته ، وإحساسه بجسمه ، وقدراته وعلاقاته مع الآخرين ( ٥٧ : ٣٥٥ ) .

ويشير محمد الحماحمي نقلا عن ماك كلوى Mc Cloy إلى أن برامج النشاط الرياضي تؤدي إلى تعزيز مفهوم الذات ومفهوم الذات عن الجسم لدى الطفل . إذ أن الاشتراك في النشاطات الرياضية يتيح فرصا عديدة لتنمية الذات من خلال ممارسة الإحساس بالنجاح ، فمواقف الفوز والهزيمة في الألعاب أو المسابقات يتيح فرصا عديدة لتنمية الذات من خلال ممارسة الإحساس بالنجاح كما تساهم في زيادة التعرف على الذات وتدعم الخبرة الرياضية ( تقدير الذات الإيجابي ) ( ٤٠ : ٧٨ ) .

ويرى كل من دافيد وجون David & John (١٩٩٥) أن الخبرات الحركية التي تتميز بقدر كبير من النجاح تلعب دورا هاما في تحسين مفهوم الذات . فالنجاح هو ذلك الإحساس بـ ( أنا أستطيع ) ، ( أنا فعلتها )

أو ( أنظر إلى ) والذي نحب أن نراه في الأطفال هو الإحساس بالإنجاز الذي يصاحب البراعة في أداء حركة بطريقة صحيحة أو مهارة جديدة ، أو عمل تصويبه صحيحة في كرة السلة ، والفشل هو ذلك الإحساس بالإحباط والفشل بـ ( لا أستطيع ) ، ( لا أعرف كيف ) هو الإحساس بالإحباط والفشل وفقدان الأمل بعد ذلك . فنحن في حاجة إلى مساعدة الأطفال على التوازن بين الفشل والنجاح . نحن في حاجة إلى مساندة الإحساس بقيمة الذات وأهميتها لدى الأطفال حتى إذا ما فشلوا في تحقيق شيء لا يشعرون عندئذ بالإحباط أو الهزيمة ( ١٨ : ٣٥٦ ) .

ويرى دافيد جالاھيو David Gallahue (١٩٩٥) أن هناك خمسة عوامل يجب وضعها في الاعتبار لتحقيق النجاح عند تحسين مفهوم الذات موضحة في الشكل التالي :



وفيما يلي شرح موجز لها  
- الأنشطة المناسبة لعمر الطفل

إن الأطفال ليسوا نسخة مصغرة من الكبار ، ولكنهم كائنات تنمو وتتطور بدافع مجموعة من الاحتياجات والاهتمامات تختلف عن احتياجات الكبار ، فلا يستطيع الطفل أن يصبح لاعبا بدون تنمية قدراته

الحركية الأساسية فى البداية ، ففى كثير من الأحيان قد ندفع الأطفال إلى التخصص فى لعبة معينة أو الدخول فى منافسات قبل أن يكونوا مستعدين لمتطلباتها سواء البدنية أو النفسية ، حيث ينشغل الأباء أو المدربون بالفوز بدلا من تركيزهم على النمو المتوازن والصحة للطفل على أساس توجيه سليم ، فيجب الحرص والعناية بحاجات واهتمامات وقدرات الطفل ( ٥٧ : ٣٥٨ ) .

#### - أنشطة متدرجة بطريقة صحيحة

إن التسلسل الصحيح للأنشطة الحركية ضرورى فى تحديد إحساس الطفل بالنجاح أو الفشل ، فمن الأفضل البدء بمستوى منخفض حتى تكون فرص الطفل فى خبرات النجاح كبيرة ، ثم بعد ذلك يستمر التطور من مهارة لمهارة أخرى فى تقدم ذى تسلسل منطقى ، فالنجاح فى المراحل الأولى من التعليم لا يشجع فقط على الاستمرار فى الأداء ولكنه يزيد من استمرار المحاولات الصحيحة ويساعد على النجاح فى المراحل القادمة ، فمن الضرورى أن نحلل الأنشطة الحركية التى يشترك فيها الأطفال وتحديد تسلسل منطقى لأدائها لها ( ٥٧ : ٣٥٩ ) .

#### - واقعية الأهداف

العامل الثالث الذى من خلاله نستطيع التأثير على تطوير الذات هو مساعدة الطفل فى وضع توقعات تتناسب مع قدراته ، حيث أن الأطفال يرون العالم بصورة بالغة التطرف إما أبيض أو أسود ، فيحتاج الأطفال إلى وضع أهداف مناسبة لأنفسهم ، ونحن نساعدهم بعرض أهداف تثير روح التحدى لديهم لكنها تتناسب مع مستواهم المهارى واهتماماتهم . مثل التحكم فى ارتفاع شبكة الكرة الطائرة أو نقص حجم الكرة . وعند تحقيق النجاح يتم وضع أهداف جديدة للمحافظة على الاستمرار فى الأنشطة التى تتحدى قدرات الطفل ( ٥٧ : ٣٥٩ ) .

#### - أنشطة المخاطرة

يمكننا أيضا التأثير على مفهوم الذات لدى الطفل بواسطة أنشطة المغامرة التى تتميز بالتحدى ، حيث يحتاج الأطفال إلى اختبار الإثارة والتعلق والتوازن والركوب ، والإحساس بالبراعة والتفوق اللذان يأتيان من النجاح فى الأنشطة التى تحتاج إلى شجاعة وتخيل فباستخدام المدرس

لتغيير مقام الصوت ، وإثارة قدرة الأطفال على التخيل يمكن صنع جو من التحدى والمغامرة ( ٥٧ : ٣٦٠ ) .

### - التشجيع

إن التشجيع فى أثناء تطوير المهارات الحركية للطفل وتحسين مستوى اللياقة البدنية يلعب دورا هاما فى مساعدته على التقدم بثبات ، وخلق مفهوم الذات الإيجابى لديه ، ولكن يجب الاستخدا م الحكيم للمدح والتشجيع الإيجابى وذلك لأن الطفل سوف يرفضها إذا تم استخدامها بدرجة كبيرة بدون معنى ويجب أن نتذكر أنه فى أغلب الأحيان ما نقوله للأطفال لا يؤثر بصورة كبيرة فى إحساسهم بأنفسهم بقدر طريقة معاملتنا لهم ، فإن الطريقة التى نتعامل بها مع أطفالنا إما أن تحسن أو تضعف من مفهوم الذات لديهم وإحساسهم بأهميتهم ، فالطفل يبني صورته لنفسه من خلال الكلمات والاتجاهات والإشارات والأحكام التى تحيط به وتصدر إليه . فإن إعطاء الطفل المناخ التربوى من القبول وخبرات النجاح يساعد على تغيير الاتجاهات السلبية إلى مستوى عالى من تقدير الذات ( ٥٧ : ٣٥٨ - ٣٦٠ ) .

### اللياقة البدنية Physical Fitness

ترتبط لياقة الطفل البدنية بالأعمال التى يجب عليه تأديتها وبقدرته على بذل المجهود البدنى ، كما ترتبط بالعلاقة بين هذا الطفل وبين كيانه كله ، ولا يحتاج كل فرد إلى نفس المقدار من اللياقة البدنية الذى يحتاجه شخص آخر ، ولذلك عند تقدير لياقة شخص ما يجب أن يكون ذلك التقدير تبعا لإمكانيات هذا الشخص وتركيبه الجسمانى .

( ٥٠ : ٥١ ، ٥٢ )

وتعتبر اللياقة البدنية إحدى مكونات اللياقة البدنية الشاملة التى تتضمن اللياقة العقلية ، واللياقة النفسية ، اللياقة الاجتماعية وغيرها ، واللياقة البدنية تعنى سلامة البدن وكفاءته فى مواجهة التحديات التى تواجه الإنسان خلال تعامله فى الحياة ( ٣٤ : ٢٤ ) .

