



تأثير برنامج تروحي مقترح مصاحب للموسيقى في تخفيف درجة الاكتئاب لدى الاطفال الايتام في دار

زهور العلوية للايتام

أ.د انتصار كاظم عبد الكريم

أ.م رنا تركي ناجي

magazine@copew.uobaghdad.edu.iq

٢٠١٩م

الملخص

يتعرض الاطفال الايتام بصورة عامة والاطفال الايتام في دور الايتام بصورة خاصة الى بعض الاضطرابات النفسية والتي اذا ماتركت الحالة قد تتفاقم وتصبح امراض نفسية يصعب علاجها بسهولة وقد يتعرض المصاب بالمرض النفسي الى مشاكل اجتماعية والى سلوكيات غير مرغوب بها في المجتمع وتظهر هذه الاضطرابات بسبب شعور الطفل اليتيم بالوحدة والحزن والاحباط والاكتئاب والشعور بعدم الاهتمام بسبب فقدانه الى احد والديه او كلاهما , وتظهر اهمية البحث في استخدام اسلوب جديد في تخفيف درجة الاكتئاب لدى الاطفال الايتام من خلال استغلال وقت الفراغ لديهم في ممارسة الرياضة من اجل الصحة والترويح او استخدام مناهج وبرامج تروحية وفنية في دور الايتام .تكمن مشكلة البحث في الاهتمام بشريحة الايتام وسلوكياتهم والحالات النفسية التي قد يعانون منها بأعتبارهم شريحة فاقدة لأحد الابوين (الام او الاب) وكحاولة منا في الحد من السلوكيات والحالات النفسية الغير مرغوب بها ومن هنا تولدت مشكلة البحث في عدم استخدام برامج تروحية من اجل تخفيف درجة الاكتئاب لدى الاطفال الايتام في دار زهور العلوية للايتام .

وهدف البحث الى التعرف على تأثير البرنامج التروحي المقترح المصاحب للموسيقى في تخفيف درجة الاكتئاب لدى الاطفال الايتام . وافترضت الباحثتان الى ان هناك فرقا ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمقياس الاكتئاب للاطفال ولصالح الاختبار البعدي .

وقد اجري البحث على عينة من ايتام دار زهور العلوية للايتام في الكرادة والبالغ عددهم (٢٣) طفل يتيم وبأعمار ١٠-١٤ سنة ولمدة من (٢٤-٢-٢٠١٩م) ولغاية (٢٦-٥-٢٠١٩م) في احدى قاعات دار زهور العلوية للايتام .



١ **منهج البحث واجراءاته الميدانية :** استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي للعيينة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي حيث اختارت الباحثتان العينة بالطريقة العمدية من الاطفال الايتام المقيمين في دار زهور العلوية للايتام والبالغ عددهم (٢٣) طفل يتيم من اصل (٣٣) حيث يمثلون مجتمع البحث الاصلي . وشملت خطوات تنفيذ البحث بقيام الباحثتان بتجربة استطلاعية ووضحتا مدى اهمية التجربة الاستطلاعية ومن ثم قامت بتوزيع مقياس الاكتئاب للاطفال الايتام كأختبار قبلي كما اوضحتا البرنامج الترويحي الذي قامتا ببنائه ومن ثم تم تعديله من قبل الخبراء والمختصين ولمدة (٣) اشهر وبواقع (٣) وحدات بالاسبوع وعلى مدار (١٢) اسبوع شمل تمارين ترويحية احتوت على مجموعة متنوعة من الادوات منها(الكرات والاطواق والاشرطة وموسيقى ترويحية الخ) ومن ثم تم اجراء الاختبار البعدي وهو تطبيق مقياس الاكتئاب على عينة البحث نفسها . ومن ثم جمع البيانات وتفسيرها في جداول وتبويبها ومعالجتها احصائيا .

٢ **عرض النتائج وتفسيرها :** يتضمن هذا الفصل عرض النتائج وتحليلها احصائيا ومناقشتها .

٣ **الاستنتاجات والتوصيات :** استنتجت الباحثتان ان للبرنامج الترويحي المقترح على عينة البحث تأثير ايجابي في تخفيف درجة الاكتئاب .

وقد اوصت الباحثتان في تطبيق مناهج وبرامج رياضية وترويحية وترفيهية متنوعة في دور الايتام من اجل شغل الفراغ لديهم .

