



اثر برنامج تروحي في الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية

م.د. ذو الفقار ثائر جميل كلية التربية للبنات - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية

تاريخ استلام البحث: ٢٠٢٤/٦/٣٠

تاريخ قبول البحث: ٢٠٢٤/٧/٣١

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، البرنامج التروحي

ملخص البحث:

هدفت الدراسة الى إعداد برنامج تروحي لدى طلبة المرحلة الأولى، فضلاً عن اعداد مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، تم تحديد مجتمع البحث وهم طلبة المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤ والبالغ عددهن (٢٠٠) طالب وطالبة وتم بطريقة القرعة البسيطة اختيار (١٠٠) طالب وطالبة حيث بلغت نسبة العينة للمجتمع ٥٠٪، وتم توزيع العينة على مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع (٤٠) طالب وطالبة لكل مجموعة، أما التجربة الاستطلاعية فقد بلغت (٢٠) طالب وطالبة، أما أهم ما توصلت اليه نتائج البحث هي وجود أثر للبرنامج التروحي في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية البدنية في جامعة القادسية، كذلك وجود فروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية وفقاً للضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية البدنية في جامعة القادسية

The effect of a recreational program on psychological stress among students of the College of Physical Education and Sports Sciences

Dr. Thulficar Thaaer Jameel

Al-Qadisiyah University - College of Education for Girls

Abstract

The study aimed to prepare a recreational program for the students of the first stage, in addition to preparing a measure of psychological stress among the students of the first stage of the College of Physical Education and Sports Sciences. The

research population was identified and they are the students of the first stage in the College of Physical Education and Sports Sciences / Al-Qadisiyah University for the academic year 2023-2024 and it is adults. Their number was (200) male and female students, and (100) male and female students were selected using a simple lottery, as the sample percentage of the population was 50%. The sample was distributed into two groups (experimental and control) with (40) male and female students for each group. As for the exploratory experiment, it amounted to (20) Male and female students. The most important finding of the research results is that there is an effect of the recreational program in alleviating psychological pressures among students of the College of Physical Education at Al-Qadisiyah University. There are also differences between the control and experimental groups according to psychological pressures among students of the College of Physical Education at Al-Qadisiyah University.

Keywords: psychological stress, recreational program

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

نظراً لكون الضغوط والمواقف النفسية للطلبة الجامعية تنعكس على أدائه للواجب الدراسي أو أدائه لمهارة معينة , إذ انها تؤثر على سلوك الفرد لذلك يختلف السلوك تبعاً لهذه الضغوط وتحدد حسب موقف المنافسة, إذ تظهر كيفية أداء الطلبة بأن يبذل قصارى جهده من حيث الإمكانيات البدنية والمهارية والنفسية التي يستخرجها لكي يكون الواجب الدراسي على اتم وجهه, إن الضغوط التي يتعرض لها الطلبة نتيجة أداء الدروس وحساسيتها وأهميتها التي تجعل من الطالب أن يكون مختلفاً في السلوك "ولهذا تختلف دوافع الطالب من حيث النوع والقوة عن ذلك السلوك في أثناء عملية التعلم, فحالة الاستعداد لعملية التعلم ووجود الخصم والحكام والمشاهدين وغيرها من متغيرات الموقف التعليمي , لذا أن طلبة الجامعات بصورة عامة وطلبة التربية البدنية وعلوم الرياضية بصورة خاصة مما يؤدي الى تأثير الدروس العملية ومن خلال البرنامج الرويحي في تخفيف الضغوط لدى طلبة المرحلة الأولى , لذلك تكمن أهمية البحث في مدى إمكانية البرامج الترويحية في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة.

١-١-٢ مشكلة البحث :

من البديهي أن طالب المرحلة الأولى قد تواجهه صعوبات في العملية التعليمية وبالأخص طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة , إذ أن الدروس العملية تتطلب أداء الواجب الحركي , لذلك نفسياً يجب أن يكون مستعداً لاكتساب وتعلم الواجب الحركي وهذا يتطلب صفاء ذهن بعيداً عن الضغوط النفسية التي تحيط به , ولكن في بعض الأحيان الطالب نفسه يخلق ضغوطاً نفسية وهذا سببه التوتر الذي يصاحبه عند تعلم المهارات

، لذا ارتئي الباحث في الخوض في هذه الدراسة وهو تخفيف الضغوط النفسية بأي شكل كانت لدى الطلبة من خلال التمارين الترويحية وذلك للإجابة ن التساؤل الى أي درجة ممكن البرنامج الترويحي يعمل في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في المرحلة الأولى.

