

فاعلية تمارينات مقترحة لتخفيف الضغط النفسي والشعور بالوحدة النفسية وتعلم مهاراتي الارسال والمناولة بالكرة الطائرة لدى أيتام دور الدولة نعيمه زيدان خلف

جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات, naeema@copew.uobaghdad.edu.iq

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2024.148239.1120>

Submission Date 2024-03-26

Accept Date 2024-04-29

Conflict of Interests: The author have no conflict of interest to declare.

المستخلص

تكمين أهمية البحث في استخدام تمارينات لتخفيف من الضغوط النفسية والشعور بالوحدة النفسية لأنها تمثل خبرة غير سارة، تدل على عدم وجود التوافق والتي يصحبها العديد من حالات صعوبة الاندماج الاجتماعي لدى أيتام دور الدولة وكذلك تعلم مهارة المناولة والإرسال بالكرة الطائرة، وهدف البحث التعرف على تأثير التمارينات المقترحة في تخفيف الضغوط النفسية والشعور بالوحدة النفسية لعينة البحث، والتعرف على تأثير التمارينات المقترحة في تعلم مهاراتي الإرسال والمناولة بالكرة الطائرة لعينة البحث، توصلت الباحثة في الاستنتاجات الى ان للتمارين المعدة من قبل الباحثة الأثر الإيجابي في تخفيف الضغط النفسي وتقليل الشعور بالوحدة لدى عينة البحث، وللتمارين المعدة من قبل الباحثة الأثر الفاعل في تطوير مهاراتي الإرسال والمناولة من الأعلى بالكرة الطائرة لدى عينة البحث، وتوصي الباحثة بتخصيص درس رياضي ترفيهي داخل دور الأيتام تمارس به الألعاب الرياضية لخفض الضغط النفسي لديهم وإبعادهم عن الشعور بالوحدة وضرورة اهتمام إدارات دور الأيتام والمرشدين التربويين فيها بالأيتام لإشباع حاجاتهم النفسية والاجتماعية حتى لا يشعرون بالوحدة النفسية والتخفيف من الضغط النفسي عليهم.

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي, الشعور بالوحدة, الوحدة النفسية.

The effect of proposed exercises to reduce psychological pressure and a sense of psychological loneliness and learn the skills of sending and handling volleyball among the orphans of the state's homes

Naima Zaidan Khalaf

University of Baghdad / College of Physical Education and Sports Sciences for Girls,
naeema@copew.uobaghdad.edu.iq

Abstract

The importance of the research lies in the use of exercises to relieve psychological stress and a sense of psychological loneliness, because it represents an unpleasant experience, indicating a lack of harmony, which is accompanied by many cases of difficulty in social integration among the orphans of the state's homes, as well as learning the skill of handling and serving in volleyball, The aim of the research is to identify the effect of the proposed exercises in relieving psychological stress and a sense of psychological loneliness for the research sample, and to identify the effect of the proposed exercises in learning the skills of handling and serving in volleyball for the research sample, The researcher reached the conclusions that the exercises prepared by the researcher have a positive effect in relieving psychological pressure and reducing the feeling of loneliness among the research sample, and the exercises prepared by the researcher have an effective effect in developing the skills of sending and handling from above in volleyball among the research sample, The researcher recommends allocating an entertaining sports lesson inside orphanages in which sports games are practiced to reduce their psychological pressure and keep them away from feeling lonely.

Keywords: psychological pressure, loneliness, psychological loneliness.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

الحياة الإنسانية في مجتمعاتنا المعاصرة تعقدت كثيرا وتفاقت صعوباتها وتعددت مشاكل الإنسان وزادت الأعباء وأصبح من الصعب على الإنسان تحقيق معظم حاجاته وطموحاته نتيجة التغيرات السريعة التي طرأت على مجتمعاتنا العربية والتحديات التي تواجه هذه المجتمعات والحروب المتلاحقة والعدوان والدمار وغير ذلك والتي زادت من معاناة الإنسان وصراعاته الفكرية والنفسية، والتحويلات السريعة التي مر بها العراق الجريح بسبب الحروب التي تعرض لها وما صاحبها من حصار اقتصادي دام سنين طويلة واحتلال منذ عام 2003 ولحد الآن وما رافق ذلك من عمليات تدمير وتهجير ونزوح وقتل وفقدان لأولياء الأمور، مما أدى إلى أضرار نفسية كبيرة بالفرد العراقي، ومن هذه المشكلات النفسية مشكلة الشعور بالضغط النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى الأيتام. لذا ينبغي الاهتمام بالأيتام ورعايتهم، ان الشعور بالوحدة النفسية "هو يمثل أزمة نفسية عميقة تهز كيان الفرد وتهدد استقراره الداخلي، فيختل توازنه النفسي نتيجة لانهايار توازنه الاجتماعي، مما يترتب عليه عواقب وأخطار مرضية نفسية وجسمية تظهر في العديد من أشكال الاضطرابات كالاكتئاب، التبلد الانفعالي، كراهية الذات، وإدمان الكحوليات كعملية دفاعية لمواجهة المشاعر النفسية القاسية"⁽¹⁾

وقد خصص الإسلام جزءاً لا بأس فيه للحديث عن أهمية رعاية اليتيم سواء من خلال الآيات القرآنية أو من خلال الأحاديث النبوية الشريفة، فاليتيم ينبغي الاهتمام به ورعايته والتعامل معه بإحسان، لكي يكون ناضجاً اجتماعياً إذ يعد النضج أساساً للتعلم والنمو المتكامل الذي يُتيح للإنسان القدرة على كمال حياته بشكل طبيعي، وكذلك يعد النضج أساساً للتعلم والنمو المتكامل الذي يُتيح للإنسان القدرة على كمال حياته بشكل طبيعي، لأنّ النضج بوجه عام هو حالة من التوافق المحكم تُشير إلى اكتمال وتناغم العمل ما بين الوظائف العقلية، والجسدية، والسيولوجية، والروحية، والاجتماعية، بصورة تمكنه من فهم الحياة بتناقضاتها المختلفة والمعقدة، وكذلك الاستقلالية في التحكم في شؤونه واتخاذ القرارات المصيرية المعقولة والمنطقية والسليمة في حياته بمعزل عن سيطرة الآخرين وتأثيرهم، أي يستطيع أن لا يكون تابعاً لغيره.

