

تأثير نشاط بدني تروحي في بعض السمات الانفعالية لطالبات الثاني المتوسط .....  
م.د. رجاء حسن اسماعيل

## تأثير نشاط بدني تروحي في بعض السمات الانفعالية

### لطالبات الثاني المتوسط

م.د. رجاء حسن اسماعيل

المديرية العامة للتربية في محافظة ديالى

#### المخلص:

هدف البحث إلى إعداد برنامج بدني تروحي يتلاءم وعينة البحث . والتعرف على بعض السمات الانفعالية (الاكتئاب، العصبية، القابلية للاستثارة)، والتعرف على تأثير البرنامج البدني التروحي على السمات الانفعالية موضوع البحث . و استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذا المجموعتين المتكافئتين ( الضابطة والتجريبية ) وطبق على 60 طالبة من ( ثانوية الازدهار للبنات ) الصف الثاني المتوسط . و استخدمت الباحثة مقياس فرايبورج للشخصية في أبعاده الثلاث ( الاكتئاب , العصبية , القابلية للاستثارة ) فضلا عن إعداد برنامج بدني تروحي واستغرق برنامج النشاط البدني التروحي 8 أسابيع بواقع وحدتين في الأسبوع لمدة 45 دقيقة للحصة الواحدة .وتكون البرنامج البدني من ثلاثة أقسام القسم التحضيري والقسم الرئيس والقسم الختامي .أما القسم التحضيري فهو عبارة عن إحماء وتهيئة العضلات .والقسم الرئيس هو الألعاب الرياضية والألعاب الترويحية والتمارين السويدية . والقسم الختامي تضمن التهدئة وعودة أجهزة الجسم إلى الراحة .أما أهم الاستنتاجات التي توصلت لها الباحثة. حقق النشاط البدني التروحي تطورا ايجابيا في الاختبارات البعدية لمقياس السمات الانفعالية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح التجريبية .

#### 1-1 مقدمة البحث :

اقتترنت الرياضة منذ نشأتها بالترويح حيث إن الرياضة عبارة عن نشاطات تروحية وتنافسية والقضاء على وقت الفراغ إذ إن الرياضة نظام اجتماعي وثقافي وبعض المتعة والتسلية للإنسان الممارس لها والبهجة والسرور والاسترخاء واللياقة والصحة فضلا عن الانجاز والتنافس في الرياضات التنافسية وكذلك تحقق الرياضة الاعتماد على النفس وتحقيق الذات وتلبية وتحقيق احتياجات الإنسان .

تعد الانفعالات عند الإنسان حالات داخلية تصف أحساس وردود الأفعال والسلوك التعبيري للفرد يظهر بشكل مفاجئ ويصعب التحكم به .

تأثير نشاط بدني تروحي في بعض السمات الانفعالية لطالبات الثاني المتوسط .....  
م.د. رجاء حسن اسماعيل

فالعصب والحزن والفرح والفرح والخوف والحماس كلها عبارة عن حالات انفعالية يعيشها الفرد .

وأكد العديد من العلماء أن الفتيات في هذا العمر ( 14-15 ) سنة الذي يعد عمر المراهقة يتعرضن للاكتئاب والعصبية والمزاج المتقلب إذ أن التأثيرات النفسية الانفعالية تظهر على الفتيات أكثر من الفتيان لذلك فأن ممارسة الرياضة أمر جيد للحصول على شعور مستقر من خلال النشاط التروحي تحصل على مستويات من الطاقة التي تحسن المزاج وبالتالي اعتدال المزاج لدى الفتيات بهذا العمر الحرج ومن هنا جاءت أهمية البحث في وضع برنامج تروحي للحد من الانفعالات التي تحدث للبنات المراهقات .

### 1-2 مشكلة البحث :

إن الإنسان ثروة يجب الحفاظ عليها وبالذات البنات كونهن أمهات المستقبل والحفاظ على صحتهم النفسية والصحة الجسدية والجمالية لهن من أولويات التطور بالمجتمع وإنقاذه من العجز .

ولاحظت الباحثة من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة ومن خلال جولاتها الميدانية للمدارس الثانوية وجدت أن اغلب الفتيات في عمر المراهقة يتعرضن للمشاكل النفسية والعاطفية والانطواء والعزلة وبما أن الرياضة مهمة حيث أنها تساعد في البناء والتكامل الجسدي والنفسي وتساعد على التكيف في السلوك الإنساني السليم والسيطرة والتحكم في الانفعالات لذا وجب إعداد برنامج بدني تروحي وقياس مدى تأثير في بعض السمات الانفعالية لدى الطالبات المراهقات للخروج بنتائج ايجابية يستفيد منها التربويون في المدارس الثانوية في المستقبل .

