



تأثير النشاط الرياضي الصفي واللاصفي على التفكير السلبي لدى طالبات الاعدادية

م.م فاطمة نعيم طابور

م.م زينب فائق مهدي

م.م سرى محمد عبد الجبار

مديرية تربية ميسان

ملخص البحث

يهدف البحث الى : اعداد أنشطة رياضية صفية (منهجية) ولا صفية كعمل (بطولات بين الصفوف) ومعرفة تأثير النشاط الرياضي في التفكير السلبي لدى طالبات الاعدادية في ثانوية المشرح للبنات ، واستخدم المنهج التجريبي تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي كونه اكثر ملائمة مع مشكلة البحث وتم اختيار العينة (30) طالبة وعمدت الباحثات الى اجراء الاختبارات القبلية وتطبيق المقياس وبعد مرور (8) اسابيع اجريت الاختبارات البعدية وتم معالجة البيانات احصائيا وبعد العرض والمناقشة تم التوصل الى اهم الاستنتاجات بان للنشاط الرياضي الصفي واللاصفي تأثير في خفض التفكير السلبي لدى طالبات المرحلة الاعدادية .

كلمات مفتاحية : النشاط الرياضي الصفي واللاصفي ، التفكير السلبي

The Impact of Classroom and Extracurricular Sports Activities on Negative Thinking Among Middle School Students

A.L. Fatima Naeem Tabour

A.L. Zainab Faiq Mahdi

A.L. Sara Mohammed Abdul Jabbar

Maysan Education Directorate

Research Summary

This research aims to develop classroom (curricular) and extracurricular sports activities, such as inter-class tournaments, and to determine the impact of sports activities on negative thinking among middle school students at Al-Musharrah Girls' High School. The experimental method, a single-group pre-test/post-test design, was used as it is the most suitable for the research problem. The sample consisted of 30 students. The researchers administered pre-tests and applied the scale. After eight weeks, post-tests were conducted, and the data were statistically analyzed. Following presentation and discussion, the main conclusion was that classroom and extracurricular sports activities have an impact on reducing negative thinking among middle school students.

Keywords: Classroom and extracurricular sports activities, negative thinking

١. التعريف بالبحث

١-١ مقدمة واهمية البحث

يعد التفكير السلبي من أخطر مما يتصور أي إنسان فهو لا يجعل الحياة سلسلة من المتاعب والأحاسيس السلبية والسلوكيات السلبية وكذلك النتائج السلبية كالأعراض النفسية والعضوية والشعور بالضيق والوحدة والخوف، إذ إن الفكرة السلبية هي في حد ذاتها مجرد كلمات داخلية يستخدمها الإنسان ولكن ما يجعلها خطرة هو تكرارها وتخزينها حتى تصبح عادة يستخدمها الإنسان في حياته فتسبب له متاعب ليس



لها نهاية. والتفكري السلبي يبحث ويفكر في السلبيات التي حدثت في الماضي ويقلق ويخاف من المستقبل ويعيش الحاضر بأحاسيس سلبية واعتقادات

سلبية تجعل حياته سلسلة من التحديات والمشاكل ، والعجيب أن الشخص الذي يفكر بطريقة سلبية عنده قدرة خيالية على العثور على السلبيات في أي شيء حتى ولو كان إيجابياً¹

ان التربية الرياضية بمختلف فروعها تساعد إلى حد كبير على صقل الصفات الخلقية والاجتماعية ، وخلق العادات الحسنة والسجايا الحميدة حيث إنها تعود الطلبة على سرعة الانتباه والحركة ، وتدريبهم على ضبط النفس والشجاعة والهمة والنشاط والانصياع للنظام والتعاون والمساعدة ، لذا يعتبر النشاط البدني احد الجوانب المهمة في إعداد الشخصية المتكاملة للفرد لما يتميز به من أنواع التفاعلات التي تساعد الفرد على تحقيق العديد من المزايا التي ترتبط بالنواحي الاجتماعية والعقلية والانفعالية فضلا عن النواحي التي تخص اللياقة البدنية والصحة العامة²

حيث من اهداف النشاط الرياضي الأهداف النفسية : وتشمل الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس للأنشطة من الجانب النفسي ، ومثال ذلك تحقيق السعادة لحياة الفرد والتعبير عن ذاته، تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي³.

