

# **ملخص البحث**

**ملخص البحث باللغة العربية**

**ملخص البحث باللغة الإنجليزية**



**جامعة حلوان**

**كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة  
قسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي**

**تأثير برنامج حركي مقترح على الشعور بالوحدة النفسية  
ومفهوم الذات ومستوى اللياقة البدنية لأطفال  
مؤسسات الإيواء سن (٩-١٢) سنة**

**بحث مقدم من**

**رحاب مصطفى مبروك محمد شاهين**

**مدرس مساعد بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي  
بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان**

**ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة  
في التربية الرياضية**

**إشراف**

**أ.د. أسامة كامل راتب**

**أستاذ علم النفس الرياضي بقسم علم النفس  
بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم  
جامعة حلوان**

**أ.د. نجاح التهامي حسن**

**أستاذ متفرغ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير  
الحركي بكلية التربية الرياضية للبنات  
بالقاهرة - جامعة حلوان**

**القاهرة**

**١٤٢٣هـ - ٢٠٠٢م**

## ملخص البحث باللغة العربية

يعتبر الشعور بالوحدة النفسية أحد الظواهر النفسية التي يمكن أن تحدث للأفراد في جميع فئات المجتمع والمراحل السنية المختلفة ، وقد أوضحت نتائج بعض الدراسات أن الظروف الخاصة بتنشئة أطفال مؤسسات الإيواء قد تكون أحد الأسباب في ظهور ظاهرة الوحدة النفسية بين هؤلاء الأطفال وما قد يترتب عليها من آثار سلوكية سلبية مثل شعور الطفل بعم القدرة على التواصل مع المحيطين به وبالتالي قلة العلاقات الاجتماعية وبالتالي إحساسه بالعزلة والضيق ، مما قد يعوق أطفال هذه الفئة عن تحقيق أهدافهم وحاجاتهم الحياتية والنفسية ، هذا إلى جانب ما قد يشعر به الطفل نتيجة ظروف نشأته والذي قد يولد لديه مفهوما سلبيا نحو ذاته ، وأنه أقل من الآخرين .

ومن خلال مراجعة الباحثة لعدد من الدراسات التي أجريت على هؤلاء الأطفال وجدت أن برامج النشاط الحركي لا تحظى بالاهتمام الكافي داخل هذه المؤسسات رغم حاجة الطفل خاصة في المرحلة العمرية من (٩-١٢) سنة للنشاط البدني الحركي الذي يمثل أحد الخصائص الهامة للنمو والتي تؤثر بدرجة كبيرة على نمو النفسي المتكامل للطفل .

ومن هنا حددت الباحثة مشكلة البحث في السؤال التالي :

ما هو تأثير ممارسة النشاط الحركي من خلال برنامج للنشاط الحركي - البدني يعمم لهذا الغرض على بعض المتغيرات النفسية الهامة ( الشعور بالوحدة ، مفهوم الذات ) ومستوى اللياقة البدنية لأطفال مؤسسات الإيواء سن (٩-١٢) سنة .

بمعنى آخر هل ممارسة أطفال مؤسسات الإيواء سن (٩-١٢) سنة لبرنامج بدني حركي يؤدي إلى خفض الشعور بالوحدة النفسية ، وتنمية مفهوم الذات ومستوى اللياقة البدنية لديهم ؟

وتتضح أهمية هذه الدراسة في أنها محاولة لتخفيف ما قد يترتب على الشعور بالوحدة النفسية للأطفال ، وتعتبر في نفس الوقت مدخل

وقائى لهم من كل ما يترتب على هذا الشعور من عواقب وأثار سلبية على سلوكهم فى مستقبل حياتهم كراشدين فيما بعد ، ومن جهة أخرى مدخل لتحين مفهوم الذات ومستوى اللياقة البدنية لدى هؤلاء الأطفال وذلك من خلال ممارستهم لأنشطة حركية متنوعة .

