

تأثير أنشطة ترويحية بلعبة التنس في التوافق النفسي لدى طلاب كلية التمريض _ جامعة القادسية

م. ياس مجيد دهش الاسدي : جامعة القادسية – كلية التمريض (*)

ملخص البحث	معلومات البحث
تجلت مشكلة البحث من خلال عدة تساؤلات بأنه هل هناك أي تأثير للأنشطة الترويحية بأستخدام لعبة التنس في التوافق النفسي (التوافق الاسري، التوافق الشخصي أو الانفعالي، التوافق الاجتماعي، التوافق الجسمي (الصحي) للطلاب، اما بالنسبة لهدف البحث فهو التعرف على تأثير الأنشطة الترويحية بأستخدام لعبة التنس في التوافق النفسي وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعتان المتكافئتان لحل مشكلة البحث وقد تكون عينة البحث من طلاب المرحلة الثانية لكلية التمريض – جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩ وقد بلغ عددهم (٢٠) طالب وقد استنتج الباحثان بأن هناك تأثير فعال للأنشطة الترويحية بلعبة التنس في تحسين التوافق النفسي للطلاب..	تاريخ استلام البحث: تاريخ قبول البحث : الكلمات المفتاحية الكلمات المفتاحية : (أنشطة ترويحية – توافق نفسي – لعبة التنس))

The Effect of recreational activities in tennis game in psychological compatibility among students of the Faculty of Nursing _ University of Qadisiyah

Yas Majeed Dahash Al Asadi

Abstract

The problem of research was expressed by several questions: Is there any effect of recreational activities on the use of tennis in psychological compatibility (family compatibility, personal or emotional compatibility, social compatibility, physical compatibility) for students, and the purpose of research is to identify the impact of recreational activities using the game of tennis in psychological compatibility the researcher used the experimental method in the manner of the two groups to solve the problem of research may be the sample of the students of the second phase of the Faculty of the Nursing - University of Qadisiyah for the academic year 2019-2018 has reached the number of (20) students have concluded that the effect of the activities of recreational game of tennis in improving psychological adjustment for students.

١ مقدمة البحث وأهمية:

شهد العالم في الآونة الأخيرة تطوراً سريعاً في كافة مجالات الحياة ومن بينها المجال الرياضي الذي بدوره شهد تطوراً وفي جميع العلوم الرياضية ولا سيما علم التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي وقد عمل الباحثون في هذه التخصصات العلمية على التعرف على أهم المتغيرات والحالات التي ساهمت وبشكل مستمر للارتقاء ببناء البرامج الترويحية والتأهيلية والأنشطة التي بدورها تساعد على العمل في التأثير على القدرات الحركية وابعاد التوافق النفسي للأفراد، خصوصاً عندما تستخدم هذه البرامج لاستهداف فئة مهمة في المجتمع كقوة طلاب جامعة حيث أدى التقدم في أكثر العلوم وبالأخص العلوم الرياضية في تغير الكثير من المفاهيم لهذه الفئة من خلال إجراء برامج خاصة للأنشطة الرياضية وإيجاد طرق مختلفة للتغلب على النقص الذي يعيشه الطلاب وخصوصاً عندما يكون هناك استمرارية في الدوام وتحمل ضغوطات الامتحانات وبالتالي يكون الطالب أكثر سعادة وذات قوى حركية طبيعية في ممارسة حياته اليومية والدراسية وبشكل إيجابي.

وقد ظهر المفهوم الخاص بأداء الرياضة والنشاطات الترويحية في بداية الأمر للأغراض العلاجية مما أصبحت في الوقت الحالي تؤدي لأغراض كثيرة كالترويج وتنمية الصفات البدنية والقدرات الحركية بالإضافة لذلك تنمية أكثر المتغيرات النفسية كأبعاد التوافق النفسي مما ينعكس هذا على حياة الطالب بأهمية الكبيرة مما يسمح له بالانفتاح على المجتمع من خلال أداء الأنشطة الفردية والجماعية وكما يساعد على تحسين صحتهم في الجوانب البدنية والحركية والعقلية والنفسية وبالتالي يكونوا قادرين على المواجهة الإيجابية للكثير من الضغوط اليومية وفي جميع الظروف.

وتتجلى أهمية هذه الدراسة بأنها تساهم في وضع أنشطة ترويحية بلعبة التنس ومعرفة تأثيرها في التوافق النفسي للطلاب المرحلة الثانية لكلية التمريض - جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩.