الكلمات المفتاحية : قياس وتقويم - علم التدريب

The effect of a suggested recreational accompanying music program in reducing the degree of depression in orphaned children

Prof. Rana Turki Najj

Prof. Intisar Kazem Abdul Karim

٢٠١٩

١- Introduction and Research Problem: Orphaned children in general and orphaned children in orphanages in particular are exposed to some mental disorders, which if left may worsen and become psychopathology difficult to treat easily. These disorders due to the orphan's child feeling lonely, sadness, frustration, depression and a feeling of disinterest due to his loss to one The importance of research in the use of a new method to alleviate the degree of depression in orphaned children through the use of their leisure time in exercise for health and recreation or the use of curricula and recreational and technical programs in orphanages. In order to alleviate the degree of depression in orphaned children in the upper flowers of the orphanage.



The research aimed to identify the impact of the proposed recreational program accompanying music in reducing the degree of depression in orphaned children

The authors hypothesized that there was a statistically significant difference between pretest and post-test of the depression scale for children and in favor of post-test

The research was carried out on a sample of orphans of the upper flowers of the orphans in Karrada and the number of (٢٣) orphan children and the ages of ١٠-١٤ years and for the period (٢٥-٢-٢٠١٩) and until (٢٦-٥-٢٠١٩) in one of the halls of the upper flowers of the orphanage

٢-Research Methodology and Field Procedures: The two researchers used the experimental method of analog samples with experimental design with pre- and post-test for one group. Original research community. The steps involved in carrying out the research included the researchers' exploratory experiment and explained the importance of the exploratory experiment. Distributed the measure of depression for orphan children as a pretest test as explained by the recreational program that they built and then modified by experts and specialists where the program was applied for ٣ months and by (٣) units per week and over (١٢) week included recreational exercises containing a variety Of the tools including (balls, hoops, cassettes and recreational music etc) and then was a post-test is the application of the scale of depression on the research sample itself. Data are then collected, interpreted in tables, tabulated and statistically processed.

٣. Presentation and Interpretation of the Results: This chapter includes the presentation, analysis and discussion of the results .

٤-CONCLUSIONS AND RECOMMENDATIONS: The researchers concluded that the proposed recreational program on the research sample has a positive effect in reducing the degree of depression.

The researchers recommended the application of various sports, recreational and .recreational curricula and programs in orphanages in order to fill their void

Keywords: Measurement & Evaluation - Training Science

١ التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة ومشكلة البحث :



ان الحاجة للترويح حاجة انسانية لها اهميتها كونه مظهر من مظاهر النشاط الانساني الذي يتميز باتجاه يحقق السعادة للبشر , لذا نرى ان الفرد الذي يمارس حياة غنية بفرص الترويح يتميز بالصحة والاتزان . والترويح كأحد مظاهر السلوك الحضاري والنشاط الانساني الذي يتميز بتحقيق السعادة ويؤدي الى الاسترخاء وهو نشاط يشترك فيه الفرد بمحض ارادته من خلاله يحصل على الاشباع الفوري لبعض حاجاته , وكذلك يساعد الترويح على تقليل التوتر والصراعات النفسية ومنها الاكتئاب والذي يعني سوء الحال والانكسار من الحزن لذا يعتبر من المشاكل الصحية الرئيسية التي يعاني منها الافراد ومنهم الاطفال في دور الايتام بسبب شعورهم بالوحدة وابتعادهم عن عائلتهم , فهم بحاجة الى ان ينالوا رعايتنا واهتمامنا بهم , فالانشطة الترويحية تساهم في التخفيف من الشعور بالاكتئاب لانها انشطة تدخل السرور على النفس بعد العناء وان نشاط الترويح هو اختياري اثناء وقت الفراغ ودوافعه الاولية هي الرضا والبهجة الناتجة عن هذا النشاط . وتظهر اهمية البحث في استخدام اسلوب جديد في تخفيف درجة الاكتئاب لدى الاطفال الايتام من خلال استغلال وقت الفراغ لديهم في ممارسة الرياضة من اجل الصحة والترويح او استخدام مناهج وبرامج ترويحية وفنية في دور الايتام . ان مجتمعاتنا المتحضرة تعيش عصر النهضة والتطور التقني والتكنولوجي مما تولد عنه الكثير من المشاكل , مثل الاغتراب والملل والقلق والاكتئاب ويسمى الاكتئاب بمرض العصر ولعل الدافع لتسميته بذلك هو ان يصيب البعض من فئات المجتمع من الرجال والنساء والاطفال والشباب وبالخصوص الاطفال الايتام بسبب فقدانهم وحرمانهم من احد والديهم او كلاهما مما يؤدي الى حرمانه من العلاقة القوية التي تمده بالحب والامان والرعاية وبالتالي تخلق عنده شخصية غير متزنة ومذبذبة بعض الشيء وقد شهدت الفترة الاخيرة من القرن العشرين اعداد كبيرة ومتزايدة من حالة الاكتئاب حيث انتشرت في كل المجتمعات , لذا تكمن مشكلة البحث في ضرورة الاهتمام بشريحة الايتام وسلوكياتهم كتعويض عن حالة فقدان والحرمان لأحد الابوين او كلاهما للحد من السلوكيات والحالات النفسية التي قد تواجه البعض منهم .

