Sports Culture 16 (2) (2025) 638-648

http://doi.org/10.25130/sc.25.2.39

Sports Culture

https://jsc.tu.edu.iq/index.php/jsc

ISSN: 2073 – 9494

E-ISSN: 2664 - 0988

The Effect of a Psychological–Recreational Sports Counseling Program on Reducing Stress and Psychological Contamination Among Non-Physically Active Women

Sakina Shakir Hassan [1]

Al-Mustansiriya University – College of Basic Education – Department of Physical Education and Sports Sciences – Baghdad – Iraq

Articleinfo.

Article history:

-Received: 24/11/2025

-Accepted: 30/12/2025

-Available online: 31/12/2025

Keywords:

Psychological Counseling Program

- Sports Recreation
- Psychological Stress
- Psychological Pollution

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

Abstract

The aim of the study was to design a psychological–recreational counseling program to reduce stress and psychological contamination among the research sample, as well as to identify the impact of this program on lowering both stress and psychological contamination. The researcher adopted the experimental method due to its suitability for the nature of the research problem. The research population consisted of women enrolled in a sports hall who had never practiced sports before, aged between 35 and 45years, totaling 25 participants. The researcher administered stress and psychological contamination scales as a preliminary procedure to identify participants experiencing high levels of these conditions. After data processing, the results showed that 15 participants suffered from high levels of stress and psychological contamination, while 10 participants exhibited low to moderate levels. Therefore, the participants with high levels formed the research sample (15 participants).

Sports Culture s ports Culture Sports Culture Sports Culture

[1]**Corresponding author**: Dr_sakainashaker@yahoo.com Al-Mustansiriya University – College of Basic Education – Department of Physical Education and Sports Sciences – Baghdad – Iraq

Sports Culture 16 (2) (2025) 638-648

http://doi.org/10.25130/sc.25.2.39

تأثير برنامج ارشادي نفسي – ترويحي رياضي لخفض التوتر والتلوث النفسي للنساء غير الممارسات للنشاط الرياضي

تاريخ البحث
- متوفر على الانترنت
2025/12/31

ا.م. د سكينة شاكر حسن
الجامعة المستنصرية – كلية التربية الاساسية – قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة – بغداد – العراق

الكلمات المفتاحية
- البرنامج الإرشادي النفسي
- الترويح الرياضي
- التوتر النفسي
- التلوث النفسي

الخلاصة:

هدف البحث في اعداد برنامج ارشادي نفسي – ترويحي رياضي للحد من التوتر والتلوث النفسي لدى عينة البحث ، وايضاً التعرف على تأثير البرنامج الارشادي النفسي – الترويحي الرياضي للحد من التوتر والتلوث النفسي . وقد اعتمدت الباحثة في بحثها على المنهج التجريبي وذلك ملائمته لطبيعة مشكلة البحث ، واشتمل مجتمع البحث من النساء المشتركات في القاعة الرياضية اللاتي لم يمارسن الرياضة من قبل والبالغة أعمارهم من (35 – 45) سنة ، إذ بلغ عددهم (25) مشتركة . أذ قامت الباحثة بتوزيع مقياسي التوتر والتلوث النفسي على المشتركات كإجراء أولي لمعرفة المشتركات التي يعانون من التوتر والتلوث النفسي ، وبعد إن تم تفريغ البيانات توصلت الباحثة الى إن (15) مشتركة تعاني من نسبة عالية من التوتر والتلوث النفسي و(10) مشتركات يتمتعون بمستوى منخفض ومتوسط من التوتر والتلوث النفسي ، وبذلك فقد تم اختيار المشتركات التي يعانون التوتر والتلوث النفسي وهم بذلك يمثلون عينة البحث التي تبلغ (15) مشتركة .

1 - التعريف بالبحث:

1–1 المقدمة واهمية البحث:

لعلم النفس الدور الكبير في التخفيف على كاهل الفرد وتخليصه من الضغوطات التي يعاني منها فكلما كبر الفرد زادت متطلبات الحياة واحتياجاته مما يخلق لديه حالة من عدم التوازن والتوافق مع المحيطين به ومع متطلبات حياته .