وتعد الرياضة واللعب وسائل مسلية لتعلم القيم والدروس التي ستستمر طوال الحياة. كما أنها تعزز الصداقة والمنافسة الشريفة، وتعلم روح العمل في فريق والانضباط والاحترام، وتعلم المهارات اللازمة في الرياضة تمثل أداة مؤثرة لتعزيز الروابط الاجتماعية وإعلاء المثل العليا للسلام والإخاء والتضامن والتسامح وتقبل الآخر. وتساعد في إعداد الشباب لمواجهة التحديات التي سيتعرضون لها في حياتهم، والقيام بأدوار قيادية داخل مجتمعاتهم، إن برامج الرياضة والترفيه تهيئ بيئات آمنة، وتعزز استقرار العلاقات بين الأيتام ومربيهم في الدار وبين أنفسهم. وتزود جميع الأعمار بفرص التعبير عن أنفسهم، والمساهمة في آرائهم وأفكارهم، ليصبحوا أشخاصاً فاعلين من أجل التغيير وبناء المجتمعات المحلية. ولعبة الكرة الطائرة تمارس بشكل كبير لجميع شرائح المجتمع ولها فوائد كثير وخصوصاً شريحة عينة البحث فهي (تحسن المزاج، نحت العضلات، إنقاص الوزن، زيادة السرعة وتحقيق التوازن، علاج للشعور بالقلق، تنسيق القوام، تزيد من مهارات التواصل .

وتكمن أهمية البحث في تناول موضوع الضغوط النفسية والشعور بالوحدة النفسية لأنها تمثل خبرة غير سارة، تدل على عدم وجود التوافق، وبصحبها العديد من حالات صعوبة الاندماج الاجتماعي على الرغم من وجود الأفراد في الجماعة التي يعاني منها أيتام دور الدولة، فلاهتمام بهذه الشريحة من المجتمع سوف يكون لها صدى نفسي عندما تجد طفلاً يتيم أصبح متفوقاً ونافعاً للمجتمع ونكون نحن سبب مباشر لبعده هؤلاء الأطفال عن الانحراف والعادات السيئة، لان نسبة هؤلاء الأيتام تحمل في طياتها الكثير من الآلام والمتاعب النفسية، تضاف الى قلة الدراسات التي تناولت موضوع الضغوط النفسية والشعور بالوحدة النفسية خصوصاً لأيتام دور الدولة لذا ارتأت الباحثة تسليط الضوء على موضوع الضغوط

¹ جمال شفيق؛ محمود عبد الحميد وهبه الجويلي: دراسة الشعور بالوحدة النفسية لدى والدى الأطفال المصابين باضطراب التوحد دراسة مقارنة، مجلة العلوم البيئية-معهد الدراسات والبحوث البيئية، جامعة عين شمس، 2018، ص263.

النفسية والشعور بالوحدة النفسية عند أيتام دور الدولة، وذلك من خلال اعداد تمارين مقترحة تساعد في تخفيف الضغوط النفسية والشعور بالوحدة النفسية وتعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .

2-1 مشكلة البحث

إن الظروف التي يمر بها العراق وما أصاب العائلة العراقية لفقدان من يعيها بسبب الاحتلال أو التفجيرات الإجرامية الإرهابية أو بسبب الطائفية المقيتة والقتل على الهوية والتي تخلف عنها الكثير من الأيتام الذين لم يجدوا من يعيهم ويرعاهم من ذويهم فالتجؤا إلى دور الدولة لرعايتهم مما واجه هؤلاء الأيتام الكثير من المشكلات التي أثرت على نفسياتهم ومنها الضغوط النفسية والشعور بالوحدة النفسية لذا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة لهؤلاء الأيتام. وإعطائهم جرعات مناسبة من التمارين لتعلم بعض المهارات الرياضية التي تنمي الجسم وتحافظ على حيويته وسلامته ونشر الوعي الرياضي الموجه والداعي إلى ممارسة الرياضة لكسب اللياقة البدنية والنشاط الدائم وتقوية الجسم، وانعكاسها في تخفيف الضغوط النفسية والشعور بالوحدة على عينة البحث

3-1 هدفا البحث

1. الكشف عن تأثير التمارين المقترحة في تخفيف الضغوط النفسية والشعور بالوحدة النفسية لعينة البحث.

2. الكشف عن تأثير التمارين المقترحة في تعلم مهارتي الارسال والمناولة بالكرة الطائرة لعينة البحث.

4-1 فرضيات البحث

1. للتمارين المقترحة دور ايجابي في تخفيف الضغوط النفسية والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة البحث.

2. للتمارين المقترحة دور ايجابي في تعلم مهارة الارسال والمناولة بالكرة الطائرة لدى عينة البحث.

3. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في متغيرات البحث ولصالح الاختبارات البعدية.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: دور الدولة (دار الزهور) لرعاية الايتام.

2-5-1 المجال المكاني: دار الزهور لرعاية الأيتام .

3-5-1 المجال الزماني: الفترة الزمنية من 21 / 1 / 2023 لغاية 4 / 4 / 2023 .