١-١-٣ أهداف البحث:

- ١- إعداد برنامج ترويحي لدى طلبة المرحلة الأولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
- ٢- اعداد مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
- ٣- التعرف على أثر البرنامج الترويحي على الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

١-١-٤:فروض البحث:

- ١- البرنامج الترويحي اثر في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- ٢- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وفقاً لأثر البرنامج الترويحي على الضغوط النفسية

١-١-٥ مجالات البحث:

١-١-٥-١: **المجال البشري** : طلبة المرحلة الأولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة القادسية

١-١-٥-٢: **المجال المكاني** : ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية .

١-١-٥-٣: **المجال الزمني**: ١٠/١ /٢٠٢٣ لغاية ١١/١٦ / ٢٠٢٣ .

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

١-٣ منهج البحث:

استخدمت الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة .

٢-٣ مجتمع وعينة البحث:

أن البحث التجريبي هو تغير متعمد من قبل الباحث لعناصر معينة وذلك لمعرفة التغيرات الآنية التي تحدث ومحاولة شرحها وتفسيرها ضمن منطلق علمي سليم (وجيه محجوب :١٩٩٣:٣٢٧), لذا تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة.

تم تحديد مجتمع البحث وهم طلبة المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤ والبالغ عددهم (٢٠٠) طالب وطالبة وتم بطريقة القرعة البسيطة اختيار (١٠٠) طالب وطالبة حيث بلغت نسبة العينة للمجتمع ٥٠%, وتم توزيع العينة على مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع (٤٠) طالب وطالبة لكل مجموعة, أما التجربة الاستطلاعية فقد بلغت (٢٠) طالب وطالبة.

١-٢-٣ تجانس العينة :

تم إجراء التجانس لإفراد المجموعة الواحدة في بعض المتغيرات والاختبارات (الطول , الوزن , القلق النفسي) و ذلك من خلال استخدام معامل التواء (التكريري : ١٩٩٩:١٧٨) ، وكما مبين في جدول(١) و(٢) علماً أن معامل الالتواء في تلك المتغيرات أنحصر ($1 \pm$)

جدول(١)

يبين تجانس المجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	الالتواء	نوع الدلالة
١	الطول	161.460	2.6124	0.36946	0.6574	تجانس
٢	الوزن	66.7400	3.72422	0.5266	0.9762	تجانس
٣	العمر	20.1400	1.12504	0.1591	0.698	تجانس
٤	الضغوط النفسية	83.6600	9.6057	1.3584	-0.340	تجانس

جدول(٢)

يبين تجانس المجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	الالتواء	نوع الدلالة
١	الطول	159.2600	2.8342	0.4008	-0.387	تجانس
٢	الوزن	68.7400	4.91898	0.6956	0.3805	تجانس
٣	العمر	20.0000	0.9035	0.1277	0.518	تجانس
٤	الضغوط النفسية	82.2600	9.0165	1.2751	-0.232	تجانس

٣-٢-٢ - تكافؤ العينة:-

تم تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية وذلك لارجاع الفروق الى البرنامج التروحي قيد الدراسة , إذ تم استخدام اختبار (t) للعينات المستقلة للعينة التي تعد موزعة توزيعاً طبيعياً كما موضح بالجدول (٣)

جدول (٣)

يبين تكافؤ المجموعتين

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		اختبار (t)	الدالة
		س	ع	س	ع		
١	الطول	161.460	2.6124	159.2600	2.8342	4.036	تكافؤ
٢	الوزن	66.7400	3.72422	68.7400	4.91898	0.686	تكافؤ
٣	العمر	20.1400	1.12504	20.0000	0.9035	2.292	تكافؤ
٤	الضغوط النفسية	83.6600	9.6057	82.2600	9.0165	0.597	تكافؤ

٣-٣ الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات:

- ١- المراجع والمصادر العربية والأجنبية وشبكة الانترنت الدولية.
- ٢- المقابلة.
- ٣- الملاحظة.
- ٤- الاختبارات والقياس.
- ٥- استمارة تفريغ البيانات.

٣-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستعملة بالبحث:

- ١- جهاز كومبيوتر نوع (dell) عدد (١) .
- ٢- شريط قياس جلدي بطول (٥)م
- ٣- اقلام مختلفة (ماجك، رصاص، جاف).
- ٤- اشرطة ملونة لتحديد المواقف.

