

تأثير الالعاب الحركية في الحد من القلق لدى

الاطفال بعمر (4 – 5) سنوات

أ.د. أميرة عبد الواحد نور جاسم سليمان

1437 هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

الباب الاول (التعريف بالبحث) يعتبر اللعب احد الوسائل التي تستخدم لتعليم الطفل من خلال القدرة على التعبير عن ذاته وزيادة احتكاكه بالأطفال المحيطين به وبالتالي التأثير على صفاته البدنية والحركية. لذا ارتأت الباحثة دراسة تأثير الالعاب الحركية في الحد من القلق بعمر (4-5) سنوات وهدف البحث الى التعرف على وجود القلق لدى الاطفال بعمر (4-5) سنوات، واعداد مجموعة العاب حركية للحد من القلق لدى الاطفال والتعرف على تأثير تلك الالعاب، وافترضت الباحثة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمستوى القلق لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة، وكانت مجتمع البحث اطفال روضتي البسمة والغفران بعمر (4-5) سنوات، اما الباب الثاني (الدراسات النظرية) تطرقت الباحثة الى المواضيع المتعلقة بموضوع البحث، اما الباب الثالث (منهجية البحث واجراءاته الميدانية) استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بنظام المجموعتين التجريبية والضابطة وشرح المقياس القلق (اختر الوجه اللازم) لمعرفة الاطفال الذين لديهم قلق، والباب الرابع (عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها) وضم هذا الباب عرض لنتائج التجربة الرئيسية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة. وما يخص الباب الخامس كانت الاستنتاجات ان المنهج المعد من قبل وزارة التربية (منهج وحدة الخبرة) والمنهج المعد من قبل الباحثة قد اثر بصورة ايجابية في الحد من القلق لدى الاطفال بعمر (4-5) سنوات، وظهر فرق معنوي بين نتائج الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية، أما التوصيات فهي ضرورة ادخال العاب حركية متنوعة و اجراء اختبار القلق باستمرار على الاطفال واجراء دراسات مشابهة على متغيرات نفسية اخرى.

Abstract.

The Effect of Motor Games On Decreasing Anxiety

Game and playing are considered on the means that adults use to teach children how to express themselves and their abilities. The aim of the research was to identify anxiety in children aged 4 – 5 years old as well as designing a set of motor games to decrease anxiety

in children and to identify the effect of these games on children's anxiety. The researcher hypothesized significant statistical differences between pre and posttests in the level of anxiety. The researchers used the experimental method; the subjects were preschoolers aged 4 – 5 years old from Al Besma and Al Gophran Preschools. The data was collected and treated using proper statistical operations to come up with the results. The researchers concluded that the program designed by the ministry of education as well as the program designed by the researchers have positive effects on decreasing anxiety in children aged 4 – 5 years old. The results showed significant differences between posttest in favor of the experimental group. Finally the researcher recommended the necessity of including variable motor games and conducting anxiety tests on children as well as making similar studies on other variables.

1- الباب الاول: التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث واهميته:

أكد بعض المختصين والمربين بأهمية تربية الاطفال والاهتمام بهم بشكل مبكر وتربيتهم على اسس علمية لتنشئة جيل مثقف و واعي للنهوض بثقافة ورقي بلدهم. وتعد الالعاب من احد الادوات المهمة لتنمية شخصية الطفل من خلال ميوله لمزاولة لعبة معينة وأيضاً لتنمية التفاعل الاجتماعي لدى الاطفال وبالتالي التخلص من جميع المشاكل النفسية التي يعاني منها الطفل، يعد القلق من المشاكل النفسية التي يعاني منها الاطفال بسبب الاوضاع البيئية والظروف الصعبة التي تحيط بهم بالإضافة الى المعاملة السيئة من قبل الاسرة والبيئة التي تنشئ لدى الطفل حالة قلق يجب التخلص منها حتى يستطيع الطفل من عيش حياته بشكل طبيعي اسوة ببقية الاطفال.

وتكمن اهمية البحث في ان اللعب يساهم وبشكل كبير في الحد من القلق لدى الاطفال من خلال مزاولة العاب حركية مختلفة تساهم في التعبير عن رغبات الطفل وميوله وزرع الابتسامة والفرح لديهم والتخلص من المشاكل النفسية التي يعانون منها، لذا ارتأت الباحثة دراسة تأثير الالعاب الحركية في الحد من القلق لدى الاطفال بعمر (4-5) سنوات.