ولم تعد الآن اللياقة البدنية هدفا يسعى لتحقيقه الرياضيين وحدهم ، بل أصبحت هدفا لتحقيق الصحة من أجل حياة أفضل للإنسان وانتشار هذا

المفهوم أدى إلى زيادة الاختلافات حول مصطلحات اللياقة البدنية ومكوناتها (٢ : ١١) .

فقد عرفت الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية اللياقة البدنية بأنها "القدرة على إنجاز الأعمال اليومية بهمة ويقظة دون تعب لاضرورة منه، وبطاقة كافية للتمتع بالوقت الحر ، ومقابلة الضغوط البدنية التي تتطلبها حالات الطوارئ " (٢٦ : ٩).

وقد عرفها محمد صبحى حسانين بأنها " كفاءة البدن فى مواجهة متطلبات الحياة دون الشعور بتعب زائد " (٤٠ : ٩٣) .

ويرى أسامة راتب وإبراهيم خليفة أن مفهوم اللياقة البدنية للطفل يعنى مقدرة الجسم على أداء وظائفه بكفاءة وفاعلية أثناء العمل واللعب، والظروف الطارئة التي قد تواجه الطفل خلال حياته اليومية (٩ : ٨٨).

وعندما نتحدث عن اللياقة البدنية للطفل فإننا نعنى بذلك مقدرة الجسم على أداء وظائفه بكفاءة وفاعلية أثناء العمل واللعب والظروف الطارئة التي قد تواجه الطفل خلال حياته اليومية ، ومفهوم اللياقة البدنية على هذا النحو يتضمن نوعين من اللياقة :

أولهما مكونات اللياقة المرتبطة بالصحة وتتضمن : لياقة الجهاز الدورى التنفسى والقوة العضلية والتحمل العضلى والمرونة والبناء الجسمى .

وثانيهما مكونات اللياقة المرتبطة بالمهارة وتتضمن : السرعة والقدرة والتوافق والرشاقة والتوازن .

وهناك علاقة وثيقة ومتداخلة بين كلا النوعين السابقين بحيث أن أى تحسن لمستوى الطفل فى نوع معين من هذه المكونات ينعكس تأثيره على المكونات الأخرى فكلما زاد مستوى الطفل وتحسن بالنسبة لمكونات اللياقة المرتبطة بالصحة ساعده ذلك على اكتساب المهارات الحركية .

## ٥ - مؤسسات الإيواء Residential institution

هناك أطفال لا يمكنهم العيش مع أسرهم ، أو لا توجد لهم أسر على الإطلاق ، ومن بين هذا النوع نجد الأطفال الأيتام الذين بلا أقارب ، والأطفال مجهولي النسب الذين لا يعرف لهم أب أو أم ، والأطفال الذين لا يمكن أن يقدم لهم أبائهم للحماية والرعاية بسبب الإصابة بالمرض أو السجن ، كل هؤلاء الأطفال في حاجة إلى رعاية واهتمام تقدمهما الدولة من خلال مؤسسات الإيواء كنوع من أنواع الرعاية البديلة .

وتوفر المؤسسة لهؤلاء الأطفال التنشئة الاجتماعية السليمة إلى جانب إلحاقهم بالمدارس ، وتدريبهم مهنيا داخل ورش المؤسسة أو خارجها ، ورعايتهم طبيا ونفسيا ، وتوفير البرامج الترفيهية لهم ، وهذه الرعاية تقدم لهم من خلال الجهاز الإداري والأخصائيين الاجتماعيين بالمؤسسة ، كما تقدم المؤسسة أيضا الرعاية للخريجين للتأكد من استقرارهم وتمكنهم من اعتمادهم على أنفسهم .

ويراعى في جميع الأحوال عدم الجمع بين الجنسين في مبنى واحد دون فواصل تمنع الاختلاط بينهم ، وهي أما مؤسسات حكومية تابعة لوزارة الشؤون الاجتماعية أو جمعيات أهلية تعمل أيضا تحت إشراف الوزارة ، ويظل الأطفال بالمؤسسة حتى سن ١٨ سنة حيث يكونون قد انتهوا من التعليم أو تعلموا حرفة وذلك بالنسبة للذكور ، أما بالنسبة للإناث فهم لا يغادرون المؤسسة إلا للزواج ، وهناك مؤسسات للبنين فقط وأخرى للبنات فقط وثالثة تضم الجنسين ، ولكن يتم فصل الجنسين عند نهاية المرحلة الابتدائية ، فينتقل الذكور إلى مؤسسة أخرى ، أما الإناث فتبقى في نفس المؤسسة .

وقد عرفت وزارة الشؤون الاجتماعية المؤسسات الإيوائية بأنها مؤسسات اجتماعية لرعاية الأطفال المحرومين من الرعاية الأسرية بسبب اليتيم أو التفكك الأسري أو العجز عند تنشئة الطفل ، وذلك حتى المرحلة العمرية ١٨ سنة وقد تمتد ، وتقدم هذه المؤسسات الرعاية الإيوائية والمهنية والاجتماعية والتعليمية والتربوية والصحية لهؤلاء الأطفال .

وعرف محمد إبراهيم عبد النبي الرعاية الايوائية بأنها رعاية مؤسسية بعدها المجتمع لأعضاء لهم احتياجات خاصة لهذه النوعية من الرعاية ، كما أن المؤسسات التي تقدم خدماتها تحتاج إلى الدعم المالي بصفة مستمرة ، والعمل الذي تقوم به عمل مطلوب وضروري عندما تفشل الأسرة أو أى نظام اجتماعى آخر غير رسمى فى أداء هذا الدور ( ١٧ : ٣٤ )

وترى الباحثة أن مؤسسات الإيواء هى عبارة عن مبنى أو أكثر مجهز للإقامة الداخلية وقد يكون بها ملعب ، يودع بها الأطفال المحرومون من الرعاية الأسرية ، ويطلق عليها مؤسسة إيوائية إذا كانت حكومية أى تديرها وتتفق عليها وزارة الشؤون الإجتماعية ، ويطلق عليها ملجأ أو دار أو جمعية إذا كانت تتبع إدارة خيرية مع خضوعها لإشراف وزارة الشؤون الاجتماعية .

- الأهداف التى أنشئت من أجلها المؤسسات الإيوائية
- تعتبر المؤسسات الإيوائية دورا لإيواء الأطفال المعرضين للانحراف لكونهم ضحية لظروف اجتماعية خارجة عن إرادتهم فهى بمثابة منزل بديل يعوض الابن عما أفقده من الجو الأسرى السليم ، ولها مجموعة أهداف يمكن إيجازها فيما يلى :
- ١ - رعاية تربوية تعليمية : حيث تعد المؤسسة ضيافة طلابية فجميع الابناء الملتحقين بها موزعون على مراحل التعليم المختلفة .
  - ٢ - رعاية إجتماعية : ويقوم بتنفيذها مجموعة الأخصائيين الاجتماعيين .
  - ٣ - رعاية نفسية : يقوم بها أخصائيون نفسيون .
  - ٤ - رعاية صحية : وتمارس عن طريق العيادة الداخلية للمؤسسة أو عن طريق طبيب منتدب من خارج المؤسسة .
  - ٥ - رعاية ترويحوية ورياضية وفنية .
- ( ٤٩ : ٥٤ )

#### شروط القبول بالمؤسسات الايوائية

نص القرار الوزارى ( ٦٣ ) لسنة ١٩٧٧ الصادر عن وزارة الشؤون الاجتماعية على تحديد شروط للقبول بمثل هذه المؤسسات وهى يشترط ألا يقل سن الطفل عن ٦ سنوات ولا يزيد عن ١٨ سنة على أنه

يجوز استمرار بقاء الطفل في المؤسسة بعد بلوغه ١٨ سنة في حالة ما إذا كان ملحقا بالتعليم العالي ، وذلك إلى أن يتم تخرجه بشرط استمرار الظروف التي أدت إلى إيداعه بالمؤسسة .