ولأن الطالبات زمنهم مختلف يعيشون في حقبة الحياة السريعة وهذا جعلهن يعيشن في نمط حياة غني بعدة نواحي ومنها:-⁴

- ناحية الضغط النفسي المستمر: وتيرة الحياة السريعة تزيد من مستويات الضغط، وهذا الضغط يضر بوظائف الدماغ، خاصة منطقة الحصين المسؤولة عن الذاكرة، مما يؤثر على قدرة الشخص على التفكير بوضوح .
- قلة التركيز الذهني: العقل المشغول بالمهام المتعددة والضغط يفقد القدرة على التركيز، مما يجعله يميل للتشوش والتركيز على السيناريوهات السلبية بدلاً من الحاضر.
- الاجترار والتفكير الزائد: العقل المشغول يجد صعوبة في التوقف عن التفكير المفرط في الأخطاء أو المواقف المحرجة، وهذا "الاجترار" يعزز المشاعر السلبية ويطيل أمدتها.
- الخوف من المستقبل: الشعور بأن الحياة تسير بسرعة قد يولد قلقاً دائماً حول ما هو قادم، مما يغذي الخوف والتفكير السلبي دون وجود سبب واضح.

فبهذه الأسباب استفحلت ظاهرة التفكير السلبي في الوسط المدرسي فكثير ما سمعنا عن سلوكيات في المدارس الاعدادية للبنات تهتز لسماعها القلوب كأن تنتحر احدى الطالب أو محاولة ترك الدراسة أو تكرار الرسوب في نفس المرحلة لعدة سنوات إلى اخره من السلوكيات الدالة على التفكير السلبي ونظرا لما تقدم قامت الباحثات بهذا البحث حيث تكمن أهميته في إبراز دور النشاط الرياضي الصفي واللاصفي في الحد أو التقليل من التفكير السلبي لدى الطالبات في المدرسة .

٢-١ مشكلة البحث

¹ ابراهيم الفقي : (التفكير السلبي والتفكير الإيجابي ص١٢)

² أبو مغلي سميح (وآخرون) : التنشئة الاجتماعية للطفل : عمان دار البارودي العلمية للنشر والتوزيع ،2002،ص149

³ محمد الحماصي وعائدة عبد العزيز: الترويج بين النظرية والتطبيق، ط3، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001، ص9-95.

⁴ مقال الكتروني من موقع مصري (https://journals.ekb.eg/article_254874_0.html)



أن من اللازم أن يكون منهج التربية الرياضية عنوان حياة المدارس وطريقها في التقدم والرقى ولتحقيق ذلك أصبح من واجب مدرس التربية الرياضية ان يدرك تماما ان النشاط الرياضي الصفي واللاصفي يحتاج إلى تدعيم يتصل بالقيم التربوية بغية تحديد الأهداف العامة والخاصة.

حيث لم يعد هناك مجال للشك في مدى إسهام النشاط الرياضي في المدارس في بناء شخصيات الطالبات. حيث يعمل درس التربية الرياضية إلى جانب الدروس الأخرى في بناء شخصيتهن كل في مجال تخصصه والنشاط الرياضي المدرسي يقسم إلى نشاط صفي ولا صفي.

النشاط الرياضي الصفي هو عبارة عن أنشطة تعطى في ساعات الدوام اليومي للبرنامج المدرسي ولذلك فهي محددة بالدروس اليومية ومن أهدافها رفع القابليات الجسمية والمهارات الحركية عند التلاميذ إلى المستوى الذي يمكن تحقيقه بواسطة البرنامج الموضوع وفي إطار الخطة المدرسية العامة¹.