2-1 مشكلة البحث:

من خلال الزيارات التي قامت بها الباحثة لدور رياض الاطفال واجراء المقابلات مع ادارات ومعلمات الدور توصلت الباحثة الى ان بعض الاطفال لا يشاركون في الوحدات التعليمية لأسباب منها معاناة الطفل من بعض المشاكل النفسية بسبب الظروف البيئية التي تحيط بهم وسوء المعاملة في داخل الاسرة من الوالدين او المجتمع الذي يعيش فيه الأطفال علماً بأن وزارة التربية أكدت في أهدافها الحركية ضرورة اكتساب الأشكال الحركية الأساسية وتطويرها عن طريق الاشتراك في الالعاب الحركية والرياضية الجماعية والفردية كي تتمكن من التحكم في حالاته النفسية والانفعالية.

3-1 اهداف البحث:

1. التعرف على مستوى القلق لدى الاطفال بعمر (4-5) سنوات.
2. اعداد مجموعة من الالعاب الحركية ومعرفة تأثيرها في الحد من القلق لدى الاطفال بعمر (4-5) سنوات.

4-1 فروض البحث:

1. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمستوى القلق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة.
2. وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية لمستوى القلق بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: عينة من اطفال روضتي الغفران والبسمة بعمر (4-5) سنوات.
- 2-5-1 المجال الزمني: من 2/1- 2015/4/1
- 3-5-1 المجال المكاني: قاعات وملاعب روضتي الغفران والبسمة.

2- الباب الثاني: الدراسات النظرية والمشابهة.

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 اللعب:

يعتبر اللعب هو العالم الخيالي الذي يعيشه الطفل مع العابه والطريقة التي يعبر من خلالها عن سعادته وحزنه، والطريقة الوحيد لاستنفاد طاقته، واداة فعالة لنمو العمليات العقلية من خلال لعب الالعاب المعقدة وأيضاً تطوير لديه الصفات الحركية من خلال القفز والركض ورمي الالعاب. (8:15).

1-1-1-2 اهمية اللعب في حياة الطفل:

للعب عدة فوائد منها هو اتاحة الفرصة للطفل للتعبير عن نفسه، ومن خلال اللعب يستطيع الطفل التخلص من جميع المشاكل النفسية مثل القلق والتوتر من خلال التحرر من القيود التي تحيط به والاندماج باللعب مع الأصدقاء، واللعب يعمل على تقوية ارادة الطفل وعزيمته من خلال التقيد بنظام اللعب والصبر والتحمل والانتظار بالدور (6:15).

2-1-1-2 انواع اللعب:

للعب عدة انواع منها (8:15):

1. البدني: وهي كل الالعاب التي تختص في تطوير الاشكال الحركية لدى الطفل.

2. الفني: مثل العاب الرسم والباليه.

3. التمثيلي: مثل الالعاب التي يقوم بها الاطفال بتمثيل ادوار مستوحاة من قصص او افلام كارتونية.

4. المعقد: مثل العاب التركيب والبناء.

2-1-2 الالعاب الحركية:

وهي جميع الالعاب التي تكسب الطفل الحركة اثناء ممارستها وهي تساعد الطفل على النمو وتنمية الثقة بالنفس والتفاعل الاجتماعي بين الاطفال وحب العمل والمساعدة وتتطلب مساحة كافية للعب وفي بعض الاحيان ادوات. (15:1)

3-1-2 القلق:

يعرف القلق بأنه: حالة نفسية تصيب الفرد لأسباب غير معروفة المصدر تسبب له مشاكل كثرة في تصرفاته وسلوكه وتلعب البيئة والمعاملة السيئة من العائلة زيادة هذه الحالة، او ممكن ان تنشأ من صراعات الفرد للتكيف مع البيئة التي يعيش فيها او الانفعال اثناء اوقات الحزن التي يمر بها. (15:2)

1-3-1-2 نظريات القلق حسب رأي المدارس النفسية:

سوف يتم التطرق الى نظريات القلق حسب رأي المدارس النفسية (15:7)

1. رأي الاسلام: يرجع الاسلام القلق الى ضعف الايمان لدى الفرد والانهاز في شخصيته.
2. المدرسة السلوكية: ترجع هذه النظرية ان سبب اكتساب الفرد القلق ينتج من سلوك الوالدين في معاملة الفرد.
3. المدرسة الانسانية: ترجع هذه النظرية ان خوف الفرد من المستقبل والمتغيرات التي تطرأ في الوقت هي العامل الاساسي في اكتساب الفرد القلق.
3. مدرسة الجشطلت: توضح هذه النظرية ان اسباب القلق ترجع الى عدم التطابق بين ذات الشخص وخبراته في الحياة.