وأن ينطبق عليه إحدى الحالات الآتية :

- ١ - أن يكون يتيم الأبوين أو أحدهما ، ويثبت من البحث الاجتماعي لمسار الأسرة الحاجة الملحة لرعاية أبنائها بهذه المؤسسات .
- ٢ - أن يكون الأب أو إلام نزيل مستشفى الأمراض العقلية أو مودعا في أحد السجون بسبب الحكم عليه بالسجن ، وذلك إذا اثبت من البحث الاجتماعي عدم توافر الرعاية الاجتماعية اللازمة .
- ٣ - ألا يكون قد صدر على الطفل حكم في تشرد أو جنائية أو جنحة أو سبق إيداعه بإحدى مؤسسات رعاية الأحداث .
- ٤ - ألا يكون مصابا بأحد الأمراض العقلية أو العصبية أو الأمراض المعدية ( ٤ : ٣٨ ) .

وترى الباحثة أن هناك تطورا كبيرا قد حدث في دور الرعاية الاجتماعية من مؤسسات إيوائية أو جمعيات خيرية ، حيث أصبحت تمثل ضرورة ملحة وحاجة قومية للمجتمع لرعاية هؤلاء الأطفال وحمايتهم من الانحراف ، هذا إلى جانب قيام مجموعة من الباحثين بالبحث فيما يعانیه هؤلاء الأطفال من مشكلات اجتماعية أو نفسية ، وذلك في محاولة لتوفير أفضل أوجه للرعاية النفسية والاجتماعية لهم حتى تستطيع تلك المؤسسات تعويض الدور الذي تقوم به الأسرة من بناء سليم لهذه الفئة من المجتمع .

وقد اختارت الباحثة الأطفال من سن ( ٩ - ١٢ ) سنة لما تتميز به هذه المرحلة ( الطفولة المتأخرة ) بأنها من أفضل الفترات النفسية التي يكتسب فيها الطفل المعاني والسمات السلوكية والاجتماعية والنفسية مثل التعاون والنظام واحترام الذات .

بالإضافة إلى أن في هذه المرحلة يبدأ الطفل التحكم في انفعالاته ، ويتعلم ضبط النفس والتحكم فيها ، وأكثر ما يتعلم ذلك يكون أثناء ممارسة الألعاب والأنشطة الحركية ومشاركة الزملاء في النشاطات المختلفة .

كما يتميز طفل هذه المرحلة بميل شديد للأنشطة والألعاب التي تنمي فيه الشعور بالإنجاز والنجاح ، وهذا الشعور يدعم مفهومه الصحى السليم عن ذاته من خلال إنجاز ما هو مطلوب منه ، وبالمثل يتطور مفهومه لذاته (٧ : ٩٦) .

وقد سعت الباحثة فى هذه الدراسة إلى العمل مع الأطفال المقيمون فى مؤسسات الإيواء ، لما رأته فى هؤلاء الأطفال من الحاجة والرغبة فى ممارسة الأنشطة الحركية والألعاب ، حيث لا يتوافر لهم ذلك بصورة كبيرة داخل المؤسسة ، إلى جانب أن إمكانيات هذه الأماكن من الأدوات الصغيرة تعتبر ضعيفة وقليلة جدا ، حيث تعتمد هذه المؤسسات فى أكثر دخلها على التبرعات التي تأتيها من أهل الخير .

#### ثانيا : الدراسات المرتبطة

بعد الإطلاع على العديد من الدراسات السابقة ، أمكن للباحثة التوصل إلى مجموعة من الدراسات وملخصات للبحوث التي تضمنت جوانب هذه الدراسة ، وصنفتها على النحو التالي :

- أ - دراسات تناولت تأثير برامج حركية على الشعور بالوحدة النفسية .
- ب - دراسات تناولت تأثير برامج حركية على مفهوم الذات .
- ج - دراسات تناولت تأثير برامج حركية على اللياقة البدنية .

أ - دراسات تناولت تأثير برامج حركية على الشعور بالوحدة النفسية .  
١ - قام كل من باج وفري Page & Frey (١٩٩٢) بدراسة بعنوان شعور الأطفال بالوحدة النفسية وعدم الرضا الاجتماعى وعلاقتهما بالنشاط واللياقة البدنية لديهم ، وقد طبقت الاختبارات على حوالى (٦٠٠) طفل من أطفال المرحلة الابتدائية فى الصفوف من (١ - ٦) سنوات ، وتضمنت إجراءات البحث المقارنة بين درجات الأطفال فى الوحدة النفسية لمعرفة الاختلافات فى مستويات الأداء فى الاختبارات البدنية ، وقد أوضحت نتائج تحليل الاختبارات أن الأطفال الذين يشعرون بالوحدة تكون لياقتهم البدنية ونشاطهم البدنى أقل من الأطفال الذى لا يشعرون بالوحدة النفسية ، وأوضحت نتائج الدراسة أن الأطفال الذين يشعرون بالوحدة يحتاجون إلى مهارات اجتماعية بالإضافة إلى ممارسة

المهارات البدنية فهذا ضرورة لتحسين وتنشيط قدرتهم على التفاعل وأداء أدوارهم في العمل الجماعي ( الأنشطة البدنية هي في الغالب أنشطة إجتماعية عند الأطفال ) وأن عدم وجود الأنشطة الجماعية وممارستها يمكن أن يسبب حلقة من نقص التفاعل مع الآخرين ، الرفض ، الانسحاب وقلة النشاط البدني بالإضافة إلى ضعف اللياقة البدنية (٦٦) .

٢ - قام كل من براج وديان Brage, Diane ( ١٩٩٣ ) بدراسة عن الوحدة النفسية لدى المراهقين في غرب أمريكا حيث تبحث هذه الدراسة عن مدى انتشار الشعور بالوحدة النفسية بين المراهقين في غرب أمريكا ، وعلاقة الوحدة النفسية بالإحباط - والاكتئاب، وتقدير الذات ، تماسك العائلة ، السن والجنس وآباء هؤلاء المراهقين ، وكانت عينة الدراسة (١٥٦) مراهقة ، وقد وجد أن هناك عددا كبيرا من المراهقين الذين يعانون من الشعور بالوحدة النفسية وأن السن الكبير يعانون من والوحدة النفسية بصورة أكبر من السن الصغير ، كما وجد أن هناك علاقة أكيدة بين الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب ، وأن الوحدة النفسية لها علاقة سلبية مع تقدير الذات ، وتماسك العائلة ، وحجم الاتصال والترابط بين المراهقين والوالدين (٥٥) .

٢ - قام كلا من محمد كمال مصطفى ومدحت شوقي (١٩٩٣) بدراسة بعنوان " أثر الممارسة الرياضية على الإحساس بالوحدة النفسية لدى طلاب جامعة أسيوط " وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على الإحساس بالوحدة النفسية لدى طلاب جامعة أسيوط ، وقد استخدم في الدراسة المنهج الوصفي ، حيث اشتملت العينة على (٢٣٠) طالبا وطالبة من الكليات العملية والنظرية بجامعة أسيوط ، وقد استخدم مقياس الوحدة النفسية إعداد إبراهيم قشقوش وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في درجة الإحساس بالوحدة النفسية بما يعكس زيادة درجة الوحدة النفسية لدى غير الممارسين ويرجع ذلك إلى

مايصاحب الممارسة الرياضية من تكامل فى شخصية الفرد وتكيفه جسمانيا وعقليا واجتماعيا ونفسيا (٤٤) .

