

تأثير برنامج نفس – بدني ترويجي متنوع مصاحب للموسيقى في
مستوى القلق وبعض القياسات الجسمية للنساء بأعمار (35-45) سنة
عذراء حمزة عودة (1)، أ.م.د سكينتا شاكر حسن (2)، أ.م.د سعيد احمد سعيد (3)

Received: 13/10/2021

Accepted: 9/12/2021

Published: 2021

تأثير برنامج نفس – بدني ترويجي متنوع مصاحب للموسيقى في
مستوى القلق وبعض القياسات الجسمية للنساء بأعمار (35-45) سنة
عذراء حمزة عودة (1)، أ.م.د سكينتا شاكر حسن (2)، أ.م.د سعيد احمد سعيد (3)
كلية التربية الاساسية _ قسم التربية البدنية
جامعة بغداد_ كلية التربية البدنية
07702996940 07718228452، 07702720749

مستخلص البحث:

هدف البحث الى اعداد برنامج نفس _ بدني ترويجي متنوع مصاحب للموسيقى في مستوى القلق وبعض القياسات الجسمية للنساء وفرضت الباحثة هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة ونتائج الاختبارات البعدية لمستوى القلق للمجموعتين التجريبيّة والضابطة لدى عينة البحث .

كما احتوى الباب الثاني الدراسات النظرية والمثابهة التي تمحورت حول محاور عدة منها :البرنامج النفسي ،التمرينات البدنية ،الترويج ،الايقاع الموسيقي والقلق وبعض ا القياسات الجسمية والدراسات المشابهة اما الباب الثالث اشتمل على اجراءات البحث إذ استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة من النساء الموظفات بعمر 35-45 سنة ، إذ تم تقسيم العينة عشوائياً إلى مجموعتين مجموعة تجريبية واخرى ضابطة بواقع (10) نساء لكل مجموعة، وقد تم تطبيق البرنامج النفس _ بدني على المجموعة التجريبية في حين طبقت المجموعة الضابطة المنهج الخاص بالمدرّب الرياضي ، وبواقع (24) وحدة تدريبيّة لكل مجموعة بعد إجراء تجربة استطلاعية، وقامت الباحثة بمعالجة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية باستخدام الوسائل الإحصائية الملائمة، لغرض الوصول إلى النتائج الدقيقة. ثم تم استخراج نتائج البحث من خلال استخدام النظام الاحصائي spss.

الكلمات المفتاحية :

البرنامج النفسي: عبارة عن مجموعة الإجراءات التي تهدف الى إيصال الرياضي لتحديد العوامل التي تمكنه من الازدهار وتحسين ادائه.

الترويج : نشاط اختياري يحدث أثناء وقت الفراغ ودوافعه الأولية هي الرضا والسرور الناتج عن هذا النشاط

القلق: انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله
ملاحظة: البحث مسئل من اطروحة دكتوراه.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:-

تسعى الدول المتقدمة الى تنمية وتطوير الجماعات والافراد نفسياً من خلال برامج تنمية حديثة تتلائم مع مشكلاتهم وانفعالاتهم وميولهم والبرامج النفس – البدنية من البرامج المهمة التي تهدف من خلال توظيف القدرات الجسدية عند الفرد الى توطيد علاقة سليمة بين النفس والجسد والعمل على تطوير الطاقات الحركية والنفسية والسلوكية وان مزاوله النشاط الحركي سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أم بغرض التدريب يعد طريقاً سليماً نحو تحقيق الصحة العامة إذ تعد الأنشطة الرياضية وخصوصاً الترويجية سلوكيات اجتماعية مهمة في الحياة اليومية للأفراد فهي جزء مكمل للثقافة

**تأثير برنامج نفس - بدني ترويجي متنوع مصاحب للموسيقى في
مستوى القلق وبعض القياسات الجسمية للنساء بأعمار (35-45) سنة
عذراء حمزة عودة (1)، أ.م.د سكينته شاكر حسن (2)، أ.م.د سعيد احمد سعيد (3)**

والتربية اذ تلعب دوراً كبيراً في اعداد الفرد وخاصة النساء بتزويدهن مهارات واسعة وخبرات كبيرة تسمح لهن بالتكيف مع المجتمع وتحسين العلاقات الاجتماعية مع الاخرين فضلاً عن الدور الايجابي الذي تضيفه الموسيقى التي تعمل كوسيلة للتخلص من الاجهاد العقلي والانفعالي والتخفيف من حدة التوترات والضغوط النفسية والانفعالات التي يتعرضن لهن النساء سواء في البيت او العمل والوظيفة. وتساعد الموسيقى في طرح القلق جانباً وزيادة الشعور بالثقة والبهجة والسرور اذ تقوي الدوافع داخل النساء وتدفعهن للعمل بكل جد وعزيمة مما يساعد على تحقيق التوازن النفسي للنساء ومن هنا تتجلى اهمية البحث بمدى الاستفادة من التمرينات النفس -بدنية الترويجية في تخفيف مستوى القلق لدى النساء ومحاولة تسليط الضوء على اهمية هذه التمرينات من جانب اللياقة البدنية

2-1 مشكلة البحث:-

تمركزت مشكلة البحث في الاجابة عن عدة تساؤلات طرحت منها:

1-هل ان البرنامج النفس - بدني الترويجي المتنوع سيؤثر في تخفيف مستوى القلق للنساء نحو الافضل

2-هل ان البرنامج النفس - بدني الترويجي المتنوع سيؤثر في القياسات الجسمية للنساء

3-1 اهداف البحث:-

1 _ التعرف على تأثير البرنامج النفس _بدني المتنوع في مستوى القلق للنساء وبعض التغييرات في القياسات الجسمية لديهن .