الارشاد النفسي يعد احد الجوانب التطبيقية لعلم النفس الرياضي حيث يهدف الى مساعدة الفرد على فهم وتحليل وتنمية قدراته واستعداداته وميوله وامكاناته المختلفة(سوزان برهان وعلي قادر ،2023، ص36-27) ، فلهذا تعمل البرامج الارشادية النفسية الترويحية على جعل الفرد يفكر بطريقة مختلفة ويشعرون بارتياح اكبر عما كان عليه من قبل والعمل على التغلب على المشكلات التي تعترض سبيله والقدرة على النظر للأمور من زاوية جديدة وزيادة قدرته على التحكم بانفعالاته والتفكير بصورة ايجابية اكثر من قبل .

بالرغم من كون التوتر النفسي هو جزء من حياة الفرد ويحتاجه بقدر معقول لتوليد الدافعية لديه ولكن زيادته سوف تؤثر بشكل سلبي وهذا ما أكده سلمان 1996 " في كون الفرد بحاجة للتوتر النفسي وبقدر معقول ليحرك الدافعية لديه والنشاط للقيام بالإعمال وتحقيق الاهداف التي يسعى الى تحقيقها وكلما زادت نسبة التوتر عن الحد المعقول سوف يبدأ تأثيره السلبي أو الضار على الفرد " . (علي السيد سلمان ، 1996 ، ص 191)

اما بالنسبة للتلوث النفسي فيولد الانسان نقي خالي من اي ملوثات ولكنه نتيجة احتكاكه بالبيئة الخارجية والآخرين يكتسب عادات وسلوكيات مختلفة منها الايجابي ومنها السلبي ونتيجة حب الافراد للتميز والحداثة والعصرية باعتبارها ثقافة سوف يتعرضون لبعض الملوثات وبمرور الوقت اتسعت دائرة التشبه بسلوكيات وأفكار الاخرين في كل مجالات الحياة ، فالتلوث النفسي له اسباب متنوعة ومتعددة تختلف من مرحلة الى اخرى ومن بيئة الى اخرى . وان هذه الظاهرة قد تسجل حضوراً كبيراً وقوياً لدى كافة المجتمعات لكنها احساس في داخل الفرد يعمل على توليد حالة انفعالية حادة ينتج عنها افكار وتصورات وسلوكيات غير مقبولة فهي تعد من اخطر السلوكيات والمشاعر التي تعمل على تهديد البناء النفسي الداخل والشخصي للفرد وإنهاء العلاقات الاجتماعية . (اسامة حامد محمد 2004 ، ص 7)

ونتيجة ما نشاهده من احداث الحياة وما تخلقه من حالة من التوتر والتلوث النفسي وجدت الباحثة ان هناك حاجة لتقديم برنامج ارشادي نفسي ترويحي للنساء للعمل على تخفيف من اعراض التوتر والتلوث النفسي التي تتوغل في اعماقهم بهذه الفترة ومساعدتهم للخروج من هذه الدائرة والعمل على استعادتهم للتوافق مع المجتمع والبيئة التي يعيشون فيها والتعامل مع المواقف والصعاب بكل حكمة وايجابية .

1- 2 مشكلة البحث :

http://doi.org/10.25130/sc.25.2.39

أدى استخدام الاجهزة الكهربائية تسهيل ومساعدة النساء في العمل ولكنها خلفت مجموعة من النتائج منها قللت حركة النساء وسببت انشغالهم بمواقع التواصل الاجتماعي من خلال مشاهدة حياة المشاهير والتشبه بهم فتولد لديهن الكثير من الحاجات التي سببت حالة من النقص الكبير الذي تولد نتيجته حاله من الضغط النفسي تجاوزت به قدراتهم على التكيف مع البيئة اضافة الى شعورهم بالفوضى وعدم القدرة على التعامل مع الحياة فأدت الى ظهور سلوكيات غير سوية مثل التمرد والقلق والانجذاب للثقافات الغربية . وان كل هذا يعود الى قلة الحركة التي تعمل على تولد المشاعر السلبية والضغط النفسي وعدم القدرة على التحكم بالانفعالات أضافة الى عدم ممارستهم للرياضة زادت من الاعباء النفسية وعدم وجود طريقة تخفف من خلالها الضغط النفسي المتولد لديهن نتيجة متطلبات الحياة وصعوباتها . ولهذا تتمركز مشكلة البحث في الاجابة على التساؤلات التالية :-

- هل ان البرنامج الارشادي النفسي – الترويحي الرياضي يؤثر في خفض التوتر النفسي لدى النساء غير الممارسات للنشاط الرياضي .
- هل ان البرنامج الارشادي النفسي – الترويحي الرياضي يؤثر في خفض التلوث النفسي لدى النساء غير الممارسات للنشاط الرياضي .