6-1 تحديد المصطلحات

- **الضغط النفسي:** "إنّ الضَّغَطَ النفسيّ هو ذلك الشعور السلبيّ الذي يُصيب الإنسان عند التعرُّض للضَّغَوطات التي تفوق قدرته على التحمُّل، وهو يختلف في نوعه وشدّته من شخصٍ إلى آخر؛ تبعاً لشخصيّة الإنسان وقدرته على التحمُّل".⁽²⁾

- **الوحدة النفسية :** "الشعور بالوحدة النفسية Loneliness حالة نفسية قد تنتج عن وجود ثغرة بين العلاقات الواقعية للفرد وبين ما يتطلع إليه هذا الفرد من علاقات"⁽³⁾

2-منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث

2-2 مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع البحث بأطفال دور الدولة في بغداد والبالغ عددهم (25) يتيمة من دار أطفال دور الدولة (دار الزهور) في بغداد، أما عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العمدية وتضمن (20) يتيمة بعمر من (16-18)، وبذلك بلغ نسبة العينة (80%) من مجتمع البحث وتم استبعاد (5) كون أعمارهن صغيرة. واصبحت العينة عددها (20) يتيمة

² كامل علوان الزبيدي: الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا المهني والصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية الآداب، 2000، ص37.

³ خضر علي السيد؛ محمد محروس الشناوي: الشعور بالوحدة النفسية والعلاقات الاجتماعية المتبادلة ، مجلة رسالة الخليج ، العدد 25 ، السنة الثامنة ، 1988 ، ص121.

3-2 التصميم التجريبي

استخدمت الباحثة تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدى والشكل (1) يوضح ذلك



شكل (1) يبين التصميم التجريبي

4-2 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات

- مقياس الوحدة النفسية, ملحق (1)
- مقياس الضغوط النفسية, ملحق (2)
- اختبارات المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

5-2 خطوات إجراء البحث الأولية

تم عرض مقياس الضغوط النفسية ومقياس الشعور الوحدة النفسية على الخبراء , ملحق (3) وأيدوا صلاحية استخدامهما مع هذه العينة.

زيارة دور الأيتام يوم الأربعاء الموافق 2022/10/26 وتم إجراء مقابلة أولية مع مديرة الدار في بغداد وحصلت الموافقة الأولية بشرط جلب موافقة وزارة العمل والشؤون الاجتماعية.

تم اخذ كتاب تسهيل مهمة إجراء البحث من قبل الكلية معنون إلى وزارة العمل والشؤون الاجتماعية يوم الأحد الموافق 2022/12/4 وصدرت الموافقة من قبل الوزارة على إجراء البحث يوم الأربعاء 2022/12/7.

قامت الباحثة بأعداد مجموعة من التمرينات الخاصة بمهارتي الإرسال والمناولة بالكرة الطائرة وبواقع (10 تمرينات) للمهارتين يتم تطبيقها خلال فترة تطبيق التجربة الرئيسية على عينة البحث، وبواقع ثلاث تمرينات في كل يوم من أيام تطبيق التجربة الرئيسية، وادناه نموذج لتطبيق التمرينات في احد الأيام كما موضحة في الجدول (1).

جدول (1) يبين نموذج من تطبيق التمرينات المقترحة لتطوير المهارات قيد البحث

| ت | الوحدات | التاريخ | التمارين المستخدمة في التجربة لكل وحدة |
|---|-------------|----------|---|
| 1 | اليوم الأول | 2023/2/4 | تقف اليتيمات في صف أمام الحائط وعلى مسافة (6)م عنه، ثم يقوم كل طالب بتنفيذ الإرسال باتجاه الحائط فوق الخط المرسوم على ارتفاع (2)م. تقف اليتيمات على الخطوط الجانبية للملعب ، وتقوم كل يتيمة بضرب الإرسال لزميلة المقابل له على الخط الجانبي الآخر والذي يقوم بعملية مسك الكرة ثم القيام بتنفيذ الإرسال تقف اليتيمات على شكل صف وعلى مسافة (6) م عن الشبكة في كل من نصفي الملعب ويأخذون وضع الاستعداد لأداء الإرسال، ثم يقوم كل طالب بتنفيذ الإرسال من فوق الشبكة إلى الزميل الثاني الذي يقف أمامه في نصف الملعب الآخر والذي يؤدي نفس التمرين بعد وصول الكرة إليه أي يؤدي التمرين بالتبادل ويتم زيادة المسافة بالتدريج |

6-2 تجانس عينة البحث

قامت الباحثة باستخراج التجانس لعينة البحث وكما موضح بالجدول (2)

جدول (2) يبين تجانس العينة

| الوسائل الإحصائية المتغيرات | وحدة القياس | الوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|-----------------------------|-------------|---------------|--------|-------------------|----------------|
| الوزن | كغم | 52 | 50 | 4.14 | 1.4492 |
| الطول | سم | 155 | 154 | 3.88 | 0.7731 |
| العمر | سنة | 16 | 15 | 2.77 | 1.0830 |

7-2 إجراءات البحث الميدانية

قامت الباحثة بإجراءات ميدانية لتهيئة الساحة لأجراء التجربة الاستطلاعية والتجربة الرئيسية حيث قامت بتخطيط ملعب الكرة الطائرة وشراء الأعمدة والشبكة والكرات الطائرة وأهدتها إلى الدار بعد انتهاء إجراءات البحث، وبعد ذلك تم إجراء التجربة الاستطلاعية والاختبار القبلي وتطبيق التمرينات المقترحة من الباحثة وإجراء الاختبار البعدي.