٢-١ اهداف البحث : يهدف البحث الى

- ١ التعرف على قيم او درجات الاكتئاب لدى الاطفال الايتام .
- ٢ اعداد منهج تروحي مقترح لمصاحب للموسيقى في تخفيف درجة الاكتئاب لدى الاطفال الايتام
- ٣ التعرف على تأثير البرنامج التروحي المقترح للمصاحب للموسيقى في تخفيف درجة الاكتئاب لدى الاطفال الايتام .

٣-١ فرض البحث : لتحقيق هدف البحث وضعت الباحثتان الفرض التالي :

هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي

٤-١ مجالات البحث :



١-٤-١ المجال البشري : عينة من الاطفال الايتام في دار زهور العلوية للايتام في الكراة .

١-٤-٢ المجال الزمني : من (٢٤-٢-٢٠١٩م) ولغاية (٢٦-٥-٢٠١٩م)

١-٤-٣ المجال المكاني : دار زهور العلوية للايتام في الكراة.

١-٦-٦ تحديد المصطلحات :

١-٦-١ الترويح : انه " نشاط اختياري ممتع للفرد ومقبول من المجتمع ويمارس في اوقات الفراغ ويسهم في بناء الفرد وتميمته" (١)

١-٦-٢ الاكتئاب : " هو مرض ينطوي على الجسم والمزاج والافكار فهو يؤثر في طريقة الاكل والنوم وشعور الفرد لنفسه والتفكير في الاشياء وتستمر هذه الاعراض لأسابيع او شهور او سنوات " (٢)
٢ منهج البحث واجراءاته الميدانية :

١-٢ منهج البحث : تختلف المناهج من بحث لآخر لأختلاف الهدف الذي يرغب الباحث في التوصل اليه ومن اجل دراسة وتحليل مشكلة البحث الحالي واستجابة لموضوع البحث المقترح اعتمدت الباحثتان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث . "والمنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب او الاثر كما ان هذا المنهج يمثل الاقتراب الاكثر صدقا لحل العديد من المشكلات بصورة عملية ونظريا " (١)
٢-٢ مجتمع البحث وعينته :

تمثل مجتمع البحث بالاطفال الايتام في دار زهور العلوية للايتام في الكراة والبالغ عددهم (٣٣) . اما عينة البحث فقد تم اختيارها من مجتمع البحث حيث كان عددها (٢٣) طفل يتيم وبأعمار ١٠-١٤ سنة اي بنسبة (٦٩,٦%) من مجتمع البحث تم اختيارهم بالطريقة العمدية . واجرت الباحثتان التجانس بين افراد عينة البحث وفق متغيرات (العمر , الطول , الوزن) كما اعتمدت الباحثتان على استخراج معامل الالتواء للمتغيرات والذي اظهر تجانسا لعينة وكما موضح في الجدول (١)

جدول (١)

يبين تجانس افراد عينة البحث في متغيرات (الوزن , الطول , العمر)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	انحراف المعياري	معامل الالتواء
-----------	-------------	---------------	--------	-----------------	----------------

(١) عطيات محمد خطاب : اوقات الفراغ والترويح ، ط٢، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٧م، ص ٣٠ .