٣-٤ اعداد مقياس الضغوط النفسية:

تم استخدام مقياس الضغوط النفسية الذي اعده (غضبان ٢٠٠٨) , (حيدر غضبان ٢٠٠٨: ١٦), إذ يتكون من (٤٢) فقرة, وتكون الإجابة على اربع بدائل (

تتطبق عليه تماماً، تتطبق عليه كثيراً، تتطبق عليه قليلاً ، لا تتطبق علي ابدأ) ، وتعطى (١,٢,٣,٤) على التوالي ، وبذلك تتراوح درجة المقياس ما بين (٤٢-١٦٨) درجة وتمت إعادة صياغة الفقرات لتكون ملائمة لعينة البحث وقد تم عرضها على الخبراء والمختصين وتم استخراج نسبة الاتفاق حيث ظهرت النسبة ١٠٠٪ ذلك يبقى المقياس كاملاً بعد إعادة صياغته .

٥-٣ الأسس العلمية للمقياس :

أولاً : صدق المقياس :

وتم التحقق من الصدق الظاهري لمقياس الضغوط النفسية وذلك من خلال عرض المقياس على مجموعة من الخبراء المختصين في علم النفس الرياضي، الذين ابدوا صلاحية فقرات مقياس الضغوط النفسية .

ثانياً : ثبات المقياس :

١- طريقة التجزئة النصفية :

وتم تقسيم فقرات المقياس إلى نصفين فقرات فردية وأخرى زوجية ، أي قسم الاختبار إلى قسمين متساويين حيث تضمن القسم الأول الفقرات الفردية في حين تضمن القسم الثاني على الفقرات الزوجية لذا أن المقياس الحالي عدد فقراته (٤٢) وتم تقسيمها بشكل متساوي يتكون من (٢١) فقرة لكل من الفقرات الزوجية والفردية، وبذلك أصبح لكل طالب درجتان وتم استخراج معامل الارتباط بين مجموع درجات النصفين باستعمال طريقة بيرسون إذ بلغ معامل الارتباط (٠,٨٧٥) ولأجل الحصول على ثبات كامل للاختبار قام الباحث بتطبيق معادلة (سبيرمان - براون) ، وبذلك بلغت قيمة معامل ثبات الاختبار (٠,٨٩٤) وهو مؤشر ثبات عال ، ويمكن الاعتماد عليه لتقدير ثبات المقياس .

٢- معامل (الفاكرونباخ) :

إن معدل معاملات الارتباط الداخلي بين الفقرات هو الذي يحدد معامل الفاكرونباخ . وطبقت هذه المعادلة على أفراد عينة البحث ، وظهرت إن قيمة معامل الثبات تساوي (٠,٩٨٢) وهي مؤشر للثبات يمكن الوثوق به.

٦-٣ اعداد البرنامج الترويحي :

تم اعداد برنامج ترويحي والذي يتضمن من (١٢) وحدة ترويحية وبواقع وحدتين ترويحييتين في الأسبوع ولمدة ستة أسابيع وقد تم عرضه على الخبراء والمختصين في المجال الرياضي ويشمل البرنامج الترويحي وحدات ترويحية لتحسين وتطوير القدرات الإدراكية الحركية والتفاعل الاجتماعي وتتخلل هذه الوحدات ألعاب ونشاطات ترويحية وينفذها أفراد عينة البحث على شكل تمرينات فردية او زوجية او جماعية .

ويقسم وقت البرنامج في يوم واحد كالآتي:

- القسم التحضيري (١٠) دقائق وتضمنت تمارين بدنية عامة وخاصة لتهيئة الجسم.

- القسم الرئيسي (٣٥) دقيقة وتضمنت الألعاب الترويحية

- القسم الختامي (٥) دقائق وتضمنت التهدئة وإرجاع الجسم إلى وضعه الطبيعي.

ويتم تنفيذ هذه الوحدات خارج أوقات الدوام اي في نهاية المحاضرات لأفراد عينة البحث ، ويتضمن البرنامج الترويحي باستعمال بعض الأدوات مثل الكرات والشواخص لاستخدامها خلال بعض المنافسات التشويقية .

٧-٣ التجربة الرئيسية:

١-٧-٣ الاختبار القلبي:

تم إجراء الاختبار القلبي في يوم الاثنين المصادف ٢٠٢٣/١٠/٢ وتم توزيع استمارات اختبار الضغوط النفسية على طلبة المرحلة الأولى والبالغ عددهم (٥٠) طالبة و(٥٠) طالب ، وتم جمع الاستمارات لمعالجة البيانات احصائياً.

