

تأثير بعض الأنشطة الرياضية في الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب قسم التربية الرياضية -
جامعة سوران

أ.م.د. فاطمة حسين عويد

العراق. جامعة سوران. سكول التربية الرياضية/فاكولتي التربية

الملخص

هدفت الدراسة الى التعرف فيما اذا كان هناك تأثير لبعض الأنشطة الرياضية في التخفيف الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب قسم التربية الرياضية - جامعة سوران. وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالبا من طلاب المرحلة الرابعة بقسم التربية الرياضية- جامعة سوران، تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العمدية. وقد قام الباحثة بتقسيمهم الى مجموعتين

(ضابطة وتجريبية) بواقع ١٥ طالبا لكل مجموعة واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي في الدراسة. استخدمت الباحثة مقياس الشعور بالوحدة النفسية وبعد إجراء الاسس العلمية للمقياس وإعداده بصيغته النهائية وأجراء الاختبارات القبلية ، ثم التجربة الرئيسة والاختبارات البعدية ومعالجة البيانات التي حصلت عليها. وظهرت الدراسة وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية حول تأثير بعض الأنشطة الرياضية على التخفيف الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب المرحلة الرابعة بقسم التربية الرياضية بجامعة سوران..

وقد اوصت الباحثة بضرورة الاهتمام بالأنشطة الرياضية الخاصة بالألعاب المنظمة (كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة ، كرة الطائرة) واوصت الباحثة بضرورة اجراء دراسات اخرى مشابهة على الطالبات

الكلمات المفتاحية: الأنشطة الرياضية ، الشعور بالوحدة النفسية ، طلاب

The effect of some sports activities on the feeling of psychological loneliness among students of the Department of Physical Education - Soran University

Asst.prof. Dr.. Fatima Hussein Moayed
School of Physical Education / Faculty of Education

Abstract

The study aimed to identify whether there is an effect of some sports activities in reducing the feeling of psychological loneliness among students of the Department of Physical Education - Soran University. The sample of the study consisted of (30) students from the fourth stage in the Department of Physical Education - Soran University, who were selected by the intentional stratification method. The researcher divided them into two groups (control and experimental) with 15 students for each group, and the researcher used the experimental approach in the study.

The researcher used the psychological loneliness scale, after conducting the scientific bases for the scale, preparing it in its final form, conducting the pre-tests, then the main experiment and the post-tests, and processing the data obtained. The study showed that there are statistically significant differences about the effect of some sports activities on alleviating the feeling of psychological loneliness among students of the fourth stage in the Department of Physical Education at Soran University.

The researcher recommended the need to pay attention to the sports activities of organized games (football, handball, basketball, volleyball) and the researcher recommended the need to conduct other similar studies. on female students

Keywords: sports activities , psychological loneliness , students

١- المقدمة:

تلعب الأنشطة الرياضية بشكل عام وتلك الأنشطة المتعلقة بالألعاب الرياضية المنظمة بشكل خاص دورا أساسيا ومهما في اكتساب الفرد الرياضي للياقة البدنية والحركية والنفسية، بالإضافة لحصول على القوام الجسمي الجميل والصحة التامة، كما يكتسب الفرد الرياضي خلال ممارسته للأنشطة الرياضية جوانب أساسية ومهمة أخرى كالجانب المعرفي الذي يتيح له الحصول على جميع المعلومات بالنشاط الممارس وكيفية ادائه وتحقيق الانجاز الرياضي من خلاله ، والجانب الاجتماعي المتمثل بالعمل الجماعي والتعاون وتقوية اواصر الصداقة والمحبة بين طلاب المرحلة الواحدة، والجانب الأهم في ذلك وهو الجانب الوجداني او الانفعالي الذي له دور في ضبط الانفعالات لدى الافراد وتخفيف وتعديل الكثير من السلوكيات السلبية والعنصرية لديهم وتوجيهها بالاتجاه الايجابي والصحيح فضلاً عن تقليل الشعور بالوحدة. إن التمارين والألعاب والأنشطة الرياضية المختلفة بفعاليتها المقررة مجرد وسائل يعمل المدرس من خلالها على تحقيق العديد من الأهداف، إذ أن لكل مرحلة دراسية مناهجها الخاصة ، وإن لكل منها أهداف خاصة تختلف عن أهداف المناهج الأخرى، إذ يشير (عباس وعبدالكريم السامرائي ، ١٩٩١) إلى ان: "كل درس يجب ان يتصدر بأهداف ، لان الأهداف بصورة عامة تساعد المعلم على تحديد المساعدات التدريسية (الوسائل التعليمية) وطرائق التدريس والاعراض العملية التعليمية". (السامرائي ، ١٩٩١ ، ص ١٤)

