

تأثير برنامج مقترح للتعبير الحركي على تحسين التكيف الشخصي والاجتماعي وبعض الصفات الجسمية والفسيولوجية للأطفال الأيتام بالرياض

*م.د/ سماح صلاح الدين منصور مطر

المقدمة ومشكلة البحث :

إن التنشئة الاجتماعية وما يكتسبه النشء من خبرات في مرحلة الطفولة تحدد معالم شخصيته في المستقبل، فالبيئة الاجتماعية التي ينشأ فيها النشء تؤثر تأثيراً بالغاً على مدى توافقه مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه فإذا ما ساعدت هذه البيئة على إشباع احتياجاته النفسية والاجتماعية في حياته، فقد يؤدي ذلك إلى عدم توافقه مع نفسه ومع المجتمع ومن ثم يصبح عرضة للاستجابات السلوكية المنحرفة. (٧ : ١٠٢)

وعادة ما تنشأ مشكلات النشء السلوكية من فشله في توافقه مع بيئته ومع أحداث حياته، فالطفل الذي يفشل في إقامة التكيف لا يقوى على مواجهة مشكلاته اليومية، فهو إما ينطوي على نفسه ويكبت دوافعه أو يلجأ إلى الطرق الغير مشروعة لتحقيق التوافق فيظهر السلوك الخاطيء ويلوم نفسه ويتهم الناس بذنوبه وينحرف سلوكه. (١٤ : ١٠٧)

والنشاط البدني يعد أهم دواء لعلاج أمراض العصر، حيث تساهم ممارسته بانتظام في رفع مناعة الجسم ضد الإصابة بالأمراض المختلفة، وكذلك يمكن للنشاط البدني أن يقلل من القلق، ويجعل الفرد أكثر تكيفاً مع نفسه ومع الآخرين، وكذلك يقلل من الاكتئاب، و هو أحد أمراض النفس الخطيرة، بالإضافة إلى فائدة الأنشطة البدنية المختلفة في الحفاظ على قوام الجسم المعتدل وإكساب الفرد اللياقة البدنية وتنمية الصفات الفسيولوجية المختلفة. (١٨ : ٣ ، ٤)

ويوضح أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين (١٩٩٣) أن النشاط البدني يلعب دوراً هاماً في التخلص من السرعات الحرارية الزائدة بالجسم واستهلاكها خلال النشاط والحركة كما أن للنشاط البدني فوائد صحية كثيرة خلافاً لعملية إنقاص الوزن. (٢ : ٧١)

حيث يرتبط النشاط البدني أيضاً بتحسين الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، عن طريق تحسين الأداء البدني الهوائي لتكسير الجليكوجين في وجود الأكسجين بالإضافة إلى أكسدة الدهون، كما تزيد حاجة الجسم إلى زيادة سعة الدم الأكسوجينية لتلبية حاجة العضلات العاملة

* مدرس دكتور بقسم تدريب التعبير الحركي والإيقاع الحركي - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان.

من الأكسجين، وبالتالي يرتفع مستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، حيث أن استهلاك الأكسجين بكفاءة يعني زيادة في إنتاج الطاقة. (١ : ٣٨٠)

والتعبير الحركي هو التعبير من خلال الحركة، وقد تم تعميم هذا المصطلح واستخدامه في كليات التربية الرياضية للبنات بجمهورية مصر العربية على أنه مصطلحاً مرادفاً لمصطلح الرقص ويندرج تحته جميع أنواع الرقص التي تدرس في هذه الكليات. (٥ : ١١ ، ١٢)

فهو يحتوي على عدة أنواع من الرقصات، تضم الباليه الذي يختلف عن غيره من أنواع الأنشطة الحركية فيما يتطلبه من قدرات عالية وإمكانات بدنية وفسولوجية تساعد على رفع مستوى الأداء البدني واستمراره، وهو من الأنشطة الحركية الهامة التي تكسب الجسم القوام الجيد بما يحتويه من حركات انسيابية ومرونة ومطاطية، وكذلك الرقص الحديث أيضاً الذي يتحرر فيه الجسم من الروتين في الأداء وتتميز حركاته بالقوة والابتكار في الحركة وكذلك التنوع والتغيير في الأداء، والرقص الشعبي وهو ذلك النوع من الرقص التراثي الذي يضم المهارات الشعبية للرقص المختلفة ويدخل البهجة والسرور على مؤديه. (٦ : ٦١ ، ٦٢)

كذلك يستخدم التعبير الحركي حديثاً، مع الأطفال الذين لا يستطيعون التعبير عن مشاعرهم الداخلية بالكلمات ومع الذين ليس لديهم القدرة على فهم أحاسيسهم ومشاعرهم ومع الذين لديهم ذكريات مؤلمة مكبوتة في اللاوعي، وأيضاً مع الذين يعانون الوحدة والاكتئاب وبالتالي فهو يساعد على التكيف الشخصي والاجتماعي، كما أثبتت بعض برامجها فعالية في تقليل نسبة الدهون بالجسم، لذلك يعتبر التعبير الحركي إحدى أنواع الأنشطة البدنية المحببة لدى الكثير والذي يساعد على تحسين الصحة العامة للأفراد. (١٨ : ٣)