### 1-3 أهداف البحث :

- 1- التعرف على بعض السمات الانفعالية (الاكتئاب، العصبية، القابلية للاستثارة) .
- 2- إعداد برنامج بدني تروحي يتلاءم وعينة البحث .
- 3- التعرف على تأثير البرنامج البدني التروحي في بعض السمات الانفعالية لدى طالبات الثاني متوسط .

### 1-4 فرضيات البحث :

- 1- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في بعض السمات الانفعالية ( الاكتئاب , العصبية , القابلية للاستثارة ) .
- 2- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية لتأثير البرنامج البدني التروحي في نتائج الاختبارات البعدية لبعض السمات الانفعالية (الاكتئاب، العصبية، القابلية للاستثارة) .

تأثير نشاط بدني تروحي في بعض السمات الانفعالية لطالبات الثاني المتوسط .....  
م.د. رجاء حسن اسماعيل

## 5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : 60 طالبة من ( ثانوية الازدهار للبنات ) الصف الثاني المتوسط .

2-5-1 المجال الزمني : 2017/10/1 ولغاية 2017/12/28 .

3-5-1 المجال المكاني : القاعات الدراسية وساحة مدرسة ( ثانوية الازدهار للبنات ) في محافظة ديالى .

2- إجراءات البحث الميدانية :

2-1 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذا المجموعتين المتكافئتين ( الضابطة والتجريبية ) .

2-2 مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار مجتمع البحث الصف الثاني المتوسط وهم ثلاث شعب وعددهم الكلي (100) طالبة وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة إذ تكونت من (60) طالبة من الصف الثاني المتوسط ، بنسبة 60% من المجتمع الأصل ، وقسمت العينة إلى (30) طالبة المجموعة التجريبية و(30) طالبة المجموعة الضابطة من (ثانوية الازدهار للبنات) في محافظة ديالى .

2-3 مقياس السمات الانفعالية :

استخدمت الباحثة مقياس فرايبورج للشخصية في أبعاده الثلاث (العصبية ، الاكتئاب ، القابلية للاستثارة) . والمقياس مقنن وأخذ من البيئة العربية لدولة ليبيا العربية الشقيقة من رسالة ماجستير(مبروك بولال و ابراهيم حمو علي) سنة 2014 وكان عدد فقراته ( 19 ) فقرة مقسمة إلى (5) فقرات للبعد الأول العصبية و(7) فقرات للبعد الثاني الاكتئاب و(7) فقرات للبعد الثالث القابلية للاستثارة واحتسبت درجة واحدة للإجابة بكلا ودرجتان للإجابة بنعم .

2-4 وسائل جمع المعلومات :

- المصادر العربية والأجنبية .

2-4-1 الأجهزة والأدوات

- أعلام ملونة .

- كرات ( تنس ، يد ، طائرة ، سلة ، قدم ) .

- حبل .

- قارورات بلاستيكية .

- شواخص .

- حلقات .

- طباشير .

تأثير نشاط بدني تروحي في بعض السمات الانفعالية لطالبات الثاني المتوسط .....  
م.د. رجاء حسن اسماعيل

#### 2-4 التجربة الاستطلاعية :

تم إجراؤها في يوم الأحد 2017/10/1 في الساعة التاسعة صباحا على عينة من الطالبات وعددهن (15) لقياس مدى فهم الطالبات لمقياس الانفعالات (العصبية ، الاكتئاب ، القابلية للاستثارة ) والوقت المستغرق للإجابة ومدى فهمهن للبرنامج التروحي البدني المستخدم.

#### 2-4-1 المعاملات العلمية :

##### 1- صدق المقياس :

تم استخدام الصدق الذاتي وهو قدرته على قياس ما وضع من أجله وهو الجذر التربيعي للثبات.

##### 2- ثبات المقياس :

وهو الاختبار وإعادة الاختبار نفسه على الأشخاص أنفسهم واستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون لمقياس السمات الانفعالية ( العصبية ، الاكتئاب ، القابلية للاستثارة ) .