حققت المجتمعات خلال النصف الثاني من القرن العشرين تقدما كبيرا في مختلف مجالات الحياة ، فأصبح أفرادها يعيشون ظروفًا حياتية متنوعة وسائلها ، وتعقدت أساليب العيش فيها ، وأصبح التغير السريع المتلاحق سمة أساسية من سمات العصر إن لم تكن هذه السمة ابرز ملامح العصر على الإطلاق ، إذ لا يكاد الإنسان يستقر جاهدًا على أمر من الأمور التي تستجد في حياته دوافع ومبررات تستحثه لاستئناف عناء البحث من جديد ، وترتب على هذا الإيقاع السريع للحياة المعاصرة أن أصبحت حياة الإنسان يسودها كثير من ضروب التنافس ، والتوتر، والقلق ، بعد أن أستنفذ الإنسان جل قدراته وإمكاناته ، في سعيه لبلوغ متطلباته المادية غير المحددة أو المحدودة ، فأصبح إنسان اليوم مهيناً بحكم طبيعة حياته التي قدر عليه أن يحيها ، لمعاناة نفسية شديدة من هنا ظهر مصطلح في علم النفس الشعور بالوحدة النفسية باعتباره ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يخبرها الإنسان بنحو ما ، وتسبب له الألم ، والضيق ، والأسى ، فهي حقيقة حياتية لا مفر منها ، ولا تقتصر على فئة عمرية معينة ، يعاني منها الكثير من الأطفال ، والمراهقين ، والراشدين ، والمسنين

(جودة ، ٢٠٠٥ ، ص ١٠)

ويُعد الشعور بالوحدة النفسية من عواقب أساليب التربية الخاطئة التي يعاني منها الفرد ، إذ يشعر أنه لا فائدة منه وغير مرغوب فيه ، وإن الأب يعامل ابنه بقسوة وكراهية ، ويتلقى من الآخرين شتى أنواع السخرية والرفض ، لذا يميل إلى الوحدة ، والعزلة ، والانطواء ، وضعف الثقة بالنفس (جودة ، ٢٠٠٥ ، ص ١٣)

ويرى ماجزكوفيك (Mageskofek) أن الشعور بالوحدة النفسية في مرحلة التعليم الجامعي يفوق الشعور بالوحدة النفسية في المراحل العمرية الأخرى ، وذلك نتيجة لظهور حاجات شخصية جديدة للفرد ، وعوامل بيئية متداخلة داخل الحياة الجامعية ، مثل الحاجة للود والألفة في علاقاته ، وحاجته إلى الشعور بالانتماء من خلال تكوين علاقات ودية صحيحة مع الآخرين ، فشل الفرد في بناء مثل هذه العلاقات الاجتماعية يساهم بدرجة كبيرة في شعوره بالوحدة النفسية (خوج ، ٢٠٠٢ ، ص ٦)

ويرى ماسلو (Maslow) أن الشعور بالوحدة النفسية سلوك ينتج بسبب عدم إشباع حاجات الحب والاحترام والانتماء ، ومن شأنه أن يؤدي إلى صعوبة في تحقيق الفرد لذاته (عرفات ، ٢٠٠٩ ، ص ٤)

تأتي أهمية البحث من خلال تناوله طلبة المرحلة الجامعية وهي مرحلة دراسية مهمة وحيوية بحكم موقعها في السلم التعليمي ، وبحكم اضطلاعها بمسؤولية إعداد الأطر البشرية التربوية لرفد المجتمع ككل وخاصة المدارس الثانوية بمتخصصين متكاملين في الجوانب المختلفة في أداء واجباتهم ومواجهة الحياة وتحدياتها اليومية ، وهذه الفئة تعد أكثر تضرراً من التغيرات المتسارعة والصراعات المتعددة والضغط المتزايدة التي تعاني منها المجتمعات ، وتحمل في طياتها الكثير من الآلام والمتاعب النفسية لعل أبرزها الشعور بالوحدة النفسية.

يعد محاولة علمية في مجال المعرفة العلمية حول تأثير الأنشطة الرياضية في تخفيف الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب قسم التربية الرياضية في جامعة ، سوران ، إذ لم يسبق تناول موضوع البحث من قبل الباحثة على حد (علم الباحثة).

ومما لاشك فيه ان للأنشطة الرياضية والالعاب دورا مهما وواضحا في صقل مواهب الطلاب وتنمية قدراتهم البدنية والمهارية والسلوكية والنفسية من خلال إثارة التنافس والمشاركة الجماعية والمرح وتقليل الشعور بالوحدة النفسية.

ويأتي شعور الباحثة بوجود مشكلة البحث لدى طلبة الجامعة من خلال خبرته الشخصية في مجال علم النفس الرياضي، ومن خلال ملاحظاته اليومية عن ضعف العلاقات الاجتماعية بين أوساط الطلبة ، مما ولدت لدى الباحثة بعض التساؤلات تطلبت الإجابة عنها أثناء البحث:

- ١- ما مدى مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب قسم التربية الرياضية الجامعة؟
- ٢- ما هو تأثير بعض الأنشطة الرياضية في الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب قسم التربية الرياضية - جامعة سوران ويهدف البحث إلى:
- ١- إعداد مقياس الشعور بالوحدة النفسية لطلاب قسم التربية الرياضية - جامعة سوران.
- ٢- التعرف على مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب قسم التربية الرياضية- جامعة سوران.
- ٣- التعرف على تأثير بعض الأنشطة الرياضية في الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب قسم التربية الرياضية - جامعة سوران .