٤ - قامت أمل مفرج (١٩٩٧) بدراسة بعنوانه " تأثير برنامج مقترح للتعبير الحركى على خفض حدة الشعور بالوحدة النفسية لضعاف البصر " وقد استخدمت الدراسة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية ، وبلغ حجم العينة (٢٣) تلميذ ، تتراوح سن العينة (١٤ - ١٦) سنة ، وقد أستغرق البرنامج (١٢) أسبوع بمعدل خمس وحدات أسبوعيا زمن الوحدة (٤٥) ق ، وقد استخدمت الدراسة مقياس الشعور بالوحدة النفسية من إعداد الدراسة ، وقد أسفرت النتائج عن أن برنامج التعبير الحركى كان له تأثيرا إيجابيا على خفض الشعور بالوحدة النفسية والقلق لدى عينة الدراسة (١٣) .

٥ - قامت عليّة خير الله (١٩٩٧) بدراسة بعنوانه " تأثير برنامج ترويحى مقترح على تخفيف الإحساس بالوحدة النفسية والأعراض العصبية والمهارات الاجتماعية لدى عينة البحث " وقد استخدمت الدراسة المنهج التجريبي تتضمن مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية ، وقد تم اختيار عينة قوامها (٤٠) طالبة بالطريقة العشوائية من طالبات الفرقة الرابعة قسمت إلى مجموعتين متكافئتين ، و أستغرق البرنامج الترويحى ثلاث شهور بواقع ثلاث وحدات أسبوعيا زمن الوحدة (٤٥) ق ، وقد استخدمت الدراسة مقياس الشعور بالوحدة النفسية من إعداد إبراهيم قشقوش ، وأسفرت النتائج عن أن البرنامج الترويحى المقترح كان له تأثيرا إيجابيا على تخفيف الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة الدراسة (٣٠) .

٦ - قامت عبير شديد (١٩٩٩) بدراسة بعنوانه " تأثير برنامج للألعاب المائية الترويحية على الشعور بالوحدة والقلق والإكتئاب وبعض الصفات البدنية لدى مكفوفى البصر " وقد استخدمت الدراسة المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة ، واشتملت عينة الدراسة على (١٥) تلميذ من مدرسة النور للمكفوفين بالمرحلة

الإعدادية ، وقد أستغرق البرنامج (٦) أسابيع بواقع مرتين وتدرج زمن الوحدة التدريبية من (١٥) ق في البداية حتى وصل (٦٠) ق في الأسبوع الخامس والسادس ، وقد استخدمت الدراسة مقياس الشعور بالوحدة النفسية من إعداد عبد الرقيب البحيري (١٩٨٥)، ومقياس القلق للمكفوفين إعداد عادل الأشول وعبد العزيز القوصي (١٩٨٤) ، ومقياس الاكتئاب إعداد عادل عبد الله (١٩٨٤) وقد أسفرت نتائج الدراسة عن أن ممارسة الألعاب المائية كان له تأثيرا إيجابيا على خفض الشعور بالوحدة النفسية والقلق وإزالة الاكتئاب وتحسين مستوى اللياقة البدنية لدى عينة الدراسة (٢٩) .

ب - دراسات تناولت تأثير برامج حركية على مفهوم الذات  
٧ - قامت جليلا السويركي (١٩٨٧) بدراسة بعنوان " تأثير المنهاج المطور على مفهوم الذات واللياقة الحركية لأطفال المؤسسات الإبداعية " وهدفت إلى معرفة تأثير المنهاج المطور على مفهوم الذات واللياقة الحركية للأطفال سن (١٠ - ١٢) سنة بإحدى المؤسسات الإبداعية ، وقد استخدمت الدراسة المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة قوامها (٢٠) طفلا ، كما استخدمت مقياس مفهوم الذات إعداد عادل الأشول (١٩٨٤) ، واختبار الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح AAHPER ، وكان زمن الدرس (٤٥) ق بواقع ثلاث دروس في الأسبوع لمدة شهرين متتالين ودلت نتائج الدراسة على أن المنهاج المطور كان له تأثيرا إيجابيا على مفهوم الذات واللياقة الحركية للأطفال عينة البحث (١٨) .

٨ - قام روجرز وجاميس Rogars & James (١٩٩٠) بدراسة بعنوان " تأثير الجرى على مفهوم الذات وفاعلية الذات " وتفترض هذه الدراسة أن المشاركة في برنامج للجرى مدته سبعة أسابيع له تأثير إيجابي دال إحصائيا على مفهوم الذات الشامل وخاصة على مكوناتها لفاعلية الذات ومدرجات الذات البدنية ، وكانت عينة الدراسة (٥١) طالب من طلاب الجامعة ، واستخدم لجمع البيانات مقياس تتسى لمفهوم الذات ، ومقياس

فاعلية الذات ومقياس المستوى المدرك للياقة البدنية ، ومقياس المهمة المتخصصة لفاعلية الذات قبل وبعد المشاركة فى برنامج الجرى، وأسفرت نتائج هذه الدراسة أن برنامج الجرى المقترح كان له تأثيرا إيجابيا على مفهوم الذات لعينة الدراسة (٦٨) .

٩ - قام بتراكس وباهلس Petraks & Bahls (١٩٩١) بدراسة بعنوان "العلاقة بين التربية البدنية ومفهوم الذات " وكان هدف الدراسة معرفة العلاقة بين برنامج التربية البدنية للمرحلة الابتدائية ومفهوم الذات لدى أطفال الصفوف ( الأول - الرابع ) الابتدائى ، وقد تم اختيار مدرستين إحداهما تطبق برنامج التربية البدنية ، وكان عدد الأطفال فيها (١٢٦) طفلا ، بينما المدرسة الأخرين لا تطبق برنامج للتربية البدنية ، وكان عدد الأطفال فيها (٨٠٦) طفلا ، وقد تم استخدام اختبار مارتيل وزاكوكسكى لقياس مفهوم الذات وذلك خلال أول أسبوعين فى شهر سبتمبر وتم إعادة القياس خلال آخر أسبوعين فى شهر إبريل ، وأوضحت نتائج قياس مفهوم الذات أن التربية البدنية لم تحسن مفهوم الذات للأطفال (٦٧) .

١٠ - قامت جلييلة السويركى (١٩٩٢) بدراسة بعنوان " تأثير برنامج طلاقة حركية مقترح على مفهوم الذات والقدرة على التعلم الحركى لتلميذات المرحلة الأولى من التعليم الأساسى " وكان هدف الدراسة معرفة أثر برنامج الطلاقة الحركية المقترح على كل من مفهوم الذات والقدرة على التعلم الحركى لتلميذات الصف الخامس الابتدائى ، وقد استخدمت الدراسة المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلى والبعدى ، واشتملت عينة الدراسة على (٥٠) تلميذة من الصف الخامس الابتدائى بمدرسة صلاح الدين الابتدائية قسمت إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية ، وقد استخدمت الدراسة اختبار عادل الأشول (١٩٨٤) لقياس مفهوم الذات وقد أحتوى البرنامج على (١٠) وحدات ، تدرس على مدى شهرين ونصف بواقع مرتين أسبوعيا زمن الوحدة (٤٠) ق وقد أظهرت النتائج أن هناك

تأثيرا إيجابيا للبرنامج المقترح على أبعاد مفهوم الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية قياسا بالمجموعة الضابطة (١٩) .