جدول (1) يبين الثبات والصدق

الصدق الذاتي	الثبات	المتغيرات
0,916	0,84	العصبية
0,932	0,87	الاكتئاب
0,866	0,75	القابلية للاستثارة

تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (14)

#### 3-5 الاختبارات القبليّة :

تم إجراؤها في يوم الأحد 2017/10/8 على عينة البحث إذ تم توزيع المقياس وشرحه أمام الطالبات ثم السماح لهن بالإجابة عليه بكل مصداقية .

#### 3-6 التجربة الرئيسة :

- بدأت في يوم الأحد 2017/10/15 على عينة البحث الرئيسة وانتهت في يوم الخميس 2017/12/7 .

- استغرق برنامج النشاط البدني التروحي 8 أسابيع بواقع وحدتين في الأسبوع لمدة 45 دقيقة للحصة الواحدة .

- تكون البرنامج البدني من ثلاثة أقسام القسم التحضيري والقسم الرئيس والقسم الختامي .

- القسم التحضيري عبارة عن إحماء وتهيئة العضلات .

- تضمن القسم الرئيس الألعاب الرياضية والألعاب الترويحية والتمارين السويدية .

- والقسم الختامي تضمن التهدئة وعودة أجهزة الجسم إلى الراحة .

تأثير نشاط بدني تروحي في بعض السمات الانفعالية لطالبات الثاني المتوسط .....  
م.د. رجاء حسن اسماعيل

- الألعاب التي استخدمت لعبة كرة السلة وكرة الطائرة وكرة اليد .

- الألعاب التروحية التي استخدمت :

1- لعبة المشي .

2- لعبة الحائط .

3- لعبة الصياد .

4- رمية التماس .

5- لعبة الحبل الطويل .

6- لعبة الليل والنهار .

7- دحرجة الكرة مابين الأنفاق .

8- كرة التصويب .

9- لعبة اتركوا الملعب خاليا .

10- الجري فوق الحلقات .

11- لعبة جر الحبل .

12- لعبة الجري على الإشارة عكس الاتجاه .

13- لعبة الزوايا الأربعة .

14- لعبة خطف المنديل .

15- لعبة الذئب والخروف .

16- لعبة السلسلة .

17- لعبة جمع الكرات .

18- لعبة إصابة الهدف .

19- لعبة الدوائر المرقمة .

2-7 الاختبارات البعدية :

أجريت في يوم الأحد 2017/12/10 على عينة البحث .

2-8 إحصائيات البحث :

تم استخدام spss الحقيبة الإحصائية

تأثير نشاط بدني تروحي في بعض السمات الانفعالية لطالبات الثاني المتوسط .....  
م.د. رجاء حسن اسماعيل

### 3- مناقشة النتائج :

3-1 عرض ومناقشة نتائج لمقياس السمات الانفعالية القبلي - بعدي للمجموعة الضابطة .

#### جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس السمات الانفعالية القبلي - بعدي للمجموعة الضابطة

المتغيرات	القبلي		البعدي		T المحسوبة	T الجدولية	دلالة الفروق
	ع	س	ع	س			
العصبية	8,133	0,86	7,3	0,794	7,709	1,303	معنوي
الاكتئاب	11,4	1,069	10,3	0,987	7,503		معنوي
القابلية للاستشارة	12,4	0,813	11,631	0,718	6,185		معنوي

تحت مستوى معنوي (0,05) ودرجة حرية (29)

من جدول (2) يبين أن هناك فروقاً معنوية دالة إحصائياً بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح البعدي وتعزو الباحثة سبب ذلك لدور المدارس والتجمعات الاجتماعية التي يعيشون فيها المجموعة الضابطة ولكن لم تتطور إلى درجة التطور التي وصلت لها المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج البدني التروحي .

#### جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري لمقياس السمات الانفعالية القبلي - البعدي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	القبلي		البعدي		T المحسوبة	T الجدولية	دلالة الفروق
	ع	س	ع	س			
العصبية	8,833	0,874	5,533	0,507	16,155	1,303	معنوي
الاكتئاب	11,566	1,381	7,466	0,507	15,272		معنوي
القابلية للاستشارة	12,6	0,968	7,466	0,628	25,424		معنوي

تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (29)

من جدول (3) يبين هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح البعدي في السمات الانفعالية وتعزو الباحثة سبب هذه الفروق إلى استخدام النشاط التروحي البدني الذي أثر في المجموعة التجريبية مما أدى إلى تغير في السلوك الانفعالي ( العصبية - الاكتئاب - القابلية للاستشارة ) التي تظهر عند مرحلة المراهقة فلذلك النشاط الرياضي التروحي اثر في هذه السمات وقلل من حدة الانفعال ويؤكد ذلك (منصور حسين) " إن ممارسة الرياضة تجعل الفرد يتحمل المسؤولية وممارسة الحياة بحرية وديمقراطية , عن طريق الانتماء للجماعة من الأمور المهمة التي تقلل من السمات الانفعالية وتجعل الفرد يشعر بالطمأنينة والاستقلال " (منصور حسين ومصطفى زيدان : 106)

تأثير نشاط بدني تروحي في بعض السمات الانفعالية لطالبات الثاني المتوسط .....  
م.د. رجاء حسن اسماعيل

#### جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس السمات الانفعالية القبلي - البعدي للمجموعتين الضابطة - التجريبية

المتغيرات	الضابطة		التجريبية		T المحسوبة	T الجدولية	دلالة الفروق
	ع	س	ع	س			
العصبية	0,507	7,3	0,507	5,533	10,266	2021	معنوي
الاكتئاب	0,987	10,3	0,507	7,466	13,974		معنوي
القابلية للاستشارة	0,715	11,633	0,628	7,446	23,904		معنوي

تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (58)

من جدول (4) يبين أن هناك فروقاً معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية ولصالح التجريبية وتعزو الباحثة سبب هذه الفروق وذلك كون المجموعة الضابطة لم تخضع إلى أي برنامج أو أي نشاط رياضي وكان ذلك سبباً في تأثيرهم بالسمات الانفعالية عكس المجموعة التجريبية التي حققت للبرنامج الرياضي التروحي الذي كان له تأثير ايجابي في السمات الانفعالية ( العصبية - الاكتئاب - القابلية للاستشارة ) أكد (بدر الدين، محمود السيد: 156) " إن البرامج التروحية تهدف إلى تزويد الفرد بالقدرة على التعامل السليم مع الآخرين " .

كما إن ( الأنشطة التروحية توفر مناخاً مناسباً لإشباع ميول ورغبات الفرد وينمي قدرتهم العقلية وتنمي شخصيتهم وتكسبهم خصائص نفسية . (تهاني عبد السلام : 102) كما أكد ( حزام القزويني : 133) ( أن للعب فرصة طيبة يستغلها الفرد ليمنر عضلاته وعقله وكذلك نفسيته ويمكن القول من خلال اللعب يتم تطوير السمات الانفعالية الشخصية وجعل الفرد متقبلاً للحياة المستقبلية السليمة .

#### 1-4 الاستنتاجات :

1. حقق النشاط البدني التروحي تطوراً ايجابياً في الاختبارات البعدية لمقياس السمات الانفعالية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح التجريبية .
2. اثبت إن النشاط التروحي والبدني له دور واضح في خفض السمات الانفعالية والتخلص منها ( الاكتئاب، العصبية، القابلية للاستشارة) .

#### 2-4 التوصيات :

- 1- ضرورة استخدام النشاط البدني التروحي في المدارس الثانوية وخصوصاً للطالبات المراهقات لما لها من تأثير واضح في تغيير نفسيتهن .

تأثير نشاط بدني تروحي في بعض السمات الانفعالية لطالبات الثاني المتوسط .....  
م.د. رجاء حسن اسماعيل

2- ضرورة توفير الأدوات والقاعات الرياضية لغرض الممارسة الرياضية داخل المدارس الثانوية.

3- ضرورة إجراء دراسات مشابهة لعينات مختلفة وبأعمار وأجناس مختلفة وبمتغيرات نفسية أخرى

### المصادر

1- بدر الدين كمال عبده, محمد السيد حلاوة , رعاية المعوقين سمعيا وحركيا , الاسكندرية , المكتب الجامعي الحديث , 2001 , ص156.

2- تهاني عبد السلام محمد , الترويح والتربية الترويحية , ط1 , القاهرة , دار الفكر العربي , 1995 , ص102.

3- حذام محمد ضياء القزويني , التربية الترويحية , بغداد , الدار العربية للطباعة , 2003 , ص133.

4- مبروك بولال و ابراهيم حمو علي , بعض السمات الانفعالية وعلاقتها بالأداء المهني لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي , رسالة ماجستير , جامعة قاصدي مرباح , ورقلة , ليبيا , 2014 .

5- منصور حسين ومصطفى زيدان , الطفل والمراهق , القاهرة , مكتبة النهضة المصرية , 1982 ص106 .