وتختص هذه الدراسة بدراسة فئة خاصة من الأطفال، هم الأطفال الأيتام وهم الذين يتعرضون للحرمان من الأبوين ويعيشون داخل مؤسسات اجتماعية خاصة، وبذلك يحرم الطفل من وجوده وسط أسرته والتي تحيطه بالرعاية والأمان وتساعد على أن يتكيف نفسياً واجتماعياً مع مجتمعه والبيئة المحيطة، مما ينتج عن هذا الحرمان الأسرى مشاكل نفسية عديدة وسلوكيات سلبية تمنع تكيف الأطفال وتهدد حياتهم المستقبلية. (١٣ : ٤٧)

كذلك لاحظت الباحثة أن هذه المؤسسات تفتقد لبرامج الأنشطة البدنية المختلفة والتي تساعد الأطفال على تفريغ نشاطهم وشحناتهم المكبوتة، وبالتالي يتعرض الأطفال للإصابة بأمراض قلة الحركة، والتي منها زيادة نسبة الدهون بالجسم وانخفاض اللياقة الفسيولوجية

والبدنية ، ومن هنا ظهرت فكرة هذا البحث في محاولة تطبيق برنامج للتعبير الحركي على هؤلاء الأطفال بهدف تعديل سلوكهم وتحسين كفاءتهم الجسمية والفسولوجية من خلال بعض مهارات التعبير الحركي المختلفة والمتنوعة.

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى وضع برنامجا للتعبير الحركي للأطفال الأيتام للتعرف على :

- ١- تأثير البرنامج المقترح للتعبير الحركي على التكيف الشخصي والاجتماعي للطفل اليتيم.
- ٢- تأثير البرنامج المقترح للتعبير الحركي على بعض الصفات الجسمية والفسولوجية للطفل اليتيم.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث في التكيف الشخصي والاجتماعي لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث في بعض الصفات الجسمية والفسولوجية لصالح القياس البعدي.

الدراسات المرتبطة :

- ١- قامت "كريستين وآخرون" (Kristine, et al, 2009) (١٩) ، بدراسة هدفت إلى معرفة تأثير البرامج الرياضية بعد المدرسة على انخفاض نسبة البدانة لدى الأطفال، وقد اشتملت عينة البحث على (١٧٨) تلميذ في الصف الخامس الابتدائي، وقد تم استخدام اختبار (٢٠) متر المكوكي لقياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، حيث أشارت النتائج إلى ان انخراط الأطفال البدناء في برامج وأنشطة رياضية بعد المدرسة تؤدي إلى نقص نسبة الدهون وارتفاع الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.
- ٢- قامت "آرون وآخرون" (Aaron, et al, 2008) (١٥) ، بدراسة تحسين اللياقة البدنية وتكوين الجسم في الأطفال المصابين بالبدانة عند ممارسة البرامج الرياضية المدرسية، حيث هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير الأنشطة المدرسية والمتمثلة في أنشطة الباليه على تحسين الصفات البدنية والجسمية للأطفال البدناء ، وقد اشتملت عينة البحث على عينة قوامها (٣٠) تلميذة أعمارهن (١٢) سنة، وقد توصلت الدراسة إلى أن ممارسة الأنشطة البدنية الهوائية المتمثلة في الباليه قد أدت إلى انخفاض نسبة الدهون بمعدل ٤% ، بينما ارتفع الحد الأقصى

لاستهلاك الأكسجين بمعدل من ٢-٣ مللي لتر/كجم/دقيقة، وقد اوصت الدراسة بضرورة اشتراك التلاميذ البدناء في الأنشطة الرياضية الهوائية لتحسين قدراته البدنية والجسمية.

٣- قامت "سماح مطر" (٢٠٠٢) (٩) ، بدراسة بعنوان "تأثير برنامج للرقص العلاجي على سلوك الطفل المحروم أسرياً"، بهدف تحسين السلوك العدواني والتكيف لدى الأطفال المحرومين أسرياً، على عينة قوامها (٣٠) طفلة من جمعية تحسين الصحة بالهرم ، واللاتي تتراوح أعمارهن من (٩ - ١٢) سنة ، وقد توصلت النتائج الى ان البرنامج المقترح كان له تأثير ايجابي على سلوك هؤلاء الأطفال.

٤- قامت "ايمان النحاس" (٢٠٠٠) (٧) ، بدراسة موضوعها "تأثير برنامج مقترح للنشاط الحركي على بعض المتغيرات البدنية والنفسية للأطفال مجهولة النسب"، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة يطبق عليها القياس القبلي والبعدي ويتراوح أعمارهم من (٩-١٢) سنة وهم عينة عمدية من جمعية أولادى يبلغ عددهم (٣٥) طفل وطفله ، وقد استخدمت اختبار الاكتئاب للأطفال (CDI) ، ومقياس عين شمس لأشكال السلوك العدواني إعداد "نادر فتحى قاسم ، نبيل عبد الفتاح حافظ " كأدوات جمع بيانات وقد شمل البرنامج أنشطة خاصة تنمية مكونات اللياقة البدنية واستخدام الأدوات المبتكرة والألعاب الصغيرة ، وقد أظهرت نتائج البحث وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي لعينة البحث لصالح القياسات البعدية فى خفض الاكتئاب والسلوك العدواني لدى الأطفال مجهولى النسب.