### هدف البحث

- أولا : التعرف على تأثير البرنامج الحركى المقترح على الشعور بالوحدة النفسية لدى أطفال مؤسسات الإيواء سن (٩-١٢) سنة (العينة ككل - الإناث - الذكور ) .
- ثانيا : التعرف على تأثير البرنامج الحركى المقترح على مفهوم الذات لدى أطفال مؤسسات الإيواء سن (٩-١٢) سنة (العينة ككل - الإناث - الذكور ) .
- ثالثا : التعرف على تأثير البرنامج الحركى المقترح على مستوى اللياقة البدنية لدى أطفال مؤسسات الإيواء سن (٩-١٢) سنة (العينة ككل - الإناث - الذكور ) .
- رابعا : التعرف على سلبية العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية وكل من الشعور بالوحدة النفسية ومفهوم الذات لدى أطفال مؤسسات الإيواء سن (٩-١٢) سنة .

### فروض البحث

- أولا : البرنامج الحركى المقترح له تأثير إيجابى على الشعور بالوحدة النفسية لدى أطفال مؤسسات الإيواء سن (٩-١٢) سنة خلال القياسات التتبعية الثلاث ( قبلى - بينى - بعدى ) وذلك ( للعينة ككل الإناث - الذكور ) .
- ثانيا : البرنامج الحركى المقترح له تأثير إيجابى على مفهوم الذات لدى أطفال مؤسسات الإيواء سن (٩-١٢) سنة من خلال القياسات التتبعية الثلاث ( قبلى - بينى - بعدى ) وذلك ( للعينة ككل الإناث - الذكور ) .
- ثالثا : البرنامج الحركى المقترح له تأثير إيجابى على مستوى اللياقة البدنية لدى أطفال مؤسسات الإيواء سن (٩-١٢) سنة خلال القياسات التتبعية الثلاث ( قبلى - بينى - بعدى ) وذلك ( للعينة ككل الإناث - الذكور ) .

رابعا : توجد علاقة سلبية داله إحصائيا بين مستوى اللياقة البدنية والشعور بالوحدة النفسية ، بينما توجد علاقة موجبة داله إحصائيا بين مستوى اللياقة البدنية ومفهوم الذات لدى أطفال مؤسسات الإيواء سن (٩-١٢) سنة .

### خطوات إجراء البحث :

- ١ - استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة .
- ٢ - اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من أطفال جمعية أولادى بالمعادي سن (٩-١٢) سنة حيث بلغ عددهم (٣٣) طفلا وطفلة بهذه المرحلة العمرية ، ثم تقسيمهم إلى (١٢) طفلا لعينة الدراسة الاستطلاعية ، (٢١) طفلا وطفلة لعينة الدراسة الأساسية .
- ٣ - اختارت الباحثة مقياس الشعور بالوحدة النفسية إعداد أماني عبد المقصود ، مقياس مفهوم الذات للمرحلة الابتدائية إعداد عادل الأشول (١٩٨٤) ، بطارية اختبار الشباب الأمريكي للياقة البدنية لقياس مستوى اللياقة البدنية لعينة البحث .
- ٤ - قامت الباحثة بوضع برنامج حركي مقترح يحتوى على مجموعة من التمرينات البدنية (الزوجية - الفردية ) لتنمية مستوى اللياقة البدنية لأطفال عينة البحث ، مجموعة متنوعة من الألعاب الصغيرة والشعبية التي تنمى فى مضمونها صفات نفسية هامة كالتعاون ، المشاركة ، الانتباه ، تقدير الذات ، النقد النفسى وغيرها ، حيث تتضمن هذه المجموعة ألعاب المغامرة ، السرعة ، التعاون ، المنافسة وغيرها ، عدد من جمالي للحركات الإيقاعية سواء الحرة أو بالأدوات لتنمية أيضا المشاركة ، المنافسة ، التعاون ، والإحساس بالإيقاع الحركى ، إلى جانب جزء ابتكارى فى نهاية الوحدة لتنمية الابتكار لدى الأطفال ، المنافسة والتعاون فيما بينهم ، والتعبير عن الذات .
- ٥ - قامت الباحثة بأجراء دراسات استطلاعية للاختبارات والمقاييس المستخدمة والبرنامج الحركى المقترح .
- ٦ - تم تطبيق البرنامج الحركى على عينة البحث الأساسية (٢١) طفلا وطفلة ( لمدة ثلاث شهور (١٢ أسبوع ) بواقع ثلاث وحدات فى

الأسبوع الواحد أى (٣٦) وحدة للبرنامج كله ، وتم عمل قياس قبلى ( قبل بداية البرنامج ) ، وقياس بينى ( فى منتصف البرنامج) وقياس بعدى ( بعد استكمال البرنامج كله ) وذلك فى مغيرات البحث الثلاثة (الشعور بالوحدة النفسية – مفهوم الذات – مستوى اللياقة البدنية) .