2-3-1-2 القلق لدى الاطفال:

ان القلق لدى الاطفال يظهر من خلال سلوكياتهم في التصرف او اثناء الحديث او الخوف من اشياء غير معروفة، فدخل الطفل الى بيئة جديدة مثل دخوله الى رياض الاطفال يسبب لديه الخوف والقلق وصراخ الوالدين عليه او ايدائه او توبيخه باستمرار او التهديد او ترك الطفل عند اناس لا يعرفهم او مشاهدة حيوانات مخيفة، فيجب منذ البداية معالجة هذه الحالة حتى لا تتطور لديه لاحقاً وتصبح مشكلة يصعب التخلص منها، فالقلق هو خوف من شيء غير محدد وغير معروف يعني إنَّ القلق متعدد المخاوف اي الخوف من عدة اشياء. (15:4).

2-1-3-3 علاج القلق لدى الاطفال:

علاج القلق لدى الاطفال يجب على الام ان تعرف الاسباب التي تكون وراء قلق طفلها ومعاملته بأسلوب جيد وعدم تهديده والصراخ عليه والاستهزاء به و انتقاد طريقة كلامه بل يجب ان تعلمه ان يقوم بالتصرف بالشكل الصحيح، وايضاً قهر الطفل هو من الاسباب المدمرة التي تنشأ القلق لدى الطفل والاستفزاز منه في حالة غضبه بل يجب على الاسرة مراعاة الحالة التي يمر بها اطفالهم، وايضاً يجب تجزئة الامور للطفل لكي يسهل فهمها وليس تعقيدها، ويجب على الام ان تنمي لدى طفلها القدرة على حل المشكلات التي يواجهها وان يكون لديها الصبر في الاستماع والتركيز مع طفلها لتقليل الضغط عليه لان هناك امور لا يستطيع الطفل شرحها، ويجب ابعاد الطفل في التفكير بالخوف او القلق خصوصاً عند الذهاب لدار رياض الاطفال بل يجب تحفيزه لتقليل التوتر والقلق، ويجب ادخال الاطفال الى دور رياض الاطفال لغرض الاحتكاك مع اقرانه الاطفال لغرس روح التعاون والاشترك لديهم وخلق روح الثقة والفرح وبالتالي التخلص من حالات القلق التي يعانون منها. (15:2).

2-1-4 العاب رياض الاطفال الحركية:

تعتبر دخول الطفل لدور رياض الاطفال من اهم الخطوات الاساسية في حياته لأنه سوف يلتقي مع اطفال من عمره ويكون علاقات معهم ويلعب معهم، ويمارس أنشطة والعاب يحبها للتعبير عما يدور في ذهنه وانفعالاته وهذه تعتبر المرحلة الاساس في نموه الحركي. لذا يجب ان تحتوي برامج دور رياض الاطفال على أنشطة والعاب محفزة تساعد الطفل في تنمية شخصيته وحب الذات وحب الاستكشاف والاستطلاع وتحفيزه لخلق روح الابداع لديهم والتقليل من الضغوط التي يتعرضون لها. (15:9).

2-2 الدراسات المشابهة:

2-2-1 دراسة فاطمة كريم نعمة

(تأثير بعض الألعاب الحركية والعقلية على تنمية الابداع الحركي لدى اطفال الرياض (الذكور والاناث) بعمر (5 سنوات) (2014):

هدفت الدراسة الى اعداد مجموعة من الالعاب الحركية التي تنمي الابداع الحركي لدى الاطفال بعمر (5 سنوات) والتعرف على مدى تأثيرها في تنمية الابداع الحركي وأي الجنسين افضل في تنمية الابداع الحركي.

وتم اعتماد المنهج التجريبي بالمجموعتين الضابطة والتجريبية وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية (40 طفلاً وطفلة وبعدها (20) طفلاً وطفلة لكلا المجموعتين، وكانت مدة التجربة الرئيسية 8 اسابيع بواقع (5) وحدات أسبوعياً.

ومن خلال ما تم مناقشته من النتائج توصلت الباحثة الى أن تأثير منهج الالعاب الحركية المعد من الباحثة كان تأثيراً واضحاً في تنمية الابداع الحركي للأطفال بعمر (5) سنوات، وان استخدام الادوات بأنواعها في المنهج المعد ادى الى توسيع خيالات الاطفال، وان المنهج المقترح اثر في البنات اكثر من البنين.

3- الباب الثالث: منهج البحث واجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بنظام المجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته لطبيعة البحث واهدافه.