١١ - قام كل من جرين وايجنيكو Green & Ignico بدراسة بهدف التعرف على " تأثير برنامج اللياقة البدنية بعد انتهاء اليوم الدراسي " وذلك لمدة (١٠) أسابيع ، على البروفيل البدني ومستوى مفهوم الذات لدى تلاميذ الصف الثالث والرابع الابتدائي ذوى المستوى المنخفض فى اللياقة البدنية ، وقد تكونت الدراسة من (١٧) طفل ( ٩ أولاد ، ٨ بنات ) وأستغرق البرنامج (١٠) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعيا لمدة (٦٠) ق فى اليوم ، وقد استخدم الدارسان اختبار AAHPERD للياقة البدنية، واختيار مفهوم الذات لهارترز Harterz ، وأسفرت النتائج عن ارتفاع مستوى اللياقة البدنية ومفهوم الذات لدى أطفال عينة الدراسة (٦١) .

١٢ - قامت نها مصطفى (١٩٩٩) بدراسة بعنوان " تأثير برنامج مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية ومفهوم الذات لدى الحدتات الجانحات " وقد كانت عينة الدراسة (٢٥) حدثة اختيرت بالطريقة العمدية من الحدتات الجانحات المودعات بمؤسسة الرعاية الاجتماعية بالعجوزة من سن (٩ - ١٢) سنة وقد استخدمت الدراسة المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة والقياس القبلي والبعدي لها ، وكان زمن البرنامج (١٢) أسبوع بواقع ثلاث وحدات أسبوعيا زمن الوحدة (٩٠) ق ، وأظهرت النتائج أن البرنامج الرياضى المقترح له تأثيرا إيجابيا فى تنمية عناصر اللياقة البدنية وكذلك مفهوم الذات لدى الحدتات عينة الدراسة (٥١) .

ج - دراسات تناولت تأثير برامج حركية على اللياقة البدنية

١٣ - قامت فريال درويش (١٩٨٣) بدراسة بعنوان " تأثير برنامج مقترح للألعاب والتمرينات على عناصر اللياقة البدنية لأطفال قرية SOS من سن (٦ - ٩) سنوات " واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي على عينة واحدة تكونت من (٢٠) طفلة ، وقد

استغرق البرنامج (١٠) أسابيع بواقع ثلاث وحدات أسبوعيا تستغرق الوحدة (٤٥) ق ، ودلت نتائج الدراسة على أن البرنامج المقترح كان له تأثيرا إيجابيا على عناصر اللياقة لدى عينة الدراسة (٣٨) .

١٤ - قام مدحت ممدوح (١٩٨٥) بدراسة بعنوان " أثر استخدام الألعاب الصغيرة على تحسين مستوى اللياقة البدنية بجزء الأعداد البدني بدرس التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية " واشتملت عينة الدراسة على (٧٠) تلميذا قسموا إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية ، وكانت مدة البرنامج (١٣) أسبوع بواقع وحدتين أسبوعيا ، وزمن الوحدة (١٠) ق هو زمن جزء الأعداد البدني ، وقد أسفرت النتائج على أن استخدام أسلوب الألعاب الصغيرة في جزء الأعداد البدني بدرس التربية الرياضية يؤثر إيجابيا في تحسين مستوى اللياقة البدنية (٥)

١٥ - قامت حنان رشدي (١٩٩٠) بدراسة بعنوان " تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارات الحركية لطفل ما قبل المدرسة سن (٥ : ٦) سنوات " وقد اشتملت عينة الدراسة على (١٥٠) طفل وطفلة قسموا إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية وكان زمن البرنامج (١٠) أسابيع بواقع ثلاث مرات في الأسبوع ، وقد أسفرت النتائج عن أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثيرا إيجابيا على تحسين مستوى اللياقة البدنية للأطفال الحضانة عينة الدراسة (٢١) .

١٦ - قامت إيمان النحاس (٢٠٠٠) بدراسة بعنوان " تأثير برنامج مقترح للنشاط الحركي على بعض المتغيرات البدنية والنفسية للأطفال مجهولي النسب " وقد هدفت الدراسة إلى معرف تأثير برنامج نشاط حركي مقترح على بعض المتغيرات البدنية (المرونة ، التوازن ، الرشاقة ، قوة عضلات البطن والذراعين، سرعة ) وبعض المتغيرات النفسية ( العدوان ، الاكتئاب للأطفال مجهولي النسب سن (٩ - ١٢) سنة ، وقد استخدمت

الدارسة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي القياس القبلي البعدى على مجموعة واحدة ، وكانت عينة الدراسة (٣٥) طفل وطفلة تراوحت أعمارهم من (٩ - ١٢) سنة من إحدى مؤسسات الإيواء ، وقد تضمن البرنامج (٣٦) وحدة بواقع ثلاث وحدات فى الأسبوع لمدة ثلاث شهور ، وقد أسفرت النتائج على أن البرنامج المقترح كان له تأثيرا إيجابيا على عناصر اللياقة قيد الدراسة ، وأيضا فى تخفيف كل من الشعور بالاكئاب والعدوان لدى عينة الدراسة (١٧) .

١٧ - قامت مروه يوسف (٢٠٠٠) بدراسة بعنوان " تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على بعض مكونات اللياقة البدنية والقدرة على التعلم الحركى بدرس التربية الرياضية لتلميذات المرحلة الابتدائية " وقد استخدمت الدارسة المنهج التجريبي على مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية ، وكانت عينة الدراسة (٨٠) تلميذة من تلميذات الصف الخامس الابتدائى ، قسمت إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية ، وقد أستغرق البرنامج (١٢) أسبوعا بواقع (٢٤) وحدة ، زمن الوحدة (١٠) ق بها لعبتين فى جزء الإعداد البدنى بالدرس ، ودلت النتائج على أن استخدام الألعاب الصغيرة فى جزء الإعداد البدنى من الدرس بدلا من التمرينات التقليدية قد أثر إيجابيا على مستوى القدرة على التعلم الحركى وكذلك تحسن عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة (٤٧) .

جدول (١)  
أ - دراسات تناولت تأثير برامج حركية على الشعور بالوحدة النفسية

م	اسم الباحث وسنة الإصدار	عنوان البحث	هدف البحث	إجراءات البحث			أهم النتائج
				المنهج المستخدم	العينة	وسائل جمع البيانات	
١	باج وفري Page, Frey (١٩٩٢) (٢٦)	"شعور الأطفال بالوجهه النفسية وعدم الرضا الإجتماعي وعلاقتها بالانشاط واللباقة البدنية لديهم"	التعرف على علاقة كل من الشعور بالوحدة النفسية والرضا الإجتماعي بالانشاط واللباقة البدنية لدى الأطفال بالصفوف من (١ - ٦) الابتدائي	المنهج الوصفي	٦٠٠ طفل من أطفال	الإستبيان	الأطفال الذين يشعرون بالوحدة تكون لياقتهم البدنية ونشاطهم البدني أقل من الأطفال الذين لايشعروا بالوحدة النفسية .
٢	براج وديان Prage, Diane (١٩٩٤) (٥٥)	"الوحدة النفسية لدى المراهقين في غرب أمريكا وعلاقتها بالأجساد والاعتكاب والتقدير الذات"	معرفة مدى انتشار الشعور بالوحدة النفسية بين المراهقين وعلاقتها بالأجساد والاعتكاب وتقدير الذات .	المنهج الوصفي	(١٥٦) مراهق	الإستبيان	- وجد أن هناك عدد كبير من المراهقين الذين يعانون من الشعور بالوحدة النفسية وأن السن الكبير يعانون منها بصورة أكبر من السن الصغيرة. - كما وجد أن هناك علاقة إكيدة بين الشعور بالوحدة النفسية والاعتكاب .
٣	محمد كمال مصطفى ومدحت شوقي (١٩٩٣) (٤٤)	"أثر الممارسة الرياضية على الإحساس بالوحدة النفسية لدى طلاب جامعة أسيوط"	تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على الإحساس بالوحدة النفسية لدى طلاب جامعة أسيوط .	المنهج الوصفي	(٢٣٠) طالباً وطالبة من الكليات العملية والنظرية بجامعة أسيوط.	مقريش الشومر بالوحدة النفسية إعاد إبراهيم قشقوش	أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في درجة الإحساس بالوحدة النفسية لصالح غير الممارسين .