(٢) عبد العزيز بن علي: تأثير القلق الاجتماعي والاكتئاب في بعض العمليات المعرفية ، رسالة دكتوراه الفلسفة في العلوم الأمنية ، الرياض ، ٢٠١٠م ، ص ٤٦ .

(٣) محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩م ، ص ٢١٧ .



العمر	سنة	١٢,٥٤	١٣	١,١٤	١,٢١-
الطول	سم	١,٤٤	١,٤٥	١,٩٤	٠,٠١-
الوزن	كغم	٣٩,٤٥	٤٠	٢,٢	٠,٧٥-

وكانت نتائج معامل الالتواء (-١,٢١ , -٠,٠١ , -٠,٧٥) على التوالي اذ تقع هذه القيم ضمن المدى (± 3) التي يتضمنها المنحنى الطبيعي كما في الجدول اعلاه مما يدل على توزيع المجتمع توزيعا اعتداليا.

٢-٣ الاختبارات :

٢-٣-١ مقياس بيرلسون للاكتئاب (*): اعتمدت الباحثتان على مقياس بيرلسون للاكتئاب عند الاطفال والذي هو عبارة عن استبيان يحتوي على ١٨ سؤال تتعلق بما يشعر به الاطفال حيث يطلب من كل فرد من افراد العينة بوضع كلمة (صح) على الحقل المناسب . يتكون سلم الاجابة عليها وتكون كالآتي : درجة واحدة لاجابة رقم (١) ودرجتان لاجابة رقم (٢) وثلاث درجات لاجابة رقم (٣) , لكل سؤال يجب عليه من خلال اختيار واحدة من هذه الاختيارات الثلاثة وبعد جمع النقاط الحاصل عليها الفرد يمكن معرف درجة ونسبة الاكتئاب النفسي التي يعانيه الشخص علما ان اعلى درجة للمقياس هي (٥٤) وادنى درجة للمقياس هي (١٨) وان الوسط الفرضي للمقياس هو (٣٦). ويتم تسجيل المستويات كما في جدول (٢)

جدول (٢)

يبين مستويات درجات الاكتئاب

نوعية الاكتئاب	مستويات درجات المقياس
اكتئاب شديد جدا	اكثر من ٣٧
اكتئاب شديد	٣٦-٢٤ من 1416
اكتئاب متوسط	٢٣-١٦ من
اكتئاب بسيط	١٥-١٠ من
لا يوجد اكتئاب	٩-٠ من

٢-٤ التجربة الاستطلاعية : اجرت الباحثتان تجربة استطلاعية على (٥) اطفال ايتام من غير افراد العينة من اجل تهيئة فريق العمل المساعد وتحديد الزمن المستغرق للاختبار كذلك اكتشاف الصعوبات التي يحتمل ان تظهر اثناء التطبيق . واجريت التجربة الاستطلاعية في يوم الاحد بتاريخ ٢٤-٢-٢٠١٩م في دار زهور العلوية للايتام في الكرادة وقد اظهرت التجربة الاستطلاعية ملائمة المكان وكفاية فريق العمل المساعد .



- ٢ ٥ الاختبار القبلي : قامت الباحثتان بعرض مقياس بيرلسون للاكتئاب عند الاطفال على عينة البحث وذلك في يوم الاربعاء المصادف ٢٧-٢-٢٠١٩ م .
- ٢ ٦ البرنامج الترويحي : بعد تصميم البرنامج الترويحي من قبل الباحثتان تم عرضه على بعض الخبراء والمختصين (*) في مجال علم التدريب وعلم النفس والقياس والتقويم فقد تم تعديله واخرجه بالصيغة النهائية (**). حيث راعت الباحثتان تطبيق البرنامج الترويحي الموسيقي وكما يلي :-
- قامت الباحثتان بأعداد (٥٠) تمرينا و(٣٠) لعبة صغيرة خاصة بالبرنامج معتمدة على المصادر العلمية وارااء السادة الخبراء بما يسهل الاداء ويتناسب مع قدراتهم واهمهم والغرض الذي اعدتا من اجله. (***)
 - بدأ البرنامج بأول يوم من الوحدة يوم الاحد (٢٤-٢-٢٠١٩م) في الساعة التاسعة صباحا .
 - استغرقت مدة البرنامج الكلية (١٢) اسبوعا وبواقع (٣) وحدات ترويحية في الاسبوع (الاحد والثلاثاء والخميس) .
 - عدد الوحدات الكلية للبرنامج الترويحي (٣٦) وحدة ترويحية .
 - يبدأ زمن الوحدة الواحدة (٤٥) دقيقة بضمنها الاحماء والاسترخاء حيث يكون تقسيم زمن الوحدة الترويحية الى (١٠)دقيقة للأحماء و(٣٠) دقيقة للجزء الرئيسي و(٥)دقيقة للجزء الختامي من الوحدة .
 - يشمل البرنامج الترويحي الموسيقي على الشمولية والتكامل والتنوع والزيادة لدافعية المشاركين في البرنامج وشعورهم بالاثارة والتشويق حتى لا يكون مملا .
 - ويهدف البرنامج الى التخلص من حالات الاكتئاب لدى عينة البحث
 - اما نوع البرنامج فهو برنامج يتكون من مجموعة من الالعب الصغيرة والتمارين الهوائية المصاحبة للموسيقى ويحتوي البرنامج على الانشطة المختلفة مثل المشي والجري والقفز والهرولة