٢-١ مشكلة البحث :

رغم الاهتمامات الكثيرة من قبل الباحثين في الدراسات السابقة التي أجريت على عدد ليس بالقليل من الفئات وبفعاليات مختلفة ومنها فعالية التنس وفي الكثير من جوانبها إلا أنها لم تبحث في الاهتمام بتفعيل الأنشطة

الترويحية باستخدام فعالية التنس التي تعطى لمزاولة هذه الفعالية كثيراً من الأمور الإيجابية مثل اكتساب الصحة العامة والتطور في اللياقة البدنية وتقوية العلاقات الاجتماعية وتنمية المهارات الحركية بالإضافة إلى ذلك فهي تكسب الممارسين لها الثقة بالنفس واحترام الآخرين وتطور كفاءة الأجهزة الداخلية وخصوصاً عندما تكون هناك فئة مستهدفة كقوة الطلاب الجامعيين إذا احتاج الفرد إلى مزاولة الرياضة من أجل استمراره بالحياة بشكلها الطبيعي ووفق القدرة الشخصية باستخدام تمارين أو برامج ذات شدة معتدلة وضمن أوقات محددة ومعتمدة وفق أسس علمية حتى لا يكون هناك تأثيرات جانبية من جراء الرياضة، ومن خلال اطلاع الباحث كونه أحد الممارسين لهذه الفعالية ومدرّب لها إضافة إلى الالتماس مع أكثر المدربين فقد تم ملاحظة مشكلة البحث والتي تتجلى في إغفال وعدم الأخذ بنظر الاعتبار تفعيل هذه الأنشطة باستخدام فعالية التنس من أجل العمل على تطوير القدرات الحركية والتوافق النفسي مما ينعكس هذا على ضمان الصحة العامة لهذه الشريحة المهمة في المجتمع من خلال تطوير أبعاد التوافق النفسي ومن أجل بيان هذه الحقيقة سوف يعمل الباحث من خلال دراسته بوضع أنشطة ترويحية باستخدام فعالية التنس في التوافق النفسي لطلاب المرحلة الثانية في كلية التمريض-جامعة القادسية ويمكن أن تصاغ مشكلة البحث من خلال التساؤل الآتي :-

١- هل هناك أي تأثير للأنشطة الترويحية باستخدام لعبة التنس في التوافق النفسي (التوافق الاسري، التوافق الشخصي أو الانفعالي، التوافق الاجتماعي، التوافق الجسمي (الصحي) لطلاب المرحلة الثانية في كلية التمريض - جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩.

٣-١ أهداف البحث :-

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير الأنشطة الترويحية باستخدام لعبة التنس في التوافق النفسي (التوافق الشخصي أو الانفعالي، التوافق الاجتماعي، التوافق الجسمي (الصحي) لطلاب المرحلة الثانية في كلية التمريض - جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩.

٤-١ فرضيات البحث :-

٣-٢-١ تجانس العينة : تم اجراء التجانس لأفراد العينة ككل والجدول (١) يبين ذلك :

جدول (١) يبين التجانس لأفراد العينة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			معامل الارتباط
		الوسط	الانحراف	الوسط	الوسط	الانحراف	الوسط	
الوزن	كغم	٦١,٤	٠,٥١٦	٦١	٠,٤٨٤	٦١,٦	٠,٥١٦	٠,٤٨٤
الطول	سم	١٦٩,٤	٠,٥١٦	١٦٩	٠,٤٨٤	١٧٠,٣	٠,٩٢٣	٠,٠٩٥
الارسل	درجة	١١,٢	١,٨١٣	١١,٥	٠,٣٦٨	١٠,٩	١,٧٩١	٠,١٨٥
الضربة الامامية	درجة	١١,٨	٢,٤٨٥	١٢	٠,٥٨٣	١١,٧	٢,٢٥٩	٠,٧٥٧
الضربة الخلفية	درجة	١٠,١	٢,١٣١	١١	٠,٥٩٦	١٠,٢	١,٩٨٨	٠,٥٥٥
الضربة الطائرة	درجة	٨,٦	٢,٧٩٦	٨,٥	٠,١٧٢	٨,٧	٢,٨٣٠	٠,٠٤٩

- يفترض الباحث بأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية لبرنامج الانشطة بأستخدام لعبة التنس في التوافق النفسي (التوافق الشخصي أو الانفعالي، التوافق الصحي، التوافق الاسري، التوافق الاجتماعي) لطلاب المرحلة الثانية في كلية التمريض- جامعة القادسية للعام الدراسي (٢٠١٩-٢٠١٨) ولصالح الاختبارات البعدية، بالإضافة الى وجود فروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

٥-١ مجالات البحث :-

١-المجال البشري: طلاب المرحلة الثانية في كلية التمريض - جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩ .

٢- المجال الزمني : الفترة من ٢٠١٩/٢/١٥ الى ٢٠١٩/٤/٢٥ .

٣- المجال المكاني : القاعات الدراسية لكلية التمريض وملعب كلية الطب في المجموعة الطبية - جامعة القادسية .

٣- منهجية البحث وأجراءاته الميدانية:

١-٣ منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لمشكلة البحث بأسلوب المجموعتين المتكافئتين وبأختبارين قبلي وبعدي، ويعرف بأنه " عملية التجريب محاولة لضبط كل العوامل الاساسية ما عدا عاملا واحدا يتحكم فيه أو يغيره بقصد تحديد وقياس تأثيره () .