٢-٨-٣ البرنامج الترويحي:

تم تطبيق البرنامج الترويحي بتاريخ ٢٠٢٣/١٠/٣ وقد تكون من (١٢) وحدة ترويحية موزعة على ستة اسابيع وبواقع وحدتين بالأسبوع وتم عرض البرنامج على الخبراء وذلك لأجل تقويمه وتم تطبيقه على المجموعة التجريبية المتمثلة ب(٤٠) طالب وطالبة.

٣-٨-٣ الاختبار البعدي:

وقد تم اجراء الاختبار البعدي للعينة قيد الدراسة وذلك بعد انتهاء المجموعة التجريبية من البرنامج التروحي , وذلك بتاريخ ٢٠٢٣/١١/١٠ بعد الانتهاء من الاجابة على جميع الفقرات تم جمع الاستبيان وتدقيقها للتأكد من الاجابة حسب التعليمات ومن ثم معالجة النتائج احصائياً.

٩-٣ - الوسائل الإحصائية : أستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS)

١.الوسط الحسابي

٣. الالتواء

٤. الانحراف المعياري

٥- اختبار (ت) للعينات المستقلة.

١- معامل الارتباط

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

٤-١- عرض النتائج :-

لغرض توضيح المعلومات تم عرض النتائج على شكل جداول ثم تحليلها ومناقشتها بعد عرضها .

٤-١-١-٤- عرض وتحليل نتائج قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسط الفرضي

لتغيرات قيد الدراسة

جدول (٤)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الفرضي

ت	المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	(ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
---	---------	---------------	-------------------	--------------	--------------	---------------

١	الضغوط النفسية	83.2500	9.51594	105	87.485	0.000
---	----------------	---------	---------	-----	--------	-------

تحت مستوى الدلالة تحت (٠,٠٥)

يبين جدول (٤) ان قيمة الوسط الحسابي والبالغة (83.2500) بانحراف معياري (9.51594) اقل من الوسط الفرضي والبالغ (105) مما يدل على أن الضغوط النفسية اقل بنسبة معينة من الوسط الفرضي لدى عينة البحث , باختبار ت (87.485) بمستوى دلالة (0.000) وهي اقل من (0.05) .

٤-١-٣- عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية وفقاً للضغوط النفسية

جدول (٥)

يبين الفروق في الضغوط النفسية في الاختبار القبلي والبعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الدلالة	اختبار(ت)	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		المجموعات
		ع	س	ع	س	
0.038	2.134	9.2567	83.160	9.6057	83.660	الضابطة
0.023	2.343	8.3584	66.1200	9.50480	82.8400	التجريبية

تحت مستوى الدلالة تحت (٠,٠٥)

من خلال جدول (٥) تبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى في الضغوط النفسية لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (83.660) بانحراف معياري (9.6057) في الضغوط النفسية للاختبار القبلي أما الاختبار البعدى فقد بلغ الوسط الحسابي (83.160) بانحراف معياري (9.2567) وقيمة (ت) المحتسبة قد بلغت (2.134) بمستوى دلالة (0.038) وهي أقل من (0.05) مما يدل معنوية الفروق لصالح الاختبار البعدى للمجموعة الضابطة.

أما المجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي (82.8400) بانحراف معياري (9.50480) في الضغوط النفسية للاختبار القبلي أما الاختبار البعدى فقد بلغ الوسط الحسابي (82.2600) بانحراف معياري (9.0165) وقيمة (ت) المحتسبة قد بلغت (2.343) بمستوى دلالة (0.023) وهي أقل من (0.05) مما يدل معنوية الفروق لصالح الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية , يلاحظ أن المجموعتين لديهم فروق بين الاختبار القبلي والبعدى لصالح البعدى مما يدل على أثر الجانب العملي من المحاضرات في تخفيف الضغوط النفسية لدى الطلبة, مما يدل على أن النشاط البدني يعمل على امتصاص الضغوط لدى الفرد , إذ أن للملل البدني فوائد في خلق اتزان النفسي والشخصي والتفكير السليم للطلبة (المصطفى عبد العزيز :١٩٩٣:٣٢)

٤-١-٣- عرض وتحليل نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي وفقاً للضغوط النفسية

جدول (٦)