2-3 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار روضة الغفران للعام الدراسي 2014-2015 بصورة عمدية وذلك لتوفر عينة البحث والادوات والقاعات والملاعب التي تحتاجها الباحثة ، وتجاوب الادارة ومعلمات الروضة في تقديم المساعدة للباحثة.

وكان عدد الاطفال بعمر (4-5) سنوات في روضة الغفران 50 طفلاً وطفلة، اما روضة البسمة كان عدد الاطفال 51 طفلاً وطفلة، وتم تطبيق مقياس القلق على اطفال كلا الروضتين للتوصل الى الاطفال الذين يعانون من مستوى قلق عالي، وكان عدد الاطفال ذوي القلق العالي في روضة الغفران (21) طفلاً وطفلة (13) من الذكور و(8) من الاناث، اما روضة البسمة فكان عدد الاطفال ذوي القلق العالي (12) طفلاً وطفلة (7) من الذكور و(5) من الاناث، وتم اجراء التكافؤ بين العينتين لإرجاع الفروق الى العامل التجريبي في جميع الظروف والمتغيرات جميعها عدا المتغير التجريبي، ويتبين من الجدول ادناه عدم وجود فرق معنوي بينهما مما يؤكد التكافؤ.

الدالة	Sig	T المحتسبة	الضابطة		التجريبية		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
عشوائي	0.88	1.17	1.77	9.66	0.93	8.75	القلق

عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (28-2=26)

3-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات:

1-3-3 وسائل جمع المعلومات:

استخدمت الباحثة وسائل لجمع المعلومات ومنها المصادر العربية والاجنبية وشبكة المعلومات الالكترونية، ومقياس القلق، استمارة مقياس القلق، استمارة لتقويم الوحدات التعليمية، والملاحظة العلمية.

2-3-3 الاجهزة المستخدمة:

فقد استخدمت الباحثة كاميرا تصوير فيديو لتصوير كيفية تطبيق مقياس القلق على الاطفال والوحدات التعليمية.

3-3-3 الادوات:

استخدمت الباحثة عصي بلاستيك، كرات ملونة، حبال، اطباق مطاطة وخفيفة، مكعبات ملونة، سبورة واقلام كتابة ملونة، قطع معدنية، بالونات مختلفة الاشكال والاحجام، صافرة.

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

قامت الباحثة بأجراء تجربة استطلاعية اولى لمقياس القلق على عينة من الاطفال وكان عددهم (6) اطفال من كلا الجنسين وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية في يوم 3/1 ومن ثم اعادة التجربة بعد سبعة ايام 3/8 لمعرفة الاخطاء والمعوقات التي تواجه الباحثة والوقت اللازم لتطبيق المقياس على كل طفل وأيضاً لاستخراج الاسس العلمية لمقياس القلق (الصدق، الثبات، الموضوعية)، وكان معامل ثبات الاختبار ذات درجة عالية وقيمتها (0.89) وهي قيمة ذات دلالة معنوية يمكن الاعتماد عليها، اما صدق الاختبار اذ تم استخراج الصدق الذاتي الذي قيمته (0.94) وهي قيمة معنوية يمكن الاعتماد عليها، وموضوعية الاختبار تبين ان معامل الارتباط بين تقدير المحكم الاول وتقدير المحكم الثاني (0.94).

3-4-1 مقياس القلق هو (أختر الوجه اللازم) (10:15):

- **هدف المقياس:** يهدف هذا المقياس الى دراسة وتحديد مستوى القلق وتحديد له لدى الطفل في مواقف حياتيه بالنسبة له.
- **الفئة المستهدفة:** أطفال مرحلة ما قبل التعليم المدرسي من (4-6) سنوات.
- **مكونات المقياس:** هذا المقياس لاختبار الاطفال اعده سيكولوجيين امريكيين (ر. تيمبل، م. دروكي، ف. امين)

يتكون من: سلسلة صور قياسها (5. 8×11 سم) يبلغ عددها اربع عشرة صورة.

أ. كل صورة تمثل مقطعاً طرازياً في حياة الطفل.

ب. كل صورة من هذه الصور تظهر بالنموذجين للأطفال: تظهر في صور للذكور وللأطفال الاناث تظهر في صور اناث.

ت. في عملية الاختبار يقوم المفحوص بمماثلة نفسه للطفل الذي من جنسه (اذا كان المفحوص ذكراً يماثل نفسه في صورة الذكر، واذا كانت انثى تماثل نفسها مع صورة الانثى).