٢- اجراءات البحث:

- ٢-١ منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث
 - ٢-٢ عينه البحث ومجتمعه الاصلي:
- اشتملت عينة البحث على طلاب قسم التربية الرياضية في جامعة سوران للعام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢ والبالغ عددهم (١٥٤) طالباً ، اختارت الباحثة عينة مكونة من (٣٠) طالباً مقسمين افراد العينة الى مجموعتين (ضابط وتجريبية) وبواقع (١٥) طالب لكل مجموعة من المرحلة الرابعة. أما عينة تكيف المقياس فقد بلغت (٦٠) طالباً من المراحل الاربعة كافة بمعدل (٢٠) طالباً من كل مرحلة و(٢٠) طالباً كعينة استطلاعية ، والجدول (١) يبين مجتمع البحث وعينته.

الجدول (١) يبين مجتمع البحث وعينته

المرحلة	عدد الطلاب	عينة الاستطلاعية	عينة التكيف	العينة الرئيسة	النسبة المئوية
الاولى	٢٩	٥	١٥	-	
الثانية	٣٢	٥	١٥	-	
الثالثة	٣٩	٥	١٥	-	
الرابعة	٥٤	٥	١٥	٣٠	
المجموع	١٥٤	٢٠	٦٠	٣٠	

٣-٢ اجراءات البحث:

تحديد مقياس الشعور بالوحدة النفسية:

بعد اطلاع الباحث على الأدبيات والدراسات التي تناولت موضوع الشعور بالوحدة النفسية ، وتحليل التعريف النظري وفق نظرية الحاجات الإنسانية لـ (ماسلو) والاطلاع على ما يتيسر من المقاييس التي تناولت الشعور بالوحدة النفسية:

(عبد المقصود ، ٢٠٠٠ ، عمر ، ٢٠٠٤ ، الشيببي ، ٢٠٠٥ ، خوج ، ٢٠٠٦ . والبديري ، ٢٠١٠) ذات الصلة اعتمدت الباحثة مقياس الشعور بالوحدة النفسية للبديري ، ٢٠١٠) لملائمته لعينة البحث (طلاب جامعة ، والذي يتكون من (٦٠) فقرة وكانت الدرجة العليا للمقياس (٣٠٠) وأقل درجة (٦٠)، والوسط الفرضي (١٨٠).

وبخمس بدائل (ينطبق علي (دائماً ، غالباً ، احياناً ، نادراً ، لا ينطبق علي أبداً).
بقيم (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥)

٤-٢ التجربة الاستطلاعية:

"هي استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها، وتعد تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله خلال الاختبارات لمعالجتها"
(محبوب ، ٢٠٠٢ ، ص ٣٥)

وبعد انتهاء الباحثة من أعداد الصيغة النهائية للمقياس (ملحق ١) وأدرج معه التعليمات وميزان التقدير، أجرت تجربتها الاستطلاعية على عينة من مجتمع البحث البالغ عددهم (٢٠) طالباً من طلاب المراحل الأربعة في قسم التربية الرياضية - جامعة سوران، تم اختيارهم بصورة عشوائية يوم الاربعاء بتاريخ (٢٠٢١/١٢/٢٢)، وطلبت الباحثة من أفراد العينة أن يدونوا ملاحظاتهم تحريراً على العبارات التي لا يفهمونها، وبعد مناقشة العبارات والتعليمات مع أفراد عينة التجربة الاستطلاعية اتضح انها مفهومة ولا تحتاج الى تعديل، وكان الوقت المستغرق للإجابة يتراوح بين (١٥-٢٠) دقيقة.

٥-٢ تجربة التكييف أو البناء الرئيسة للمقياس:

بعد ان اصبح مقياس بتعليماته وعباراته جاهزة للتطبيق على عينة التكييف والبالغ عددهم (٦٠) طالباً ، إذ تم توزيع المقياس عليهم بالتعاون مع مدرسي القسم للفترة من (٢٠٢٢/١٢/١١). لغرض التحليل الاحصائي لعبارات المقياس واختيار الصالحة منها واستبعاد غير الصالحة اعتماداً على القدرة التمييزية (أسلوب المجموعتين المتطرفتين والاتساق الداخلي) لكل منها ، وكذلك لاستخراج مؤشرات الثبات والصدق للمقياس.