1 – 3 اهداف البحث :

- ❖ التعرف على مستوى كل من التوتر والتلوث النفسي لدى النساء غير الممارسات للنشاط الرياضي .
- ❖ اعداد برنامج ارشادي نفسي – ترويحي رياضي للحد من التوتر والتلوث النفسي لدى النساء غير الممارسات للنشاط الرياضي .
- ❖ التعرف على تأثير البرنامج الارشادي النفسي – الترويحي رياضي للحد من التوتر والتلوث النفسي لدى النساء غير الممارسات للنشاط الرياضي .

1- 4 فرضا البحث :

1. هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلية والبعدية للتوتر النفسي لدى النساء غير الممارسات للنشاط الرياضي .
2. هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلية والبعدية للتلوث النفسي لدى النساء غير الممارسات للنشاط الرياضي .

1- 5 مجالات البحث :

أ. المجال البشري : النساء غير الممارسات للنشاط الرياضي بعمر 35 – 45 سنة .

ب. المجال المكاني : القاعة الرياضية لمركز الرشاقة في منطقة الزيونه - بغداد .

ج. المجال الزماني : 12 / 6 / 2025م الى 15 / 10 / 2025م .

1- 6 تحديد المصطلحات .

- **برنامج الارشادي النفسي :** هو مجموعة من الاجراءات التي تعمل على ايصل الافراد الى مستوى يمكنهم من تحديد العوامل التي تسهم ادائهم وازدهاره . (ابراهيم محمد الخليفي ، 2000 ، ص 158)

- **التوتر النفسي :** هو حالة من عدم التوازن بين ما مطلوب القيام به وما يمكن ان يقوم به الفرد بناء على ادراكه للموقف مع الاخذ بالاعتبار ان هذا العمل يمثل اهمية كبيرة لدى الفرد . (اسامة كامل راتب ، 1997 ، ص 441)

- **التلوث النفسي :** هو الخلل الذي يحدث في نظام البيئة النفسية بسبب العوامل الخارجية التي يكون لها دور في عمل الفوضى وخلق حاله من عدم التوازن مع الواقع نتيجة للتداخل الحاصل بين الفكر والسلوك . (احمد نصر مبارك ، 2010 ، ص 11)

2. منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

2-1 مجتمع وعينة البحث :

اعتمدت الباحثة بالقيام على تحديد مجتمع البحث من النساء المشتركات في القاعة الرياضية اللواتي لم يمارسن الانشطة الرياضية من قبل والبالغة أعمارهم من (35 – 45) سنة ، إذ بلغ عددهم (25)

Sports Culture 16 (2) (2025) 638-648
http://doi.org/10.25130/sc.25.2.39

مشتركة . وقامت الباحثة بتوزيع مقياسي التوتر والتلوث النفسي على المشتركات كإجراء أولي لمعرفة المشتركات التي يعانون من التوتر والتلوث النفسي ، وبعد إن تم تفريغ البيانات توصلت الباحثة الى إن (15) مشتركة تعاني من نسبة عالية من التوتر والتلوث النفسي و(10) مشتركات يتمتعون بمستوى منخفض ومتوسط من التوتر والتلوث النفسي (تم استبعادهم) ، وبذلك فقد تم اختيار المشتركات التي يعانون التوتر والتلوث النفسي وهم بذلك يمثلون عينة البحث التي تبلغ (15) مشتركة ، وتم اختيار (4) من المشتركات لأجراء التجربة الاستطلاعية واستخراج الاسس العلمية وهم من داخل عينة البحث ، وبذلك تمثل عينة البحث نسبة (60%) من المجتمع الاصلي .

2 – 2 تجانس العينة :

قامت الباحثة بأجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات (الطول والوزن والعمر) وذلك من خلال استخدام معامل الالتواء المبين في الجدول (1)

الجدول (1)

يبين التجانس بين عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
الطول	سم	162	4.105	163	0.243-
الوزن	كغم	81	5.563	83	0.359-
العمر	سنه	42	4.312	41	0.231

2 – 3 وسائل جمع المعلومات :

- المصادر العربية والاجنبيه .
- مقياسي التوتر والتلوث النفسي .