اما النشاط الرياضي اللاصفي " هو عبارة عن أنشطة رياضية خارج ساعات الدوام الرسمي للبرنامج المدرسي ومن أهدافها إعطاء الفرصة للتلاميذ البارزين في تحسين مستوياتهم وكذلك ذوي الميول والرغبات إلى المزيد من المزاولة الرياضية "²

وتكمن مشكلة البحث في طرح السؤالين الآتيين :-

١. هل الطالبات اللواتي يمارسن النشاط الرياضي اللاصفي لديهم تفكير سلبي مشابه للطالبات الممارسات للنشاط الرياضي الصفي؟

٢. هل للنشاط الرياضي اللاصفي اثر بالتفكير السلبي لدى الطالبات ؟

٣-١ أهداف البحث

١. اعداد أنشطة رياضية صفية (منهجية) ولا صفية كعمل (بطولات بين الصفوف)

٢. اعداد مقياس التفكير السلبي للطالبات

٣. معرفة تأثير النشاط الرياضي الصفي واللاصفي على التفكير السلبي لدى طالبات الاعدادية

٤-١ فروض البحث

١. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في التفكير السلبي لعينة البحث

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري عينة من طالبات المرحلة الاعدادية طالبات الصف الخامس الادبي ث/المشرح للبنات محافظة ميسان للعام الدراسي ٢٠٢٥-٢٠٢٦ .

1-5-2 المجال الزمني من (2025/10/1 الى 2025/12/31) .

1-5-3 المجال المكاني الساحة الخارجية للمدرسة

3-منهج البحث واجراءاته الميدانية

¹ عباس احمد صالح السامرائي . طرق تدريس التربية الرياضية ، ج1 ، جامعة الموصل ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، ب ت ، ص207.

² عباس احمد صالح السامرائي ، المصدر السابق ، ص 277 .



3 - 1 منهج البحث

استخدمت الباحثات المنهج التجريبي تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لكونه اكثر ملائمة لطبيعة المشكلة وامكانية حلها فالبحت التجريبي يدرس تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع¹

3 - 2 مجتمع وعينة البحث

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثل بطالبات ثانوية المشرح للبنات في محافظة ميسان / قضاء المشرح للعام الدراسي (٢٠٢٥-٢٠٢٦) ، وتحديدأ طالبات الصف الخامس الادبي ، والبالغ عددهن (163) طالبة ، اما عينة البحث فقد تم اختيارها من خلال الاجابة على استبيان مقياس التفكير السلبي فالتالبات ذوات الدرجة العالية التي تشير الى التفكير السلبي لديهن بلغ عددهن (51) طالبة (30) طالبة عينة رئيسية بنسبة (58.82 %) و (21) طالبة مشاركات في التجربة الأستطلاعية بنسبة (41.17%) .

3-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية
- شبكة الانترنت العالمية
- فريق العمل المساعد
- استمارة استطلاع اراء الخبراء والمختصين لاعداد مقياس التفكير السلبي ملحق رقم (١)
- جهاز حاسوب محمول نوع Dell
- كرات (سلة ، طائرة ، قدم خماسي)
- صافرة
- ساعة ايقاف stop wach عدد (2)

٣-٤ الإجراءات الميدانية للبحث

٣-٤-١ إجراءات إعداد مقياس التفكير السلبي

ان الهدف من إعداد مقياس التفكير السلبي هو قياس التفكير السلبي لدى طالبات الصف الخامس الادبي

3-1-4-3 اختيار مقياس التفكير السلبي

بعد اطلاع الباحثات على الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت موضوع التفكير السلبي اعتمدت الباحثات على مقياس التفكير السلبي , المبني من قبل (ضياء رحمن جاسم غالي الجبوري,٢٠١٩) ² يتكون المقياس من (44) فقرة موزعة على مجالاته الخمسة بواقع(11) فقرة لمجال التشاؤم و(10) فقرة لمجال التوتر الانفعالي، و(8) فقرة لمجال ضعف الارادة , و(8) فقرة لمجال ضعف تقدير الذات , و(7) فقرة لمجال الاحباط ، يتم تصحيحه من خلال مفتاح التصحيح الذي يتكون من ثلاث بدائل وهي (اوافق ، غير متأكد ، لا اوافق) وقد اعطيت الاوزان (3 ، 2 ، 1) على التوالي ، اعلى درجة يحصل عليها المفحوص (132) درجة واطل درجة (44) . الوسط الفرضي للمقياس (88) ، وكلما كانت الدرجة التي

¹ منذر العامري : اساسيات البحث العلمي ، بيروت دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ط 9 , 2000،ص 146 .

² فاعلية برنامجين إرشادي وتروحي رياضي لخفض التفكير السلبي والتتمرد المدرسي لدى الطلاب بأعمار (15-16) سنة في محافظة النجف الأشرف :رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2019 .