مصطلحات البحث :

١- العلاج التعبيري:

أحد أساليب العلاج النفسي المستخدم في علاج الاضطرابات السلوكية ويتم التركيز فيه على إتاحة الفرص للفرد للحديث عن مشاكله النفسية بحرية . (١١ : ٩٧)

٢- التكيف:

هو محاولة الفرد أحداث نوع من التوازن والتوازن بينه وبين بيئته المادية أو الاجتماعية، ويكون ذلك عن طريق الامتثال للبيئة والتحكم فى حل وسط بينه وبينها. (٣ : ٣١)

٣- التكيف الشخصي:

هى تمرينات تزيد من فاعلية القلب وتخفض من نسبه التنفس وتحسين من اللياقة البدنية وتخفض ضغط الدم وتساعد على الاسترخاء وتخفض من الضغط النفسى وتساعد على التركيز والنوم والهضم . (١٦ : ٤)

٤- التكيف الاجتماعي:

هو أن يستطيع الفرد تكوين علاقات اجتماعية بالمحيطين به وأن يشعر بالسعادة فيما إذا كان بمفرده وأن يجد سهولة في أن يطلب مساعدة الناس إذا احتاج الأمر ذلك وأن يقدم للآخرين العون والمساعدة " أي هو تكيف مع البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الكائن الحي، فالشخص المتكيف اجتماعيا هو الذي يستطيع أن يشكل اتجاهاته وسلوكه لمواجهة المواقف الجديدة.

(١٠ : ٧)

٥- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين: (VO_2 Max)

هي كمية الاستهلاك القصوى التي يستطيع الإنسان استخدامها لإنتاج الطاقة عند انجاز أقصى جهد عضلي هوائي ممكن. (١ : ٣٦٤)

٦ - زيادة نسبة الدهون (السمنة)

هي تراكم كمية من الدهون بالجسم تؤدي إلى زيادة الوزن بحوالي ٢٠% عن الوزن المثالي بحيث تفوق المعدل الطبيعي بالنسبة للسن والطول والجنس إذ تزيد عن حاجة الجسم لأداء وظائفه الطبيعية . (٤ : ١٩٥)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس (القبلي - البعدي) على مجموعة واحدة لمناسبتها لطبيعة البحث.

عينة البحث:

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من الأطفال الأيتام (بنات) من سن (١٢-١٤) لجمعية إنسان بالرياض، وذلك للعام الدراسي ٢٠١٠-٢٠١١م ، وقد بلغ عدد أفراد العينة (٢٨) تلميذة ، وقد تم عمل تجانس للعينة من حيث السن والوزن والطول.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والالتواء لعينة البحث
في متغيرات السن - الوزن - الطول (ن = ٢٨)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
السن	سنة	١٢,٧٨	٠,٩٥	- ٠,٠٨
الوزن	كجم	٤٧,٥٣	٥,٠٤	٠,٤٧
الطول	سم	١٤٨	٥,٠٨	- ٠,١٠

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الالتواء لمتغيرات السن والوزن والطول قد تراوحت ما بين (+ ٣ ، - ٣) مما يدل على تجانس عينة البحث.

جدول رقم (٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء
لمحاور ومجموع قياس الشخصية للأطفال في القياس القبلي (ن = ٢٨)

ل	ع	م	المتغيرات	التكيف الشخصي
٠,٥٥	٠,٩٠	٣,٣٩	اعتماد الطفل على نفسه	
٠,٢٢	٠,٤٢	٤,١٤	إحساس الطفل بقيمته	
٠,٤٦	١,٣٢	٥,٥٠	شعور الطفل بحريته	
٠,٢٠	١,٢٢	٤,٦٠	شعور الطفل بالانتماء	
٠,٦٣	١,٣٢	٢,٠٠	التحرر من الميل للانفراد	
١,٣١	١,٦	٣,٨٨	الخلو مكن الأمراض العصبية	
٠,٠٨	٣,٢٦	٢٣,١٥	مجموع التكيف الشخصي	
١٣	٠,٩٧	٤,٤٦	المستويات الاجتماعية	
٠,٣٠	١,٣٢	٣,٣١	المهارات الاجتماعية	
٠,٥٤	١,٨١	٤,٨٥	التحرر من الميول المضادة للمجتمع	
١,١٠	١,٧٠	٦,٠	العلاقات في الأسرة	
١,٠٧	١,٢٠	٤,٥٣	العلاقات في المدرسة	
٠,٩٣	١,٤٥	٤,٤٥	العلاقات في البيئة المحلية	
١,٦٦	٥,٠٣	٢٧,٠	مجموع التكيف الاجتماعي	
٠,٤٩	٧,٠٠	٥٠,١٥	مجموع التكيف الشخصي والاجتماعي	

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الالتواء لمحاور مجموع الشخصية للأطفال قد تراوحت ما بين (+ ٣ ، - ٣) مما يدل على تجانس عينة البحث في هذه القياسات.

جدول (٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياس القبلي لعينة البحث في متغيرات البحث
الجسمية والفسولوجية

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	MI/kg/min	٣٥,٥٠	٣,٠٩	٠,٦٢ -
نسبة الدهون	نسبة مئوية	١٨,٧١	٢,٤٣	٠,٦٤

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الالتواء للمتغيرات الجسمية والفسولوجية في القياس القبلي لعينة البحث قد تراوحت ما بين (+ ٣ ، - ٣) مما يدل على تجانس عينة البحث.

أدوات جمع البيانات :

أولاً: القياسات الشخصية والاجتماعية قيد البحث

اختبار الشخصية للأطفال (هنا، عطية، ١٩٦٥) ، وهو مأخوذ من اختبار كاليفورنيا للأطفال ، ويهدف هذا الاختبار إلى تحديد أهم نواحي شخصية الأطفال فيما عدا الاستعدادات العقلية، والتحصيل الدراسي، والمهارات التعليمية والمهنية التي يكتسبونها سواء في الأسرة أم في المدرسة ويتكون اختبار الشخصية للأطفال من قسمين ، الأول ويتناول التكيف الشخصي ، والثاني يتناول التكيف الاجتماعي ، والاثنين مجموعهما يكونان التكيف العام.