1-7-2 الاختبارات المهارية المستخدمة بالبحث

استخدمت الباحثة الاختبارات الآتية:

أولا / اختبار تقييم الأداء الفني (التكنيك) لمهارة المناولة

ثانيا / اختبار تقييم الأداء الفني لمهارة الإرسال

وتم تصوير للاختبارات وارسالها للخبراء لتقويمها باعتماد درجة تقويم البناء الظاهري (تمهيدي – رئيسي – ختامي) واعتماد درجة التقويم من (10) وحسب هذا التقسيم (التمهيدي 3 درجة – الرئيسي 5 درجة – الختامي 2 درجة)

2-7-2 المقاييس النفسية المستخدمة بالبحث

أولا: مقياس الضغوط النفسية (4)

يتكون المقياس من (30) فقرة و(3) بدائل للإجابة لكل فقرة (دائما – أحيانا – نادرا) ودرجاتهم (1 – 2 – 3) يتم الإجابة عليها من خلال وضع علامة صح امام البديل الذي يناسب معها المجيبة لكل فقرة والدرجة التي تكون اعلى من الوسط الفرضي (60) تعني ان المجيب يعاني من الضغوط النفسية.

ثانيا: مقياس الشعور بالوحدة النفسية (5)

ويتكون من (20) و(4) بدائل للإجابة لكل فقرة (ابدأ – نادرا – أحيانا – دائما) ودرجات اجاباتها (1 – 2 – 3 – 4) لل فقرات (2-3-4-7-8-11-12-13-14-17-18) ودرجات الإجابة (1-2-3-4) لل فقرات (1-5-6-9-10-15-16-19-20).

الدرجة المرتفعة تشير الى شعور بالوحدة النفسية والمنخفضة تشير لشعور منخفض بالوحدة النفسية أي في الحدود العادية، وفي حالة الدرجة المرتفعة جدا ينصح باللجوء الى اخصائي او طبيب نفسي للعلاج السلوكي المعرفي حتى لا تتطور الى حالة الاكتئاب والقلق.

3-7-2 التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية لأدوات جمع البيانات (المقاييس المستخدمة للاختبارات المستخدمة في البحث) وذلك بهدف التحقق من المعاملات العلمية والتعرف على مدى وضوحها وملاءمتها للتطبيق على عينة البحث، وكفاية فريق العمل المساعد، إذ قامت بتطبيقها على مجموعة من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك في الفترة من 21- 24 / 1 / 2023.

⁴ خرياش هدى؛ طوبال فطيمة: بناء مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين ، مجلة تنمية الموارد البشرية، جامعة محمد لمين دباغين، المجلد 7، العدد 2، 2016 ، ص23-24.

⁵ مازن ملحم؛ امل الاحمد : الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة للشخصية ، مجلة جامعة دمشق، المجلد 26 ، العدد 4 ، 2010، ص 640.

4-7-2 الاسس العلمية للمقاييس النفسية

اولا: الصدق

تم التحقق منه من خلال صدق المحكمين بعد ان عرضت المقاييس والاختبارات على مجموعة من الخبراء للتعرف على مدى مناسبة عبارات المقاييس لمستوى العينة ومدى وضوح التعليمات او غموضها ومدى مناسبة البدائل ومدى مناسبة طول المقياس، وايدوا صدق المقاييس والاختبارات. الثبات : تم استخراج ثبات الاختبارات من خلال إعادة تطبيق الاختبارات اما الاختبارات النفسية عن طرق التجزئة النصفية

جدول (3) يبين طريقة حساب الثبات للمقاييس

| معامل الثبات | طريقة حساب الثبات | اسم المقياس | ت |
|--------------|-------------------|------------------------------|---|
| 0.878 | التجزئة النصفية | مقياس الضغوط النفسية | 1 |
| 0.983 | التجزئة النصفية | مقياس الشعور بالوحدة النفسية | 2 |
| 0.86 | إعادة الاختبار | اختبار الارسال | 3 |
| 0.84 | إعادة الاختبار | اختبار المناولة | |

ثانيا: الموضوعية

تم اعتماد الاختبارات الموضوعية موضوعية المحددة بدرجات التي لا يختلف اثنان في تقسمها.

5-7-2 الاختبار القبلي

قام فريق العمل المساعد بإشراف الباحثة بأجراء الاختبار القبلي على عينة البحث حيث تم إجراء الاختبارات المهارية يوم 2023/2/1 وتم توزيع الاستبيان الخاص بالضغوط النفسية والوحدة النفسية يوم الخميس 2023./2/2

6-7-2 التجربة الرئيسية

قام فريق العمل وبإشراف الباحثة بإجراء التجربة الرئيسية بتطبيق التمرينات المقترحة ملحق (4) لمدة (8 أسابيع) و (3 ايام) في الأسبوع للأيام السبت والثلاثاء والخميس للفترة من 2/4 لغاية 2023/3/30 .

7-7-2 الاختبار البعدي

قامت الباحثة بإجراء الاختبار البعدي لعينة البحث إذ تم إجراء الاختبارات المهارية يوم السبت 2023/4/1 والمقاييس النفسية يوم الثلاثاء 2023/4/4. وتم تصوير الاختبار القبلي والبعدي وتوزيع سيدي الاختبارات المهارية على مجموعة من الخبراء لتقييم أداء مهارة الارسال ومهارة المناولة .