4-1 فرضيات البحث:-

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليه ونتائج الاختبارات البعدية لمستوى القلق وبعض القياسات الجسمية للمجموعتين التجريبية والضابطة لدى عينة البحث .

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: النساء العاملات بعمر 35_45 سنة

2-5-1 المجال الزمني: المدة (5 / 2020/1 و لغاية 2 / 2021/9)

3-5-1 المجال المكاني: القاعة الرياضية لمركز الرشاقة في (زبونة)

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 مفهوم البرنامج النفسي :

إن البرامج النفسية التي يتم إعدادها وتنظيمها على وفق اسس علمية تعد من احدى الوسائل المهمة التي تحدد المسببات التي تقود الى حل المشكلات النفسية والتي يعتمد فيها على العمليات التربوية والنفسية التي تسعى الى التحسن في كافة المجالات ورفع القدرات ومعالجة المشكلات والعقبات التي تواجه الافراد ، ولهذا يعد الجانب النفسي أحد الركائز المهمة والأساسية في عملية إعداد البرامج النفسية لأعداد الرياضيين أعداداً متكاملماً من جميع النواحي .

ويعرف البرنامج النفسي " بأنه عبارة عن مجموعة الإجراءات التي تهدف الى أوصول الرياضي لتحديد العوامل التي تمكنه من الازدهار وتحسين ادائه. (1، 2000، 158)

2-1-2 التمرينات البدنية

عرفت التمرينات البدنية على انها مجموعة من الاوضاع والحركات البدنية التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية للوصول بالفرد لاعلى مستوى ممكن من الاداء الرياضي والوظيفي في مجالات الحياة المختلفة معتمدة على الاسس التربوية والعلمية لفن الحركة (5، 2020، 3)

تأثير برنامج نفس - بدني ترويجي متنوع مصاحب للموسيقى في
مستوى القلق وبعض القياسات الجسميية للنساء بأعمار (35-45) سنة
عذراء حمزة عودة (1) ، أ.م.د سكينتا شاكر حسن (2) ، أ.م.د سعيد احمد سعيد (3)

3-1-2 مفهوم الترويج :-

يعرف الترويج على أنه " نشاط اختياري يحدث أثناء وقت الفراغ ودوافعه الأولية هي الرضا والسرور الناتج عن هذا النشاط " . (8 : 34: 2009)

4-1-2 الايقاع الموسيقي :- (10 : 1991 : 87)

أول من استعمل مصطلح الايقاع الموسيقي هم الاغريق القدماء الذي يعني الانسياب بالمقنن واخذوا هذا المفهوم من الحركات المنتظمة لأمواج البحر وان (اميل جاك) الذي اظهر اهمية الايقاع في المجال الحركي بصفة عامة والموسيقى بصفة خاصة وان الايقاع الحركي له تأثير ايجابي في التعلم والتدريب الرياضي ويعرف الايقاع الحركي (التوازن بين الشد والارتخاء بما يتناسب والواجب الحركي اذ يظهر الايقاع الحركي عندما يعمل الجهاز العصبي بطريقة اقتصادية).

وان للموسيقى أهمية كبيرة في توضيح وفهم الحركة لارتباط الموسيقى بالإحساس وهذا بدوره يؤثر تأثيراً كبيراً في الموسيقى الحركية التي تعدُّ إحدى الطرائق التي تحفز التعلم الحركي وتنمية قدرة التعبير الحركي وتطوير جمالية الحركة فضلاً عن الاهتمام والارتقاء بحاسة السمع من الناحية الموسيقية

2_1_5القلق :

القلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله .

ويحدث القلق عندما يشعر اللاعب بالضعف او عدم القدرة على مواجهة اعمال ومسؤوليات يشعر بأنها تفوق قدراته واستطاعته وله اعراض متعددة منها التوتر وعدم الاستقرار وعدم الارتياح والتهيج والنرفزة وضعف القدرة على التركيز والانتباه وسرعة النبض وكثرة التعرق . (9 : 2010 ، 123)

مواجهة القلق هي قدرة اللاعبين على التعامل مع الكثير من المواقف التي ترتبط بالقلق وذلك أثناء التعلم أو التدريب على المهارات الحركية حيث تعتبر بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل القوة النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها كما قد يؤدي القلق إذا زاد عن حده إلى فقد التوازن النفسي . الأمر الذي يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم في هذا التوازن النفسي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة ومواجهة القلق للتعامل مع القلق بالاتجاه الصحيح لخدمة الأداء فهذه المواجهة يمكن أن تقلل من مستوى القلق وتنقله من نوع القلق المعوق إلى مستوى القلق الميسر الذي يعطي الدافع لأداء أفضل . (7 : 2000 : 206)

2- الدراسات السابقة

2-2_1 دراسة كمال جاسم محمد (4 : 2020 : 76)

عنوان البحث : (أثر برنامج (نفس حركي) في الذكاء الانفعالي وبعض المهارات الدفاعية والهجومية بكرة اليد للشباب) (2020)

اهداف البحث: _ اعداد برنامج نفس _ حركي للاعبين الشباب بكرة اليد

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي

مجتمع البحث وعينته: لاعبي نادي ديالى لكرة اليد للشباب والبالغ عددهم (16) لاعب

الاستنتاجات

إمكانية الاستفادة من الذكاء الانفعالي باستخدام البرامج المناسبة للرياضيين لأعدادهم نفسياً بالإضافة الى الاعداد البدني والمهاري كونه من المتغيرات النفسية المهمة

تأثير برنامج نفس - بدني ترويجي متنوع مصاحب للموسيقى في
مستوى القلق وبعض القياسات الجسميية للنساء بأعمار (35-45) سنة
عذراء حمزة عودة (1) ، أ.م.د سكينتا شاكر حسن (2) ، أ.م.د سعيد احمد سعيد (3)

2_2-2 التعليل على الدراسة السابقة :

من حيث التشابه إذ تتشابه الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة بعدة نقاط منها:
1_ تتشابه دراستي مع الدراسة السابقة في استخدام برنامج نفس بدني ترويجي متنوع باستخدام الوسائل والألعاب وكذلك في تطوير القدرات البدنية
وترى الباحثة أن هناك عدة مميزات في دراستها تختلف فيها عن الدراسة السابقة ومنها
المرحلة العمرية لعينة البحث كانت للنساء بعمر 35-45 سنة ، في حين الدراسة السابقة لم تكن نفس المرحلة العمرية للعينة.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-3 منهج البحث :

ولتحقيق أهداف البحث، وتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي. إذ يعد المنهج التجريبي احد مناهج البحث العلمي الأكثر استخداماً في المجال الرياضي لأنه " يقوم على أساس التعامل المباشر والواقعي مع الظواهر المختلفة ، ويقوم على ركيزتين أساسيتين هما الملاحظة والتجريب بأنواعها (3: 2002: 79)

3-2 مجتمع البحث وعينته :

يعد اختيار عينة البحث من الأمور الواجبة في البحث العلمي والتي يجب ان تمثل مجتمع الأصل تمثيلاً صادقاً وحقيقياً، إذ قامت الباحثة بتحديد مجتمع الأصل كخطوة اولى وذلك بالاعتماد على الظاهرة المراد دراستها، وهم النساء بأعمار (35-45) سنة، إذ تعد عينة البحث أنموذجاً يمثل جانباً آخرأ من وحدات المجتمع الأصل إذ تمثلت عينة البحث بـ(26) متدربة منهم (6) يتم اجراء التجربة الاستطلاعية عليهم و(20) متدربة تم اجراء التجربة الرئيسة عليهم.

3-2-1 تجانس العينة

قامت الباحثة باجراء التجانس لافراد عينة البحث في متغيرات (العمر، الوزن، الطول) باستخدام معامل الالتواء كما مبين في الجدول (1).

الجدول (1)
يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	162.5	4.006	162.5	0.180
الوزن	كغم	85.95	86	4.662	0.181
العمر	سنة	40.20	3.412	40	0.093

تأثير برنامج نفس - بدني ترويجي متنوع مصاحب للموسيقى في
مستوى القلق وبعض القياسات الجسميية للنساء بأعمار (35-45) سنة
عذراء حمزة عودة (1) ، أ.م.د سكينتا شاكر حسن (2)، أ.م.د سعيد احمد سعيد (3)

جدول (2) يبين التوزيع الطبيعي للعينة في بعض متغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	ن	الوسط الحسابي	الوسيط	لأحرف المعيارى	معامل الإلتواء
القلق	درجة	20	48.80	49	3.636	0.004
الوزن	كغم	20	85.95	86	4.662	0.181
محيط الصدر	سم	20	108	107	3.598	0.911
محيط الخصر	سم	20	103.45	104	2.742	0.288
محيط الورك	سم	20	113.3	113	1.809	0.331
محيط العضد	سم	20	23,880	23.1	2.114	1.885

يُلاحظ من الجدول (2-1) أن قيم معامل الإلتواء كانت محصورة ما بين (+3) جميعها، وهذا يدل على تجانس عينة البحث في المتغيرات المشار إليها في الجدول والتي هي ضمن المنحنى الطبيعي

3-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

3-3-1 وسائل جمع المعلومات :

- المصادر العربية والأجنبية .
- الملاحظة والتجريب .
- الاختبار والقياس .
- المقابلات الشخصية
- فريق عمل مساعد

3-3-2 الأدوات المستخدمة بالبحث :

- اشرطة ملونة
- اشرطة موسيقى
- عصي تدريب
- كرات طبية زنة

3-3-3 الأجهزة المستخدمة بالبحث :

- كاميرا فيديو للتصوير نوع .
- جهاز الحاسب الآلي (لابتوب) نوع (DELL) .
- جهاز طبي لقياس الوزن والطول .
- جهاز مكبر صوت (MP3)

3-4 إجراءات البحث الميدانية :

3-4-1 تحديد متغيرات البحث

مقياس زونج للقلق

تعطى في هذا الاختبار مجموعة من العبارات تصف بعض السلوكيات من الحياة العامة ومن حياة العمل وامام كل عبارة اختياران (يحدث نادرا- يحدث كثيرا - يحدث احيانا - يحدث دائما) اقر كل

تأثير برنامج نفس - بدني ترويجي متنوع مصاحب للموسيقى في
مستوى القلق وبعض القياسات الجسمية للنساء بأعمار (35-45) سنة
عذراء حمزة عودة (1)، أ.م.د سكينته شاكر حسن (2)، أ.م.د سعيد احمد سعيد (3)

عبارة جيد وضع علامة (صح) في خانة الاختيار الذي يناسبك او يتفق معك ليست هناك اجابة صحيحة
او خاطئة انما التعبير عن ما تشعر به او ماتقله

جدول (3) عبارات مقياس القلق

ت	العبارات	يحدث نادراً	يحدث احياناً	يحدث كثيراً	يحدث دائماً
1	اشعر انني عصبي ومتوتر				
2	اشعر بالخوف دون سبب ظاهر				
3	تنفقت اعصابي بسهولة				
4	اشعر بالسعادة في معظم الاحوال				
5	تنتابني رعشة في اليدين والساقين				
6	يضايقني الصداع والام الرأس والرقبة				
7	اشعر وكأنني اتمزق				
8	اتعب بسرعة				
9	اشعر بالهدوء والسكينة				
10	اشعر كأن ضربات قلبي تدق بسرعة				
11	تضايقني نوبات من الدوار				
12	تنتابني نوبات من الغثيان او الرغبة في القيء				
13	استطيع ان اتنفس بسهولة				
14	اشعر بالتميل في اصابع اليدين والقدمين				
15	تضايقني اضطرابات الهضم				
16	كثيراً ما اذهب الى الحمام للتبول				
17	يادي في العادة دافنتان				
18	اصاب بنوبات سخونة في الوجه				
19	استغرق في النوم بسرعة وسهولة				
20	اعاني من الكوابيس والأحلام المزعجة				

يتالف المقياس من (20) عبارة كل اجابة في الاتجاه بدرجة جميع العبارات بالاتجاه الايجابي باستثناء العبارات (5, 6, 13, 17, 19)، بالاتجاه السلبي الدرجات: تتراوح بين (20-80) درجة .
3-5-1-2 تحديد القياسات الجسمية الخاصة بالبحث
القياسات الجسمية:

قامت الباحثة بقياس " الوزن و محيطات كل من محيط العضد ، محيط الصدر او محيط الخصر او محيط الورك "

- 1- قياس الوزن: يتم بواسطة ميزان طبي ووحدة القياس كغم.
- 2- محيط العضد: يقاس محيط العضد من وضع الارتخاء (الانبساط)، إذ يؤخذ اقصى محيط العضد بواسطة شريط القياس ووحدة القياس سم
- 3- محيط الصدر يقاس محيط الصدر من وضع الارتخاء (الانبساط)، إذ يؤخذ اقصى محيط الصدر بواسطة شريط القياس ووحدة القياس سم

تأثير برنامج نفس - بدني ترويجي متنوع مصاحب للموسيقى في
مستوى القلق وبعض القياسات الجسمية للنساء بأعمار (35-45) سنة
عذراء حمزة عودة (1) ، أ.م.د سكينته شاكر حسن (2) ، أ.م.د سعيد احمد سعيد (3)

- 4- محيط الخصر : يقاس محيط الخصر من وضع الارتخاء (الانبساط)، إذ يؤخذ اقصى محيط الخصر بواسطة شريط القياس ووحدة القياس سم
5- محيط الورك يقاس محيط الورك من وضع الارتخاء (الانبساط)، إذ يؤخذ اقصى محيط للورك بواسطة شريط القياس ووحدة القياس سم.

3_6 التجارب الاستطلاعية

1_ التجربة الاستطلاعية الاولى

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الاولى في يوم (الاربعاء) الم (2020 /12/2) للنساء بعمر (35-45) سنة بعدد 6 نساء و الخاصة بالجلسة النفسية والتمرينات و تم استبعادهم من التجربة الرئيسية

2_ التجربة الاستطلاعية الثانية

اجريت تجربة استطلاعية الثانية لنفس المجموعة في اليوم التالي الخميس الموافق (3/12/2020) تشمل هذه التجربة على اختبارات البحث و المقياس القلق كان الهدف من التجربة الاستطلاعية المتمثل بالتالي :-

- تعريف فريق العمل المساعد على الاختبارات ومقياس القلق .
- التعرف على المعوقات التي قد تواجه فريق العمل المساعد خلال إجراء الاختبار .
- التعرف على الوقت الكافي لإجراء الاختبار .
- التعرف على الوقت الكافي لإجراء الجلسات الارشادية
- التعرف على الوقت الكافي للتمرينات ومدى ملائمة التمرينات للنساء
- مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث ومدى استيعابهم .
- مدى صلاحية اجهزة الاختبار ومدى ملائمتها للعينة .

3-7 الاسس العلمية للمقاييس

3-7-1 صدق المحتوى.

عمدت الباحثة لتحقيق هذا النوع من الصدق من خلال عرض المقاييس والاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين لإقرار صلاحيتها وبذلك تم قبول المقاييس والاختبارات التي حصلت على موافقة الخبراء والمختصين التي تحصل على نسبة اتفاق عالية، فوق (0.75) وكما مبين في الجدول ادناه يبين صدق المحتوى. كما اعتمدت على الصدق الذاتي الذي يمثل جذر الثبات

3-7-2 الثبات

عمدت الباحثة لتحقيق من ثبات المقاييس والاختبارات الى إجراء التجربة الاستطلاعية الاولى في يوم (الاربعاء) المصادف (2020 /12/2) للنساء بعمر (35-45) سنة ، وللتحقق من ثبات المقاييس تم استخدام طريقة التجزئة النصفية،

جدول (4)

يبين صدق المحتوى والثبات للمقاييس

ت	المجالات	المقاييس والاختبارات	الصدق	الصدق الذاتي	الثبات
4	القلق	مقياس زونج للقلق	100	0.99	0.98

تأثير برنامج نفس - بدني ترويجي متنوع مصاحب للموسيقى في
مستوى القلق وبعض القياسات الجسمية للنساء بأعمار (35-45) سنة
عذراء حمزة عودة (1) ، أ.م.د سكينته شاكر حسن (2) ، أ.م.د سعيد احمد سعيد (3)

8-3 التجربة الرئيسية

1-8-3 الاختبار القبلي لعينة البحث

قامت الباحثة بأجراء الاختبارات القبلية لبعض المتغيرو النفسى والقياسات على عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة في تمام الساعة (4) عصراً من يوم (الاحد) المصادف (12/6/2020) ، وتم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات مثل المكان والزمان والادوات وعملية تنفيذ الاختبارات وغيرها من اجل تحقيق نفس الظروف في الاختبارات البعيدة .

2-8-3 التكافؤ بين المجموعتين:

من متطلبات التصميم التجريبي لهذه الدراسة هو الوصول الى خط شروع واحد فيما بين مجموعتي البحث في الأختبارات القبلية ، لذا قام الباحث بايجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة بأستخدام قانون (T-test) للعينات غير المترابطة للتعرف على ذلك وكما مبين في الجدول(5):

جدول (5) يبين التكافؤ بين مجموعتين البحث التجريبية والضابطة

المتغيرات والاختبارات	المجموعة	س	± ع	(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	الدالة
القلق	الضابطة	47.80	3.794	1.248	0.228	عشوائي
	التجريبية	49.80	3.359			
الوزن	الضابطة	87.0	4.242	1.008	0.327	عشوائي
	التجريبية	84.9	5.043			
محيط الصدر	الضابطة	107.70	3.560	0.364	0.720	عشوائي
	التجريبية	108.30	3.802			
محيط الخصر	الضابطة	103.7	2.750	0.398	0.695	عشوائي
	التجريبية	103.2	2.859			
محيط الورك	الضابطة	113.5	1.779	0.484	0.634	عشوائي
	التجريبية	113.1	1.911			
محيط العضد	الضابطة	24.67	2.665	1.761	0.095	عشوائي
	التجريبية	23.09	0.973			

درجة الحرية (ن-2) = 14 ومستوى الدلالة (0.05)

3-8-3 البرنامج النفس - حركي الترويجي المتنوع المصاحب للموسيقى

تم تنفيذ البرنامج النفس - حركي الترويجي المتنوع على افراد عينة البحث (النساء) في يوم الثلاثاء المصادف 12/8/2020 ولغاية يوم الاحد المصادف 1/31/2021 لمدة (شهرين) بواقع (24) وحدة تدريبية اذ استغرقت مدة التدريب (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع (الاحد - الثلاثاء - الخميس) على ان يكون يوم الاثنين والاربعاء في الاسبوع نفسه كتعويضية في حال (العطل) .

قسم البرنامج النفس - حركي الى قسمين هما :

(الجانب النفسى _ الجانب البدني) الجانب النفسى يشمل (35) دقيقة مقسمة الى 20 دقيقة مدة الجلسات الارشادية (5) دقائق للاسترخاء والتأمل (5) دقائق لأسئلة واستفسار المتدربات اما الجانب الحركي

**تأثير برنامج نفس – بدني ترويجي متنوع مصاحب للموسيقى في
مستوى القلق وبعض القياسات الجسميية للنساء بأعمار (35-45) سنة
عذراء حمزة عودة (1) ، أ.م.د سكينتا شاكر حسن (2) ، أ.م.د سعيد احمد سعيد (3)**

(60) دقيقة والذي يتكون من مجموعة من تدريبات الزومبا والايروبكس والبيلاتس وهي عبارة عن تدريبات هوائية تودي داخل القاعة وتشمل مجموعة من تمارين القوة من خلال القفزات الارتدادية مع اداء حركات متنوعة وتمارين المرونة المتحركة والثابتة وتمارين الضغط مع اداء الحركات بطريقة شبيهة للرقصات وبصورة مستمرة

بالإضافة الى الالعب الصغيرة المتنوعة والمسلية والتي تهدف الى الترويح بقصد التخفيف من حدة القلق زمن الوحدة التدريبية تستمر لمدة من (65 دقيقة – 90 دقيقة)

تتكون الوحدة من جلسات ارشادية تكون قبل بدء الوحدة التدريبية تستمر لمدة 35 دقيقة ومن ثم الجانب الحركي الذي يتمثل من التالي :-

احماء لمدة 10 دقائق

تمارين تمطية عضلية لمدة 5 دقائق

تمارين الزومبا والايروبكس 8- 10 تمرين زمن التمرين (2-3) دقيقة

زمن الراحة بين كل تمرين واخر من (1-2) دقيقة حسب شدة التمرين وحجمه

وكان تطبيق المنهج التدريبي تحت الاشراف المباشر من قبل الباحثة

3-8-4 الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المتبع للنساء تم اجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تمام الساعة (4 عصرأ) من يوم (الثلاثاء) الموافق 2021 /2/2 في قاعة غيث جم للرشاقة وبفس الظروف المستخدمة في الاختبارات القبلية لغرض معرفة تأثير البرنامج على عينة البحث .

3-9 الوسائل الإحصائية

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية للعلوم النظرية (Spss) إذ تم استخدام الوسائل التالية

- الوسط الحسابي

- الوسيط

- الانحراف المعياري

- خطأ الانحرافات

- اختبار (t) للعينات الغير مرتبطة

- اختبار (t) للعينات المرتبطة

- 4- عرض النتائج ومناقشتها:

- تحقيقا لا اهداف البحث في التعرف على تأثير البرنامج النفس _بدني في بعض المتغيرات النفسية ومكونات اللياقة الصحية للنساء عالجت الباحثة نتائج الاختبارات والمقياس القبلية والبعدية لعينة البحث ، من خلال عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في جداول توضيحية بعد إجراء العمليات الإحصائية اللازمة لها، و إجراء المقارنة بين المجموعتين في الاختبارات القبلية البعدية من خلال تحليل وتفسير نتائج كل القياسات لمعرفة واقع الفروق ودلالاتها الإحصائية، على وفق المنظور العلمي الدقيق، من أجل تحقيق أهداف البحث وفروضه.

تأثير برنامج نفس - بدني ترويجي متنوع مصاحب للموسيقى في
مستوى القلق وبعض القياسات الجسميية للنساء بأعمار (35-45) سنة
عذراء حمزة عودة (1)، أ.م.د سكينتا شاكر حسن (2)، أ.م.د سعيد احمد سعيد (3)

- 1-4: عرض النتائج المتغيرات النفسية للعينة التجرييةية.
- 1-1-4: عرض نتائج بعض المتغيرات النفسية للاختبارات (القبلية والبعديية) للمجموعة التجرييةية
- يبين الجدو (6) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج المجموعة التجرييةية في الاختبارات القبلية والبعديية لعينة البحث.
- يبين الجدول (6) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعلومات الإحصائية
ع	س	ع	س		المتغيرات
2.750	53.30	3.359	49.80	درجة	القلق
4.467	79,20	5.043	84.9	كغم	الوزن
4.357	101.90	3.802	108.30	سم	محيط الصدر
5.437	97.30	2.859	103.2	سم	محيط الخصر
2.458	107.4	1.911	113.1	سم	محيط الورك
0.788	21.20	0.973	23.09	سم	محيط العضد

- 2-1-4: عرض نتائج بعض المتغيرات النفسية للاختبارات (القبلية والبعديية) للمجموعة الضابطة:

- يبين الجدول (7) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعلومات الإحصائية
ع	س	ع	س		المتغيرات
3.497	47.80	3.794	49.300	درجة	القلق
3.887	84.00	4.242	87.0	كغم	الوزن
2.674	105.4	3.560	107.70	سم	محيط الصدر

تأثير برنامج نفس - بدني تروحي متنوع مصاحب للموسيقى في
مستوى القلق وبعض القياسات الجسميّة للنساء بأعمار (35-45) سنة
عذراء حمزة عودة (1)، أ.م.د سكينّة شاكر حسن (2)، أ.م.د سعيد احمد سعيد (3)

2.584	101.7	2.750	103.7	سم	محيط الخصر
1.873	111.2	2.584	113.5	سم	محيط الورك
1.649	22.50	2.665	24.67	سم	محيط العضد

- 4-1-3: عرض نتائج بعض المتغيرات النفسية للاختبارات (القبلية والبعديّة) للمجموعتين التجريبية والضابطة:
- وعند المعالجة الاحصائية للحصول نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي يظهر الجدول (8) النتائج.

- الجدول (8)

- يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) لعينة البحث

المعطيات الإحصائية	المجموعه	ف	ع ف	ع س ق	قيمة (T) * المحتسبة	مستوى الخطأ	الدلالة الإحصائية
القلق	التجريبية	3.50	1.509	0.4772	7.334	0.000	معنوي
	الضابطة	1.500	1.509	0.477	3.143	0.012	معنوي
الوزن	التجريبية	5.70	1.946	0.615	9.260	0.000	معنوي
	الضابطة	3.00	1.247	0.394	7.605	0.000	معنوي
محيط الصدر	التجريبية	6.40	2.065	0.653	9.798	0.000	معنوي
	الضابطة	2.300	1.059	0.335	6.866	0.000	معنوي
محيط الخصر	التجريبية	5.90	3.665	1.159	5.090	0.001	معنوي
	الضابطة	2.00	0.666	0.210	9.487	0.000	معنوي

تأثير برنامج نفس - بدني ترويجي متنوع مصاحب للموسيقى في
مستوى القلق وبعض القياسات الجسميية للنساء بأعمار (35-45) سنة
عذراء حمزة عودة (1) ، أ.م.د سكينتا شاكر حسن (2) ، أ.م.د سعيد احمد سعيد (3)

معنوي	0.000	15.545	0.366	1.159	5.700	التجريبية	محيط الورك
معنوي	0.000	15.057	0.152	0.483	2.300	الضابطة	
معنوي	0.000	6.384	0.296	0.936	1.890	التجريبية	محيط العضد
معنوي	0.000	5.679	0.382	1.208	2.170	الضابطة	

- 4-1-4 عرض نتائج بعض المتغيرات النفسية البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة
جدول (9)

- يبين الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة

الدالة	مستوى الخطأ	T	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغير
			ع	س	ع	س	
معنوي	0.011	2.842	2.750	53.30	3.497	49.300	القلق
معنوي	0.020	2.563	3.887	84.00	4.467	79,20	الوزن
معنوي	0.044	2.165	2.674	105.4	4.357	101.90	محيط الصدر
معنوي	0.033	2.311	2.584	101.7	5.437	97.30	محيط الخصر
معنوي	0.001	3.887	1.873	111.2	2.458	107.4	محيط الورك
معنوي	0.037	2.248	1.64	22.50	0.788	21.20	محيط العضد

- عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05)
- 5-1-4 مناقشة نتائج الفروق بين المتغيرات النفسية للاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة:

اظهرت نتائج تحليل البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها باستخدام اختبار (T) للعينات المستقلة معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير بعض المتغيرات النفسية لصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة. ان مستوى القلق له علاقة باعداد المتدربات و تعبئة قدراتهم ،وطاقتهم البدنية، والحركية لتحقيق أقصى، وأفضل أداء رياضي ، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض ،. وان اسباب التطور للمجموعة التجريبية يعود ،الى فاعلية مجموعة تمارين البرنامج النفس _حركي الترويجي المصاحب للموسيقى الذي قامت الباحثة بأعداده من خلال تهيئة بيئة تدريبية مثالية، اضافة الى تنظيم عملية التدريب البدني (من خلال التدريبات البدنية) والنفسية واستخدام الموسيقى وعملت هذه التمارين باتجاه هدف واحدة والذي هو رفع مستوى القدرات البدنية والاندفاع نحو ممارسة التمارين ويشير الى ذلك (روبرت نايدفر) ان " درجة الإتقان للمهارات الحركية لا ترتبط فقط بالقدرات البدنية ومؤهلات التدريب بل ترتبط أيضاً بالقدرة النفسية في مهاراته الحركية..... و اضافة لما تخلقه من حالة من ترابط ذهني وبدني فأن جميع

**تأثير برنامج نفس – بدني ترويجي متنوع مصاحب للموسيقى في
مستوى القلق وبعض القياسات الجسمية للنساء بأعمار (35-45) سنة
عذراء حمزة عودة (1) ، أ.م.د سكينته شاكر حسن (2) ، أ.م.د سعيد احمد سعيد (3)**

الطاقة البدنية و الذهنية يجب أن تتدفق باتجاه واحد. كما ان التمارين المصاحب للموسيقى احد العمليات المهمة في تدعيم الارتقاء بمستوى المتغيرات النفسية (القلق)

4-1_6 مناقشة نتائج الفروق بالقياسات الجسمية للاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة:

اظهرت نتائج تحليل البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها باستخدام اختبار (T) للعينات المستقلة معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير بعض القياسات الجسمية (الوزن و محيط الصدر والخصر والورك والعضد وقياس الثنايا الشحمية و مؤشر كتلة الجسم ونسبة الشحوم و وزن الجسم الخالي من الشحوم) لصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة. ان القياسات الجسمية علاقة بكمية تراكم الشحوم على الجسم والسمنة " تمثل السمنة اخلال في التركيب الطبيعي لجسم الانسان اذ ان الدهون تعتبر من مكونات الجسم الأساسية ويمثل وجودها نسبة مئوية من وزن الجسم تقدر بحوالي 15% للرجال و 25% للسيدات مع مراعات ان عامل السن له تأثير حيث يميل الجسم بطبيعته الى السمنة " (6: 2006 254) وترى الباحثة ان هذه النتائج تعود الى ممارسة تمارين البدنية المقترحة الزمبا والايروبكس المصحوبة بالموسيقى التي عملت على رفع مستوى النشاط من خلال قيام المتدربات بالحركات القوية والمتعاقبة وساعدت على المحافظة على الكتلة العضلية للجسم وتخفيض من كتلة الشحوم

5 – الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

1- إن استخدام برنامج نفس _ بدني ترويجي متنوع مصاحب للموسيقى اثر في التقليل من مستوى القلق للنساء وبعض القياسات الجسمية

5_2 التوصيات :

اعتماد التدريبات النفس – بدنية في برامج اللياقة البدنية لتأثيره المهم على النساء .

المصادر:

1_ ابراهيم محمد الخلفي : الارشاد النفسي كمدخل لتحقيق جودة الحياة من منظور التعامل مع الذات ، مجلة كلية التربية ببها ، 2000

2_ روبرت نايدفر : دليل الرياضيين للتدريب الذهني ، ترجمة محمد رضى و آخرون ، مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1990

3- سمير عبد النبي شعبان، احمد محمد عبد العزيز ، مذكرة التمرينات والجمباز ، ط1 ، 2020 ، ص5

4_ عبد المعطي محمد عساف (وآخرون) : التطورات المنهجية وعملية البحث العلمي ، ط1 ، عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2002

5_ كمال جاسم محمد: أثر برنامج (نفس حركي) في الذكاء الانفعالي وبعض المهارات الدفاعية والهجومية بكرة اليد للشباب، اطروحة دكتوراه، جامعة ديالى، كلية التربية الاساسية ؛ 2020

6_ محمد نصر الدين رضوان ؛ المدخل الى القياس فى التربية الرياضية والبدنية ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006

7_ نزار الطالب وكامل لويس : علم النفس الرياضى ، ط2 ، بغداد : وزارة التعليم العالي والبحث العلمى ، 2000

تأثير برنامج نفس - بدني ترويجي متنوع مصاحب للموسيقى في
مستوى القلق وبعض القياسات الجسمية للنساء بأعمار (35-45) سنة
عذراء حمزة عودة (1) ، أ.م.د سكينته شاكر حسن (2) ، أ.م.د سعيد احمد سعيد (3)

- 8_ نور بنت حسن عبد الحليم قاروت : الترويج ، تعريفه ، أهميته ، حكمه ، ط 1 ، دمشق ، سوريا : دار الحافظ للطباعة ، 2009
- 9- نايف مفضي الجبور : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، ط1 ، عمان : مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2011
- 10_ هلال عبد الكريم صالح : علم النفس الرياضي في تعلم الانجاز القياس النفسي ، ط1 ، بغداد : منشورات المكتبة الرياضية ، 2010
- 11_ وجيه محجوب ، آسيا كاظم ، الجمناستك الحديث (الجمناستك الرياضي الإيقاعي) ، بغداد : دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1991

Sources

- 1_Ibrahim Muhammad Al-Khulaifi: Psychological counseling as an approach to achieving quality of life from the perspective of self-dealing, Journal of the College of Education in Benha, 2000
- 2_Robert Niedfer: Athletes' Guide to Mental Training, translated by Muhammad Reda and others, (Dar Al-Hikma Press for Printing and Publishing 1990)
- 3_Abd al-Muti Muhammad Assaf (and others): Methodological developments and the scientific research process, 1st edition, Amman: Dar Wael for Publishing and Distribution, 2002
- 4_Kamal Jassim Muhammad: The effect of the (kinetic breath) program on emotional intelligence and some defensive and offensive handball skills for youth, PhD thesis, University of Diyala, College of Basic Education; 2020
- 5_Muhammad Nasr al-Din Radwan; Introduction to Measurement in Physical and Physical Education, 1st Edition, Cairo, Al-Kitab Center for Publishing, 2006
- 6_Muhammad Muhammad Al-Hamami: Nutrition and health for sports life, Al-Kitab Center for Publishing, Cairo. 2000
- 7_Nizar Al-Talib and Kamel Lewis: Sports Psychology, 2nd floor, Baghdad: Ministry of Higher Education and Scientific Research, 2000
- 8_Noor Bint Hassan Abdel Halim Qarut: Recreation, its definition, importance, wisdom, 1st Edition, Damascus, Syria: Dar Al-Hafiz for printing, 2009
- 9_Hilal Abdel Karim Saleh: Mathematical Psychology in Learning Achievement Psychometrics, 1st Edition, Baghdad: Sports Library Publications, 2010
- 10_Wajih Mahjoub, Asia Kazem, Modern Gymnastics (Rhythmic Gymnastics), Baghdad: Dar Al-Hikma for Printing and Publishing, 1991
- 11-Nayef Mofdi Al-Jabour: Physiology of Sports Training, 1st Edition, Amman: Arab Society Library for Publishing and Distribution, 2011

تأثير برنامج نفس - بدني ترويحي متنوع مصاحب للموسيقى في
مستوى القلق وبعض القياسات الجسمية للنساء بأعمار (35-45) سنة
عذراء حمزة عودة (1)، أ.م.د. سكينتا شاكر حسن (2)، أ.م.د. سعيد احمد سعيد (3)

*The effect of a varied recreational kinetic program accompanying music in
Anxiety level and some body measurements for women
search extracted*

From before

ATHRAA Hamza Odeh (1)

Prof. Dr. Sakina Shaker Hassan (2),

Prof. Saeed Ahmed Saeed (3)

College of Basic Education - Department of Physical Education, University
of Baghdad - College of Physical Education, College of Basic Education

07718228452 ، 07702996940 ، 07702720749

Abstract:

The aim of the research is to prepare a diverse recreational movement program accompanying music in the level of anxiety and some physical measurements for women, and the researcher hypothesised that there are statistically significant differences between the results of the pre-tests and the results of the post-tests for some psychological variables for the experimental and control groups in the research sample.

The second chapter also contained theoretical and similar studies that revolved around several axes, including: the psychological program, the kinetic program, recreation, the musical rhythm, anxiety and some physical measurements and similar studies. The third chapter included research procedures as the researcher used the experimental method on a sample of working women aged 35- 45 years, as the sample was randomly divided into two groups, an experimental group and a control group of (10) women for each group. A group after conducting an exploratory experiment, and the researcher processed the results of the pre and post tests using appropriate statistical means, for the purpose of arriving at accurate results. Then the search results were extracted by using the spss statistical system.

key words:

Psychological program: It is a set of procedures aimed at delivering the athlete to identify the factors that enable him to thrive and improve his performance.

Motor program: a set of muscular commands that result in movement that is not affected by sensory feedback

Recreation: an optional activity that occurs during leisure time and its primary motives are satisfaction and pleasure resulting from this activity

Anxiety: An emotion composed of internal tension, a feeling of fear and an anticipation of danger, and it is an unpleasant emotional experience that the individual perceives as something emanating from.