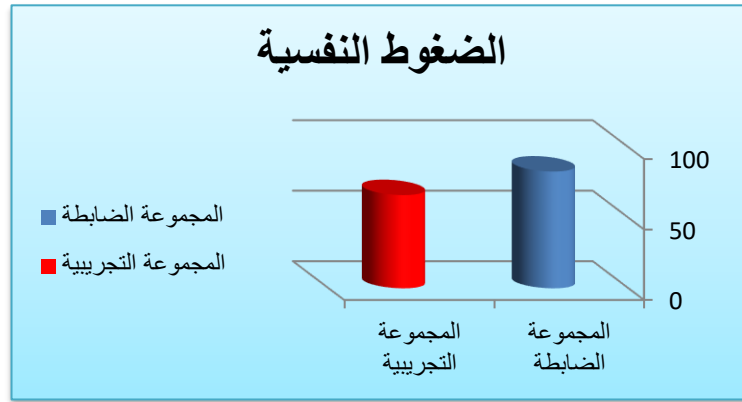
يبين الفروق في مقياس الضغوط النفسية في بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي

المقياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		اختبار(ت)	مستوى الدلالة	الدلالة
	س	ع	س	ع			
الضغوط النفسية	82.8400	9.5048	66.1200	8.3584	9.341	0.033	معنوي

تحت مستوى الدلالة تحت (٠,٠٥)

من خلال جدول (٦) يتبين لنا بوجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (82.8400) بانحراف معياري (9.5048) في الضغوط النفسية أما المجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي (66.1200) بانحراف معياري (8.3584) وقيمة (ت) المحتسبة قد بلغت (9.341) بمستوى دلالة (0.033) وهي أقل من (0.05) مما يدل على معنوية الفروق لصالح المجموعة التجريبية

ويعز ذلك إلى أن البرنامج الترويجي ساعد في تحسين الحالة النفسية لدى الطلبة والتي بدورها عملت على خفض الضغوط النفسية , التي من الممكن أن تكون نتيجة الى تغيير البيئة على طلبة المراحل الأولى للدروس العملية وبذلك يتميز الطالب بانخفاض الضغوط التي تجعله أكثر قدرة في تحويل الأفكار السلبية إلى افكار إيجابية فهو يتذكر الأحداث والانفعالات السارة التي مرت عليه في أثناء نجاحه في أداء مهارة معينة ويمكن اكتسابها وأدائها والتي تؤثر في تحسين السلوك لديه بشكل إيجابي وبالعكس فالحالة النفسية السيئة تذكره بالأحداث والانفعالات السلبية والفاشلة التي كانت تسببها الضغوط النفسية التي مر بها(وفاء تركي: ٢٠٠٥: ١١٥) كما موضح في الشكل (١).



شكل (١)

يوضح الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

٥-الاستنتاجات والتوصيات:-

١-٥ الاستنتاجات :

- ١- يؤثر البرنامج الترويجي في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية البدنية في جامعة القادسية.
- ٢- وجود فروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية وفقاً للضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية البدنية في جامعة القادسية.
- ٣- تمتعت المجموعة التجريبية بانخفاض للضغوط النفسية بشكل اكبر مما هو عليه المجموعة الضابطة.

٥-٢ التوصيات:

- ١- ضرورة الاهتمام بالبرامج الترويجية لما لها اهمية في تحسين الوضع النفسي بشكل عام والتخلص من الضغوط النفسية.
- ٢- ممكن أن تصاحب البرامج الترويجية برامج ارشادية لما لها اهمية في تحسين الوضع التعليمي والاتزان النفسي لدى طلبة الجامعة

المصادر

١. حيدر غضبان ٢٠٠٨ : بناء مقياس الضغوط النفسية , رسالة ماجستير , جامعة ديالى , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
٢. المصطفى عبد العزيز ١٩٩٣: اسباب عزوف طلاب جامعة الملك فيصل عن ممارسة النشاط الرياضي , بحث منشور , المؤتمر العلمي الرياضي الثاني بكلية التربية الرياضية بالجامعة الاردنية , عمان, الاردن.
٣. وجيه محجوب , طرائق البحث العلمي ومناهجه , بغداد, دار الحكمة للطباعة والنشر , ١٩٩٣.
٤. وديع ياسين التكريتي و محمد حسن العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في التربية الرياضية , الموصل , جامعة بغداد , ١٩٩٩ .

٥. وفاء تركي مزعل الغريزي؛ الفاعلية الذاتية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي والسلوك التنافسي لدى لاعبي الدوري الممتاز والنخبة بكرة اليد في العراق: أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات /جامعة بغداد، ٢٠٠٥.