2-4 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- جهاز لقياس الطول .
- الميزان الطبي .
- حبال .
- كرات .
- أطواق ملونه .
- بالونات ملونه .
- عصي .

2 – 5 اداتي البحث

اعتماداً على تحليل المصادر والمراجع العلمية قامت الباحثة باختيار مقياسي (التوتر والتلوث النفسي) لكونهم الاكثر والأقرب لعينة البحث .

2 – 5 – 1 مقياس التوتر النفسي :-

استعانت الباحثة على قياس التوتر النفسي (براء محمد حسن ، 2000 ، ص 157- 162) ، الذي يتكون من مجموعة من الفقرات التي تعمل على قياس مستوى التوتر النفسي . علماً المقياس يكون ذو اتجاه واحد ولديه اربعة بدائل هي (دائماً – غالباً – احياناً – ابداً) .

يتم تصحيح المقياس من خلال التالي (دائماً = 3 ، غالباً = 2 ، احياناً = 1 ، ابداً = صفر) ، وان اعلى درجة للمقياس هي (270 درجة) واقل درجة هي (صفر) وتم تحديد المتوسط الفرضي للمقياس (156 درجة) يتم من خلالها التعرف على التوتر النفسي العالي اذا كانت الدرجات اعلى من المتوسط النظري الفرضي ، التوتر النفسي الواطئ اذ كانت الدرجات ما دون المتوسط الفرضي .

2 – 5 – 2 مقياس التلوث النفسي :-

استعانت الباحثة على مقياس التلوث النفسي (زهير عبدالحميد النواجحة ، 2017 ، ص 278)، الذي يتكون مقياس التلوث النفسي من (44) فقرة موزعة على أربع ابعاد وهي (التنكر للهوية الحضارية والاساءة اليها –

http://doi.org/10.25130/sc.25.2.39

التعلق بالمظاهر الشكلية الاجنبية – الميل نحو الانتحار – الفوضوية الهوجائية) وثلاث بدائل هي (موافق – موافق الى حد ما – معارض)
مفتاح تصحيح المقياس (موافق = 3 ، موافق الى حد ما = 2 ، معارض = 1) ، بحيث تكون ادنى درجة للمقياس (44) درجة وأعلى درجة للمقياس (132) .

2 – 6 الاسس علمية لمقياس (التوتر النفسي والتلوث النفسي)

2 – 6 – 1 الصدق

وقد تم التأكد من صدق المقاييس من خلال ايجاد الصدق الظاهري لكل من المقياسين وذلك من خلال عرضهم على مجموعة من المختصين في مجال علم النفس الرياضي * [1]، وحصل على نسبة اتفاق 100% .

2 – 6 – 2 الثبات

للتأكد من ثبات المقياسين المستخدمين واستخراجه تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ إذ بلغت درجة الثبات لمقياس التوتر النفسي (0.85) ودرجة ثبات مقياس التلوث النفسي قد بلغت (0.87) ويعد هذان المؤشران من المؤشرات العالية التي تدل على ثبات المقياسين .

2 – 7 اجراءات البحث

2- 7 – 1 التجربة الاستطلاعية :-

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على (4) نساء من داخل عينة البحث يوم الاربعاء الموافق 2025/8/28 ، اذ تمكن الباحثة من خلال التجربة الاستطلاعية التعرف على مدى فهم عينة البحث لفقرات المقياسين ومدى وضوح التعليمات المتعلقة بالبرنامج الارشادي النفسي الترويحي وذلك من خلال تطبيق وحدة واحده ومدى فهم فريق العمل المساعد** [2] للعمل والأدوات المستخدمة والتعرف على الصعوبات التي يمكن ان تعترض طريق الباحثة اثناء عملها للعمل على ايجاد الحلول لها وتلافيها أثناء تطبيقها للتجربة الرئيسة .

2 – 7 – 2 الاختبارات القبلية

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث المتمثلة بتوزيع مقياسي البحث للعينة في يوم الخميس الموافق 2025/8/29 على عينة البحث البالغة (15) امرأه في القاعة الرياضية لمركز الرشاقة في الزيونه ، إذ عملت الباحثة على تثبيت جميع الظروف المتعلقة بتنفيذ الاختبار من زمان ومكان وأدوات .