ث. ان وجه الطفل في الصورة غير مرسوم كاملاً، فقط معطى شكل عام لرأسه.

ج. كل صورة من الصور الاربع عشرة مزودة برأسي اطفال اضافيين (يقعان في اسفل كل صورة) قياسها مطابق تماماً لشكل الوجه للطفل في الصور اذ يعبر احد الرأسين عن وجه مبتسم للطفل، والرأس الثاني عن وجه حزين للطفل.

ح. ان الصور المقترحة تعرض مواقف حياتية طرازية يحتمك بها الطفل والتي يمكن ان تسبب لديه قلق زائد.

فمثلاً الصور: 1 (اللاعب مع اطفال صغار) والصورة 5 (اللاعب مع اطفال كبار) والصورة (2، 13) (الطفل مع والديه) هي ذات لون انفعالي ايجابي (قلق واطئ).

خ. اما الصور 3 (موضوع العدوان) الصورة 8 (اللوم) الصورة 10 (الهجوم العدوانى) الصورة (3، 12) ذات لون انفعالي سلبي (قلق عالي).

د. اما الصور (4، 6، 7، 9، 11، 14) هي ذات مغزى ازدواجي، اذ يمكن ان تكون ذات لون انفعالي ايجابي وذات لون انفعالي سلبي أيضاً (قلق متوسط).

ذ. ان اختيار الطفل لهذا او ذاك الوجه سيعتمد على حالته النفسية الخاصة به في أثناء اجراء الاختبار.

• إجراءات التطبيق:

يتم إنجاز هذا الاختبار على النحو الاتي:

1. يتم عرض سلسلة الصور على الطفل المفحوص على التوالي اي الصورة تلو الأخرى.
2. بعد عرض كل صورة على الطفل المفحوص يطلب الفاحص منه ان يقوم بالتفسير وكالاتي:
 - ✓ الصورة 1: اللعب مع الاطفال الصغار. كيف تعتقد اي وجه سيكون لدى الطفل، وجه مسرور ام حزين؟ هو (هي) يلعب تلعب مع الصغار.
 - ✓ الصورة 2: الطفل والأم مع الطفل الوليد. كيف تعتقد أي وجه سيكون لدى هذا الطفل حزين ام سعيد؟ هو (هي) ينتزه / تنتزه مع امه / امها والطفل الوليد.
 - ✓ الصورة 3: موضوع العدوان: كيف تعتقد أي وجه سيكون لدى هذا الطفل: سعيد ام حزين؟
 - ✓ الصورة 4: اللبس: كيف تعتقد، أي وجه سيكون لدى هذا الطفل: سعيد ام حزين؟ هو / هي يلبس تلبس.
 - ✓ الصورة 5: اللعب مع اطفال كبار: كيف تعتقد، أي وجه سيكون لدى الطفل سعيد ام حزين؟ هو / هي يلعب / تلعب مع اطفال كبار.
 - ✓ الصورة 6: النوم في السرير لوحده: كيف تعتقد أي وجه سيكون لدى هذا الطفل، سعيد ام حزين؟ هو (هي) يذهب / تذهب للنوم.
 - ✓ الصورة 7: الغسيل: كيف تعتقد، أي وجه سيكون لدى هذا الطفل: سعيد ام حزين؟ هو / هي في الحمام.
 - ✓ الصورة 8: اللوم: كيف تعتقد، أي وجه سيكون لدى الطفل: سعيد ام حزين؟
 - ✓ الصورة 9: الاهمال ام التجاهل: كيف تعتقد أي وجه سيكون لدى هذا الطفل؟ سعيد ام حزين.
 - ✓ الصورة 10: الهجوم العدوانى: كيف تعتقد أي وجه سيكون لدى هذا الطفل: سعيد ام حزين؟
 - ✓ الصورة 11: جمع الالعاب: كيف تعتقد، أي وجه سيكون لدى هذا الطفل: سعيد ام حزين؟ هو (هي) يجمع / تجمع الالعاب.
 - ✓ الصورة 12: العزلة: كيف تعتقد، أي وجه سيكون لدى الطفل: سعيد ام حزين؟
 - ✓ الصورة 13: الطفل مع والديه: كيف تعتقد سيكون لدى هذا الطفل: سعيد ام حزين؟ هو (هي) مع والديه / والديها.

✓ الصورة 14: الاكل وحداني: كيف تعتقد، أي وجه سيكون لدى هذا الطفل: سعيد ام حزين؟ هو (هي) يأكل / تأكل.