ثانياً : القياسات الجسمية والفسولوجية قيد البحث

- ١- قياس الطول بجهاز الرستاميتزر.
- ٢- قياس الوزن باستخدام ميزان طبي.
- ٣- معادلة الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين "معادلة اختبار بالك" (((المسافة الكلية المقطوعة / ١٥) - ١٣٣) × ٠,١٧٢ + ٣٣,٣. (Wilmore, 2005) (٢١)
- ٤- قياس نسبة الدهون بالجسم بجهاز تحليل مكونات الجسم Body composition Analyzer (Tanita)

برنامج التعبير الحركي المقترح :

بعد إطلاع الباحثة على البحوث العلمية المختلفة التي تضمنت وضع برامج التعبير الحركي والتعرف على محتواها ومدة تطبيقها ، اختارت الباحثة محتوى برنامج التعبير الحركي

المقترح من مجموعه من مهارات وحركات الباليه والرقص الحديث والشعبي، وتم توزيعهم في (١٢) وحدة، كل وحدة تطبق على ثلاث جلسات اسبويه مدة الجلسة (٦٠) دقيقة ، وتطبيقها على المجموعة التجريبية لمدة (١٢) أسبوع. مرفق رقم (١) خطوات إجراء التجربة:

١ - القياس القبلي لمجموعة البحث :

- ا- تم قياس كلاً من نسبة الدهون عن طريق جهاز تحليل مكونات الجسم Body omposition Analyzer، وكذلك الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين بتطبيق اختبار بالك.
- ب- تم تطبيق اختبار الشخصية للأطفال، عن طريق المقابلة الجماعية وذلك بعد التأكد من ان كل طفلة قد فهمت المطلوب منها والتعليمات الخاصة بالاجابة ، وكذلك قراءة العبارات على الأطفال وتوضيحها لهم بما لا يخرج عن معناها.

٢ - تطبيق البرنامج المقترح للتعبير الحركي:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح عن طريق تقسيم محتواه إلى وحدات متدرجة وفقاً للهدف من كل وحده وتطبيقها في الفترة من ٢٠١٠/٩/٢٥ إلى ٢٠١٠/١١/٢٥، بواقع ثلاث حصص أسبوعياً، مدة كل حصة منهم ساعة بحيث يتم تطبيق وحدة كل أسبوع من الوحدات المقسمة.

٣ - القياس البعدي لمجموعة البحث :

قامت الباحثة باتباع نفس الخطوات التي اتبعتها في القياس القبلي لمجموعة البحث وطبقت نفس القياسات والاختبار على عينة البحث.

المعالجات الإحصائية للبيانات :

- المتوسط الحسابي لتوصيف عينة البحث .
- الانحراف المعياري لتوصيف عينة البحث .
- الإحصاء اللابارامتري وذلك باستخدام اختبار "ويل كوكسون" للحصول على دلالة الفروق لمتغيرات البحث.

عرض النتائج :

سوف يتم عرض النتائج التي تم التوصل إليها وفقاً للأسلوب الإحصائي المستخدم:

جدول رقم (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحاور ومجموع قياس الشخصية للأطفال
في القياس البعدي (ن = ٢٨)

ع	م	المتغيرات	
٠,٩٦	٤,٤٢	اعتماد الطفل على نفسه	التكيف الشخصي
٠,٨٨	٤,١٥	إحساس الطفل بقيمته	
١,٢٩	٥,٥٣	شعور الطفل بحريته	
١,٨١	٤,١١	شعور الطفل بالانتماء	
١,٠٤	٤,٨١	التحرر من الميل للانفراد	
٠,٩٨	١,٨٣	الخلو من الأمراض العصبية	
٣,٣٢	٢٣,٤٣	مجموع التكيف الشخصي	التكيف الاجتماعي
٠,٧٧	٥,٠٦	المستويات الاجتماعية	
١,٢٠	٣,٩٩	المهارات الاجتماعية	
١,٨١	٥,٤٩	التحرر من الميول المضادة للمجتمع	
١,٥١	٦,٠٢	العلاقات في الأسرة	
٠,٢٢	٥,٥٧	العلاقات في المدرسة	
١,٤٢	٤,٩٨	العلاقات في البيئة المحلية	
٤,٢٨	٢٩,٠	مجموع التكيف الاجتماعي	
٦,٠١	٥٢,٤٣	مجموع التكيف الشخصي والاجتماعي	

يتضح من الجدول رقم (٤) ارتفاع المتوسطات الحسابية لجميع محاور التكيف الشخصي والاجتماعي

عن القياس القبلي ، فيما عدا إحساس الطفل بقيمته ، وشعور الطفل بحريته .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث فى اختبار التكيف
الشخصى بالطريقة اللابارمترية (ويلكسون)