٧ - ثم قامت الباحثة بعمل المعالجات الإحصائية اللازمة للبيانات التى تم جمعها لاستخراج نتائج البحث .

### نتائج البحث :

- 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 العقلى 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 .

## التوصيات

- ١ - زيادة الاهتمام بهذه الفئة من المجتمع ( أطفال مؤسسات الإيواء ) بتخطيط برامج للتربية الرياضية تحتوي على ألعاب صغيرة وأنشطة حركية مختلفة تتناسب معهم وتلبي احتياجاتهم ، للمساعدة في تمتيعهم النمو السليم المتكامل من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية .
- ٢ - توصي الباحثة بتعيين أخصائى رياضى بصفة دائمة فى مؤسسات الإيواء ليقوم بتنفيذ برنامج 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 للممارسة 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 .
- ٦ - وترى الباحثة أنه قبل كل شئ فإن العمل فى هذا الاتجاه عمل خير وثوابه كبير عند الله ، لذلك تدعو الباحثة كل باحث إلى محاولة البحث فى المشكلات التى قد يواجهها مثل هذه الفئة من الأطفال التى قد لا تحظى بالرعاية الكافية التى يحتاجها الطفل فى مراحل عمره المبكرة .

**Helwan University**  
**Faculty of Physical Education for Girls**  
**Department of Exercises, Gymnastics and Dance**

**The Effect of a Suggested Motor Program on Feeling  
of Loneliness, Self-Concept and Level of Physical  
Fitness for Residential Institution  
Children of Age (9-12) Years**

**By**

**Rehab Mustafa Mabrouk Mohamed Shahin**  
Asst. Lecturer, Dept. of Exercises, Gymnastics and Dance  
Faculty of Physical Education for Girls  
Helwan University

**A Thesis**

Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the  
Degree of Philosophy Doctor in Physical Education

**Supervisors**

**Dr. Nagah El-Touhami Hassan**  
Emeritus Professor Dept. of Exercises,  
Gymnastics and Dance Faculty of  
Physical Education for Girls, Cairo  
Helwan University

**Dr. Osama Kamel Rateb**  
Professor of Sports Psychology, Dept. of  
Psychology, Faculty of Physical  
Education for Men, El-Harm  
Helwan University

**Cairo**  
**1423 AH- 2002 AD**

## **Research Summary**

### **Research problem and its importance**

Feeling of loneliness is considered a psychological aspect, which may occur to individuals of different ages in all groups of the society. Results of some studies showed that environmental conditions related to growth of children of residential institutions may constitute a reason for the occurrence of loneliness among those children. Consequently, improper behavioral effects emerge, for example, the child feels that he can not communicate with his counterparts. Also, his social relationships decrease and he becomes alone and depressed with the result that those children are unable to achieve their goals or to furnish themselves with life and psychological needs. In the meantime, the child's feelings raised from his growth environment may generate malign concept towards himself and that he is less than other children.

As the researcher reviewed number of studies conducted on children of residential institutions, she found that motor activity programs are considered insufficiently within these institutions. However, children particularly those of (9-12) years old are in need of motor physical activities, which not only represent important features of growth but they also greatly effect on the child psychologically integrated growth.

The researcher therefrom outlined the research problem in the following question: What is the effect of motor activities within a motor physical activity program being designed for this purpose on some psychological variables such as feeling of loneliness and self-concept and the level of performance in children of residential institutions of (9-12) years of age?

In another meaning is performance of a motor physical program by children of residential institutions of (9-12) years of age leads to decrease the degree of feeling of loneliness and to develop self-concept and the level of physical fitness in those children?

This study is important as it is trying to ease consequences that may arise from children feeling of loneliness and to protect them from adverse effects on their behavior in the future when they become adult. Additionally, it improves their self-concept and level of physical fitness by performing miscellaneous motor activities.

### **Research objectives**

- I. To identify the effect of the suggested motor program on feeling of loneliness in children of residential institutions of (9-12) years of age in the overall sample, females and males.
- II. To identify the effect of the suggested motor program on self-concept in children of residential institutions of (9-12) years of age in the overall sample, females and males.
- III. To know the effect of the suggested motor program on the level of physical fitness in children of residential institutions of (9-12) years of age in the overall sample, females and males.
- IV. To clarify the nature of the relationship between the level of physical fitness and each of feeling of loneliness and self-concept in children of residential institutions of (9-12) years of age.