٢-٣ مجتمع وعينة البحث:

تم تحديد مجتمع البحث وهم طلاب كلية التمريض للعام الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩ وقد بلغ عددهم (٩٠) طالب أما عينة البحث فقد اشتملت على طلاب المرحلة الثانية والبالغ عددها (٢٠) طالب وتمثل نسبة ٢٢,٢٢% من أصل المجتمع المبحوث، وقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية (القرعة) بالإضافة الى أختيار المجموعتين كضابطة وتجريبية بطريقة القرعة أيضاً.

٣-٢-٢ التكافؤ : تم اجراء التكافؤ بين المجموعة الضابطة والتجريبية لعينة البحث وفق المتغيرات (الوزن، الطول، الارسل، الضربة

الارضية الامامية، الضربة الارضية الخلفية، الضربة الطائرة) والجدول (٢) يبين ذلك :

جدول (٢) يبين التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لأفراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			معامل الارتباط
		الوسط	الانحراف	الوسط	الوسط	الانحراف	الوسط	
الوزن	كغم	٦١,٤	٠,٥١٦	٦١,٦	٠,٥١٦	٠,٤٦٦	غير معطوي	
الطول	سم	١٦٩,٤	٠,٥١٦	١٧٠,٣	٠,٩٢٣	١,٨٨٢	غير معطوي	
الارسل	درجة	١١,٢	١,٨١٣	١٠,٩	١,٧٩١	٠,٣٧٢	غير معطوي	
الضربة الامامية	درجة	١١,٨	٢,٤٨٥	١١,٧	٢,٢٥٩	٠,٠٩٢	غير معطوي	
الضربة الخلفية	درجة	١٠,١	٢,١٣١	١٠,٢	١,٩٨٨	٠,١٠٨	غير معطوي	
الضربة الطائرة	درجة	٨,٦	٢,٧٩٦	٨,٧	٢,٨٣٠	٠,٠٧٩	غير معطوي	

يُذكر قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٨ هي ٢,٠١٠

٣-٣ الوسائل والاجهزة المستخدمة:

١-٣-٣ وسائل جمع المعلومات :

(الاختبارات والقياس، المقابلات الشخصية، أستبانة استطلاع اراء الخبراء والمختصين(□) لبيان صلاحية مقياس التوافق النفسي للباحثة "زينب محمود شقير" لطلاب كلية التمريض المرحلة الثانية للعام الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩، المصادر والمراجع في التخصصات الرياضية والنفسية).

٢-٣-٣ الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

(ملعب تنس، مضارب تنس، كرات تنس، شريط قياس، ساعة إيقاف، فريق عمل مساعد، أشرطة لاصقة).

٤-٣ إجراءات البحث الميدانية :

٣-٤-١ تحديد متغيرات البحث :

(١٢) فقرة ليصبح (٦٨) فقرة (٤٣) فقرة ايجابية
و(٢٥) فقرة سلبية، حيث تم تفريغ البيانات وفقاً للجدول
(٣)، ويبين المقياس في صيغته النهائية في الجدول
(٤).

جدول (٣) يبين كيفية تفريغ البيانات لل فقرات الأيجابية
والسلبية

الفقرات	البدائل			
	أوافق بشدة	أوافق	متردد	لا أوافق
الإيجابية	٥	٤	٣	٢
السلبية	١	٢	٣	٤

عمل الباحث على عرض مقياس التوافق النفسي للباحثة (زينب محمود شقير) على الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي والتنس للابداء برأيهم وملاحظاتكم ومقترحاتكم العامة على المقياس ووضوح الفقرات وقوة الصياغة مع اجراء التعديلات اللازمة عند الحاجة ومدى أنتماء كل فقرة من الفقرات للمحور وللمقياس من أجل التعرف على صلاحية المقياس للطلاب المرحلة الثانية في كلية التمريض-جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩ وبعد أطلاع الخبراء على المقياس المكون من (٨٠) فقرة تم حذف

جدول (٤) يبين المقياس في صورته النهائية بعد عرضة على الخبراء والمختصين من أجل بيان صلاحيته:

المحور الاول : التوافق الشخصي – الانفعالي				
أوافق بشدة	أوافق	متردد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
				١ هل لديك ثقة في نفسك بدرجة كافية ؟
				٢ هل انت متفائل بصفة عامة؟
				٣ هل لديك رغبة في الحديث عن نفسك وعن انجازاتك أمام الآخرين؟
				٤ هل انت قادر على مواجهة مشكلاتك بقوة وشجاعة؟
				٥ هل تشعر أنك شخص له فائدة ونفع في الحياة؟
				٦ هل تشعر بالراحة النفسية والرضا في حياتك؟
				٧ هل تشعر انك شخص محظوظ في الدنيا؟
				٨ هل تشعر بالاتزان الانفعالي والهدوء أمام الناس؟
				٩ هل تحب الآخرين وتعاون معهم؟
				١٠ هل انت قريب من الله بالعبادة والذكر دائماً؟
				١١ هل تشعر بالامن والطمأنينة النفسية وأنت في حالة طيبة؟
				١٢ هل تشعر باليأس وتهبط همته بسهولة؟
				١٣ هل تشعر باستياء وضيق من الدنيا عموماً؟
				١٤ هل تشعر بالقلق من وقت لآخر؟
				١٥ هل تعتبر نفسك عصبي المزاج الى حد ما؟
				١٦ هل تميل الى ان تتجنب المواقف المؤلمة بالهرب منها؟
				١٧ هل تشعر بنوبات صدادع أو غثيان من وقت لآخر؟
المحور الثاني : التوافق الصحي				
أوافق بشدة	أوافق	متردد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
				١٨ هل حياتك مملوءة بالنشاط والحيوية معظم الوقت؟
				١٩ هل لديك قدرات ومواهب متميزة؟
				٢٠ هل انت راض عن مظهرك الخارجي (طول القامة، حجم الجسم)
				٢١ هل تساعدك صحتك على مزاولة الاعمال بنجاح؟
				٢٢ هل تعطي نفسك قدر من الاسترخاء والراحة للمحافظة على صحتك في حالة جيدة؟
				٢٣ هل تعطي نفسك قدراً كافياً من النوم (أو تمارس رياضة) للمحافظة على صحتك؟
				٢٤ هل تعاني من بعض العادات مثل (قضم الأظافر والغمز بالعين)؟
				٢٥ هل تشعر بصدادع أو ألم في رأسك من وقت لآخر؟



٢٦	هل تشعر أحياناً بحالات برودة أو سخونة؟				
٢٧	هل يدق قلبك بسرعة عند قيامك بأي عمل؟				
٢٨	هل تتصيب عرقاً (أو ترتعش يداك) عندما تقوم بعمل؟				
٢٩	هل تشعر أحياناً أنك قلق وأعصابك غير موزونة؟				
٣٠	هل يعوقك وجع ظهرك أو يداك عن مزاولة العمل؟				
٣١	هل تشعر أحياناً بصعوبة في النطق والكلام؟				
٣٢	هل تشعر بالنسيان (أو عدم القدرة على التركيز) من وقت لآخر؟				
	المحور الثالث : التوافق الأسري	أوافق بشدة	أوافق	متروك	لا أوافق
٣٣	هل تشعر أنك متعاون مع أسرتك؟				
٣٤	هل تشعر بالسعادة في حياتك وانت مع أسرتك؟				
٣٥	هل تشعر بأن لك دور فعال وهام في أسرتك؟				
٣٦	هل تحترم أسرتك رأيك وممكن أن تأخذ به؟				
٣٧	هل تفضل أن تقضي معظم وقتك مع أسرتك؟				
٣٨	هل التفاهم هو أسلوب التعامل بين أسرتك؟				
٣٩	هل تحرص على مشاركة أسرتك أفرانها وأحزانها؟				
٤٠	هل تشعر أن علاقاتك مع أفراد أسرتك وثيقة وصادقة؟				
٤١	هل تتفخر أمام الآخرين أنك تنتمي لهذه الأسرة؟				
٤٢	هل انت راض عن ظروف الأسرة الاقتصادية (والثقافية)؟				
٤٣	هل تشجعك أسرتك على اظهار ما لديك من قدرات ومواهب؟				
٤٤	هل أفراد أسرتك تقف بجوارك وتخاف عليك عما تتعرض لمشكلة ما؟				
٤٥	هل تشجعك أسرتك على تبادل الزيارات مع الاصدقاء والجيران؟				
٤٦	هل تشعرك أسرتك أنك عبء ثقيل عليها؟				
٤٧	هل تتمنى أحياناً ان تكون لك أسرة غير أسرتك؟				
٤٨	هل تعاني من كثير من المشاكل داخل أسرتك؟				
٤٩	هل تشعر بالقلق أو الخوف وأنت داخل أسرتك؟				
٥٠	هل تشعر بأن أسرتك تعاملك على أنك طفل صغير؟				
	المحور الرابع : التوافق الاجتماعي	أوافق بشدة	أوافق	متروك	لا أوافق بشدة
٥١	هل تحرص على المشاركة الايجابية الاجتماعية والترويح مع الآخرين؟				
٥٢	هل تستمتع بمعرفة الآخرين والجلوس معهم؟				
٥٣	هل تشعر بالمسؤولية تجاه تنمية المجتمع مثل كل مواطن؟				
٥٤	هل تتمنى ان تقضي معظم وقت فراغك مع الآخرين؟				
٥٥	هل تحترم رأي زملائك وتعمل به اذا كان رأياً صائباً؟				
٥٦	هل تشعر بتقدير الآخرين لأعمالك وانجازاتك؟				
٥٧	هل تشعر بالولاء والانتماء لأصدقائك؟				
٥٨	هل تشعر بالسعادة لأشياء قد يفرح بها الآخرون كثيراً؟				
٥٩	هل تربطك علاقات طيبة مع الزملاء وتحرص على ارضائهم؟				
٦٠	هل يسعدك المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية؟				
٦١	هل تحرص على حقوق الآخرين بقدر حرصك على حقوقك؟				
٦٢	هل تحاول الوفاء بوعدك مع الآخرين لأن وعد الحر دين عليه؟				
٦٣	هل تجد متعة كبيرة في تبادل الزيارات مع الأصدقاء والجيران؟				
٦٤	هل تفقد الثقة والاحترام المتبادل مع الآخرين؟				
٦٥	هل يصعب عليك الدخول في منافسات مع الآخرين حتى ولو كانوا في مثل سنك؟				
٦٦	هل تخجل من مواجهة الكثير من الناس (أو ترتبك أثناء الحديث أمامهم)؟				
٦٧	هل تتخلى عن اسداد النصح لزميلك خوفاً من أن يزعل منك؟				
٦٨	هل تشعر بعدم قدرتك على مساعدة الآخرين ولو في بعض الأمور البسيطة؟				