عناصر الاختبار	القياس	متوسط الرتب	الفروق		قيمة Z	احتمالية الخطأ
			الاتجاه	العدد		
اعتماد الطفل على نفسه	القبلي	٣,٠٠	-	١	٢,٧	*,٠٠١
	البعدى	٤,٦٧	+	٩		
			=	٣		
إحساس الطفل بقيّمته	القبلي	٣,٥	-	١	١,٣٧	٠,٢٩٠
	البعدى	٣,٥٥	+	٨		
			-	٤		
شعور الطفل بحريته	القبلي	٥,٠٠	-	٣	٣,٢٥	٠,٥٣٦
	البعدى	٥,٢٠	+	٥		
			=	٥		
شعور الطفل بالانتماء	القبلي	٣,٥٥	-	٢	٣,٥٠	*,٠٠٢٥
	البعدى	٥,٠٠	+	٤		
			=	٧		
التحرر من الميل للانفراد	القبلي	صفر	-	صفر	٣,٩٣	*,٠٠٠٢
	البعدى	٥	+	١١		
			=	٢		
الخلو من الأمراض العصبية	القبلي	٣,٠٠	-	١	٢,٣	*,٠٠١٧
	البعدى	٤,٦٦	+	٩		
			=	٣		
مجموع التكيف الشخصى	القبلي	٣,٥	-	١	٢,٧٧	*,٠٠٠٤
	البعدى	٦,٣٢	+	١٢		
			=	صفر		

ينتضح من جدول رقم (٥) دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث فى جميع محاور
التكيف الشخصى ما عداً (إحساس الطفل بقيّمته ، شعور الطفل بحريته) .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث فى اختيار التكيف الاجتماعى بالطريقة اللابارمترية (ويلكسون)

المتغيرات	القياس	متوسط الرتب	الفروق		قيمة Z	احتمالية الخطأ
			الاتجاه	العدد		
المستويات الاجتماعية	القبلي	٣,٠٠	-	١	٢,٤	*٠,٠٣
	البعدى	٧,٨٢	+	١١		
			=	١		
المهارات الاجتماعية	القبلي	٤,٥	-	٢	١,٥٣	٠,٠٨٢
	البعدى	٤,٥	+	٨		
			=	٣		
التحرر من الميول المضادة للمجتمع	القبلي	٥,٠٠	-	صفر	٣,٧	*٠,٠٠٤
	البعدى	٧,١٠	+	١٠		
			=	٣		
العلاقات فى الأسرة	القبلي	صفر	-	٣	١,٤٨	٠,١٢١
	البعدى	٤,٥	+	٧		
			=	٣		
العلاقات فى المدرسة	القبلي	صفر	-	صفر	٢,٨٣	*٠,٠٠٣
	البعدى	٦,٠٠	+	١١		
			=	٢		
العلاقات فى البيئة المحلية	القبلي	صفر	-	صفر	٣,٤٦	*٠,٠١٦
	البعدى	٥,٠٠	+	٧		
			=	٦		
مجموع التكيف الاجتماعى	القبلي	صفر	-	صفر	٣,٢٢	*٠,٠٠١
	البعدى	٦	+	١٣		
			=	صفر		

يتضح من الجدول رقم (٦) دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث فى جميع محاور التكيف الاجتماعى ما عدا (المهارات الاجتماعية ، العلاقات فى الأسرة).

جدول رقم (٧)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث فى اختبار الشخصية للاطفال فى مجموع التكيف الشخصى والاجتماعى (التكيف العام)

المتغيرات	القياس	متوسط الرتب	الفروق		قيمة Z	احتمالية الخطأ
			الاتجاه	العدد		
مجموع التكيف العام	القبلي	صفر	-	صفر	٣,٤٦	*٠,٠٠١
	البعدى	٦	+	١٣		
			=	صفر		

يتضح من الجدول رقم (٧) دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدي لمجموعة البحث في اختبار الشخصية للأطفال في مجموع التكيف الشخصي والاجتماعي (التكيف العام)

جدول (٨)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث في متغيرات البحث الجسمية والفسولوجية

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي	
		ع	م	ع	م
الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين	Mls/kg/min	٣٠,٥٠	٣٠,٠٩	٣٦,٧٨	٣,٧٩
نسبة الدهون	نسبة مئوية	١٨,٧١	٢,٤٣	١٧,٧٠	٢,٠١

يتضح من الجدول رقم (٨) ارتفاع المتوسط الحسابي للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، بينما انخفضت نسبة الدهون لعينة البحث في القياس البعدي عن القياس القبلي.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث في متغيرات البحث الجسمية والفسولوجية (ويل كوكسون)

المتغيرات	المجموعة	متوسط الرتب	Z	احتمالية الخطأ P	الدلالة
الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين	قبلي	٦,٥٠	٣,٧٧ -	٠,٠٠١	دال
	بعدي	١٢,٠٠			
نسبة الدهون	قبلي	٨,٠٠	٣,٤٧ -	٠,٠٠٢	دال
	بعدي	٠,٠٠			

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود فروق دالة إحصائية في القياسات البعدي عن القياسات القبلية لعينة البحث في متغيرات البحث الجسمية والفسولوجية.

مناقشة وتفسير النتائج :

بملاحظة جدول (٥) يتضح دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدي لمجموعة البحث في جميع محاور التكيف الشخصي ما عدا (احساس الطفل بقيمته ، شعور الطفل بحريته) .

وتعزو الباحثة دلالة الفروق في المحاور (اعتماد الطفل على نفسه - شعور الطفل بالانتماء - التحرر من الميل للانفراد - الخلو من الأمراض العصبية) إلى تأثير البرنامج المقترح وما يحتويه من الارتجال الحركي الحر والذي يعود الطفل الاعتماد على نفسه ،

والابتكار فى الرقص الحديث والرقص الجماعى مما ينمى عند الطفل إحساسه بقيمته ويعوده الثقة بالنفس ، وكذلك احتواء البرنامج على القصص الحركية البناءة والحركات الشعبية التى تضم مجموعات من الأطفال معاً ، نمى لديهم التحرر من الميل للانفراد ، وكذلك وجود الموسيقى المتنوعة والأغاني المحببة لدى الأطفال ، وبعض حركات الشد والارتخاء فى البالية والرقص الحديث والتنفس ، كان له تأثيراً إيجابياً على تقليل التعرض للإصابة بالأمراض العصبية.