يحصل عليها المفحوص تساوي او اعلى من الوسط الفرضي للمقياس دل ذلك على شيوع التفكير السلبي عند المفحوص .

لما كان المقياس معدا للطلاب كان لزاما على الباحثات تعديل بعض الكلمات لفقرات المقياس لكي يكون ملائما لعينة البحث الحالي وهم طالبات المرحلة الاعدادية الصف الخامس الادبي , إذ قامت الباحثات بتعديل فقرات المقياس لكي تتلاءم مع طبيعة عينة البحث , بعد ذلك عرض المقياس المعدل على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس والاختبار والقياس وطرائق التدريس لأبداء آرائهم حول صلاحية التعديلات

3-1-4-2 تحديد صلاحية فقرات مقياس التفكير السلبي :

تم تحديد صلاحية فقرات المقياس عن طريق عرضهم على السادة الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (9) خبيراً ومختصاً , وكما مبين في الجدول رقم (1)

جدول (1)

نسبة اتفاق الخبراء على فقرات مقياس التفكير السلبي

الدالة الإحصائية	قيمة كأي		النسبة المئوية	الخبراء غير الموافقين	عدد الموافقين	عدد الخبراء	تسلسل الفقرات
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي		9	% 100	-	9	9	-13-11-10-9-7-6-5-1 -22-21-19-18-17-16-15 -30-29-27-26 28-25-24 -43-40-39-36-35-34-31 44
معنوي	3,84	6,25	89%	1	8	9	-23-20-14-12-8-4-3-2 42-41-38-37-33-32

3-1-4-3 التحليل الإحصائي لفقرات مقياس التفكير السلبي

3-1-4-3-1 القدرة التمييزية (المجموعتين الطرفيتين) لمقياس التفكير السلبي :

تم التحقق من قدرة الفقرة على التمييز باستخدام المجموعتين الطرفيتين من خلال نتائج استمارات عينة البحث البالغة (30) استمارة , وقد انحصرت القوة التمييزية : بين (0,31- 66) والجدول رقم (2) يبين ذلك .

جدول رقم (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين العليا والدنيا والقيمة التائية المحسوبة ودلالاتها في حساب القدرة التمييزية لمقياس التفكير السلبي

تميز الفقرة	ت	تميز الفقرة	ت	تميز الفقرة	ت
0.35	31	0.45	16	0.3	1
				9	



0.37	32	0.33	17	0.40	2
0.40	33	0.50	18	0.39	3
0.56	34	0.44	19	0.31	4
0.50	35	0.35	20	0.34	5
0.48	36	0.40	21	0.54	6
0.60	37	0.55	22	0.50	7
0.46	38	0.38	23	0.35	8
0.38	39	0.54	24	0.66	9
0.59	40	0.60	25	0.36	10
0.39	41	0.38	26	0.56	11
0.40	42	0.42	27	0.62	12
0.54	43	0.40	28	0.37	13
0.59	44	0.59	29	0.50	14
		0.37	30	0.54	15

2-3-1-4-3 الاتساق الداخلي لمقياس التفكير السلبي :

تم التأكد من الاتساق الداخلي من خلال حساب علاقة الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس أذ تم استخدام معامل ارتباط بيرسون في ذلك ولجميع أفراد العينة والبالغ عددها (30) طالبة بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) , والجدول رقم (3) يبين ذلك.

الجدول رقم (3)

يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس التفكير السلبي

رقم الفقرة	معامل الارتباط	معنوية الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	معنوية الارتباط
1	0,37	دال	23	0,31	دال



دال	0,45	24	دال	0,42	2
دال	0,43	25	دال	0,042	3
دال	0,40	26	دال	0,54	4
دال	0,38	27	دال	0,57	5
دال	0,43	28	دال	0,41	6
دال	0,41	29	دال	0,31	7
دال	0,61	30	دال	0,45	8
دال	0,32	31	دال	0,44	9
دال	0,50	32	دال	0,40	10
دال	0,69	33	دال	0,56	11
دال	0,40	34	دال	0,44	12
دال	0,42	35	دال	0,34	13
دال	0,65	36	دال	0,32	14
دال	0,36	37	دال	0,67	15
دال	0,39	38	دال	0,31	16
دال	0,45	39	دال	0,54	17
دال	0,41	40	دال	0,34	18
دال	0,45	41	دال	0,43	19
دال	0,34	42	دال	0,52	20
دال	0,34	43	دال	0,40	21
دال	0,50	44	دال	0,50	22

3-4-2 الخصائص السايكومترية لمقياس التفكير السلبي

- 1- صدق المقياس : اعتمدت الباحثات على نوعين من صدق المقياس الحالي وهما :-
 - أ- صدق المحتوى : تحقق هذا النوع من الصدق عندما عرض الباحث مقياس التفكير السلبي على مجموعه من الخبراء لإقرار صلاحية فقرات المقياس.
 - ب- صدق التكوين الفرضي : وتم التحقق من هذا الصدق في المقياس الحالي من خلال التحليل الإحصائي للفقرات وذلك بحساب القدرة التمييزية
2. ثبات المقاس



تم حساب الثبات باستخدام معامل (إلفا كرو نباخ) طبقت معادلة الفاكرونباخ على نتائج أفراد العينة الأساسية البالغة (30) طالبة باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) وظهرت قيمة معامل الثبات تساوي (0,79) وهي مؤشر للثبات يمكن الوثوق به.

3-5 التجربة الاستطلاعية

أجرت التجربة للكشف عن مدى وضوح الفقرات للمبحوث والتعرف على مدى ملائمة الفقرات المعدة لهذا الغرض ، بالإضافة إلى الإجابة عن الاستفسارات والتساؤلات ان وجدت ، وكذلك احتساب الزمن الذي تستغرقه الطالبة في الإجابة عن فقرات المقياس والتأكد من مدى وضوح تعليماته ، تم ذلك يوم الاحد المصادف (2025 /10/12) على مجموعة من الطالبات والبالغ عددهن (21) طالبة ، وقد أظهرت نتيجة التجربة انه لا يوجد أي غموض او استفسار حول فقرات المقياس وان معدل الوقت المحدد بلغ (10 – 15) دقيقة للإجابة عن فقرات المقياس .

3-5 الاختبارات القبليّة

عمدت الباحثات الى اجراء الاختبارات القبليّة وذلك يوم الاحد المصادف (2025/10/19) اذ تم توزيع استمارة مقياس التفكير السلبي على الطالبات بعد شرحها بالتفصيل واعطاء الوقت المناسب للإجابة عليها بحسب ما تراه مناسبة كل طالبة على حدة بدون تدخل او تأثير من اي طرف

3-6 التجربة الرئيسيّة

قامت الباحثات بعمل خطة لدرس التربية الرياضية بحسب المنهج المعد من قبل وزارة التربية وتم تطبيقه على عينة البحث بالإضافة الى اجراء بطولات بين الشعبتين كنشاط (لا صفي) ، الاسبوعان الاول والثاني بطولة بكرة الطائرة ، والاسبوعان الثالث والرابع بطولة بكرة القدم الخماسي ، والاسبوعان الخامس والسادس بطولة بكرة السلة ، والاسبوعان السابع والثامن مسابقات ركض (100 م) ، اذ بدأت الباحثات التجربة يوم الثلاثاء المصادف (2025/10/21) وبعد مرور (8) اسابيع انتهت التجربة يوم الثلاثاء المصادف (2025/12/16) وكانت التجربة بواقع يومين في الاسبوع .

3-7 الاختبارات البعديّة

يوم الخميس المصادف (2025/12/18) وتم اتباع نفس الخطوات المتبعة في الاختبارات القبليّة (فريق العمل، الادوات، ظروف الاختبار) .

الوسائل الإحصائية المستخدمة

استخدمت الباحثات الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss / الإصدار 20) لمعالجة البيانات وتم استخدام الحقيبة بالقوانين التالية :-

١. مربع كاي
٢. معامل ارتباط بيرسون
٣. معامل الفا كرونباخ
٤. اختبارات لعينة واحدة
٥. اختبارات لعينتين مترابطتين

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها



٤-١ عرض النتائج وتحليلها

4-1-1 عرض نتائج التفكير السلبي لدى عينة البحث القبلي وتحليلها

جدول (4)

المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والوسط الفرضي، والقيمتان التائيتان (المحسوبة والجدولية)، ودرجة الحرية، والدلالة الاحصائية لدرجات عينة البحث في مقياس التفكير السلبي القبلي

الدلالة عند مستوى (0,05)	درجة الحرية	القيمتان التائيتان		الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	حجم العينة
		الجدولية	المحسوبة				
دال احصائياً	29	1,70	6.172	10.32	88	99,63	30

يبين الجدول اعلاه ان المتوسط الحسابي لمقياس التفكير السلبي في الاختبار القبلي (99.63) وبانحراف معياري (10.32) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (6.172) وبلغت القيمة الجدولية (1.70) عند درجة حرية (29) و مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق دالة احصائياً .

4-1-2 عرض نتائج معرفة تأثير النشاط الرياضي الصفي واللاصفي على التفكير السلبي لدى طالبات الاعدادية

جدول (5)

المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والوسط الفرضي، والقيمتان التائيتان (المحسوبة والجدولية)، ودرجة الحرية، والدلالة الاحصائية لدرجات عينة البحث في مقياس التفكير السلبي البعدي

الدلالة عند مستوى (0,05)	درجة الحرية	القيمتان التائيتان		الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	حجم العينة
		الجدولية	المحسوبة				
دال احصائياً	29	1,70	11.38	5.95	88	75,63	30

يبين الجدول اعلاه ان المتوسط الحسابي لمقياس التفكير السلبي في الاختبار البعدي (76.63) وبانحراف معياري (5.95) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (11.38) وبلغت القيمة الجدولية (1.70) عند درجة حرية (29) و مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق دالة احصائياً .

4-1-3 عرض وتحليل نتائج فرض البحث وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي في التفكير السلبي لعينة البحث

جدول رقم (6) نتائج الاختبار التائي لدرجات عينة البحث في مقياس التفكير السلبي القبلي والبعدي

الدلالة الاحصائية	درجة الحرية	القيمتان التائيتان		مجموع المتوسطات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة التجريبية
		الجدولية	المحسوبة					القبلي
دالة إحصائياً	29	2,04	15,559	24,00	10,32	99,63	30	القبلي
								البعدي



يبين الجدول اعلاه ان الوسط الحسابي لمقياس التفكير السلبي في الاختبار القبلي بلغ (99,63) وبانحراف معياري (10.32) ، فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (75.63) وبانحراف معياري (5,95) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (15,559) والجدولية (2,04) وبدرجة حرية (29) عند مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي .

2-4 مناقشة النتائج

من خلال عرض النتائج تبين من الجدول رقم (6) وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبالية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة لمتغير التفكير السلبي تعزو الباحثات ان قيامهن باعداد أنشطة رياضية صافية (منهجية) ولا صافية كعمل (بطولات بين الصفوف) قد أثرت حياة الطالبات وازادت لها الشعور بالبهجة والسرور والنظرة المتفائلة للحياة , وقد ساهمت في تنمية الشخصية الايجابية , وزودت الطالبات بالعديد من الخبرات الحياتية , وارتقت بسلوك الطالبة ,

وادت الانشطة الى تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي وهذا كان واضحا من خلال درجات الاختبار البعدي وهذا ما أكدته كل من (إخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي)

" بان الرياضة بأنشطتها المتعددة ومجالاتها المتنوعة تؤثر على المجتمع فالرياضة لها تأثير حيوي على الممارسين لها في اكتسابهم العديد من الصفات الايجابية " (1)

بالإضافة إلى ذلك فان النشاطات اللاصفية التي تقام بها الباحثات ادت الى أن يكتسبن الطالبات الكثير من الصفات الاجتماعية منها الصبر وضبط النفس والتي تؤهلهن أن يكونن مواطنات نافعات لأنفسهن ولمجتمعهن , ويذكر (قاسم المندلاوي ووجيه محجوب) "أن الرياضيين المعدين إعدادا خلقيا ونفسيا جيداً فضلا عن الجوانب الأخرى يستطيعون السيطرة على أعصابهم وانفعالاتهم بشكل أفضل في الظروف والحالات الحرجة المفاجئة " (2)

واثبتت درجات الاختبار البعدي ان الانشطة اللاصفية اثرت لها أثرا فاعلاً في عملية التأهيل المسبق للقدرات والسمات الايجابية التي تبعد الافراد عن روح الانتقامية والعدوانية فالتربية البدنية والرياضة المدرسية هي وجه من وجوه التربية العامة التي تؤكد على أهمية التأثير في التفوق والبناء الاجتماعي حيث كان "كل من أفلاطون وأرسطو ينادي بالاهتمام بالتربية الرياضية لما لها من مزايا ايجابية على التربية العامة وعلى تحقيق قيم ومبادئ خلقية سليمة" (3)

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

من خلال النتائج التي تم التوصل اليها يمكن ان نستنتج ما يأتي :-

1. ان مقياس التفكير السلبي الذي اعدته الباحثات قادر على الكشف عن التفكير السلبي لدى طالبات المرحلة الاعدادية .
2. ان للنشاط الرياضي الصفي واللاصفي تاثير في خفض التفكير السلبي لدى طالبات المرحلة الاعدادية .
3. ظهرت فروق معنوية ذات دلالة احصائية في نسبة التفكير السلبي ولصالح الاختبار البعدي

¹ إخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي : الاجتماع الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، مركز الطباعة والنشر ، 2001 ، ص71 .

² - قاسم المندلاوي ، ووجيه محجوب : المدخل في علم التدريب الرياضي ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1982 ، ص89 .
³ إبراهيم وزير ماس ، حسن الحيارى : التربية الرياضية وجورها الفلسفية ، عمان ، المطابع التعاونية ، 1987 ، ص81



2-5 التوصيات

1. ضرورة تطبيق حصص (درس التربية الرياضية) بصورة فعالة في المدرسة لتأثيرها على خفض التفكير السلبي .
2. التأكيد على ضرورة الأنشطة اللاصفية لما لها دور كبير في تطوير التفكير ونبذ الافكار السلبية والتخلص من الضغوطات في حياة الطالبات
3. تأكيد وسائل الاعلام في زيادة توعية الاباء والمعلمين في معاملة ابنائهم المعاملة الحسنة وحثهم على التعاون مع الاخرين ومراعاة ظروف المرحلة التي يمر بها لمحاولة خفض التفكير السلبي
4. اجراء بحوث مقارنة بين طالبات المرحلة المتوسطة حسب متغير الجنس.

المصادر العربية والاجنبية

-المصادر

1. ابراهيم الفقي : التفكير السلبي والتفكير الإيجابي .
2. إبراهيم وزرماس ،حسن الحيارى : التربية الرياضية وجذورها الفلسفية ،عمان ، المطابع التعاونية ، 1987.
3. أبو مغلي سميح (وآخرون) : التنشئة الاجتماعية للطفل : عمان دار البارودي العلمية للنشر والتوزيع ، 2002.
4. إخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي : الاجتماع الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، مركز الطباعة والنشر ، 2001.
5. عباس احمد صالح السامرائي . طرق تدريس التربية الرياضية ، ج1 ، جامعة الموصل ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، ب ت.
6. فاعلية برنامجين إرشادي وتروحي رياضي لخفض التفكير السلبي والتنمر المدرسي لدى الطلاب بأعمار (15-16) سنة في محافظة النجف الأشرف :رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2019 .
7. قاسم المنذلاوي ، وجيه محجوب : المدخل في علم التدريب الرياضي ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1982.
8. محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز: الترويح بين النظرية والتطبيق, ط3, القاهرة، مركز الكتاب للنشر, 2001.
9. مقال الكتروني من موقع مصري : (https://journals.ekb.eg/article_254874_0.html)
10. منذر العامري : اساسيات البحث العلمي ، بيروت دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ط 9 ، 2000 .

ملحق رقم (1)

استبانة تحديد صلاحية فقرات مقياس التفكير السلبي

حضرة الأستاذ الفاضل المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ...

تروم الباحثات استعمال مقياس (التفكير السلبي) المبني من قبل الباحث (ضياء رحمن جاسم غالي الجبوري، ٢٠١٩)، (فاعلية برنامجين إرشادي وتروحي رياضي لخفض التفكير السلبي والتنمر المدرسي لدى الطلاب بأعمار (15-16) سنة في محافظة النجف الأشرف) ، (كأداة في موضوع البحث) تأثير النشاط الرياضي الصفي واللاصفي على التفكير السلبي لدى طالبات الاعدادية)، اذ يتكون المقياس من (44) فقرة ويصحح المقياس وفق ميزان تصحيح ثلاثي التدرج وهي (اوافق ، غير متأكد ، لا



اوافق) وقد اعطيت الاوزان (3 ، 2 ، 1) على التوالي ، ونظرا لما تملكون من خبرة ودراية واسعة ،
تأمل الباحثات بيان رأيكم حول صلاحية الفقرات وتوضيح آرائكم واقتراحاتكم وملاحظاتكم .

مع وافر الشكر والتقدير

ملحق رقم (1) مقياس التفكير السلبي



ت	الفقرة	اوافق	غير متأكدة	لا أوافق
1	لا ارى في المستقبل ما يدعوا الى التفاؤل			
2	ارى ان الحياة مملوءة بالمشاكل			
3	ارى دائما ان الفرج بعيد			
4	اتوقع بان وضعي الدراسي يسير من سيء الى اسوء			
5	اذا تعرضت للفشل في الامتحان فاني سأفشل في كل مرة			
6	مهما نجد وندرس فان مستقبلنا مظلم			
7	انا ارى ان النجاح والتفوق هو فقط للطلاب المحظوظين			
8	ارى اني سأرسب واترك المدرسة			
9	ارى ان المدرسين يكرهونني			
10	ارى ان الطلاب معظمهم سيئون			
11	ارى السنوات التي قضيتها في المدرسة كلها بدون فائدة			
12	لا استطيع ان اتمالك اعصابي اذا غضبت من احد زملائي			
13	يصفني زملائي الطلاب اني ا فقد صبري بسرعة			
14	عندما اغضب فاني لا اميز الصبح من الخطأ			
15	عندما يكون لدي امتحان غدا فاني اقلق وافكر كثيرا			
16	عندما اتعرض الى سؤال من قبل المدرس فاني اشعر بارتباك			
ت	الفقرة	اوافق	غير متأكد	لا أوافق
17	اشعر اني متقلب المزاج وكل ساعة في حال			
18	انا حساس ولا اتحمل الضغوط الشديدة			
19	في وقت الامتحان اعاني من الصداع الشديد والغثيان			
20	اعاني من التوتر وقلة التركيز في الامتحان			
21	تراودني الافكار السيئة باني حتى لوقرات لا استطيع الاجابة على الاسئلة			
22	انا شخص معروف عني اني استسلم دائما			
23	اخاف واطردد عندما اقبل على الامتحان			
24	عندما اعمل شيء وينتقدني عليه زملائي فاني لا ابقي مصرا عليه			



			ارى اني ضعيف وانهزامي	25
			اشعر دائما اني لا استطيع مواجهة الظروف الصعبة	26
			عند القرارات والمواقف الحاسمة يكون موقفي ضعيف	27
			اشعر ان قدراتي محدودة ولا استطيع تقديم افضل من ذلك	28
			اترك الاعمال التي اجد صعوبة في تنفيذها	29
			مهما عملت فاني اشعر بداخلي اني غير راضي عن نفسي	30
			اشعر بالانزعاج الشديد من شخص ينتقدني	31
			لا اشعر بالرضا عما فعلت في حياتي	32
			دائما ما الوم نفسي واحاسبها	33
			انا انظر ما لدى الاخرين من نعم	34
لا أوافق	غير متأكد	وافق	الفقرة	ت
			اشعر باستمرار بانني لم احصل على نصيبي من الدنيا	35
			قدراتي الذهنية تعتبر متدنية مقارنة مع زملائي	36
			لا اقدر نفسي حق قدرها	37
			عندما اتذكر الماضي اتذكر المواقف السلبية	38
			عندما يكون لدي امتحان اشعر بالإحباط الشديد	39
			تخونني الشجاعة بالتفوق عندما اتذكر موقف سابق ,عندما اذكر المواقف السلبية	40
			اخشى التنافس مع زملائي في الدراسة	41
			اي موقف يواجهني يجعلني ضعيفا	42
			المشاكل الاسرية تجعلني محبطا	43
			المواقف التي تتطلب التحدي تجعلني استسلم	44