٣-٥ التجربة الاستطلاعية:

٣- تم اعتماد التمارين الخاصة بالاحماء في القسم التحضيرى وتمارين التهدئة في القسم الختامى.

٤- راعى الباحث التدرج بوحداث البرنامج وحسب مناسبتها للفئة العمرية المبحوثة.

٣-٨ الاختبار البعدي :

عمل الباحث على اجراء الاختبارات البعيدة بتطبيق المقياس التوافق النفسى وأبعاده بعد أكمال البرنامج لعينة البحث في يوم الخميس الموافق ٢٥ / ٤ / ٢٠١٩ وفي نفس الظروف والمثابهة لأجراء الاختبارات القبلية.

٣-٩ الوسائل الاحصائية: أستخدم الباحث الوسائل الاحصائية الآتية:

(اختبار T-TEST " للعينات المترابطة والمستقلة، الأوساط الحسابية، الوسيط، الانحراف المعياري، الألتواء).

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

٤-١ - عرض نتائج الفروق في المتغيرات قيد الدراسة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها

جدول (٦) يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الاختلافات	وحدة القياس	ص	ع	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
الاختلاف القبلي	درجة	٢٨،٤٧	٣،٣١٦	٨٧،٧٠٣	٢،١٠٠	٠،٠٥	معنوي
الاختلاف البعدي	درجة	٣٧،٧	٤،٩٠٨				

تمثلت قيمة (ت) الجدولية (٢،١٠٠) عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠،٠٥)

يبين الجدول (٦) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية في متغيرات البحث الخاصة بمقياس التوافق النفسى للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة، فقد أظهرت النتائج بان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي قد بلغ (٢٨،٤٧) وبانحراف معياري مقداره (٣،٣١٦) للمقياس والوسط الحسابي للاختبار البعدي (٣٧،٧) وبانحراف معياري (٤،٩٠٨) أما قيمة (t) المحسوبة لمعرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي فبلغت (٨٧،٧٠٣) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢،١٠٠) وبدرجة حرية (١٨) وعند مستوى دلالة (٠،٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي ولصالح

أجرى الباحث تجربته الاستطلاعية في يوم الخميس الموافق ٢٤ / ٢ / ٢٠١٩ لغرض ما يلي: (التأكد من سلامة الادوات المستخدمة، التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد، التأكد من ملائمة الانشطة الترويحية للمجتمع المبحوث، معرفة الوقت المناسب للوحدات الترويحية بأستخدام فعالية التنس، معرفة الصعوبات التي قد تواجه مجريات العمل ووضع انسب الحلول لها، معرفة مدى استعداد مجتمع البحث لاداء الأنشطة الترويحية بأستخدام فعالية التنس، الوقت الملائم للاجابة على فقرات المقياس).

٣-٦ الاختبار القبلي :

عمل الباحث على أجراء الاختبار القبلي على عينة البحث من خلال تطبيق مقياس التوافق النفسى في يوم الاثنين الموافق ٢٨ / ٢ / ٢٠١٩ على عينة البحث البالغ عددها (٢٠) طالب .

٣-٧ برنامج الأنشطة :

عمل الباحث على تطبيق الأنشطة الترويحية (□) على عينة البحث والتي تهدف الى معرفة تأثيرها على أبعاد التوافق النفسى لطلاب المرحلة الثانية في كلية التمريض-جامعة القادسية، وأعتمد الباحث على المصادر والمراجع عند تنفيذه الأنشطة الترويحية ومن خلال الآتي :

١- حدد برنامج الأنشطة الترويحية بأستخدام فعالية التنس خلال (٨) اسابيع وبواقع وحدة واحدة لكل اسبوع وبوقت (٧٠) دقيقة لكل وحدة وقد بلغ مجموع الوحدات (٨) وحدات للبرنامج ككل.