ويوضح تلك النتائج ما أشارت إليه كارولين "Caroline" (١٩٩٩) ، على أنه من خلال ممارسة الطفل للأداء الحركى الحر على الموسيقى يتعرف الطفل على نفسه ويهتدى إلى إمكانياته وكيف يرتبط بالعالم المحيط به وينمو جسدياً وعقلياً وانفعالياً ويخرج كل ما بداخله من مشاعر وانفعالات وأحاسيس. (١٧ : ٣)

وكذلك ما أشارت إليه فران (Fran, 2000) من حيث أن الرقص الحر بأنواعه المختلفة، والذي لا يحد من تلقائية الطفل ويعطيه حرية التعبير عن نفسه هو أحد الأساليب الهامة فى تعليم الأطفال وعلاج مشكلاتهم النفسية وتكيفهم مع أنفسهم ومع الآخرين حيث يعمل الرقص الحر فى التنفيس الانفعالي وتفريغ الطاقة الزائدة والتعبير عن الصراعات الداخلية وتعلم ممارسة السلوك المرغوب فيه. (٢٢ : ١٨)

وترجع الباحثة عدم دلالة الفروق فى المحورين (أحساس الطفل بقيمته ، شعور الطفل بحريته) إلى أن هذه العينة لا تزال تعيش بين جدران جمعية الإنسان بما فيها وكأي دار للإيواء، من قيود ونظام وتحكمات مما يعترض حرية الأطفال وكذلك نفس ظروف الحرمان الأب والأم لا زالت قائمة مما يشعر الطفل بعدم الانتماء لأسرة أو لجو أسري سليم كبقية الأطفال فى مثل سنة .

وبملاحظة الجدول رقم (٦) يتضح دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدي لمجموعة البحث فى جميع محاور التكيف الاجتماعى ما عدا (المهارات الاجتماعية ، العلاقات فى الأسرة).

وترجع الباحثة دلالة الفروق فى المحاور (المستويات الاجتماعية ، التحرر من الميول المضادة ، العلاقات فى المدرسة ، العلاقات فى البيئة المحلية) إلى تأثير البرنامج المقترح بما يحتويه من بعض المهارات الجماعية والجمال الراقصة الجماعية المختلفة والتى تجعل الطفل

يدرك حقوق الآخرين وموقفه حيالهم ، وكذلك يدرك إخضاع بعض رغباته لحاجات الجماعة في صورة التعاون والمشاركة وتوحيد العمل الجماعي ، كذلك احتواء البرنامج على بعض القصص الحركية والمسرحيات التربوية البناءة بما فيها من مواقف وخبرات ، جعل الأطفال يتحررون من الميول المضادة للمجتمع، أي أن الطفل أصبح لا يميل إلى التشاحن مع الآخرين أو العراك معهم أو تدمير ممتلكات الغير، وبالتالي مساعدتهم على تكيفهم مع البيئة الذين يعيشون فيها .

فقد أشار حامد زهران (١٩٨٧) ، إلى أن العلاج النفسي لسوء التوافق والتكيف ورفع مستواه هو انغماس الفرد في أنشطة محببة إليه تتيح له الفرص للتعبير عن نفسه واشتراكه مع الآخرين ، والأنشطة الحركية بصورة عامة تتيح للفرد فرصه الاحتكاك بالآخرين وبالبيئة المحيطة وتمنح الفرد فرصه للثقة بالنفس والشعور بالانتماء ، فالطفل من خلال النشاط الحركي تتاح له الفرص للكشف عن ذاته الواقعية وبالتالي يتحول إلى فرد أكثر اكتمالا واتزاناً وتوافقاً وتحراً نحو ذاته ونحو الآخرين . (٨ : ٤٠١)

وترجع الباحثة عدم دلالة الفروق في المحورين (المهارات الاجتماعية ، العلاقات في الأسرة) إلى أن اكتساب الطفل للمهارات الاجتماعية لا يمكن أن يتحقق في فترة صغيرة لان سلوك الأفراد وخاصة إذا كانوا فئة خاصة ، يلزم لتعديله توجيه مستمر ومتابعة دائمة من المختصين بذلك وعدم دلالة محور علاقات الطفل بأسرته كان متوقع من جهة الباحثة ، لان هؤلاء الأطفال لا يعيشون في حياة أسرية مستقرة وذلك بسبب عدم وجود أب وأم وعلاقات أسرية من الأساس ، فكيف يمكن تحقيق نتائج خاصة بهذا المحور؟

ولكن التكيف مع الظروف المحيطة والأصدقاء وكذلك التكيف مع النفس كان من افضل ما توصلت إليه الباحثة من خلال نتائج الاختبار ويدل على ذلك جدول رقم (٧) والذي يوضح دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث في اختبار الشخصية للأطفال في مجموع التكيف الشخصي والاجتماعي (التكيف العام) مما يثبت فعالية البرنامج المقترح على زيادة التكيف الشخصي والاجتماعي.

ويتفق مع هذه النتيجة ما توصلت إليه سماح مطر (٢٠٠٢) وما أشار إليه فران جل ليفي (٢٠٠٠) ، في أن ممارسة الأنشطة الحركية والرقص التعبيري ، يشكل أساس التفاعل الاجتماعي السليم وزيادة التوافق مع النفس ومع الآخرين وعدم أصابتهن باضطرابات نفسية .

(٩ : ١٠٢) ، (١٨ : ٢٣ ، ٢٤) .

من العرض السابق يتضح لنا صحة الفرض الأول جزئياً والذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في التكيف الشخصي والاجتماعي لمجموعة البحث لصالح القياس البعدي".

وبملاحظة جدول (٨) يتضح ارتفاع المتوسط الحسابي للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، بينما انخفضت نسبة الدهون لعينة البحث في القياس البعدي عن القياس القبلي.

كما يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية في القياسات البعدية عن القياسات القبلية لعينة البحث في متغيرات، البحث الجسمية والفسيولوجية.

وتعزو الباحثة ارتفاع الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وانخفاض نسبة الدهون بالجسم لدى عينة البحث إلى أن الانتظام في أداء التدريبات المقننة لبرنامج التعبير الحركي المقترح كان له تأثير على زيادة الكفاءة الهوائية وبالتالي زيادة الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، بالإضافة إلى انخفاض نسبة الدهون بالجسم نتيجة العمل الهوائي المنتظم والذي من شأنه زيادة الطاقة المستهلكة أثناء الأداء، وهذا ما اتفق معه مانيني، وباهور "Manini & Pahor" (٢٠٠٩)، في دراسته أن ممارسة الأنشطة البدنية من شأنها أن تحسن من وظائف الجسم المختلفة عن طريق عمليات التكيف المختلفة وخاصة بالنسبة لوظائف الجهاز الدوري والجهاز التنفسي.

(٢٠ : ٢٨ - ٣١)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني كلياً والذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث في بعض الصفات الجسمية والفسيولوجية لصالح القياس البعدي".

الاستنتاجات :

- ١- يؤدي برنامج التعبير الحركي المقترح إلى تحسين التكيف الشخصي والاجتماعي لدى الأطفال الأيتام من (١٢ - ١٤) سنة .
- ٢- يؤدي برنامج التعبير الحركي المقترح إلى تحسين الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين لدى الأطفال الأيتام من (١٢ - ١٤) سنة .
- ٣- يؤدي برنامج التعبير الحركي المقترح إلى تقليل نسبة الدهون في الجسم لدى الأطفال الأيتام من (١٢ - ١٤) سنة .

التوصيات :

- ١- ضرورة وضع برامج للتعبير الحركي لأطفال الجمعيات والملاجئ ، بشكل عام وبشكل خاص بالمملكة العربية السعودية، حيث أن هؤلاء الأطفال لا يمارسون أى نشاط حركي وهم فى حاجة شديدة إلى مثل هذه البرامج نظراً لظروفهم الخاصة.
- ٢- تطبيق برنامج التعبير الحركي المقترح على عينات مشابهة بهدف إنقاص الوزن لدى الأطفال المحرومين من برامج النشاط البدني وخاصة الذين يعانون من الحرمان من الاب والام.
- ٣- نشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمعات العربية عامة ومواطني المملكة العربية السعودية بشكل خاص عن طريق وسائل الإعلام المختلفة نحو خطورة زيادة الوزن وأهمية ممارسة الرياضة لصحة الجهاز القلبي والتنفسي.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية :

١. أبو العلا عبد الفتاح: فسولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣.
٢. أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين: الرياضة وإنقاص الوزن، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤.
٣. أحمد عزت راجح: أصول علم النفس، الطبعة الثانية عشر، القاهرة، دار المعارف بمصر، ١٩٧٩.
٤. أحمد فتحي الزيات، سليمان أحمد حجر: التربية الرياضية فسيولوجيا وبيولوجيا، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٤.
٥. أمال سيد مرسي محمد: "تأثير الموسيقى المسجلة على تنمية الابتكار في التعبير الحركي وعلاقة ذلك بمستوى الأداء"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٩٠.
٦. أمال صادق، فؤاد أبو حطب: نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، ١٩٩٠.
٧. إيمان النحاس: "تأثير برنامج مقترح للنشاط الحركي على بعض المتغيرات البدنية والنفسية للأطفال مجهولي النسب"، رسالة دكتوراه غير منشورة، القاهرة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠٠٠.
٨. حامد زهران: علم النفس والنمو، الطبعة الثانية، القاهرة، عالم الكتب، ١٩٨٧.
٩. سماح صلاح الدين منصور: "تأثير برنامج مقترح للرقص العلاجي على سلوك الطفل المحروم اسرياً"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة، ٢٠٠٢.
١٠. صلاح مخيمر: المدخل إلى الصحة النفسية، الطبعة الثانية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٧٥.

١١. عبد العزيز السيد الشخص ، عبد الغفار عبد الحكيم الدمياطى: قاموس التربية الخاص وتأهيل غير العاديين، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٩٢.

١٢. عطية محمود هنا: اختبار الشخصية للأطفال ، "كراسة التعليمات" ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٦٥.

١٣. فرج عبد القادر طه وآخرون: موسوعة علم النفس والتحليل النفسى، الكويت، دار سواد الصباح، ١٩٩٣.