يخضع بروتوكول كل طفل الى تحليل كمي ونوعي: يتمثل التحليل الكمي في الصيغة الاتية:

$$\text{معامل القلق} = \frac{\text{كمية اختيار الانفعالات السلبية} \times 100\%}{14 (\text{عدد الصور})}$$

وفقاً لهذا المعامل يمكن تصنيف الاطفال الى ثلاث مجموعات:

- المجموعة الاولى: المستوى زائد للقلق (قلق عالي) يكون معامل القلق اكبر من 50%
- المجموعة الثانية: مستوى متوسط للقلق (قلق متوسط) يكون معامل القلق يتراوح من 30%-50%
- المجموعة الثالثة: مستوى منخفض للقلق (قلق واطئ) يكون معامل القلق يتراوح من 0%-20%.

أمّا التحليل النوعي فيتم عن طريق تحليل إجابات الاطفال في العمود الثاني (الأوسط) في البروتوكول كل على حدة (اي كل صورة على حدة)، إنَّ أعلى قيم في ذلك تمثل الصور (4، 6، 14) اذا ان الاطفال في هذه المواقف يعطون اختيارات انفعالية ، وبدرجة احتمال كبير سيكون لديهم معامل القلق مرتفع. أمّا الاطفال الذين يعطون اختبارات انفعالية سلبية في المواقف المعروضة في الصور (2، 7، 9، 12) احتمال كبير ان يحصلوا على معامل قلق متوسط.

3-5 خطوات تنفيذ التجربة الرئيسية:

3-5-1 الاختبارات القبليّة:

تم اجراء الاختبارات القبليّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة باختبارات القلق في ايام 11/12/3-2015 مع مراعاة تثبيت جميع الظروف الزمانية والمكانية للاختبار وذلك لخلق نفس تلك الظروف في الاختبارات البعديّة.

وتم اعداد الوحدات التعليميّة من قبل الباحثة وبالتعاون مع السيدة المشرفة، حيث تمناز الوحدة التعليميّة بمجموعة من الالعاب الحركيّة المتنوعة التي تزيد من النشاط الحركي لدى الاطفال وبالتالي التخفيف من الضغوط التي يتعرضون لها والقلق. وكان عدد الوحدات التعليميّة (32) وحدة تعليميّة.

3-5-2 التجربة الرئيسية:

وبدأت الباحثة تجربتها الرئيسيّة يوم 15/3-2015 بتطبيق منهج الالعاب الحركيّة ولغاية 14/5-2015، بواقع (4) وحدات تعليميّة في الاسبوع.

3-5-3 الاختبارات البعدية:

اما الاختبارات البعدية تم اجراءها للمجموعتين التجريبية والضابطة يومي المصادفين 2015-5/18/17، وقد هيات الباحثة مسبقاً جميع الظروف المناسبة الزمانية والمكانية وبمساعدة فريق العمل المساعد ذاته

6-3 الوسائل الاحصائية المساعدة:

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية (Spss) على الحاسوب ومنها استخراجت قانون النسبة المئوية، قانون الوسط الحسابي، قانون بيرسون، وقانون الصدق الذاتي، الانحراف المعياري، وقانون T للعينات المتناظرة وغير المتناظرة.

4- الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

يبين الجدول ادناه عرض نتائج اختبار القلق للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية:

المتغيرات	القبلية		البعدية		فَ	ف هـ	T المحتسبة	sig	الدلالة
	ع	س	ع	س					
مستوى القلق	8.75	0.93	3.56	0.79	5.18	0.27	18.71	0.00	معنوي

* عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (15=1-16)

إذ كانت قيمة (T) المحتسبة (18.71) وعند مقارنة قيمة (Sig) والبالغة (0.00) مع مستوى دلالة (0.05) نجد انها اصغر اي ان هناك فروقاً معنوية ولصالح الاختبارات البعدية.

اما الجدول التالي يبين عرضاً لنتائج اختبار القلق للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة.

المتغيرات	القبلية		البعدية		فَ	ف هـ	(T) المحتسبة	Sig	الدلالة
	ع	س	ع	س					
اختبار مستوى القلق	9.66	1.77	8.66	1.77	1.00	0.42	2.34	0.03	معنوي

* عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (11=1-12)

ان قيمة (T) لمتغير مستوى القلق كانت (2.34)، وعند مقارنة قيمة (Sig) البالغة (0.03) مع قيمة مستوى الدلالة البالغة (0.05) تبين انها اصغر وهذا يعني أيضاً إنَّ هنالك فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية.