١ - دراسات تناولت تأثير برامج حركية على الشعور بالوحدة النفسية  
تابع جدول (١)

أهم النتائج	إجراءات البحث		هدف البحث	عنوان البحث	اسم الباحث وسنة الإصدار	٢	
	وسائل جمع البيانات	العينة					المنهج المستخدم
أسفرت النتائج عن أن البرنامج المقترح كان له تأثيرا إيجابيا على خفض الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة الدراسة .	مقياس مقياس الشعور بالوحدة النفسية من إعداد الباحثة.	(٢٣) تلميذة من (١٤-١٦) سنة	التجريبي	معرفة تأثير البرنامج المقترح على خفض حدة الشعور بالوحدة النفسية لضعف البصر.	"تأثير برنامج مقترح للتعبير الحركي على خفض حدة الشعور بالوحدة النفسية لضعف البصر".	أمس مسرح (١٩٩٧) (١٣)	٤
أسفرت النتائج عن أن البرنامج التروحي المقترح كان له تأثيرا إيجابيا على تخفيف الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة الدراسة .	مقياس الشعور بالوحدة النفسية من إعداد إبراهيم قشورش .	(٤٠) طالبات من طابقت الفرقة الرابعة قسمت إلى مجموعتين (٢٠) تجريبية ، (٢٠) مجموعة ضابطة .	التجريبي	معرفة تأثير برنامج تروحي مقترح على تخفيف الأحاسيس بالوحدة النفسية لدى عينة البحث .	"تأثير برنامج تروحي مقترح على تخفيف الأحاسيس بالوحدة النفسية لطلاب كلية التربية الرياضية بطنطا".	عليه خير الله (١٩٩٧) (٣٠)	٥

أ - دراسات تناولت تأثير برامج حركية على الشعور بالوحدة النفسية  
تابع جدول (١)

٢	١ - اسم الباحث وسنة الإصدار	عنوان البحث	هدف البحث	المنهج المستخدم	إجراءات البحث		أهم النتائج
					العينية	وسائل جمع البيانات	
٢	عبيد شديد (١٩٩٩) (٢٩)	"تأثير برنامج للألعاب المائية على الترويحية على الشعور بالوحدة والقلق والاكتئاب وبعض الصفات البدنية لدى مكفوفى البصر".	التعرف على تأثير البرنامج المقترح على الشعور بالوحدة والاكتئاب وبعض الصفات البدنية لمينة الدراسة.	المنهج التجريبي	(١٥) تأملياً من مدرسة النور للمكفوفين بالمرحلة الإعدادية .	مقياس الشعور بالوحدة النفسية إعداد عبدالقريب البجيري (١٩٨٥) مقياس القلق للمكفوفين إعداد عادل الأشمول وعبدالمعز القرصى (١٩٨٤) . مقياس الاكتئاب إعداد عادل عبدالله (١٩٨٤)	وقد أوضحت نتائج الدراسة أن ممارسة الألعاب المائية كان لها تأثير إيجابي في خفض الشعور بالوحدة النفسية وتحسن مستوى اللياقة البدنية لدى عينه الدراسة.

تابع جدول (١)

ب - دراسات تناولت تأثير برامج حركية على مفهوم الذات

أهم النتائج	إجراءات البحث		المنهج المستخدم	هدف البحث	عنوان البحث	أهم الباحث وسنة الإصدار	م
	وسائل جمع البيانات	العينة					
المفاهيم المطور كان له تأثيرا إيجابيا على مفهوم الذات واللياقة الحركية لأطفال عينة الدراسة .	إختبار مفهوم الذات لمستأهل الاثناشول (١٩٨٤) . - إختبار الأتحاد الأمريكى للصحة والتربية البدنية والترويج وAAHPAR	مجموعة واحدة مكونة من (٢٠) طفلا سن ١٠ - ١٢ سنة	التجريبى	التعرف على تأثير المنهاج المطور على كلاً من مفهوم الذات واللياقة الحركية لأطفال عينة الدراسة .	"تأثير المنهاج المطور على مفهوم الذات واللياقة الحركية لأطفال المؤسست الإبداعية"	جينية السوسوروكى (١٩٨٧) (١٨)	٧
أوضحت النتائج أن التربية البدنية لم تحسن مفهوم الذات للأطفال .	إختبار مسألتيل وزاكرسكى لقياس مفهوم الذات .	طفلا (١٢٦) يطبق عليهم برنامج التربية البدنية (١٨٦) طفلا لا يطبق عليهم البرنامج	التجريبى	معرفة العلاقة بين برنامج التربية البدنية للمرحلة الابتدائية ومفهوم الذات لدى أطفال الضغوط الأول - الرابع ( الإبتدائى .	"العلاقة بين التربية البدنية ومفهوم الذات".	بتر اكس وبيساهلس Patraks, Bahls (١٩٩١) (٦٧)	٨

ب - دراسات تناولت تأثير برامج حركية على مفهوم الذات تابع جدول (١)

م	اسم الباحث وسنة الإصدار	عنوان البحث	هدف البحث	إجراءات البحث		أهم النتائج
				المنهج المستخدم	العينة	
٩	جايلا الستوروريكي (١٩٩٢) (١٩)	" تأثير برنامج طلاقة حركية مقترح على مفهوم الذات والقدرة على التعلم الحركي لتلميذات المرحلة الأولى من التعليم الأساسي "	معرفة أثر برنامج للطلاقة الحركية على كل من مفهوم الذات والقدرة على التعلم الحركي لتلميذات الصف الخامس الابتدائي .	اختبار عائل الأثريول لقياس مفهوم الذات (١٩٨٤)	(٥٠) تلميذة من الصف الخامس الابتدائي قسمت إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية .	أظهرت النتائج أن هناك تأثيراً إيجابياً للبرنامج المقترح على أبعاد مفهوم الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية قياساً بالمجموعة الضابطة
١٠	جرين وإيجنيكو Green, Ignico (١٩٩٥) (٢٠)	" تأثير برنامج اللياقة البدنية على البروفيل البدني ومستوى مفهوم الذات لدى تلاميذ عينة الدراسة .	التعرف على تأثير برنامج اللياقة البدنية على البروفيل البدني ومستوى مفهوم الذات لدى تلاميذ عينة الدراسة .	اختبار - AHPERD للياقة البدنية - اختبار مفهوم الذات لهارترز	تكونت عينة الدراسة من (٧) طفل (٩) أولاد ، ٨ بنات .	أسفرت النتائج عن ارتفاع مستوى اللياقة البدنية ومفهوم الذات لدى أطفال عينة الدراسة

ب - دراسات تناولت تأثير برامج حركية على مفهوم الذات تابع جدول (١)

م	اسم الباحث وسنة الإصدار	عنوان البحث	هدف البحث	إجراءات البحث			أهم النتائج
				المنهج المستخدم	العينة	وسائل جمع البيانات	
١١	نهى مصطفى (١٩٩٩) (٥١)	"تأثير برنامج مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية ومفهوم الذات لدى الحياتيات الجاهلات ."	معرفة تأثير البرنامج المقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية ومفهوم الذات لدى عينة الدراسة .	المنهج التجريبي	(٢٥) حدة من الحدة - الجاهلات سن (١٢ - ٩) سنة بمؤسسة الرعاية الإجتماعية بالمعجزة .	إختار مفهوم الذات لعامل الأثر - (١٩٨٤) .	البرنامج الرياضي المقترح كان له تأثيرا إيجابيا في تنمية عناصر اللياقة البدنية وتحسن مفهوم الذات لدى عينة الدراسة .