٦-٢ استخراج الاسس العلمية لمقياس:

ويعد التحليل الإحصائي لعبارات المقياس من المتطلبات المهمة والضرورية في عملية تكييفه أو بنائه وذلك للحصول على عبارات جيدة تحقق الهدف من أعداد المقياس، لأنه يتحقق من مضمون العبارات في قياس، وما أعدت لقياسه من خلال التحقق من بعض المؤشرات القياسية للعبارة وقدرتها على التمييز بين المجيبين". (الكبيسي، ١٩٩٥، ص٥)

أولاً: صدق المقياس

ويعد الصدق من اهم الخصائص القياسية التي يجب توافرها في المقياس بوصفه يشير الى قدرة المقياس على قياس السمة التي وضع لقياسها، ولا تقيس سمة اخرى، بغض النظر عن ان المستجيب تنطبق أولاً تنطبق عليه، وقد اعتمدت الباحثة على صدق البناء، أو صدق المفهوم لأنه يعتمد على التحقق التجريبي من مدى مطابقة درجات المقياس للمفاهيم التي اعتمدت عليها الباحثة في بنائه. إن صدق البناء من أكثر أنواع الصدق أهمية في مراحل بناء المقياس لأنه يشكل الإطار النظري للمقياس، وإن حسابه يعد أكثر تعقيداً من أنواع الصدق الأخرى لأنه يعتمد على افتراضات نظرية يتحقق منها تجريبياً

(ثامر الكبيسي، ٢٠٠٧، ص٦٧)

وقد تحققت الباحثة من صدق التكوين الفرضي أو البناء في مقاييسه الحالية باستخدام الطرائق الآتية:

أ- أسلوب المجموعتين المتطرفتين (الصدق التمييزي):

بعد تصحيح إجابات عينة البناء وترتيبها تنازلياً، تم اختيار أعلى (٢٧%) من الدرجات العليا وأوطأ (٢٧%) من الدرجات الدنيا، "لأن اعتماد هذه النسبة يقدم لنا مجموعتين بأقصى ما يمكن من حجم وتمايز". (Ahman . 1979 . p182)

تضمنت هذه العملية الكشف عن القوة التمييزية لعبارات المقياس بعد تطبيقه على عينة البناء وتصحيح الإجابات. وحللت إجابات المجموعتين العليا والدنيا إحصائياً وتم حساب قيمة (ت) بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا للاختبارين. إذ تراوحت قيمها (٧,٢٤٥ - ١٢,٨٧٤) وبنسب خطأ بلغت (٠,٠٠٠) أقل من مستوى (٠,٠٥) مما دل على الصدق التمييزي للفقرات. كما استخدمت الباحثة الاتساق الداخلي باستخدام صيغة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجة العبارة الواحدة والدرجة الكلية للاختبار ولأفراد عينة البناء جميعهم. ولمعرفة نوع الدلالة الإحصائية استخدم الباحث معاملات الارتباط لجميع العبارات ونسبة الخطأ التي كانت أكبر أو تساوي مستوى دلالة (٠,٠٥). التي تراوحت قيمها ما بين (٠,٤٦٣ - ٠,٨٧٨) وبنسبة خطأ

(٠,٠٠٠) أقل من مستوى (٠,٠٥) مما دل على وجود ارتباط معنوي بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس وبذلك قبلت جميع الفقرات.

ثانياً: ثبات المقياس

استخدمت الباحثة لحساب ثبات الاختبار طريقة التجزئة النصفية ، إذ يطبق الاختبار مرة واحدة ، وفي جلسة واحدة ، بعد تقسيم عباراته إلى جزأين متساويين ، يشتمل الجزء الأول منه على العبارات الفردية والجزء الثاني منه العبارات الزوجية على ان يتشابه الجزآن في معامل صعوبة العبارات وقوة تمييزها." (محمد ، ١٩٨٥ ، ص ٧٠)

وبعد إجراء التجربة التكييف للاختبار من أجل الحصول على نصفين متماثلين له وتوافر الاتساق الداخلي لعباراته في ضوء معامل صعوبتها وقوة تمييزها وتقارب المحتوى ، وجد ان كل عبارة فردية تقابلها عبارة زوجية ، لذا بقي تسلسل عبارات الاختبار على حاله.

وتم حساب معامل الارتباط بين نصفي الاختبار باستعمال معامل الارتباط البسيط لبيرسون، وقد قام الباحث بتقسيم عبارات المقياس على نصفين، ضم النصف الأول العبارات ذات الأرقام الفردية في حين ضم الثاني العبارات ذات الأرقام الزوجية ، وبلغ معامل الارتباط (٠,٧٤٣) لمقياس الشعور بالوحدة النفسية، وهذا يدل على ثبات نصف المقياس في التنبؤ بمعامل ثبات المقياس ، كما تم الاستعانة بمعادلة التنبؤ لسبيرمان وبراون (Spearman & Brown) لإيجاد معامل ثبات الاختبار ككل ، فوجد انه يساوي (٠,٨٥٢)

واستخدمت الباحثة لحساب ثبات المقياس أيضاً، طريقة كيودر - ريتشاردسون. حيث كانت قيمة الانحراف المعياري لمقياس الضغوط النفسية بطريقة كيودر-ريتشاردسون (١٤,١٧٨) وكان معامل الثبات هو (٠,٩٦٤) وهو مؤشر جيد لثبات المقياس.

٢-٧ المقياس بصيغته النهائية:

بعد الانتهاء من المعالجات الإحصائية وبعد تطبيق على عينة التكييف، أصبحت المقياس بصيغته النهائية إذ يتألف مقياس الشعور بالوحدة النفسية من (٦٠) عبارة، وأعلى درجة للمقياس هي (٣٠٠) درجة ، وأقل درجة (٦٠)، والوسط الفرضي (١٨٠) درجة.

٨-٢ تنفيذ إجراءات التجربة:

١-٨-٢ الاختبار القبلي:

تم اجراء الاختبار القبلي لافراد عينة البحث (المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية) يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٢/١٥ الساعة العاشرة صباحا على قاعة الدراسة لقسم التربية الرياضية- جامعة سوران ، وقد حاولت الباحثة قدر المستطاع تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار وكذلك إيجاد تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المقياس قبل إجراء التجربة الرئيسة والجدول (٢) يبين ذلك:

الجدول (١) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في

الاختبار القبلي

المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار الاحصائي
التجريبية	236,000	26,019	-1,567	0,128	غير معنوي
الضابطة	252,933	32,782			

أظهرت نتائج الجدول (١) إن قيم (ت) بين المجموعتين في الاختبار القبلي ونسبة الخطأ أكبر من مستوى (٠,٠٥) مما دل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في درجة الشعور بالوحدة النفسية قبل الشروع بتنفيذ التجربة الرئيسة.

٢-٨-٢ تنفيذ التجربة الرئيسة:

تم تنفيذ التجربة الرئيسة للفترة من ٢٠٢٢/٢/٢٠ ولغاية ٢٠٢٢/٤/١٣

اعتمدت الباحثة على اربعة أنشطة رياضية خاصة بالألعاب المنظمة لغرض اجراء التدريبات عليها من قبل افراد (المجموعة التجريبية) وقبل اجراء الاختبار البعدي لهم وهي: (نشاط لكرة القدم الصالات. نشاط لكرة اليد . نشاط لكرة السلة . نشاط لكرة الطائرة). لفترة ثمانية أسابيع . بالتعاون مع مدرسي المواد أعلاه ، مع اعطاء تمرينات استرخاء والتحدث معهم عن أهمية العلاقات الاجتماعية وعدم الابتعاد عن الجماعة وضرورة تحسين العلاقات الاجتماعية فيما بينهم والعمل على إيجاد اصدقاء جدد ومشاركتهم في الأنشطة الرياضية المختلفة ولمدة (١٥) دقيقة قبل تنفيذ الوحدة التعليمية المقررة للمواد. أما المجموعة الضابطة فقد تركت تمارس الأنشطة الرياضية أعلاه دون إعطاء أي تمرينات استرخاء أو الحديث معهم.

٣-٨-٢ الاختبار البعدي:

تم اجراء الاختبار البعدي على جميع افراد عينة البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) في يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٤/١٤ وفي تمام الساعة العاشرة صباحا على القاعة الدراسية لقسم التربية الرياضية -جامعة سوران ، وقد حرصت الباحثة على توفير جميع المتطلبات والظروف التي كان عليها الاختبار القبلي ومن كافة الجوانب التنظيمية والاختبارية.

٢-٩ الوسائل الاحصائية: استخدمت الباحثة في دراسته الحقيبة الإحصائية (SPSS)، ومن الوسائل

الاحصائية هي:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- النسبة المئوية
- اختبار (T) للعينات المترابطة وغير المترابطة

٣- عرض النتائج ومناقشتها:

٣-١ عرض النتائج ومناقشتها للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي:
الجدول (٣) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي

للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار الاحصائي
المجموعة التجريبية	قبلي	236,000	8,759	-8,261	٠,٠٠٠	معنوي
	بعدي	179,000	26,019			
المجموعة الضابطة	قبلي	252,933	9,371	-7,924	٠,٠٠٠	معنوي
	بعدي	186,333	32,782			

يتبين مما ورد من نتائج في الجدول (٣) ان القرار الاحصائي لجميع المتغيرات قيد البحث كان (معنوي) لكون القيم الظاهرة في (نسبة الخطأ) كانت جميعها اقل من قيمة مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يعني ذلك وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي اي حصول عملية تخفيف للشعور بالوحدة النفسية لأفراد هذه المجموعة ، وتعزى الباحثة اسباب ذلك الى البرنامج الذي وضع لأفراد هذه العينة والفرصة التي اتاحت لهم في ممارسة الانشطة الرياضية على اختلاف انواعها (كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة ، كرة الطائرة)، حيث كانت لهذه الانشطة الرياضية دور واضح في تخفيف الشعور بالوحدة النفسية ، حيث ان اللعب والمنافسة فيما بينهم خلال النشاطات ساهمت تعزيز

العلاقات الاجتماعية والتعاون فيما بينهم. وتتفق هذه النتيجة مع مسلمات نظرية ماسلو للحاجات الإنسانية التي ترى أن الفرد لديه نزعة الابتعاد عن مشاعر الوحدة والانفراد والاغتراب ، ويحاول جاهداً إشباع حاجة (الانتماء) من خلال إقامة العلاقات مع الآخرين

(الدريير ، ٢٠٠٤ ، ص١١٥)

كما ترى الباحثة ان ممارسة هذه الأنشطة الرياضية والالعاب من قبل الطلاب كان له دور ايضا في التخفيف من الشعور بالوحدة النفسية لديهم والسبب في ذلك لان الطالب يجد متعة في ممارسته للأنشطة الرياضية وترويح وتسليه مما يساعد ذلك على تفريغ الكثير من شحناتهم السلبية والتخفيف عن الضغوطات النفسية والاجتماعية التي يعانون منها، كما ان التعاون والعمل الجماعي الذي يجده في عملية اللعب والمنافسة مع اقرانهم يزيد من تفاعلهم الايجابي ويعلمهم الصبر وتحمل الصعاب في الكثير من المواقف التي تواجههم . أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد كانت هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وترى الباحثة سبب ذلك أن الأنشطة التي شارك فيها أفراد هذه المجموعة ساهم بشكل ايجابي بتقليل الشعور بالوحدة النفسية لديهم. بالوحدة النفسية ، ومن هنا فان الصداقة تفيد مصدرا مهما للدعم والتفهم تعمل بنحو كبير على التخفيف من مشاعر الوحدة الناتجة عن أزمات الحياة المتنوعة.

وستروج (Bagner & Stroch, 2004) أن الشعور بالوحدة النفسية يرتبط عند الأفراد بالضغوط أو المواقف النفسية التي يتعرضون لها ، لذلك فهي تنشأ من مجموعة من الاضطرابات النفسية كالاكتئاب ، وهذه تؤثر في خبرات الفرد السلبية في علاقته برفاقه وانخفاض تقديره لذاته ، والذي يرتبط مع الشعور بالوحدة النفسية ، وأن الفرد غير مقبول من قبل الآخرين يمتلك مستويات عالية من الشعور بالوحدة النفسية

(Bagner & Stroch . 2004 . p239)

٢-٣ عرض النتائج ومناقشتها للمجموعتين التجريبيه الضابطة في الاختبار البعدي:

الجدول (٤) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار الاحصائي
التجريبية	179,000	8,759	-2,214	035،	معنوي
الضابطة	186,333	9,371			

ويتبين مما ورد في الجدول (٤) ان القرار الاحصائي لجميع المتغيرات قيد البحث كان (معنوي) حيث ان قيم (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ كانت اقل من قيمة مستوى الدلالة (٠,٠٥) ، وهذا يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بالاختبار البعدي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) على المتغيرات قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية اي وجود تأثير لبعض الانشطة الرياضية تخفيف الشعور بالوحدة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية وهذا ما يؤيد ويدعم فرضية البحث التي افترضت ذلك. وتتفق الباحثة مع ما أشار إليه عن الوحدة النفسية بيبلاو (Peplau, 1982) أن الوحدة النفسية هي البعد ، وعدم الاكتراث، واللامبالاة ، والفرع الذي تحدثه خبرات الفرد في علاقاته مع الآخرين ، أو فطام الطفل المبكر قبل موعده (الغامدي ، ٢٠٠٠ ، ص١٥)

وترى أيمي (Ami, 2004) أن معظم الناس يعتقدون إن الوحدة النفسية هو أن الفرد تفصله مسافة جغرافية بينه وبين الآخرين ، أي يكون معزولا عنهم جسديا ، في حين أن الشعور بالوحدة النفسية هو ليس كذلك بل هي شعور الفرد بأنه وحيدا حتى ولو كان بين حشد من الناس (Ami, 2004:29)

وترى الباحثة ان اسباب ذلك يرجع إلى برنامج للأنشطة الرياضية الذي وضع لهذه المجموعة والذي اتاح لها الى ممارسة الأنشطة الرياضية للألعاب المنظمة (كرة القدم الصالات ، يد ، سلة ، طائرة) واجراء اللعب والمنافسة فيما بينهم مما ساهم في التخفيف من ضغوطاتهم النفسية وبالتالي تخفيف العور بالوحدة النفسية لديهم وبذلك تحققت اهداف البحث .

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- هناك تأثير فعال وإيجابي للأنشطة الرياضية في تخفيف الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب قسم التربية الرياضية-جامعة سوران .
- ٢- هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختيارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي .
- ٣- توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تخفيف الشعور بالوحدة النفسية ولصالح المجموعة التجريبية .

٢-٤ التوصيات:

- ١- ضرورة الاهتمام بمشاركة الطلاب جميعا في الأنشطة الرياضية المتعلقة بالألعاب المنظمة (كرة قدم ، يد ، سلة ، طائرة)، وبقية الألعاب لتخفيف الشعور بالوحدة النفسية لديهم . ٢-
- التأكيد على مبدأ المنافسة إثارة التعاون فيما بين الطلاب والتشجيع المستمر لهم من أجل ضبط الانفعالات للتخفيف من الشعور بالوحدة النفسية لديهم .
- ٣- اجراء دراسات اخرى مشابهة لمعرفة الشعور بالوحدة النفسية لدى الطالبات ولكافة المراحل في أقسام وكليات التربية الرياضية بجامعة الاقليم .

- السامرائي ، عباس أحمد ، والسامرائي عبدالكريم ؛ كفايات تدريسية في طرائق التدريس بالتربية الرياضية: (جامعة البصرة ، دار الحكمة للطباعة ، ١٩٩١).
- جودة ، آمال عبد القادر (٢٠٠٥). الوحدة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات في محافظة غزة ، بحث مقدم إلى المؤتمر التربوي الثاني للطفل الفلسطيني بين تحديات الواقع وطموح المستقبل في كلية التربية الجامعة الإسلامية للفترة من ٢٢-٢٣/١١/٢٠٠٥ ، جامعة الأقصى ، فلسطين.
- خوج ، حنان اسعد (٢٠٠٢) . الخجل وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية وأساليب المعاملة الوالدية لدى طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أم القرى ، السعودية.
- عرفات ، فضيلة (٢٠٠٩). الوحدة النفسية مفهومها وأشكالها وأسبابها وعلاجها ، (مركز النور للدراسات) ، جامعة النجاح ، فلسطين .
- حسن ، محمد بيومي علي (١٩٩٠). الشعور بالوحدة النفسية لدى أطفال يفتقرون إلى أصدقاء ، (مجلة علم النفس)، العدد (١٥)، جامعة أم القرى ، السعودية.
- الكبسي ، ثامر كامل (١٩٩٥)؛ أثر اختلاف حجم العينة والمجتمع الإحصائي في القدرة التمييزية لفقرات المقياس: (أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية ابن رشد).
- الكبسي ، ثامر كامل (٢٠٠٧) ؛ العلاقة بين التحليل المنطقي والتحليل الإحصائي لعبارات المقياس النفسية: بحث منشور، مجلة الاستاذ ، جامعة بغداد ، كلية ابن رشد.
- محمد ، زياد حمدان (١٩٨٥) ؛ التنفيذ العلمي للتدريس بمفاهيم تقنية وتربوية حديثة: (عمان ، دار التربية الحديثة).
- الدريير ، عبد المنعم احمد (٢٠٠٤). دراسات معاصرة في علم النفس التربوي ، ط ١ ، ج ٢ ، عالم الكتب والنشر والتوزيع ، مصر
- الغامدي ، عزم الله عبد الرزاق (٢٠٠٠) . الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بتوكيد الذات لدى المراهقين المحرومين وغير المحرومين من الأسر في مدينتي مكة المكرمة وجدة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية جامعة أم القرى ، السعودية .

-Ami, R. (2004). Loneliness Then and Now Reflections Social and Emotional Alienation in Every day Life , Journal of Current Psychology , Vol , (23) , serial ،No (1).

-Ahman, J., Stanley(1979); Measuring and Evaluating Educational Achievement.

-Bagner , D.& Stroch , E.(2004) . A factor Analytic Study of the Loneliness and Social Dissatisfaction Seale in a Sample of African , Journal of Child Psychology and Human Development , Vol , (34) , Serial , No(2).

ملحق (١) مقياس الشعور بالوحدة النفسية

جامعة سوران
قسم التربية الرياضية

لا داعي لذكر الاسم

عزيزي الطالب

تحية طيبة.....

بين يديك مجموعة من المواقف تقيس الشعور بالوحدة النفسية نرجو الإجابة عليها بدقة ،
بوضع علامة (√) تحت البديل المناسب ، فإذا كانت الفقرة تنطبق عليك دائماً ضع علامة (√)
تحت البديل (تنطبق علي دائماً) ، وإذا كانت الفقرة تنطبق عليك غالباً ضع علامة (√)
تحت البديل (تنطبق علي غالباً) ، وإذا كانت الفقرة تنطبق عليك أحياناً ضع علامة (√) تحت
البديل (تنطبق علي أحياناً) ، وإذا كانت الفقرة تنطبق عليك نادراً ضع علامة (√) تحت البديل
(تنطبق علي نادراً) ، وإذا كانت الفقرة لا تنطبق عليك أبداً ضع علامة (√) تحت البديل (لا
تنطبق علي أبداً).

علماً لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، فالإجابة صحيحة طالما تعبر عن وجهة نظرك ،
وسوف لا تستخدم إجابتك سوى للأغراض البحث العلمي .

الباحثة

(مثال)

ت	الفقرات	تنطبق عليّ				لا تنطبق عليّ أبداً
		دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	
	يرافقني الشعور بالإحباط نتيجة معاملة والدي القاسية لي		√			

ت	الفقرات	تنطبق عليّ				لا تنطبق عليّ أبداً
		دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	

١	أشعراني فرد غير فعال في المجتمع				
٢	أجد صعوبة في فهم الآخرين ونواياهم				
٣	أشعر أنني عاجز عن تكوين علاقات صداقة مع الآخرين				
٤	أشعر أنني غير راض عن حياتي				
٥	أشعر أن المستقبل غامض بالنسبة لي				
٦	أشعر أنني غير مقبول من الذين يحيطون بي				
٧	أشعر بالارتياح حينما ابتعد عن الآخرين				
٨	أرى علاقاتي الاجتماعية غير جيدة مع أصدقائي				
٩	أشعر أنني غير صادق مع نفسي				
١٠	لا أفكر بنتيجة الأعمال التي أقوم بإنجازها				
١١	أرى أنني منبوذ في المجتمع				
١٢	أفضل الابتعاد عن الحفلات واللقاءات الجماعية				
١٣	أشعر أن الآخرين لا يحبون الخير لي				
١٤	أشعر بالضيق في معظم الأحيان				
١٥	أهتم باليوم الذي أعيشه ولا أفكر بالغد				
١٦	أفضل السكوت لأتجنب سخرية الآخرين				
١٧	أفضل الابتعاد عن النشاطات المدرسية				
١٨	يبتعد الآخرين عني لأن أسلوبي معهم غير مريح لهم				
١٩	أشعر باليأس وفقدان الأمل				
٢٠	أشعر أن حياتي فوضى وبلا نظام				
٢١	أشعر أنني آخر من يفكر به الآخرين				
٢٢	تتسم علاقاتي مع الآخرين بالضعف والبرود				
٢٣	أشعر بعدم التوافق والموائمة بعلاقاتي الاجتماعية				
٢٤	أشعر بالملل والضجر من حياتي				
٢٥	أفضل أن لا أكون مولودا في هذه الدنيا				
٢٦	أحب الناس ولكني لا أشعر بحببتهم لي				
٢٧	أحب أن تكون علاقاتي بالآخرين محدودة				
٢٨	أشعر أنني متفوق على نفسي داخل منزلي				
٢٩	أعاني من الشرود الذهني في معظم الأوقات				
٣٠	أشعر بأن الحياة تزداد سوءاً يوماً بعد يوم				
٣١	أشعر أنني موضع سخرية للآخرين				
٣٢	من الصعب جدا إيجاد أصدقاء أوفياء				
٣٣	يحسن الآخرون التصرف في العديد من المواقف بينما لا يستطيع ذلك				

٣٤	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري أمام الآخرين				
٣٥	اشعر أنني لم أحقق شيئاً مهماً في حياتي				
٣٦	تعودت على ابتعاد زملاء عني				
٣٧	أجد صعوبة في مشاركة الآخرين أحاديثهم				
٣٨	اشعر بغربة عندما أكون بين الناس				
٣٩	اشعر باليأس لعدم تحقيق آمالي				
٤٠	اشعر بأن الأعمال التي أقومها لا قيمة لها				
٤١	يتهمني الآخرون بالسلبية				
٤٢	صداقات هذه الأيام لا أثق بها				
٤٣	يقول لي أصدقاؤني أن تصرفاتك غير حسنة مع الآخرين				
٤٤	أجد نفسي مظلوماً في مواقف كثيرة				
٤٥	اشعر بعدم وجود أهداف مهمة في حياتي				
٤٦	اشعر أن علاقاتي مع الآخرين أصبحت عديمة المعنى				
٤٧	أجد صعوبة في الحصول على تقدير الآخرين				
٤٨	أتجنب الاختلاط بالآخرين				
٤٩	أتردد كثيراً عند اتخاذ قراراتي				
٥٠	اشعر بأن حياتي روتينية تكرر نفسها				
٥١	اشعر بالغربة ممن معي				
٥٢	اشعر إنني وحيد في العالم الذي أعيش فيه				
٥٣	اشعر أنني لا أستطيع أن أقدم معونة ذات قيمة لأصدقائي				
٥٤	اشعر أنني ليس هناك شخص يحبني لذاتي				
٥٥	اشعر بأن الدراسة لا فائدة منها				
٥٦	اشعر بعدم اهتمام الآخرين بي				
٥٧	أفضل العيش في زمان ومكان آخر				
٥٨	اشعر أنني لا يفتقدني أحد من زملائي إذا ابتعدت عنهم				
٥٩	اشعر أن مشاعري تغيرت اتجاه نفسي				
٦٠	اشعر إنني لا يساعدني أحد عندما أكون في مواقف اجتماعية صعبة مع الآخرين				