ويبين الجدول التالي الفروق بين الاختبارات البعدية للقلق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية:

المتغيرات	التجريبية		الضابطة		T المحتسبة	Sig	الدلالة
	ع	س	ع	س			
اختبار مستوى القلق	3.56	0.98	9.66	1.77	9.98	0.00	معنوي

* عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (26=2-28)

يتضح في الجدول مستوى القلق للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة والبالغة (9.98)، وعند مقارنة قيمة (Sig) البالغة (0.00) مع مستوى الدلالة البالغة (0.05) عند درجة حرية (26) اتضح انها اصغر وهذا دليل على وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية.

✕ مناقشة النتائج:

تبين من النتائج ان الفروق جميعها بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة كانت معنوية ولصالح الاختبارات البعدية مما يعني حدوث تأثير ايجابي في الحد من القلق لدى الاطفال بعمر (4-5) سنوات، بالنسبة للمجموعة التجريبية فأن الباحثة تعزو السبب الى استخدام منهج بالألعاب الحركية المتنوعة وذات التأثير الواضح عليهم، اما المجموعة الضابطة فأن سبب الحد من القلق لدى الاطفال هو احتواء منهج وحدة الخبرة المتكاملة والمطبق في رياض الاطفال الذي يحتوي على العاب حركية اسهمت وبشكل بسيط في توفير الانشطة المناسبة للأطفال وبالتالي الحد من القلق لديهم وكما ان اللعب والانطلاق يجعلهم يؤدون الكثير من الحركات كالركض والقفز والرمي والاستلام ومشاركات بينهم دون خوف او تردد مما يؤدي الى الحد من حالة القلق التي كان يعاني منها الاطفال وهذا ما اكده (15:5) بأن المنهاج التعليمي البعيد عن السكون يؤدي الى تفاعل الاطفال فيما بينهم.

5- الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

1-5 الاستنتاجات:

1. ان المنهج المعد من قبل وزارة التربية(منهج وحدة الخبرة) والمنهج المعد من قبل الباحثة قد اثر بصورة ايجابية في الحد من القلق العالي لدى الاطفال بعمر (4-5) سنوات.
2. ظهرت من نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فرقاً معنوياً ولصالح المجموعة التجريبية.

2-5 التوصيات:

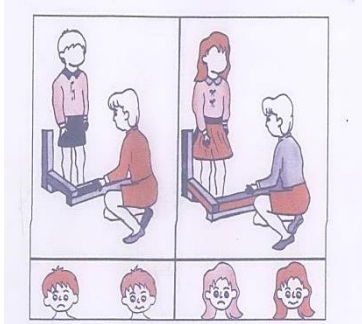
1. ضرورة ادخال العاب حركية متنوعة وبعدها اكثر ضمن المنهاج التعليمي لدور رياض الاطفال.
2. يجب اجراء اختبار القلق باستمرار لمعرفة الاطفال الذين لديهم مستوى قلق عالي واتخاذ الاجراءات اللازمة.
3. اجراء دراسات مشابهة على متغيرات نفسية اخرى مثل التوتر والخوف وعدم الثقة بالنفس وغيرها.

المصادر العربية والاجنبية.

1. ابتهاج محمود طلبة: المهارات الحركية لطفل الروضة، ط1، (عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع، 2009).
2. أمل المخزومي: قلق الاطفال اسبابه وعلاجه، 2001.
3. http://bafree.net/alhisin/show_thread.php.
4. أميرة ازهرى: مفهوم القلق عند كان هورني، (رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة عين شمس، كلية التربية، 1961).
5. جمال حسين: علم نفس الطفولة والمراهقة، (جامعة بغداد، مطبعة بغداد، 1993).
6. نبراس يونس: أثر استخدام برامج بالألعاب الحركية والألعاب الاجتماعية والمختلطة في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى أطفال الرياض بعمر (5-6) سنوات، (رسالة دكتوراه، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2004).
7. سارة محمد القحطاني: دور ممارسة الالعاب في خفض القلق لذوي الاحتياجات الجسدية الحركية بمؤسسة رعاية الاطفال المشلوليين، (رسالة ماجستير، الطائف، كلية التربية، 2008).
8. سوزانا ميلر: سيكولوجية اللعب، عالم المعرفة، (الكويت، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، 1987).
9. فريدة عثمان: التربية الحركية لمرحلة رياض الاطفال والمرحلة الابتدائية، (الكويت، دار القلم، 1985).
10. محمود محمد بني يونس: سيكولوجية الطفولة المبكرة نحو الاستثمار الامثل في تربية الطفولة المبكرة، (الاردن، الجامعة الاردنية، دار لثقافة للنشر والتوزيع، 2005).
10. Winnicotte, D: Playing and Reality, Ranguni Book, (New Yourk, 1988).