١٤. محمد فؤاد البهى السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة، القاهرة، دار الفكر العربى، ١٩٩٤.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

15. Aaron L. Carrel, R. Randall Clark, Susan E. Peterson, Blaise A. Nemeth, Jude Sullivan, David B. Allen. (2008). Improvement of Fitness, Body Composition in Overweight Children in a School-Based Exercise Program, Arch Pediatr Adolesc Med. 159:963-968.
16. Barbara Isaacs , "Routines out minds bodies", Washington , Lexington Herald, 1997.
17. Caroline E. Layde. (1999). Music therapy, New York, <http://www>.
18. Fran J.levy. (2000). Dance movement therapy, Washington, Eric clearing house.
19. Kristine A. Madsen, Hannah R. Thompson, Lidya Wlasiuk, Emily Queliza, Colin Schmidt, and Thomas B. Newman. (2009). After-school program to reduce obesity in children, J Child Health Care, 13: 333 – 346.
20. Manini T M, Pahor M. (2009). Physical activity and maintaining physical function in adults, Br J Sports Med;43:28-31 doi:10.1136.
21. Wilmore JH and Costill DL. (2005). Physiology of Sport and Exercise, 3rd Edition, Champaign, IL: Human Kinetics.

تأثير برنامج مقترح للتعبير الحركي على تحسين التكيف الشخصي والاجتماعي وبعض الصفات الجسمية والفسولوجية للأطفال الأيتام بالرياض

*م.د/ سماح صلاح الدين منصور مطر

إن النشاط البدني يعد أهم دواء لعلاج أمراض العصر، حيث تساهم ممارسته بانتظام في رفع مناعة الجسم ضد الإصابة بالأمراض المختلفة، وكذلك يمكن للنشاط البدني أن يقلل من القلق، ويجعل الفرد أكثر تكيفاً مع نفسه ومع الآخرين، بالإضافة إلى فائدة الأنشطة البدنية المختلفة في الحفاظ على قوام الجسم المعتدل وإكساب الفرد اللياقة البدنية وتنمية الصفات الجسمية والفسولوجية المختلفة، من هذا المنطلق قامت الباحثة بتطبيق هذا البحث والذي يهدف إلى محاولة تحسين التكيف الشخصي والاجتماعي و الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ونسبة الدهون، على عينة من الأطفال الأيتام بجمعية إنسان بالرياض والتي تراوحت أعمارهن (١٢ - ١٤) سنة، وذلك للعام الدراسي ٢٠١٠-٢٠١١م، وقد بلغ عدد أفراد العينة (٢٨) تلميذة، وذلك من خلال برنامج مقترح للتعبير الحركي يحتوي على بعض مهارات البالية والرقص الحديث والشعبي، بالإضافة إلى الارتجال والقصص الحركية والموسيقى المتنوعة وتم توزيعهم في (١٢) وحدة، كل وحدة تطبق على ثلاث جلسات أسبوعية مدة الجلسة (٦٠) دقيقة، وتطبيقها على المجموعة التجريبية لمدة (١٢) أسبوع، حيث استخدمت الباحثة اختبار الشخصية للأطفال لقياس التكيف الشخصي والاجتماعي، ومعادلة الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين "معادلة اختبار بالك"، و قياس نسبة الدهون بالجسم بجهاز تحليل مكونات الجسم Body composition Analyzer، كأدوات لجمع بيانات البحث، وقد أسفرت النتائج عن تحسن جزئي في التكيف الشخصي والاجتماعي، وتحسن كلي في نسبة الدهون والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، وأوصت الدراسة ضرورة وضع برامج للتعبير الحركي للأطفال الجمعيات والملاجئ، بشكل عام وبشكل خاص بالمملكة العربية السعودية، وتطبيق برنامج التعبير الحركي المقترح على عينات مشابهة بهدف إنقاص الوزن، وكذلك نشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمعات العربية عامة ومواطني المملكة العربية السعودية بشكل خاص عن طريق وسائل الإعلام المختلفة نحو خطورة زيادة الوزن وأهمية ممارسة الرياضة لصحة الجهاز القلبي والتنفسي.

* مدرس دكتور بقسم تدريب التعبير الحركي والإيقاع الحركي - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان.

Abstract

The impact of a proposed program for the kinetic expression to improve personal and social adjustment and some physical and physiological characteristics of the orphaned children in Riyadh

Physical activity is the most important treatment of Age diseases, as it contributes to exercise regularly to raise the body's immunity against different diseases, also physical activity can reduce anxiety, and makes the person more adaptive with himself and with others, in addition to the benefit of physical activity is different in maintaining strength of the body moderate and give fitness and development of qualities of physical and physiological abilities. The researcher aims to improve the adaptation of personal and social, and maximum oxygen consumption and the percentage of fat, on a sample of children orphaned Society people in Riyadh and the aged (12 – 14) years, for the academic year 2010–2011. The total number is (28) pupil, and through a proposed program for the term motor has some skills of ballet and modern dance, in addition to improvisation, movement stories and music variety was distributed in the (12) units, each unit applied to three sessions per week for the meeting (60) minutes, and applied to the experimental group for a period of (12) a week, where the researcher used the personality test for children to measure the adaptation of personal and social, and the equation of maximum oxygen consumption and measuring the percentage of body fat, as tools to collect research data, have resulted in results for partial improvement in the adaptation of personal and social, and overall improvement in the proportion of fat and maximum oxygen consumption, and the study recommended the need for programs to express motor for the children of associations and shelters, in general, and in particular Saudi Arabia, and the application of the expression kinetic proposal on samples similar to weight loss, as well as dissemination of health awareness among the members of the Arab societies in general and the citizens of the Kingdom of Saudi Arabia in particular by the media about the seriousness of overweight and the importance of exercise for health cardiovascular and respiratory systems