(*) ملحق (٢)

(**) ملحق (٣)

(***) ملحق (٤)



٧-٢ الاختبار البعدي : تم اجراء الاختبار البعدي في دار زهور العلوية للايتام في يوم الاحد المصادف ٢٦-٥-٢٠١٩ م .

٨-٢ الوسائل الاحصائية المستخدمة : استخدمت الباحثان الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة نتائج البحث بوساطة البرنامج الجاهز الخاص بهذه الطريقة ضمن منظومة البرامج الجاهزة (SPSS) واستخراج مايلي :

- الوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- قانون T-TEST
- النسبة المئوية

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها : يتضمن هذا الفصل عرض للنتائج وتحليلها ومناقشتها كونها اداة توضيحية للبحث , ومن اجل معرفة الفرق في مقياس الاكتئاب للاختبار القبلي والبعدي لدى عينة البحث تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها كما في الجدول (٣) :

جدول (٣)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبار القبلي والبعدي لدرجة الاكتئاب

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	س ف	ع ف	ت (*) المحسوبة الاحصاء
مقياس الاكتئاب	درجة	س	ع	١٩,٢٥	٢,٣٥	١٣,١٦
		ع	س	١,١٢	٦,١١	٦,٥٤

(*) بلغت قيمة (ت) الجدولية (٢,٠٧٤) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢٢)

يوضح جدول (٣) ان الوسط الحسابي لمقياس الاكتئاب في الاختبار القبلي بلغ (١٩,٢٥) وبأنحراف معياري (٢,٣٥) فيما بلغ الوسط الحسابي لمقياس الاكتئاب في الاختبار البعدي (١٣,١٦) وبأنحراف معياري (١,١٢) . وعند استخدام قانون T لعينات المتناظرة ظهرت قيمة (T المحسوبة) (٦,٥٤) وهي اكبر من قيمة (T الجدولية) البالغة (٢,٠٧٤) , تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢٢) وهذا يدل على الفرق المعنوي ولصالح الاختبار البعدي . وتعزو الباحثان هذا الفرق الى طبيعة التمرينات الترويحية المصاحبة للموسيقى المستخدمة في البرنامج الترويحي واللإلعاب الصغيرة اضافة الى استخدام ادوات مختلفة في الاشكال والالوان مما زاد من عنصر الاثارة والتشويق لدى العينة حيث ساعدت هذه التمرينات والالعب في تعبير الاطفال عن ذاتهم وخلق روح التنافس وتطوير العلاقات الاجتماعية فيما



بينهم حيث جعلتهم يشعرون بالرضا والسرور ومتعة الوقت بعد ان كانوا يرفضون الخروج من غرفهم وعدم الجلوس والحديث مع الاخرين . وقد ادت التمارين الترويحية تأثيرها الايجابي والمفيد والتحسين الملحوظ على الحالة النفسية والتخفيف من حدة الاكتئاب النفسي والتوتر واصبحوا متفائلين اذ هبطت درجة الاكتئاب من المتوسط الى الاكتئاب البسيط . "اذ ان اللعب مع الموسيقى هو مجال خصب في التعبير عن الذات للتخلص من الخجل والانفعال والتوتر النفسي"^(١)