الملاحق

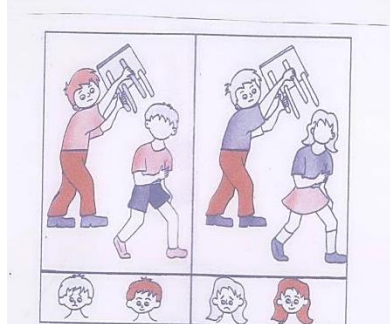
مقياس القلق للأطفال



صورة (5) اللعب مع الأطفال الكبار. الطفل يلعب مع طفلين أكبر منه في العمر.



صورة (6) الطفل ينام لوحده. الطفل يذهب إلى سريره لوحده، بينما والديه لا يلاحظانه معطياه ظهريهما.



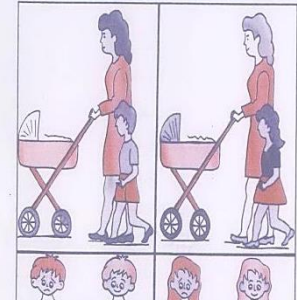
الصورة (7) موضوع العدوان. الطفل يهرب من هجوم عليه من قرينه.



صورة (8) اللبس. الطفل يجلس على الكرسي ويلبس حذاه.



صورة (9) لعب الطفل مع أطفال صغار. الطفل في هذا الموقف يلعب مع طفلين.



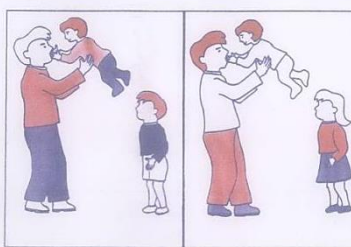
صورة (10) الطفل والأم الرضيع. الطفل إلى جانب أمه تدفع عربة الرضيع.



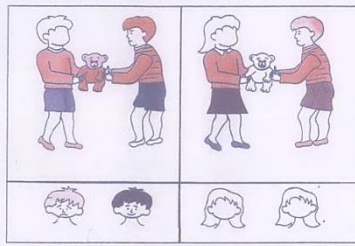
صورة (11) جمع اللعب. الأم والطفل يجمعان اللعب.



صورة (12) العزلة. (رفيقان قرينان) يهربان من الطفل تركاه لوحده.



صورة (13) الإهمال. الأب يلعب مع الرضيع، بينما الطفل الأكبر يقف لوحده جانبا.



صورة (14) الهجوم العدواني. رفيق الطفل يأخذ اللعبة منه.



صورة (15) التمسيل. الطفل يتمسك في غرفة الاغتسال.



صورة (16) اللوم. الأم ترفع أصبعها، لتأنيب طفلها على شيء ما بجدة.

اقسام الوحدة	الوقت	التفاصيل	الايخارج والتنظيم
القسم الاعدادي الجانب التنظيمي الاحماء العام الاحماء الخاص	9د 2د 2د 5د	تهيئة الادوات والحضور • سير هرولة خفيفة كما في الشكل (1) • تمارين بدنية كما في الشكل (2) • (الوقوف) هرولة بالمكان وعند سماع الصافرة الوثب للأمام بكلتا القدمين ثم الاستمرار بالهرولة • (وقوف) رفع وخفض الذراعين جانباً (2عدد) • (الوقوف) القفز بالمكان (10مرات)	***** * الشكل (1) * * * * * * * شكل (2)
القسم الرئيس	27د	• العاب حركية للحد من القلق العالي لدى الاطفال بعمر (4-5) سنوات • لعبة جمع الورود: يتم نثر ورود اصطناعية داخل الغرفة ويتم تقسيم الاطفال الى فريقين والفريق الذي يجمع اكبر عدد من الورود هو الفائز • لعبة اسماء الفواكه: يتم رسم الفواكه على ورق مقوى وتلون كل واحدة حسب لونها الحقيقي وعلى المعلم ان يرفع ورقة واحدة وعلى الاطفال معرفة اسم الفاكهة و موسمها والذي يعرفها يأخذ الورقة له • لعبة جر الحبل: يتم تقسيم الاطفال الى فريقين ويمسك كل فريق جهة من الحبل ويوضع خط في المنتصف الفريق الذي يسحب الفريق الاخر عن الخط يكون هو الفائز	
القسم الختامي	4 د	• انشودة قصيرة مع الحركات • ارشادات تربوية وانصراف	