٢- عمل الباحث على أجراء وحدات البرنامج حسب الجدول أدناه:

جدول (٥) يبين تفاصيل برنامج الأنشطة الترويحية

ت	الاسابيع / الوحدات	اسم الوحدة في البرنامج	اليوم والوقت
١	الاسبوع الاول	أداء مهارة الضربة الارضية الامامية	الاثنين ٢٠١٩/٣/٤
٢	الاسبوع الثاني	أداء مهارة الضربة الارضية الامامية	الاثنين ٢٠١٩/٣/١١
٣	الاسبوع الثالث	أداء مهارة الضربة الارضية الخلفية	الاثنين ٢٠١٩/٣/١٨
٤	الاسبوع الرابع	أداء مهارة الضربة الارضية الخلفية	الاثنين ٢٠١٩/٣/٢٥
٥	الاسبوع الخامس	أداء مهارة الارسل	الاثنين ٢٠١٩/٤/١
٦	الاسبوع السادس	أداء مهارة الارسل	الاثنين ٢٠١٩/٤/٨
٧	الاسبوع السابع	أداء مهارة الضربة الطائفة	الاثنين ٢٠١٩/٤/١٥
٨	الاسبوع الثامن	أداء مهارة الضربة الطائفة	الاثنين ٢٠١٩/٤/٢٢

جدول (٨) يبين الفروق بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المجموعتان	وحدة القياس	ص	ع	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مسئوى الدلالة	نوع الدلالة
الضابطة /	درجة	٣٧.٧	٤٩.٠٨	٦.٣١	٢.١٠٠	٠.٠٥	معنوي
التجريبية /	درجة	٤٢	٥٦.٨٥				

* بلغت قيمة (ت) الجدولية (٢.١٠٠) عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥)

يبين الجدول (٨) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية في متغيرات البحث مقياس التوافق النفسي، للاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، فقد أظهرت النتائج بان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة للمقياس هو (٣٧.٧) وبانحراف معياري مقداره (٤٩.٠٨) والوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية للمقياس هو (٤٢) وبانحراف معياري (٥٦.٨٥) أما قيمة (t) المحسوبة لمعرفة الفروق بين الاختبارات البعدي للمجموعتين فقد بلغت (٦.٣١) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢.١٠٠) وبدرجة حرية (١٨) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

"تحتل الحالة النفسية أهمية كبيرة في زيادة وتحسين مستوى الاداء للاعب التنس وخاصة في المباريات التي يكون مستوى اللاعبين فيها متقارباً أو متكافئاً. حيث تؤثر حالة المنافسة وظروف المباراة في احيان كثيرة على حالة اللاعب النفسية ومقدار هذا التأثير يعتمد على درجة الاعداد النفسي للاعب وقدرته في التغلب على على الجوانب السلبية التي تنتج أثناء المنافسات ومنها التوتر العصبي الذي عادة ما يكون مصحوباً بانفعالات مختلفة تؤثر على حالة الاستقرار النفسي للاعب وتؤدي الى هبوط مستوى الاداء بشكل عام" ()، ومن خلال النتائج التي حصل عليها الباحث فقد ظهر هناك تطوراً واضحاً لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وبشكل واضح في التأثير على تحسين التوافق النفسي لطلاب المرحلة الثانية وبشكل عام للمجموعتين، وهذا يعني إن مجموعتي البحث قد حققت هدفها في تحسين متغير التوافق النفسي لعينة البحث من حيث التطور الحاصل مع وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية التي حصلت على جرعة كبيرة ومركزة من تأثير الأنشطة الترويحية بأستخدام لعبة التنس وتنوع مهاراتها وتعدد وحداتها مما أدى الى زيادة عدد التكرارات للحصول على الكرة

الاختبار ألبعدي. وهذا يعني انه المجموعة الضابطة قد حققت فروقا معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث الى المنهج المعد من قبل الكلية والمستخدم من قبل مدرس مادة التنس بتطبيق الساعات الطلابية الحرة والمضمنة في جدول الدروس لطلاب الجامعات.

٢-٤ - عرض نتائج الفروق في المتغيرات قيد الدراسة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها .

جدول (٧) يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الاختبار	وحدة القياس	ص	ع	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مسئوى الدلالة	نوع الدلالة
الاختبار القبلي	درجة	٢٨.٧	٣٠.٢٧٨	٢٩٢.٧	٢.١٠٠	٠.٠٥	معنوي
الاختبار البعدي	درجة	٤٢	٥٦.٨٥				

* بلغت قيمة (ت) الجدولية (٢.١٠٠) عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥)

يبين الجدول (٧) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية في متغيرات البحث لمقياس التوافق النفسي للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية، فقد أظهرت النتائج بان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي كان (٢٨.٧) وبانحراف معياري مقداره (٣٠.٢٧٨) للمقياس والوسط الحسابي للاختبار البعدي (٤٢) وبانحراف معياري (٥٦.٨٥) أما قيمة (t) المحسوبة لمعرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي فقد بلغت (٢٩٢.٧) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢.١٠٠) وبدرجة حرية (١٨) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل هذا على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي. وهذا يعني انه المجموعة التجريبية قد حققت فروقا معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث هذا الفرق الى المنهج المعد من قبل الباحث حيث انه فترة ثمان اسابيع وبواقع محاضرة واحدة لكل اسبوع بزمان (٧٠) دقيقة قد ساعدت على تحسين التوافق النفسي لطلاب المرحلة الثانية من خلال الوسيلة المتبعة من قبل الباحث.

٣-٤ - عرض نتائج الفروق في المتغيرات قيد الدراسة للاختبارات البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها .

٢-٥ التوصيات

١- التأكيد على أهمية الرياضة بشكلها العام ولعبة التنس بشكلها الخاص للطلاب المرحلة الجامعية لما لها من دور بارز في التأثير وبشكل إيجابي في الناحية النفسية للعينة المبحوثة.

٢- العمل على نشر الثقافة والوعي من أجل الممارسة الرياضية لالعب وفئات مختلفة.

٣- أهتمام المسؤولين وأصحاب الشأن بتزويد الكليات بما تحتاجه من جميع الادوات الرياضية والصيانة الدورية للملاعب التي تتيح للطلاب مزاوله الأنشطة الرياضية الترويحية المختلفة والتي تتفق مع ميولهم وقدراتهم.

المصادر

١- ظافر هاشم الكاظمي: الاعداد الفني والخططي بالنس، ط٢، ٢٠٠٠م.

٢- علي سلوم جواد، مازن حسن جاسم: البحث العلمي (أساسيات ومناهج، اختبار الفرضيات، تصميم التجارب)، العراق، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠١١م.

٣- علي سلوم جواد: العاب الكرة والمضرب التنس الارضي، مطبعة الطيف، ٢٠٠٢م

Ortiz V, Guen, Navarro Ja, Poletaev P, Rausell L, Entrenamiento de fuerza U explosividad para la actividad fisica y el depote de competicion . Barcelona , indePublicaciones , 1999.P433 (٤)

للطالب وبشكل كبير ومنتظم بالإضافة الى تأثير الأنشطة من خلال تبسيط عملية الأداء وعدم شعور الطالب بالملل وشعوره بالراحة والاطمئنان والتشوق من خلال ممارسة هذه اللعبة التي تتميز بالأثارة والتشويق واكتساب الصحة العامة والتطور في اللياقة البدنية وتقوية العلاقات الاجتماعية وتنمية المهارات الحركية بالإضافة الى ذلك فهي تكسب الممارسين لها الثقة بالنفس واحترام الآخرين وتطور كفاءة الاجهزة الداخلية وخصوصا عندما تكون هناك فئة مستهدفة كفئة الطلاب الجامعيين اذا احتاج الفرد الى مزاوله الرياضية من أجل استمراره بالحياة بشكلها الطبيعي ووفق القدرة الشخصية وكل هذه الامور ساعدت على تحسين التوافق النفسي للفئة المبحوثة، بالإضافة الى توصل الباحث الى أن الأنشطة الترويحية بلعبة التنس بأصهارها لنتائج ملموسة في تحسين مستوى مجالات التوافق النفسي للطلاب والتي تعتبر من العمليات المهمة في حياة الافراد بشكل عام والطلاب الجامعيين بشكلها الخاص لما لها من دور بارز في اسلوب حياتهم للعيش بسلام مع انفسهم أولاً ومع المحيطين بهم ثانياً وبانعدام هذه الصفة يكون انعكاسها على الافراد (الطلاب) مما تسبب بتخبطهم في مشكلات توافقية وأعاقتهم في أشباع حاجاتهم لتحقيق اهدافهم المستقبلية، ويرى (علي سلوم ٢٠٠٢) بان " شعور اللاعب بالثقة العالية بالنفس والادارة القوية بأستطاعته تحقيق الفوز سوف يساعده ويمكنه من اداء المهارات والحركات بشكل متقن وصحيح ذلك لان الخوف والتردد والارتباك كلها عوامل تؤثر بصورة سلبية على قدرة اللاعب للاداء من الناحية الفنية " ().

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

١- تبين من خلال التجربة الميدانية البحث بتميز المجموعة التجريبية التي أستخدمت الأنشطة الترويحية بأستخدام لعبة التنس والمعد من قبل الباحث بتفوقها على المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهاج المعد من قبل المدرس مادة التربية الرياضية بأستخدامه للساعات الطلابية الحرة في تحسين التوافق النفسي للعينة المبحوثة.