وهذا ما يتفق مع (عمر حسن, ٢٠٠٢) " ان الجسم البشري يحتاج الى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته , وهو مصدر مضاد لتوتر الاعصاب والاجهاد العقلي والقلق والاكتئاب النفسي "^(٢) وان التمارين الترويحية المصاحبة للموسيقى لها اثر كبير على تخفيف من التوتر والاكتئاب مما يجعلهم يشعرون بالهدوء والاسترخاء لانها تبعث روح المرح والسعادة مما ينعكس ذلك ايجابيا على الجوانب النفسية ورفع الروح المعنوية لديهم . وهذا ماكدته (شيرين والسن , ٢٠١٠) " ان اداء الحركة المصاحبة للموسيقى له اثره الواضح والمريح للجهاز العصبي ووسيلة للتحرر من التوتر العصبي مما يزيد في مقدرة الفرد واقباله على الاداء"^(١) و اشار قحطان جليل " ان الالعاب الصغيرة والتمارين يمكن من خلالها الجمع بين المنافسة في الاداء والبهجة والسرور واللعب من اجل التغلب على الخجل وتطوير الذات"^(٢) وقد اكد مروان سليمان بأنه " لكي تكون لدى الاطفال مهارات اجتماعية لابد من تشجيعهم على الاختلاط واللعب مع الاقران واقامة علاقات اجتماعية متبادلة بينهم تساعدهم على ان يتعلموا ويعتادوا على رؤية انفسهم في منظور واقعي وليكتسبون الامن ويشعرون بزيادة قدراتهم وامكانياتهم وتحقيق انسجامهم وتآلفهم مع المجموعة"^(٣)

٤ - الخاتمة

1995

1416

١- البرنامج الترويحي له اثر ايجابي في التخفيف من شدة حالات الاكتئاب .

٢- ارتفاع الحالة النفسية والمعنوية لعينة البحث طيلة تطبيق البرنامج الترويحي المصاحب للموسيقى .

(١) صيدا اون لاين : علاج خجل الاطفال في الموسيقى , ٢٠٠٧, WWW.Saidaonlin.com

(٢) عمر حسن احمد بدران: الاسس النفسية للتربية البدنية والرياضة , جامعة المنصورة , ٢٠٠٢ م , ص ٢٩ .

(١) شيرين ولسون يؤاب ميرزا : استخدام الكرة السويسرية في تدريبات الايروبيكس لتطوير التوافق الحركي وعلاقته ببعض انواع الذكاء المتعدد لدى النساء (غير الرياضيات) بأعمار (٣٠-٣٩) سنة , رسالة لنيل درجة الماجستير , جامعة بغداد : كلية التربية الرياضية للبنات , ٢٠١٠ م , ص ٣٥ .

(٢) قحطان جليل العزاوي: اثر استخدام الالعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس مرمى كرة القدم , العلوم الرياضية , العدد الاول

, ٢٠٠٩ م , ص ٣٨٠

(٣) مروان سليمان سالم : فعالية برنامج مقترح لزيادة الكفاءة الاجتماعية للطلاب الخجولين في مرحلة التعليم الاساسي , رسالة ماجستير , كلية التربية ,

جامعة غزة , فلسطين , ٢٠٠٨ م , ص ١١



- ٣-التناغم العضلي العصبي ما بين الشد والارتخاء على وفق الرزم الموسيقي يعمل على تطوير نظام السيطرة العصبية .
- ٤-ان البرنامج الترويحي المصاحب للموسيقى المعد من قبل الباحثان ساعد الاطفال على الاستمتاع بتأدية التمرينات دون تعب والالتزام بأداء الوحدات الترويحية .
- ٥-ان الحركة مع الموسيقى بصورة منتظمة ضمن برنامج ترويحي لها دور مهم في التخلص من حالات الاكتئاب والعزلة ويؤثر تأثيرا ايجابيا على الحالة النفسية للاطفال .
- واوصت الباحثة
- ١- العمل على تفهم مشاعر واحتياجات الايتام والصعوبات التي يعاني منها ومساعدتهم على ادارة حياتهم التي تكتنفها المصاعب .
 - ٢- تركيز ذوي الاختصاص على التنوع في تأدية البرامج الترويحية لأدخال عامل التشويق وتحسين الحالة النفسية لفئات اخرى مثل ذوي الاحتياجات الخاصة وكبار السن .
 - ٣- العمل على اجراء المزيد من الدراسات المتعلقة بهذه المرحلة العمرية .
 - ٤- ضرورة العمل على الكشف المبكر لأعراض الاضطرابات النفسية لدى الايتام وذلك لان الدراسات تؤكد على ان اهمال عملية التشخيص المبكر لدى هذه الفئة العمرية يؤدي الى الانتحار .
 - ٥- اشراك الايتام بالبرامج الترويحية والثقافية والاجتماعية من خلال ادخال هذه الفئة في النوادي الرياضية والثقافية لشغل اوقات فراغهم بما يتلائم وقدراتهم .