### **Research hypotheses**

- I. The suggested motor program positively effects on feeling of loneliness in children of residential institutions of (9-12) years of age during the pre, inter and post-measurements; successively in the overall sample, females and males.
- II. The suggested motor program positively effects on self-concept in children of residential institutions of (9-12) years of age during the pre, inter and post-measurements; successively in overall sample, females and males.
- III. The suggested motor program positively effects on the level of physical fitness in children of residential institutions of (9-12) years of age during the pre, inter and post-measurements; successively in the overall sample, females and males.
- IV. There is a significantly negative relationship between the level of physical fitness and feeling of loneliness. On the other hand, there is a positively significant relationship between the level of physical fitness and self-concept in children of residential institutions on (9-12) years of age.

### **Research Procedures**

- 1- The researcher used the experimental method through an experimental design of pre and post measurements for one experimental group because such method is suitable for the nature of this study.
- 2- The research sample was chosen intentionally from children of My Sons Association, Maady aging (9-12) years. They were (33) boys and girls of whom (12) children were taken for the sample of the pilot study and the other (21) children were involved in the sample of the main study.

- 3- The researcher chose the scale of feeling of loneliness by Amani Abdel Maksoud, the scale of self-concept for the elementary school by Adel Alashwal (1984) and the American Youth Test Battery for physical fitness to measure the level of physical fitness for the research sample.
- 4- The researcher put a suggested motor program containing a set of single and double physical exercises to develop physical fitness of children in the research sample, a set of miscellaneous mini and popular games, which develop important psychological traits such as cooperation, participation, attention, self-estimation, self-confidence and others. This set includes games of adventures, speed, cooperation and others, number of free or tool rhythmic exercises to improve involvement, competition, cooperation and feeling of motor rhythm in addition to a creative part at the end of the unit to enrich creation in children, competition, cooperation and self-expression.
- 5- The researcher conducted pilot studies for tests, scales Used and the suggested motor program.
- 6- The suggested motor program was applied to the main research sample of (21) boys and girls for (3) months (12 weeks) at the rate of 3 units a week, which means (36) units for the whole program. The pre-measurements were conducted before the beginning of the program while the inter-measurements were conducted in the middle of its course and the post-measurements were carried out when the program completed in the three research variables i.e. feeling of loneliness, self-concept and the level of physical fitness.

- 7- The researcher conducted the necessary statistical treatments on the collected data on purpose to extract the research results.

### **Research results**

- 1- The suggested motor program significantly effects on decreasing the degree of feeling of loneliness of children in the whole research sample. This effect exits in all axes and the total degree of the feeling of loneliness scale i.e. relationships of friendship, affection, like and extent of being deprived, isolation, social avoidance, social skills and extent of being deprived, fear and non-confidence.
- 2- The suggested motor program significantly effects on improving the degree of self-concept of male and female children in the whole research sample concerning all axes and the total degree of self-concept scale i.e. mental, academic, somatic, social and anxiety dimension.
- 3- The suggested motor program significantly improves the level of physical fitness of male and female children in the whole research sample in respect of all tests of physical fitness components such as strength of arms, abdominal muscles, arms and upper limb muscles and leg muscles, speed and agility.
- 4- There is a significantly negative relationship between the level of physical fitness and the degree of feeling of loneliness. On the other hand, there is a significantly positive relationship between the level of physical fitness and self-concept of children in the research sample.

## **Recommendations**

- 1- This group of the society i.e. children of residential institutions should be taken in consideration by planning physical education programs that contain mini-games and various motor activities being suitable for their needs to develop their integrated healthy growth from physical, psychological and social aspects.
- 2- The researcher recommended that a physical education specialist be appointed permanently in residential institutions to carry out physical education and motor programs required by children in these institutions.
- 3- A Guideline should be available for the teacher to guide and to help him teach to children in these institutions.
- 4- Small tools should be provided in residential institutions to give chances to children to perform various activities and to express themselves through playing.
- 5- Studies should be carried out on different aspects of personality to tackle problems that those children may have.
- 6- The researcher sees that first of all, working in this direction is well-being and its return is worthwhile by God willing, therefore, she is calling her colleagues to investigate problems of those children who need sufficient attention particularly in their early years.