ج - دراسات تناولت تأثير برامج حركية على اللياقة البدنية تابع جدول (١)

أهم النتائج	إجراءات البحث			هدف البحث	عنوان البحث	اسم الباحث وسنة الإصدار	٢
	وسائل جمع البيانات	العينة	المنهج المستخدم				
البرنامج المقترح كان له تأثيرا إيجابيا على عناصر اللياقة البدنية لدى عينة الدراسة .	إختبار الجلوس من الرقود والتعلق ثنى الذراعين ، الإبتطاح المائل من الوقوف رفع الجذع من الإبتطاح ، ثنى الذراعين من الإبتطاح المائل ، العرى فى المكان .	مجموعة واحدة مكونة من (٢٥) طفلة من (٦ - ٩) سنوات .	المنهج التجريبي	التعرف على تأثير البرنامج المقترح على عناصر اللياقة البدنية لأطفال عينة الدراسة	" تأثير برنامج مقترح للألعاب والتعريفات على عناصر اللياقة البدنية لأطفال قريبة SOS من سن ٦ - ٩ سنوات " .	فريال درويش (١٩٨٣) (٣١)	١٢
إستخدام أساليب الألعاب الصغيرة فى جزء الإعداد البدنى يدرس التربية الرياضية يؤثر إيجابيا فى تحسين مستوى اللياقة البدنية.	إختبار الشد لأعلى ، الجلوس من الرقود ، العرى الزجاجى ، ثنى الذراعين من الإبتطاح المائل .	(٧٠) تلميذا قسموا إلى مجموعتين إحداهما ضابطية والأخرى تجريبية (٣٥) لكل منهما .	المنهج التجريبي	معرفة تأثير البرنامج المقترح على تحسين مستوى اللياقة البدنية لعينة الدراسة .	" أثر استخدام الألعاب الصغيرة على تحسين مستوى اللياقة البدنية بجزء الإعداد البدنى بدرس التربية الرياضية بالمدرسة الإعدادية " .	أحمد مدوح (١٩٨٥) (٥)	١٣

ج - دراسات تناولت تأثير برامج حركية على اللياقة البدنية  
تابع جدول (١)

رقم	اسم الباحث وسنة الإصدار	عنوان البحث	هدف البحث	إجراءات البحث		أهم النتائج
				المنهج المستخدم	العينة	
١٤	حضان رشدي (١٩٩٠) (٢١)	"تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات النفسية والبيئية والمهارات الحركية لأطفال عينة الدراسة ."	معرفة تأثير البرنامج المقترح على بعض المتغيرات النفسية والبيئية والمهارات الحركية لأطفال عينة الدراسة .	المنهج التجريبي	طفلة (١٥٠) وطفلة قسما إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية .	أسفرت النتائج عن أن البرنامج التثريتي المقترح كان له تأثيرا إيجابيا على تحسين اللياقة البدنية لأطفال الحضانة عند الدراسة.
١٥	إيمان النحاس (٢٠٠٠) (١٧)	"تأثير برنامج مقترح للنشاط الحركي على بعض المتغيرات البدنية والنفسية للأطفال مجهولي النسب"	معرفة تأثير البرنامج المقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية والألعاب والمهارات للأطفال مجهولي النسب.	المنهج التجريبي	(٢٠) طفلة وطفلة تراوحت أعمارهم من (٩-١٢) سنة	البرنامج المقترح كان له تأثيرا إيجابيا على عناصر اللياقة قيد الدراسة ، وأيضا في تخفيف الشهور بالاكئاب والمعدن لدى عينة الدراسة .

ج - دراسات تناولات تأثير برامج حركية على اللياقة البدنية  
تابع جدول (١)

م	اسم الباحث وسنة الإصدار	عنوان البحث	هدف البحث	اجراءات البحث		اهم النتائج
				العينة	وسائل جمع البيانات	
١٢	مروة يوسف (٢٠٠٠) (٤٧)	"تأثير برنامج للألعاب الصغيرة على بعض مكونات اللياقة البدنية والقدرة على التعلم الحركي ببرنامج التريبيس الرياضية المرحلة الابتدائية".	معرفة تأثير البرنامج المقترح على بعض مكونات اللياقة البدنية والقدرة على التعلم الحركي لتلميذات المرحلة الابتدائية .	إشتملت عينة الدراسة على (٨٠) تلميذة من تلميذات الصف الخامس الابتدائي إلى قسمت إلى مجموعتين إحداهما ضابطات والأخرى تجريبية .	إختبارات اللياقة البدنية - الجلوس - من الرقود . - القبضة - الوثب - المريض - الجري - المكوكي ثى الزراعين من الإبتطاح من المائل .	طلت النتائج على أن استخدام الألعاب الصغيرة فسي جزء الإعداد البدني من الدرس بدلا من التمرينات التقليدية قد أثر إيجابيا في تحسن عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة لدى عينة البحث .

الإستفادة من الدراسات المرتبطة فى توجيه الدراسة الحالية  
قامت الباحثة بمراجعة الدراسات المرتبطة للإستفادة منها :

أولا : العينة

من خلال قراءات الباحثة فى الدراسات السابقة التى تناولت موضوع الشعور بالوحدة النفسية على عينات مختلفة وفئات مختلفة من الأفراد ، وجدت أن الأطفال من سن (٩ - ١٢) سنة لم تتناولهم الدراسات بصورة كافية خاصة الدراسات العربية ، وذلك فيما يتعلق بتأثير برامج حركية على الشعور بالوحدة النفسية ، فنجد دراسة كل من أمل مفرج (١٩٩٧) (١٣) ، وعبير شديد (١٩٩٩) (٢٩) ولكنهما طبقتا على فئة مكفوفى البصر ، وبالنسبة لدراسة محمد كمال ومدحت شوقى (١٩٩٣) (٤٤) ، ودراسة عليه خير الله (١٩٩٧) (٣٠) فقد كانتا على طلبة الجامعة، وقد كانت دراسة باج وفرى (١٩٩٢) (٦٦) من أكثر الدراسات إرتباطا بالدراسة الحالية حيث طبقت على أطفال الصفوف من (١ - ٦) بالمرحلة الإبتدائية .

هذا إلى جانب أن من خلال قراءات الباحثة فى الدراسات التى طبقت على أطفال مؤسسات الإيواء ، خاصة فيما يتعلق بموضوع الشعور بالوحدة النفسية ، ترى الباحثة أن هذه الدراسة تعتبر الأولى فى محاولة معرفة تأثير برنامج حركى على الشعور بالوحدة النفسية لدى هؤلاء الأطفال .