8-2 الوسائل الإحصائية⁽⁶⁾

استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية لمعالجة نتائج البحث :

- النسبة المئوية
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط البسيط
- T test للعينات المترابطة

⁶ مجيد خدا بخش واخرون : الاحصاء والقياس في المجال الرياضي وتطبيقات (SPSS) ، ط1، دار غيداء للنشر والتوزيع ، 2029، ص 132-135.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمقاييس النفسية جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدية للمقاييس النفسية لعينة البحث

| الدلالة | قيمة (ت) الجدولية | قيمة (ت) المحسوبة | الوسط الفرضي | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | وحدة القياس | الوسائل الإحصائية المتغيرات |
|---------|-------------------|-------------------|--------------|-----------------|----|-----------------|----|-------------|-----------------------------|
| | | | | ع | س | ع | س | | |
| معنوي | 2.09 | 3.16 | 50 | 0.841 | 45 | 1.66 | 54 | درجة | مقياس الشعور بالوحدة |
| معنوي | 2.09 | 3.08 | 60 | 1.09 | 55 | 1.97 | 68 | درجة | مقياس الضغوط النفسية |

يبين جدول (4) النتائج التي تم التوصل لها من جراء تطبيق التمرينات المقترحة على المقاسين (مقياس الشعور بالوحدة – مقياس الضغوط النفسية)، وتعزو الباحثة هذه الفروق إلى التمرينات المعدة من قبل الباحثة والمطبق على عينة البحث، فقد تناقص الشعور بالوحدة النفسية لديهم نتيجة ممارسة هذه التمرينات والتي هدفت إلى كسر الحواجز النفسية وتقليل الضغوط النفسية لدى اليتيمة وزيادة ثقتها بنفسها وقدرتها على تيسير أمورها دون خوف وبلوغها لأهدافها وتقبلها لذاتها كما هي واعتقادها بأنها جديرة بتقدير الآخرين لها، وهذا ما أكدته (أسامة كامل، 2004)⁽⁷⁾ إن الشعور بالوحدة النفسية يتمثل بعدم قدرة الفرد على مواجهة التحديات أو القيام بالمسؤوليات المكلف بها فمتى ما تمكن الفرد من معالجتها وتحكم بها بصورة سليمة متى ما تمكن من مواجهة أي حاجز ممكن أن يقف أمام تحقيق أهدافه.

أما في ما يتعلق بمقاييس الضغوط النفسية ظهرت الفروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدية ولصالح الاختبار البعدي، تعزوها الباحثة للتمرينات المقترحة والتي تم تطبيقها على عينة البحث إذ ساعدت أفراد العينة بالشعور بالارتياح وتقليل الضغوط الواقع على عينة البحث، إذ أن جميع الأفراد يتعرضون بشكل أو بآخر إلى الضغوط النفسية نتيجة فقدانهم أولياء أمورهم وسكنهم في دور الدولة، أن تأثيرات هذه الضغوط المتأتية من البيئة الداخلية والخارجية يمكن أن تسبب صعوبات ما لم تحدث موازنة في التخلص منها فالتمرينات والمهارات المعطاة ساعدت في تقليلها، وقد أشار (Cox.T,1986) (حالة الاستمرار تعرض الفرد للضغوط من البيئة الخارجية مع فشل التعامل قد تسبب له الإجهاد العصبي والتعب الشديد).⁽⁸⁾

3-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للاختبارات المهارية لعينة البحث جدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدية للمهارات الأساسية لعينة البحث

| الدلالة | قيمة (ت) الجدولية | قيمة (ت) المحسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | وحدة القياس | الوسائل الإحصائية المتغيرات |
|---------|-------------------|-------------------|-----------------|---|-----------------|-----|-------------|-----------------------------|
| | | | ع | س | ع | س | | |
| معنوي | 2,09 | 3.65 | 0.79 | 8 | 0.25 | 3.5 | درجة | الإرسال المواجه الأمامي |
| معنوي | 2.09 | 4.08 | 0.63 | 7 | 1.56 | 3 | درجة | المناولة من الأعلى |

من خلال الجدول (5) الذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث ظهرت قيمة (ت) المحسوبة لاختبار المناولة من الأعلى (4.08) وهي أكبر من الجدولية البالغة (2.09)، وهذا يعني أن الفرق معنوي، فيما ظهرت قيمة (ت) المحسوبة لاختبار الإرسال (3.41) أكبر من الجدولية البالغة (2.09)، وهذا يعني أن الفرق معنوي، وتعزو الباحثة هذه الفروق المعنوية إلى التمرينات المعدة من قبل الباحثة والتي طبقت على عينة البحث حيث ساعدت في خلق أجواء التعاون واللعب الجماعي وخلق حالة من الشعور والارتياح وان التدريب والتمرين المستمر طول فترة التجربة ساعد عينة البحث على الاستئثار الداخلية من أجل حشد الطاقة الداخلية باتجاه في تعلم مهارة التمرير والإرسال بالكرة الطائرة، كما أن التمرينات الموضوعه من قبل

⁷ أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2004، ص43.

⁸ Cox.T:Stress. london : Maximillan Education-LTD,1986.P147.

الباحثة ساعدت في تحفيز عينة البحث في تحرير الطاقة الداخلية والرغبة في تعلم وتطوير مهارة التمرير من الأعلى ومهارة الإرسال وهذا ما أكده (يوسف ميخائيل، 1999) " كلما كانت لدى الإنسان قوة إرادة تمكن بهذه القوة من مواجهة وكسر أي حاجز ممكن أن يقف أمامه" (9)

كما ساعدت التمرينات المقترحة من قبل الباحثة في تطوير هذه المهارات حيث العمل الجماعي والتعاوني بين أفراد عينة البحث ساعدت في تعلم المهارات وتطويرها من خلال تطبيق التمرينات المقترحة وتصحيح الأخطاء، كما يشير (أبو العلا أحمد، 1997) (أن التدريب يعمل على تطوير وتحسين القدرات الفكرية والذهنية العقلية للرياضي من أجل الوصول إلى التفكير السليم والتصرف الخطي وتحسين المعلومات النظرية فيما يخص الأداء المهاري). (10)

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

1. للتمرينات المعدة من قبل الباحثة الأثر الايجابي في تخفيف الضغط النفسي وتقليل الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة البحث.
2. للتمرينات المعدة من قبل الباحثة الأثر الفاعل في تعلم مهارتي الارسال والمناولة بالكرة الطائرة لدى عينة البحث.