### ملحق (1)

#### مقياس فرايبورج للشخصية (السمات الانفعالية)

ت	العبارة	نعم	كلا
البعد الأول العصبية			
1	أحيانا تسرع دقات قلبي أو تدق دقات غير منتظمة بدون بذل جهد عنيف		
2	اشعر أحيانا بضيق في التنفس أو ضيق في الصدر		
3	اشعر كثيرا بانتفاخ في بطني كما لو كانت مملوءة بالغازات		
4	اجد صعوبة في النوم		
5	غالبا ما اشعر بالإرهاك والتعب والتوتر		
البعد الثاني : الاكتئاب			
1	افعل أشياء كثيرة اندم عليها فيما بعد		
2	احلم عدة ليال في أشياء اعرف أنها لن تتحقق		
3	غالبا ما تدور في ذهني أفكار غير مهمة تسبب لي ضيقاً		
4	كثيرا ما يراودني التفكير في حياتي الحالية		
5	كثيرا ما أفكر إنني بالحياة افقد القدرة على التفكير		

تأثير نشاط بدني ترويجي في بعض السمات الانفعالية لطالبات الثاني المتوسط .....  
م.د. رجاء حسن اسماعيل

6	في أحيان كثيرة افقد القدرة على التفكير	
7	أحيانا يراودني التفكير بأنني لا أصلح لأي شيء	
البعد الثالث : القابلية للاستثارة		
1	افقد السيطرة على أعصابي بسرعة ولكن استطيت التحكم فيها بسرعة أيضا	
2	عندما اغضب أو أثور فأنتني لا اهتم بذلك	
3	لا استطيت غالبا التحكم في طبيعتي وغضبي	
4	أنا لسوء الحظ من الذين يغضبون بسرعة	
5	أقول غالبا أشياء بدون تفكير واندم عليها فيما بعد	
6	في أحيان كثيرة افقد القدرة على التفكير	
7	أحيانا يراودني التفكير بأنني لا أصلح لأي شيء	

### ملحق (2)

الوقت :45دقيقة

الهدف : يبين روح النشاط

وحدة نشاط ترويجي بدني

والترويج ورفع المستوى البدني

القسم	الوقت	النشاط	الأهداف	التوصيات
التحضيرى	10د	- الاصطفاف ثم المشي حول الملعب - الجري بشدة منخفضة - تمارين الإحماء لمختلف المفاصل والعضلات - تمارين المرونة	تنظيم الطالبات وتحضيرهم نفسيا وبدنيا	الانضباط بالأداء وحسب توجيه المدرس
الرئيس	30د	- تماري بدنية للرجلين والذراعين والجدع - لعب كرة يد بين فريقين - لعبة ترويجية (لعبة جر الحبل - لعبة مسك الحائط) - تمارين قوة (شناو - بطن - دبني) - تمارين سرعة ( انطلاقات 30 م )	تنمية اللياقة البدنية التعاون فيما بينهم والتجمع والألفة والمرح ونكران الذات تنمية القوة العضلية وتنمية السرعة	أداء التمارين بنشاط ودون خطأ بالأداء بث روح المتعة والتعاون وعدم التجاوز فيما بينهم
الختامى	5د	- السير حول الملعب مع اخذ نفس عميق ( شهيق - زفير )	استرخاء والعودة بأجهزة الجسم وعضلاته إلى حالة الراحة	التأكيد على الاسترخاء والتنفس الجيد

### Abstract

The aim of the research is to prepare a physical fitness program suitable for the research sample. (Depression, neuropathy, and arousal), and to identify the impact of the recreational physical program on the emotional characteristics of the subject. The researcher used the experimental method of the two groups (control and experimental) and applied to 60 students (secondary prosperity for girls) stage II average. The program used the Freiburg scale for personality in its three dimensions (depression, neuropathy, arousal) as well as the preparation of a physical fitness program. The recreational physical activity program took 8 weeks, two units per week, for 45 minutes per session. The physical program consists of three sections: the preparatory section and the main section And the final section. The preparatory section is a warm up and muscle formation. The main section sports games, recreational games and Swedish exercises. The most important conclusions reached by the researcher are that recreational physical activity has a positive role in the post-tribal and post-experimental tests of the experimental group in the measure of emotional characteristics (depression, neurological, arousal). Physical recreational activity was a positive development in the remote tests of the emotional traits scale between the control and experimental groups and for the experimental benefit.