ثانيا : الإجراءات

ترى الباحثة أنه قد إستعانت الدراسات السابقة بمناهج مختلفة فى دراستها للوحدة النفسية ومفهوم الذات ، منها المنهج التجريبي بإستخدام مجموعة واحدة ، مثل دراسة عبير شديد (١٩٩٩) (٢٦) ، ودراسة جرين وإيجنيكو (١٩٩٥) (٦١) ، ودراسة نها مصطفى (١٩٩٩) (٥١) ، وإستخدمت بعض الدراسات تصميم مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية مثل دراسة أمل مفرج (١٩٩٧) (١٣) ، وعليه خير الله (١٩٩٧) (٣٠) ، بتراكس وباهلس (١٩٩١) (٦٧) ، جليلى السويركى (١٩٨٧) (١٨) ، وإستعانت دراسات أخرى بالمنهج الوصفى مثل دراسة محمد كمال ومدحت شوقى (١٩٩٣) (٤٤) وبرامج وديان (١٩٩٣) (٥٥) ، وقد إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي فى الدراسة الحالية تصميم مجموعة

تجريبية واحدة نظرا لقلّة عدد الأطفال الذين يمكن الحصول عليهم فى المرحلة العمرية (٩ - ١٢) سنة فى مكان واحد .

### ثالثا : البرنامج الحركى

تناولت الدراسات السابقة عدة أنواع من البرامج الحركية فبعضها تناول برامج ألعاب مثل دراسة فريال درويش (١٩٨٣) (٣١) ، إيمان النحاس (٢٠٠٠) (١٧) ، وأحمد ممدوح (١٩٨٥) (٥) ، حنان رشدى (١٩٩٠) (٢١) ، مروة يوسف (٢٠٠٠) (٤٧) ، وبعض الدراسات تناولت برامج للياقة البدنية فى صورة تمرينات متنوعة كدراسة بتراكس وباهلس (١٩٩١) (٦٧) ، وجرين إيجنبكو (١٩٩٥) (٦١) ، نها مصطفى (١٩٩٩) (٥١) ، وبعض الدراسات إستخدمت برامج ترويحوية مثل دراسة عليه خير الله (١٩٩٧) (٣٠) ، وعبير شديد (١٩٩٩) (٢٩) ، كما إستخدمت بعض الدراسات برامج للرقص والتعبير الحركى كدراسة أمل مفرج (١٩٩٧) (١٣) .

وقد إستعانت الباحثة فى البرنامج الحركى المقترح بالألعاب الصغيرة والتمرينات البدنية المتنوعة إلى جانب الحركات الإيقاعية ، حيث ترى الباحثة أن التنوع فى محتويات الوحدة يساعد على إقبال التلاميذ عليها إلى جانب إضفاء روح المرح والتشويق على العمل ، كما يساعد فى عدم شعور التلاميذ بالملل .

### رابعا : أدوات القياس

اختلفت وتنوعت أدوات القياس التى إستخدمتها الدراسات السابقة فى قياس الوحدة النفسية ، ولكن أكثر الأبحاث إستخدمت إختبار إبراهيم قشقوش (١٩٨٤) لقياس الشعور بالوحدة النفسية ، وذلك لمناسبته لسن عينة الدراسة وهى المرحلة الجامعية ، كدراسة عليه خير الله (١٩٩٧) (٣٠) ، ومحمد كمال ومدحت شوقى (١٩٩٣) (٤٤) ، أما بالنسبة لدراسة عبير شديد (١٩٩٩) (٢٩) فقد إستخدمت مقياس الشعور بالوحدة النفسية إعداد عبدالرقيب البحيرى لأنه يتناسب مع المرحلة الإعدادية .

ونظرا لأنه لم تجد الباحثة أى مقياس منشور لقياس الشعور بالوحدة النفسية للمرحلة الإبتدائية ، فقد إستعانت بمقياس الشعور بالوحدة

النفسية لأطفال مؤسسات الإيواء إعداد أمانى عبدالمقصود (١٢) ، والذي طبقته على سن (٩ - ١٢) سنة في رسالتها لنيل درجة الدكتوراه ، حيث وجدت الباحثة أنه يتناسب مع عينة الدراسة الحالية خاصة وأن المقياس يتميز بمعاملات صدق وثبات عالية على مجتمع عينة البحث في الدراسة الحالية.

وبالنسبة لقياس مفهوم الذات فقد اختلفت الإختبارات المستخدمة في الدراسات السابقة فبعضها إستخدم إختبار عادل الأشول (١٩٨٤) مثل دراسة جليلة السويركى (١٩٩٢) (١٩) ، وإستخدم بتراكس وباهلس (١٩٩١) (٦٧) إختبار مارتيل وراكوكسكى ، وفى دراسة جرين وإيجنكو (١٩٩٥) (٦١) إستخدم الدراسات مقياس مفهوم الذات لهارتز.

وقد إستخدمت الباحثة إختبار عادل الأشول (١٩٨٤) لملائمته لعينة الدراسة ، وكذلك لسهولة فهمه .

وبالنسبة لقياس اللياقة البدنية فقد تعددت طرق القياس ولكن كثير من الدارسين أعتمدوا على رأى الخبراء فى إختيار عناصر اللياقة البدنية التى يجب أن تتوافر فى عينة دراستهم ومنهم نها مصطفى (١٩٩٩) (٥١) ، وأحمد ممدوح (١٩٨٥) (٥) ، ومروة يوسف (٢٠٠٠) (٤٧).

وقد إختارت الباحثة بطارية إختبار الشباب الأمريكى لمرورها

#### خامسا : النتائج

بالنسبة لتأثير برامج حركية على الشعور بالوحدة النفسية ، نجد أنه إتفقت كثير من الدراسات على التأثير الإيجابى للنشاط البدنى الذى يشتمل على الأنشطة الجماعية المتنوعة (كالألعاب الصغيرة ، والألعاب الشعبية ، التمرينات البدنية المختلفة الزوجية مثلا ، برامج التعبير الحركى) على الشعور بالوحدة النفسية كدراسة باج وفري (١٩٩٢) (٦٦) ، ودراسة محمد كمال ومدحت شوقى (١٩٩٣) (٤٤) ، ودراسة أمل مفرج (١٩٩٧) (١٣) وغيرها .

وبالنسبة لتأثير البرامج الحركية على مفهوم الذات فقد أتفق أيضا عدد كبير من الدراسات على التأثير الإيجابي للنشاط البدني على مفهوم الذات مثل دراسة جلييلة السويركي (١٩٩٢) (١٩) ، ودراسة جرين وإيجنبكو (١٩٩٥) (٦١) ، ودراسة نها مصطفى (١٩٩٩) (٥١) ، وفي نفس الوقت أظهرت نتائج دراسة بـتراكس وباهلس (١٩٩١) (٦٧) أن التربية البدنية لم يكن لها تأثير إيجابي في تحسين مفهوم الذات لدى عينة الدراسة .

وبالنسبة لتأثير برامج الألعاب على اللياقة البدنية لدى الأطفال سن من (٩ - ١٢) سنة فقد أظهرت الدراسات التأثير الإيجابي للألعاب المختلفة على تحسين مستوى اللياقة البدنية لأطفال هذه المرحلة ، ومنها دراسة أحمد ممدوح (١٩٨٥) (٥) ، ودراسة حنان رشدي (١٩٩٠) (٢١) ، ودراسة مروة يوسف (٢٠٠٠) (٤٧) .

وقد إستفادت الباحثة من هذه النتائج السابقة عند الإعداد لبرنامج الدراسة الحالية وذلك بالإستفادة من التأثير الإيجابي لكل من الألعاب الصغيرة ، الألعاب الشعبية وبرامج التعبير الحركي على كل من الشعور بالوحدة النفسية ، مفهوم الذات ، اللياقة البدنية في محاولة للوصول إلى أفضل نتيجة ممكنة للبرنامج الحركي المقترح .