2-4 التوصيات

1. الاهتمام بأيتام دور الدولة كونهم جزء لا يتجزأ من المجتمع.
2. تخصيص درس رياضي ترفيهي داخل دور الأيتام تمارس به الألعاب الرياضية لخفض الضغط النفسي لديهم وإبعادهم عن الشعور بالوحدة.
3. ضرورة اهتمام إدارات دور الأيتام والمرشدين التربويين فيها بالأيتام لإشباع حاجاتهم النفسية والاجتماعية حتى لا يشعرون بالوحدة النفسية والتخفيف من الضغط النفسي عليهم.
4. ضرورة وضع برامج بهدف تخفيف الشعور بالوحدة والضغط النفسية عند الأيتام، مثل الرياضة الجماعية التي تلعب دورا مهما في الوقاية الاجتماعية من أضرار الوحدة النفسية.
5. تشجيع الأيتام على ممارسة بعض الهوايات المختلفة سواء فنية أو رياضية أو اجتماعية التي تساعد على إقامة العلاقات مع الآخرين والتي تعمل على إخراجهم من حصار الميتم.

المراجع

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2004.
- جمال شفيق؛ محمود عبد الحميد وهبه الجويلي: دراسة الشعور بالوحدة النفسية لدى والدى الأطفال المصابين باضطراب التوحد دراسة مقارنة، مجلة العلوم البيئية-معهد الدراسات والبحوث البيئية، جامعة عين شمس، 2018.
- خرياش هدى؛ طوبال فطيمة: بناء مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين ، مجلة تنمية الموارد البشرية، جامعة محمد لمين دباغين، المجلد 7، العدد 2، 2016.
- خضر علي السيد؛ محمد محروس الشناوي: الشعور بالوحدة النفسية والعلاقات الاجتماعية المتبادلة ، مجلة رسالة الخليج ، العدد 25 ، السنة الثامنة ، 1988.
- كامل علوان الزبيدي: الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا المهني والصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية الآداب، 2000.
- مازن ملحم؛ أمل الاحمد : الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة للشخصية ، مجلة جامعة دمشق، المجلد 26 ، العدد 4 ، 2010.
- مجيد خدا بخش وآخرون : الاحصاء والقياس في المجال الرياضي وتطبيقات (SPSS) ، ط1، دار غيداء للنشر والتوزيع ، 2029.
- يوسف ميخائيل: قوة الإرادة ، القاهرة، دار الكتب، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، 1999.
- Cox.T:Stress.london,Maximillan Education-LTD,1986.

⁹ يوسف ميخائيل: قوة الإرادة ، القاهرة، دار الكتب، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، 1999، ص7.
¹⁰ أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997 ، ص132

الملاحق

ملحق (1) يبين مقياس الضغوط النفسي

| ت | الاسئلة (العبارات) | دائما | احيانا | نادرا |
|----|---|-------|--------|-------|
| 1 | هل تشعرين غالبا بالصداع او آلام الظهر ؟ | | | |
| 2 | عندما تجلسين على الكرسي وتحدثين لشخص ما , هل تكثر من الحركة للحصول على وضع مريح ؟ | | | |
| 3 | هل تجدين صعوبة في النوم العميق ليلا ؟ | | | |
| 4 | هل تغضبين بسرعة أو تشعرين بالإحباط عندما تواجهين مشكلة يصعب حلها ؟ | | | |
| 5 | هل تعبيرات وجهك انك مهمومة دائما ؟ | | | |
| 6 | هل تقومين بهز رجليك أو طرفقة اصابعك بدون هدف تعبيرا عن نرفزتك ؟ | | | |
| 7 | هل تجدين صعوبة في التركيز في موضوع معين ؟ | | | |
| 8 | هل تجدين صعوبة في الاسترخاء وقتما تريد ذلك ؟ | | | |
| 9 | هل ترغبين دائما في ان تتفوقي على الاخرين ؟ | | | |
| 10 | هل تشعرين بدرجة كبيرة من عدم الرضا والقلق عندما تفشل جهودك في تحقيق النجاح ؟ | | | |
| 11 | هل انت مشغولة جدا لدرجة ان وقتك لا يسمح بممارسة النشاط البدني ؟ | | | |
| 12 | هل تخجلين من نفسك عندما ترتكبين خطأ ؟ | | | |
| 13 | هل حالتك المزاجية سيئة دائما ؟ | | | |
| 14 | هل تلجنين الى تناول الطعام والشراب في حالات التوتر؟ | | | |
| 15 | هل تستخدمين الادوية المهدنة في حالات الانزعاج ؟ | | | |
| 16 | هل تشعرين ببرودة اليدين عند شعورك بالتوتر ؟ | | | |
| 17 | هل تخشين من عدم رضا الاخرين عن ادائك ؟ | | | |
| 18 | هل تشعرين بتقلص في معدتك عن تعرضك للضغط النفسي ؟ | | | |
| 19 | هل تشعرين ان قلبك ينبض (يدق) بسرعة عندما تتوترين عصبياً ؟ | | | |
| 20 | هل تشعرين ان جسمك مشدود عن تعرضك لموقف صعب ؟ | | | |
| 21 | هل تشعرين بعدم الاستطاعة من الاداء الجيد للمهام عند التعرض للضغط النفسي؟ | | | |
| 22 | هل تكبتين مشاعرك عند تعرضك للضغط النفسي ؟ | | | |
| 23 | هل تلجنين الى النوم عند تعرضك للضغط النفسي ؟ | | | |
| 24 | هل تلجنين للخروج والترويح وممارسة النشاط في حالة التوتر ؟ | | | |
| 25 | هل تلومين غيرك على المشكلة التي تتعرضين لها ؟ | | | |
| 26 | هل تبكين فقط عند التعرض للضغط النفسي ؟ | | | |
| 27 | هل تستسلمين للخيال في معالجة المشكلة ؟ | | | |
| 28 | هل تتحدثين مع الاصدقاء عن المشكلة ؟ | | | |
| 29 | هل تشعرين بالعصبية عند التعرض الى موقف ما ؟ | | | |
| 30 | هل تلجنين الى الدعاء والصلاة من أجل ان تهتدي الى الحل الصحيح ؟ | | | |