1995 م

1416 هـ

المصادر

- شيرين ولسون يؤاب ميرزا : استخدام الكرة السويسرية في تدريبات الايروبيكس لتطوير التوافق الحركي وعلاقته ببعض انواع الذكاء المتعدد لدى النساء (غير الرياضيات) بأعمار (٣٠-٣٩) سنة , رسالة لنيل درجة الماجستير , جامعة بغداد : كلية التربية الرياضية للبنات , ٢٠١٠م .
- صيدا اون لاين : علاج خجل الاطفال في الموسيقى , ٢٠٠٧, WWW.Saidaonlin.com ,
- عبد العزيز بن علي: تأثير القلق الاجتماعي والاكتئاب في بعض العمليات المعرفية , رسالة دكتوراه الفلسفة في العلوم الأمنية , الرياض , ٢٠١٠ م .
- عطيات محمد خطاب : اوقات الفراغ والترويح , ط٢, القاهرة , دار المعارف , ١٩٧٧ م .
- عمر حسن احمد بدران: الاسس النفسية للتربية البدنية والرياضة , جامعة المنصورة , ٢٠٠٢ م .
- قحطان جليل العزاوي: اثر استخدام الالعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس مرمى كرة القدم , العلوم الرياضية , العدد الاول , ٢٠٠٩ م .



- محمد حسن علاوي , اسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي , القاهرة , دار الفكر العربي , ١٩٩٩ م .
- مروان سليمان سالم : فعالية برنامج مقترح لزيادة الكفاءة الاجتماعية لطلاب الخجولين في مرحلة التعليم الاساسي , رسالة ماجستير , كلية التربية , جامعة غزة , فلسطين , ٢٠٠٨ م .
- Birleson ,P., Hudson,I.,& Wolef, S.(١٩٨٧).Clinical evaluation of a self-rating scale for depression disorder in childhood (Depression self-rating scale) . Journal of child psychology and – Psychiatry, ٢٨,٤٣-٦٠.

ملحق (١)

مقياس بيرلسون للأكتئاب (١)

الجنس:

العمر:

عزيزي /عزيزتي امامك مجموعة من الاسئلة تتعلق بما تشعر/ي به من خلال الاسبوع الماضي من فضلك ضع علامة صح في الخانة الصحيحة.

لا	بعض الاحيان	دائما	البند
	1995		١-ما زلت انظر للأشياء في حياتي كما تعودت عليها
			٢-انام جيدا .
			٣-اشعر بأنني سوف ابكي .
			٤-احب ان اخرج في الشارع للعب .
			٥-ارغب في الهروب بعيدا .
			٦-اتمتع بطاقة كبيرة .
			٧-تصيبني آلام في المعدة .

(١)Birleson ,P., Hudson,I.,& Wolef, S.(١٩٨٧).Clinical evaluation of a self-rating scale for depression disorder in childhood (Depression self-rating scale) . Journal of child psychology and – Psychiatry, ٢٨,٤٣-٦٠.



			٨- اتمتع بالأكل .
			٩- استطيع القيام بخدمة نفسي .
			١٠- اشعر بأن الحياة لا تساوي شيئاً .
			١١- افعل الاشياء بشكل جيد .
			١٢- استمتع بعمل الاشياء كما كنت في السابق .
			١٣- احب التحدث مع اهلي ومع الاخرين .
			١٤- احلم احلام مزعجة .
			١٥- اشعر بالوحدة الشديدة .
			١٦- من السهولة ان ابتهج .
			١٧- اشعر بالتعاسة لدرجة لا تطاق .
			١٨- اشعر بالملل .