2 – 7 – 3 التجربة الرئيسة

بعد ان تم تهيئة جميع متطلبات البرنامج حرصت الباحثة على الشروع بالعمل ، إذ تضمن البرنامج مجموعة من التمرينات النفسية والألعاب الترويحية إضافة الى الجلسات النفسية والبالغ عددهم (16) وحدة وبواقع (3) وحدات في الاسبوع (الاحد – الثلاثاء – الخميس) . إذ بلغت فترة استمرار تطبيق البرنامج شهر ونصف للفترة من 8/31 – 2025/10/5 ، وقد شملت الوحدة الواحدة جلسة تتعلق بالجانب الارشادي النفسي والتي يبلغ وقتها (35) دقيقة تكون عبارة عن شرح لبعض المفاهيم النفسية التي لها علاقة بالتوتر والتلوث النفسي وتناولها بشكل علمي دقيق مع مراعاة المستوى العلمي للعينة ومن ثم عملت الباحثة على ربط الجلسات بحياة عينة البحث من خلال اعطاء بعض الامثلة الواقعية والعمل على حث المشتركات على المشاركة بالنقاش وطرح تجربتهم وما يعانون منه والعمل على بيان مدى تأثير الجانب الترويحي الحركي للتخفيف من الضغط والعمل على استعادة التوازن والاستقرار لحياتهم ، أما

***خبراء علم النفس الرياضي :-**

- أ.د عبد الودود احمد خطاب / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت .
- أ.م.د ميادة تحسين عبد الكريم / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية .
- أ.م.د وفاء يحيى / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية .
- م.د أكرم حسن محمود / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت .

** **فريق العمل المساعد :-**

- أ.د رؤى صلاح متي / التربية البدنية و/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان .
- أ.د لينا صباح متي / تربية رياضية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية .
- أ.م.د ميادة تحسين عبد الكريم / تربية رياضية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية .
- م.د أكرم حسن محمود / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت .

Sports Culture 16 (2) (2025) 638-648
http://doi.org/10.25130/sc.25.2.39

فيما يتعلق بالجانب الترويحي فقد بلغ وقته (60) دقيقة بحيث تكون من مجموعة من الالعاب الترويحي الحركية (أي العاب التي تهدف الى ادخال المتعة والسرور الى عينة البحث إضافة الى امتلاكها الجانب الحركي مثل بعض الالعاب الرياضية أو الشعبية الفلكلورية القديمة كلعبة الكراسي الموسيقية والعمالقة المتجولون والنادل الضرير ولعبة التوائم وسباق الكيس وغيرها من الالعاب) ، ومن ثم بعد ذلك يتم اعطاء تمارين الاسترخاء والتنفس والتأمل ، وقد حرصت الباحثة على التنوع بالوحدات من حيث الجلسات النفسية والألعاب والتمارين الختامية ، وقد كان وقت اعطاء الجلسات الارشادية النفسية في بداية الوحدة ومن ثم الالعاب الترويحية وفي الختام يتم اعطاء تمارين التنفس والاسترخاء والتأمل .

2 – 7 – 4 الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج عملت الباحثة على اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث البالغ عددهم (15) امرأه في يوم الاثنين الموافق 2025/10/6 في القاعة الرياضية لمركز الرشاقة في منطقة الزيونة بمحافظة بغداد وبنفس ظروف الاختبارات القبلية .

2 – 8 الوسائل الاحصائية

تم الاعتماد على الحقيبة الاحصائية (Spss) للتمكن من استخراج نتائج البحث وهي كالتالي :-

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- الفاكرونباخ .
- النسبة المئوية .
- المنوال
- معامل الالتواء .
- قانون (T. Test) .

3. عرض النتائج ومناقشتها

3 – 1 عرض ومناقشة نتائج التوتر النفسي والتلوث النفسي لدى عينة البحث

من خلال تفريغ نتائج المقياسين ومعالجتها احصائياً تم التوصل الى النتائج المبينة في الجدول (2) يبين لنا نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث

جدول (2) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمتغيرات قيد الدراسة

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		فَ	ه ف	T	Sig	معنوية الفروق
	سَ	ع	سَ	ع					
التوتر النفسي	149.6	15.188	90.2	8.126	59.4 -	4.872	12.191-	0.00	معنوي
التلوث النفسي	91	11.352	54.93	4.949	36.067-	3.332	10.826 -	0.00	معنوي

- الفروق معنوية إذا كانت قيمة sig < 0.05

من خلال ما تم عرضة في الجدول (2) يبين لنا نتائج الاختبار القبلية والبعدية لكل من التوتر النفسي والتلوث النفسي ، فالوسط الحسابي لنتائج الاختبارات القبلية للتوتر النفسي فقد بلغة (149.6) وقد بلغ الانحراف المعياري (15.188) . أما نتائج الاختبارات البعدية فقد بلغ الوسط الحسابي له (90.2) والانحراف المعياري (8.126) ، وقد بلغ فرق الاوساط الحسابية (-59.4) أما T المحسوبة فقد بلغت (-12.191) وهذا يدل على معنوية النتائج ولصالح الاختبارات البعدية . وفيما يخص نتائج التلوث النفسي فقد بلغ الوسط الحسابي لنتائج الاختبارات القبلية (91) وانحرافه المعياري قد بلغ (11.352) ، وقد بلغ الوسط الحسابي للاختبارات البعدية (54.93) والانحراف المعياري قد بلغ (4.949) وكان فيق الاوساط الحسابية (-36.067) ، أما (T) المحسوبة فقد بلغت (-10.826) وهذا يدل على معنوية النتائج ولصالح

http://doi.org/10.25130/sc.25.2.39

الاختبارات البعدية . وهي بذلك تكون قد حققت الباحثة الهدف الاول والثاني والثالث المتمثل بالتعرف على مستوى التوتر النفسي والتلوث النفسي لدى عينة البحث ، وأيضاً تم تحقيق الهدف الثالث الخاص بالتعرف على تأثير البرنامج الارشادي النفسي الترويحي على متغيرات البحث ، وبذلك تقبل فرضية البحث بحيث اثبتت النتائج التأثير الايجابي للبرنامج المعد من قبل الباحثة.

من خلال ما تم التوصل اليه من نتائج الاختبارات البعدية الواضحة في الجدول (2) أثبتت النتائج انخفاض مستوى كل من التوتر النفسي والتلوث النفسي لدى النساء غير الرياضيات المشاركة في البرنامج الارشادي النفسي الترويحي مقارنه بنتائج الاختبارات القبلية ولهذا تعزو الباحثة هذا الانخفاض للتوتر والتلوث النفسي الى تأثير البرنامج الارشادي النفسي الترويحي ولما له من اهمية في اتاحة الفرصة امام عينة البحث للتفكير بإيجابية اكثر والابتعاد عن السلبيات ، إذ ساهم البرنامج الارشادي بتعديل الانماط السلوكية غير المرغوب فيها والعمل على تنمية السلوك الاجتماعي الصحيح وخلق حالة من الالفة والتفاعل الاجتماعي (اسيل ناجي فهد ، 2022 ، ص499) ، اضافةً الى استخدام الالعاب الترويحية وما تولده من متعه وسرور عملت على تفريغ الضغط النفسي وفاعلية الجلسات النفسية والحوارية ذات الطابع الجماعي ، وهذا يؤكد ما جاء به (كورت ليفين) في اغلب بحوثه ، حيث اشار الى دور هذا الاسلوب في المساهمة بتعديل اتجاهات الافراد لما يتيح لهم امكانية المناقشة والتعبير عن أرائهم وافكارهم بحرية تامة لما له من اهمية لإضفاء جو من المودة والتألف (ايمن هاني عبد واخرون ، 2023 ، ص661) ، فالتنافس والحماس الذي تولد نتيجة الالعاب الترويحية التي تعمل على تقليل التوتر النفسي والتخلص من بعض العادات السلبية التي كانت تعمل على تلويث نفوس المشاركات من خلال عمل الباحثة على رفع القيمة الذاتية عند عينة البحث وتعزيز ثقتهم بأنفسهم فبالرغم من ان الفرد يحتاج الى نسبة معقولة من التوتر لزيادة دافعيته ولكن كلما زاد في مستواه يؤثر بشكل سلبي وهذا ما اشار له البياتي 2004 " بأننا نحتاج الى قدر معقول من التوتر لتحريك نشاط الفرد ودافعيته للقيام بواجباته والأهداف التي يسعى الى تحقيقها ، اذ كلما زاد التوتر عن هذا المستوى سوف يبدأ بالتأثير السلبي والضار على الفرد " (هدى جلال البياتي ، 2004 ، ص 26) .

4. الاستنتاجات والتوصيات

4 – 1 الاستنتاجات :

- ان البرنامج الارشادي النفسي الترويحي المعد من قبل الباحثة عمل على خفض مستوى كل من التوتر والتلوث النفسي لدى عينة البحث .
- ان الالعاب الترويحية التي استخدمتها الباحثة قد عملت على تعزيز ثقة عينة البحث بنفسها ورفع الدافعية لديهم .
- ان الحوار والمناقشة وطرح نماذج وتصرفات وإعمال غير مقبولة تعد بمثابة توجيه وإرشاد للعمل على الابتعاد عن هكذا تصرفات .
- ان خلق روح التنافس بين افراد عينة البحث عملت على خلق فكره لدى عينة البحث بان من يعمل بجد وإصرار سوف يحقق اهدافه .

4 – 2 التوصيات :-

1. اعتماد البرامج الارشادية النفسية الترويحية مع النساء سواء الممارسات للأنشطة الرياضية او غير الممارسات لها لأهميتها الكبيرة في التخفيف من الضغط وعدم الوصول الى حالة التلوث النفسي .
2. ضرورة اقامة دورات وندوات التي تحث النساء العاملات (غير رياضيات) على المشاركة في البرامج الارشادية النفسية لما لها اثر كبير في خفض التوتر والتلوث النفسي لهم وبث الروح الايجابية لديهم .

http://doi.org/10.25130/sc.25.2.39

3. توفر بيئة ترويحية مناسبة يسودها الحب والألفة والمودة بين القائمين على البرامج والنساء غير الرياضيات التي تعمل على خفض التوتر والتلوث النفسي الناتج عن العمل والضغط الاجتماعي
4. اجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على عينات من الرجال .

المصادر

- ابراهيم محمد الخليفي . **الارشاد النفسي كمدخل لتحقيق جودة الحياة من منظور التعامل مع الذات ،** مجلة كلية التربية بنها ، المجلد (10) العدد (44) ، 2000.
- اسامة حامد محمد. **التلوث النفسي لدى طلبة جامعة الموصل ،** اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية ، 2004 .
- احمد نصر مبارك . **التلوث النفسي وعلاقته بأنماط المعاملة الوالدية لدى طلبة جامعة بابل ،** رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية (ابن رشد) ، جامعة بغداد ، 2010 .
- اسامة كامل راتب : **علم نفس الرياضة (المفاهيم – التطبيقات)** ، مصر : دار الفكر العربي ، 1997 .
- اسيل ناجي فهد . **تاثير برنامج ارشادي في تحسين التهيئة النفسية وسرعة ودقة (اخماد ومراوغة والمناولة) لدى لاعبي كرة القدم للصالات في اندية محافظة ميسان ،** مجلة الثقافة الرياضية ، المجلد 13 ، العدد 2 ، 2022 .
- ايمن هاني عبد عاتي واخرون . **اثر برنامج ارشادي لتنمية جدارة الذات وتصورات المستقبل للطلاب ،** مجلة الثقافة الرياضية ، المجلد 14، العدد الخاص ، 2023 .
- براء محمد حسن . **التوتر النفسي وعلاقته بموقع الضبط والجنس والتخصص ،** رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية ابن رشد ، 2000 .
- زهير عبدالحميد النواجحة . **التلوث النفسي لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل في محافظة رفح ،** مجلة العلوم النفسية والتربوية ، 4(1). مارس ، 2017 .
- سوزان برهان محمد وعلي قادر عثمان . **تأثير برنامج نفسي باستخدام الاستراتيجيات المعرفية في التفكير الايجابي للاعبات كرة السلة في اقليم كردستان – العراق ،** مجلة الثقافة الرياضية ، المجلد 14 ، العدد 2 ، 2023 .
- عبدالغفور ردام كيطان العزاوي . **دراسة مستوى التردد النفسي لدى مصارعي الرومانية للشباب اعمار (18-20) سنة ،** مجلة الثقافة الرياضية ، المجلد 16 ، العدد1 ، 2025 .
- علي السيد سلمان . **مؤشرات الصحة النفسية والعوامل المساعدة على تنميتها في الشخصية ،** مركز البحوث والدراسات النفسية ، جامعة الكويت ، 1996 .
- هدى جلال محمد البياتي . **بناء وتقنين مقياس التوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الالعاب الفرقية ،** رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بابل ، 2004 .