ملحق (2) يبين مقياس الشعور بالوحدة النفسية

| ت | العبارات | أبدا | نادرا | أحيانا | دائما |
|----|---|------|-------|--------|-------|
| 1 | إلى أي مدى تشعرين بأنك على وفاق مع الناس من حولك | | | | |
| 2 | إلى أي مدى تشعرين بأنك تفتقدين الصحبة | | | | |
| 3 | إلى أي مدى تشعرين بأنه لا يوجد الشخص الذي تستطيعين أن تلجني إليه عندما تريدين | | | | |
| 4 | إلى أي مدى تشعرين بأنك وحيدة | | | | |
| 5 | إلى أي مدى تشعرين بأنك عضو في صحبة أو جماعة | | | | |
| 6 | إلى أي مدى تشعرين بأنك تشاركين الناس في أشياء عديدة | | | | |
| 7 | إلى أي مدى تشعرين بأنك لم تعد قريبة من أحد | | | | |
| 8 | إلى أي مدى تشعرين بأن الآخرين من حولك لا يشاركونك الاهتمامات والأفكار | | | | |
| 9 | إلى أي مدى تشعرين بأنك شخص اجتماعي وانبساطي | | | | |
| 10 | إلى أي مدى تشعرين بأنك قريبة من الناس | | | | |

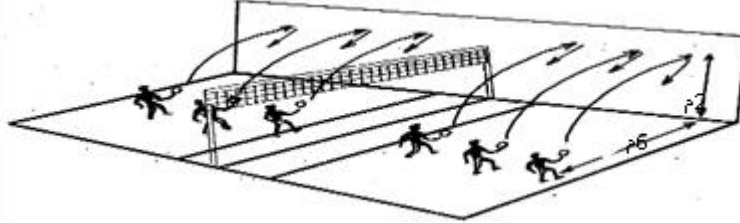
| | | | | | |
|--|--|--|--|----|---|
| | | | | 11 | إلى أي مدى تشعير بأنك مهمة ومنبوذة |
| | | | | 12 | إلى أي مدى تشعير بأن علاقتك مع الآخرين بلا معنى |
| | | | | 13 | إلى أي مدى تشعير بأنه لا يوجد شخص يفهمك جيدا |
| | | | | 15 | إلى أي مدى تشعير بأنك في عزلة عن الآخرين |
| | | | | 16 | إلى أي مدى تشعير بأن هناك آخرين يفهمونك جيدا |
| | | | | 17 | إلى أي مدى تشعير بالخجل |
| | | | | 18 | إلى أي مدى تشعير بأن الناس من حولك ولكنهم ليسوا معك |
| | | | | 19 | إلى أي مدى تشعير بأن هناك من تستطيعين إن تتحدثي معه |
| | | | | 20 | إلى أي مدى تشعير بأن هناك من يمكنك أن تلجني إليه عندما تريدين |

ملحق (3) يبين الخبراء الذين أيدوا صلاحية استخدام المقاييس مع العينة

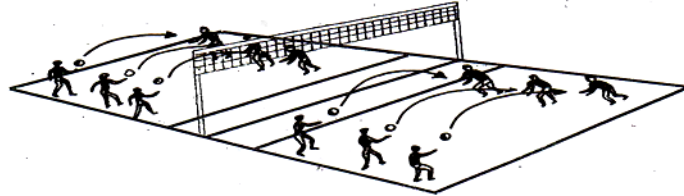
| ت | اسم الخبير | التخصص | مكان العمل |
|---|---------------------|-----------------------------|---|
| 1 | أ.د. فاطمة عبد صالح | تدريب رياضي | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات |
| 2 | أ.د. سعاد سبتي | علم النفس – إرشاد تربوي | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات |
| 3 | أ.د. هدى عبد السميع | طرائق تدريس – الكرة الطائرة | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات |

ملحق (4) يبين التمرينات المقترحة

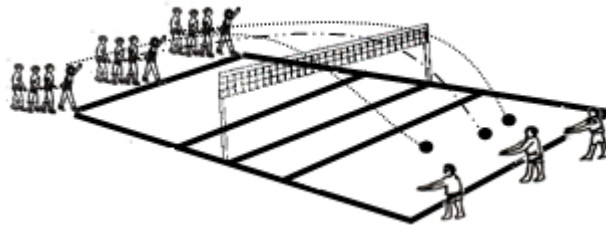
تقف اليتيمات في صف أمام الحائط وعلى مسافة (6)م عنه، ثم يقوم كل طالب بتنفيذ الإرسال باتجاه الحائط فوق الخط المرسوم على ارتفاع (2)م.



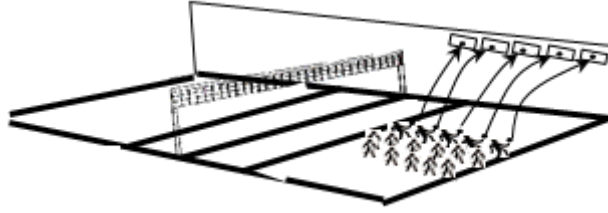
تقف اليتيمات على الخطوط الجانبية للملعب، وتقوم كل يتيمة بضرب الإرسال لزمية المقابل له على الخط الجانبي الآخر والذي يقوم بعملية مسك الكرة ثم القيام بتنفيذ الإرسال.