ملحق (٢)

الخبراء والمختصون

١. أ.د. ايمان حمد شهاب / كلية التربية الاساسية/ الجامعة المستنصرية/ تعلم حركي
٢. أ.د. فاطمة عبد مالح /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد/ علم التدريب
٣. أ.د. بان عبد الرحمن / كلية التربية الاساسية/ الجامعة المستنصرية/ اختبارات
٤. أ.د. سعاد سبتي / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بغداد/ علم النفس الرياضي
٥. أ.م.د. وردة علي / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بغداد/اختبارات

ملحق (٣)

وحدة ترويحية من البرنامج

الوحدة /الاولى

الوقت الكلي/ ٤٥ د

الاسبوع /الاول

اليوم والتاريخ/

اقسام الوحدة الترويحية					
القسم الختامي		القسم الرئيسي		القسم التحضيري	
الوقت	الهدف	الوقت	الهدف	الوقت	الهدف
٥٥	التهدئة والاسترخاء	٣٠	الترويح	١٠	الاحماء



-الجلوس الطويل مع سحب الساقين من الامشاط . -نشر الذاعين للجانب وسحب الجذع للاسفل . -من الاستلقاء سحب الساق نحو الصدر. -لعبة القط والفئران/يجري القط للمس اكبر عدد من الفئران	-هرولة بالمكان -هرولة بالمكان مع تقاطع الذراعين اماما . -هرولة بالمكان مع تقاطع الذراعين للاسفل . -انواع الفئران بالمكان . -تمارين بأستخدام الكرة المطاطية. -القفز على البقعة	-السير الاعتيادي ومن ثم الهولة ثم العودة الى السير الاعتيادي . -من وضع الوقوف اداء بعض التمارين لتهيئة عضلات ومفاصل الجسم . -تمارين عامة . -تمارين تمطية .
---	--	---

ملحق (٤)

يبين التمرينات الترويحية والالعاب الصغيرة المستخدمة في البرنامج الترويحي

الالعاب الصغيرة	التمرينات الترويحية بمصاحبة الموسيقى
لعبة القفز من فوق الحبل	القفز ثلاثا الى الامام مع تدوير الذراعين
لعبة الجري بعكس الاشارة	بالقفز ضم وفتح الرجلين مع رفع وخفض الساقين
لعبة الهرولة بالكرة	القفز بالتعاقب
لعبة تغيير المراكز	القفز على البقعة مرتين ثم حني الجذع اماما
لعبة نقطة الانطلاق	الوقوف تخلصر ثني ومد الركبتين
لعبة القط والفئران	القفز للاعلى مع ثني الركبتين بالتبادل
لعبة قفز الكنغر	القفز للاعلى مع رفع الذراعين وخفظهما
لعبة عبور حقل الالغام	الوقوف فتحا مع رفع الذراعين جانبا وخفظهما
لعبة الارتكاز على اليدين والانطلاق	الوقوف فتحا ومد الذراعين اماما ثم تنيهما بالتبادل
لعبة الارقام	بالقفز رفع الركبتين عاليا وتصفيق تحتها
لعبة الحجل وحمل العصي	القفز ربع دورة الى الجانب
لعبة الحواجز والعدو المتعرج	الحجل للامام مع رفع الذراعين عاليا بالتبادل
لعبة حركة الدودة	قتل الجذع الى الجانب بالتعاقب
لعبة عبور النهر	الوقوف فتحا مد الذراعين اماما ثم تنيهما بالتبادل
لعبة الموانع	القفز ثلاثا الى الامام مع تدوير الذراعين دورة كاملة للجانب
لعبة سباق القفز على الحبل	الوثب مع فتح القدمين للجانب
لعبة الدرجة والحجل	ثني الجذع اماما وضغطه للاسفل



الحجل على القدمين بالتعاقب مع مرجحة الذراعين	لعبة الجري بين الشواخص
تبادل الرجلين مع ثني الركبتين	لعبة الكراسي
بالقفز ضم وفتح الرجلين	لعبة القفز والتنطيط
القفز للجانب الايمن مرتين ثم القفز للجاني الايسر مرتين	لعبة جمع الكرات
القفز بالتعاقب وضع اليدين على الخصر	لعبة سباق التتابع
قفزات خفيفة على البقعة	لعبة الطوقان
فتح وضم الساقين بالتعاقب للامام	لعبة جمع الكرات
الوقوف فتحا والذراعان للجانب فتل الجذع للجانبين	لعبة الوثب داخل دوائر مرقمة