٢- ان الانشطة الترويحية مناسبة وبشكل فعال في تحسين التوافق النفسي للفئة المبحوثة .

الملاحق

ملحق (١) الخبراء والمختصين

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الجامعة	الكلية	التخصص
١	الاء عبد الوهاب علي	أ.د.	جامعة القادسية	التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي - تنس
٢	أسعد علي سفيح	أ.م.د.	جامعة القادسية	التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم نفس - كرة سلة
٣	حيدر كريم عبد الحسن	أ.م.د.	جامعة القادسية	التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم نفس - كرة قدم
٤	أحمد علاوي سعدون	أ.م.د.	جامعة القادسية	التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم نفس - ألعاب مضرب
٥	أحمد عبد الكاظم جوني	أ.م.د.	جامعة القادسية	الاداب	علم نفس
٦	هشام مهدي كريم	م.د.	جامعة القادسية	التربية	علوم تربوية ونفسية

ملحق (٢) وحدة الأنشطة الترويحية

نموذج للوحدة الترويحية الاولى

المرحلة / الثانية
عدد الطلاب / ٢٠ طالب
زمن الوحدة / ٧٠ دقيقة
هدف الوحدة الترويحية / أداء مهارة الضربة الارضية الامامية
الاسبوع / الاول من الأنشطة الترويحية

ت	اقسام الوحدة	محتوى النشاط	وقت النشاط	تفاصيل الوحدة الترويحية
١	القسم التحضيري	المقدمة	٥ دقائق	تجميع الطلاب من أجل الاصطفاف وتسجيل الحضور لهم
		الاحماء العام	٥ دقائق	الايغاز للطلاب باخذ دورتين حول ملعب التنس وأحماء عام لكافة اجزاء الجسم .
		الاحماء الخاص	١٠ دقائق	الايغاز للطلاب بأداء الأحماء الخاص لأجزاء الجسم التي تشترك بأداء المهارة المستهدفة وأداء التمارين البدنية الخاصة بالمهارة .
٢	القسم الرئيسي	النشاط الترويحي	١٥ دقيقة	* الأيعاز للطلاب بالوقوف بشكل مربع ناقص ضلع من أجل الشرح عن الحركات الاساسية واهميتها وشرح الاداء الفني لمهارة الضربة الارضية الامامية وكذلك ذكر اهم الابخاء الشائعة منها لتجنبها (لمدة ٨ دقائق) . * شرح المراحل التي تمر بها الضربة الارضية الامامية وتطبيقها للطلاب من قبل المدرب أو المعلم وبعدها التطبيق من قبل نموذج من الطلاب (لمدة ٧ دقائق) .
		النشاط التطبيقي	٢٠ دقيقة	* الأيعاز للطلاب لتشكيل خطين متوازيين بمسافة ٣م بين كل خط وآخر وبمسافة ٢م بين كل طالب وطالب بجانبه من أجل أداء المهارة بمراحلها باستخدام المضرب وبدون كرة لمدة (٥) دقائق . * تقسم عدد الطلاب الى ٤ مجاميع تتكون كل مجموعة من ٥ طلاب وتطبق كل مجموعة المهارة على نصف الملعب الطولي حيث يكون في كل جهة (٥) طلاب في النصف الاول (الايمن) من الملعب يقابلهم المجموعة الثانية من (٥) طلاب، وفي النصف الثاني (الايسر) من الملعب مجموعة الثالثة (٥) طلاب يقابلهم المجموعة الرابعة (٥) طلاب، وجميع المجموعات واقفون بشكل (رتل) ويبعدون عن خط الارسال ب (٢) متر ويؤدون المهارة باستخدام المضرب والكرة والتأكيد على لعب الكرة فوق الشبكة ليكون النشاط الترويحي تعاوني في بداية الاداء هذا النشاط يستمر (٧) دقائق . * توضع (٤) شواخص (٢) في وسط خط الارسال لكل نصف من الملعب و(٢) في الساحة الخلفية وتشكل مربع بحيث يكون البعد بين شاخص وآخر (١,٥) متر وتوجيه الطلاب بلعب الكرة على المربع وبنفس طريقة توزيع الطلاب السابقة هذا النشاط يستمر (٨) دقائق .
		الاختبارات التقويمية	١٠ دقائق	يقوم المدرس بتقويم الطلاب من خلال اجراء مباراة مصغرة لكل لاعب مع الزميل بوقت (٢) دقيقة وعلى النصفين من الملعب اي يكون هناك ملعين للاختبارات .
٣	القسم الختامي	الختام	٥ دقائق	استخدام تمارين التهذنة والاسترخاء للجسم مع أعطاء الارشادات والتوصيات اللازمة و الانصراف .