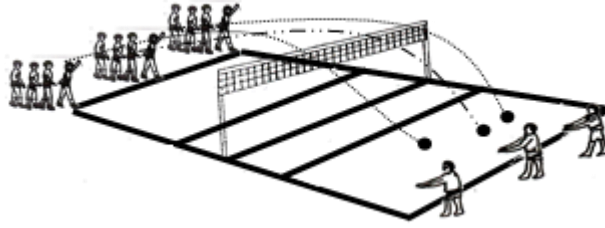
تقف اليتيمات على شكل صف وعلى مسافة (6) م عن الشبكة في كل من نصفي الملعب ويأخذون وضع الاستعداد لأداء الإرسال، ثم يقوم كل طالب بتنفيذ الإرسال من فوق الشبكة إلى الزميل الثاني الذي يقف أمامه في نصف الملعب الآخر والذي يؤدي نفس التمرين بعد وصول الكرة إليه أي يؤدي التمرين بالتبادل ويتم زيادة المسافة بالتدريج.



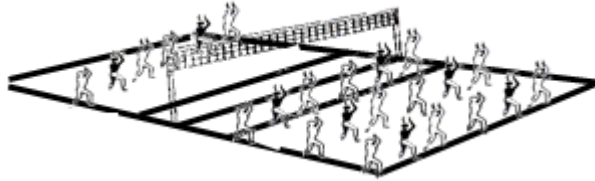
تقف اليتيمات على شكل فرق أمام الحائط، ويتم تنفيذ الإرسال من مسافة (6 إلى 9)م باتجاه المربعات المرسومة على الحائط أمام الفرق والتي أبعادها (1.5×1.5) وعلى ارتفاع (2.5) عن الأرض وبعد أن تقوم الاليتيمة الأول من كل فريق بتنفيذ الإرسال ينتقل إلى الخلف ليستلم مكانه زميلتها التي كانت في الخلف لأداء الإرسال، وهكذا يستمر تكرار هذا التمرين.



تقف اليتيمات على شكل ثلاث فرق خلف خط النهاية لتنفيذ الإرسال باتجاه المربعات الثلاثة التي أبعادها (3×3)م والتي تقع في الثلث الوسطي من نصف الملعب المقابل، إذ يوضع داخل كل مربع شاخص يحمل رقم معين، ويقوم الطالب الأول من كل فريق بتنفيذ الإرسال إلى هذه المربعات على التوالي.



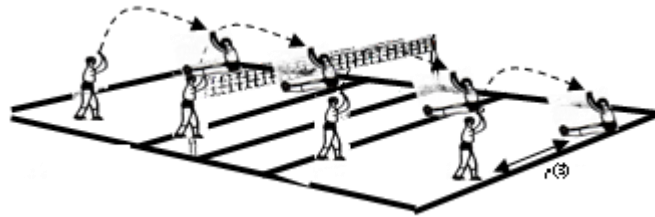
تقف اليتيمات على طول الخطوط الجانبية لملاعب الكرة الطائرة ويقوم كل طالب باداء حركة الاعداد بدون كرة من المشي على خط مستقيم محاولا الوصول الى الخط الجانبي الاخر ثم العودة الى نفس المكان.



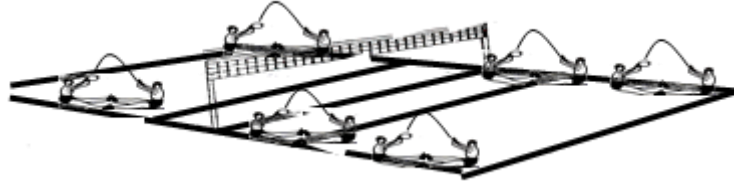
تقف اليتيمات على شكل صف على طول الخط الجانبي لملاعب الكرة الطائرة ويقوم كل يتيمة بتمرير الكرة من الاعلى ثم ترك الكرة تسقط على الارض وبعد ارتدادها تتحرك اليتيمة للوصول تحت الكرة من اجل تمريرها للاعلى مرة ثانية وهكذا ترك الكرة تسقط على الارض بعد كل تمريرة ويؤدي التمرين من المشي حتى الوصول الى الخط الجانبي الاخر.



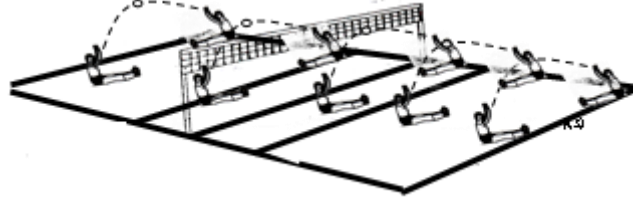
يتيمتان متقابلتان ولديهما كرة، اليتيمة الأولى يأخذ وضع الجلوس الطويل والثاني واقفة أمامها على مسافة (3) م ترمي اليتيمة الاول الكرة ليقوم بتمريرها له من الاعلى، وهكذا يستمر التمرين بالتبادل.



تجلس اليتيمات على طول الخطوط الجانبية لملاعب الكرة الطائرة، إذ يكون جلوسهن كل اثنتين معا بصورة متقابلة من وضع الجلوس وتكون القدمين متلاصقتان ثم يقومان بتمرير الكرة بينهما من الاعلى.



طالبان متقابلان في وضع الجلوس الطويل المسافة بينهما (3) م يتبادلان تمرير الكرة بينهما، وهكذا يستمر اداء التمرين، مع التأكيد على ان يكون جلوس الطلاب على طول الخطوط الجانبية لملاعب الكرة الطائرة.



ملحق (5) يبين الخبراء الذين قيموا الاختبارات المهارية

| ت | اسم الخبير | التخصص | مكان العمل |
|---|---------------------|-------------------------------|---|
| 1 | أ.د. هدى بدوي شبيب | فلسجة التدريب - الكرة الطائرة | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات |
| 2 | أ.د. هدى عبد السميع | طرائق تدريس - الكرة الطائرة | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات |
| 3 | أ.د. سندس موسى جواد | إدارة وتنظيم - الكرة الطائرة | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات |