

أثر برنامج إرشادي في تنمية الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية

ا.م. ضرام موسى عباس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية Dhram. Abass@qu.edu.iq

استلام البحث: ٢٠١٨/١/٤

قبول البحث: ٢٠١٨/٤/٢٩

ملخص البحث

من العلوم المهمة في المجال الرياضي هو علم النفس الرياضي لما له من أهمية بالغة على أداء الطلبة واللاعبين ، فالصحة النفسية بشكل عام هي حالة من العافية الجسدية والنفسية والاجتماعية وليست فقط حالة عدم وجود مرض او ضعف وهذا يدل على ان الصحة النفسية تعد امرا ضروريا للتمتع بالصحة بشكل عام ، وتعتبر الصحة النفسية اساسا للصحة الشخصية والعلاقات الاسرية والمساهمة الناجحة في المجتمع وترتبط بتطور المجتمعات والدول ومن هنا تجلت مشكلة البحث في ملاحظة الباحثة وكذلك من مقابلة الطالبات والاستفسار عن بعض المتغيرات الخاصة بالبحث من حيث القلق والأعراض الجسمية وغيرها وجدت ضعف الصحة النفسية لدى الطالبات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة كونها احدى التدريسيات وعدم الاهتمام الجدي بهذا الموضوع على الرغم من اهميته لهن لذا ارتأت دراسة هذه المشكلة والعمل على ايجاد الحلول المناسبة لها من خلال البرنامج الإرشادي وكان الغرض من البحث إعداد برنامج إرشادي متمثل بتمارين نفسية وتطبيقها على طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وهل لهذه التمرينات النفسية الأثر الواضح والملموس في تنمية الصحة النفسية لدى الطالبات ، وهل توجد فروق بين الذين يقومون بتنفيذ هذه التمرينات النفسية العينة التجريبية والعينة الضابطة ، وتم التوصل الى أهم النتائج وهي أن للبرنامج الإرشادي تأثير على العينة التجريبية .

الكلمات المفتاحية : البرنامج النفسي ، الصحة النفسية ، طالبات المرحلة الثانية .

Impact of psychological program on the mental health for phase II students Faculty of Physical Education and Sports Sciences University of Qadisiyah

Assent proof : Dhram Musa Abbas

The most important science in the field of sports is sports psychology because it is very important to the performance of students and players. Mental health in general is a state of physical, psychological and social well-being and not only the absence of disease or weakness and this indicates that mental health is necessary for health generally, Mental health is mainly for personal health and family relations and successful contribution to society associated with the evolution of societies and States, Hence the problem of research in the researcher's observation the weakness of mental health among students in the Faculty of Physical Education and sports sciences and the lack of serious interest in this subject, despite the importance and impact on the achievement of sports and cognitive achievement they have, Therefore, the study of this problem and work on finding solutions through the guidance program. The purpose of the research was to prepare a psychological program consisting of psychological exercises and applied to the phase II students College of Physical Education and Sports Sciences, and whether these psychological exercises have a clear impact on the mental health change among the phase II students Physical Education and Sports Sciences, Qadisiyah University. Are there any differences between those who carry out these psychological exercises? The experimental sample and the control sample. The most important results were reached. The psychological program has an effect on the experimental sample.

Keywords: psychological program, mental health, the phase II students.

١- مقدمة:

من العلوم المهمة في المجال الرياضي هو علم النفس الرياضي لما له من أهمية بالغة على أداء الطلبة واللاعبين ، فالصحة النفسية بشكل عام هي حالة من العافية الجسدية والنفسية والاجتماعية وليست فقط حالة عدم وجود مرض او ضعف وهذا يدل على ان الصحة النفسية تعد امرا ضروريا للتمتع بالصحة بشكل عام ، وتعتبر الصحة النفسية اساسا للصحة الشخصية والعلاقات الاسرية والمساهمة الناجحة في المجتمع وترتبط بتطور المجتمعات والدول (٢٢:٧) ، كما نلاحظ الصحة النفسية من خلال قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع مجتمعه الذي يعيش فيه فبذلك يكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته الى اقصى حد ممكن ، ويكون قادرا على مواجهه مطالب الحياة (٢٨:٢) ، ان للصحة النفسية الاهمية التي تجعل الفرد متوافقا مع ذاته متكيفا مع مجتمعه فغالبا ما تكون سلوكياته سليمة ومحبوبة ومرضية لمن حوله (٩:٣) ، كما تعرفها (٤:ب) وهي حالة الفرد النفسية العامة وتكامل طاقاته المعرفية والانفعالية والدافعية مما يؤدي الى احسن استثمارها من اجل تحقيق انسانية الفرد ، وهي حالة ايجابية ثابتة نسبيا توجد عند الفرد في مستوى قيام الوظائف النفسية المختلفة لدية بأداء عملها على نحو متناسق ومتكامل ومن هنا تجلت مشكلة البحث في ملاحظة الباحثة وكذلك من مقابلة الطالبات والاستفسار عن بعض المتغيرات الخاصة بالبحث من حيث القلق والاعراض الجسمية وغيرها وجدت ضعف الصحة النفسية لدى الطالبات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة كونها احدى التدريسيات وعدم الاهتمام الجدي بهذا الموضوع على الرغم من اهميته لهن لذا ارتأت دراسة هذه المشكلة والعمل على

ايجاد الحلول المناسبة لها من خلال البرنامج الإرشادي وكان الغرض من البحث إعداد برنامج إرشادي متمثل بتمارين نفسية وتطبيقها على طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وهل لهذه التمرينات النفسية الأثر الواضح والملموس في تنمية الصحة النفسية لدى الطالبات ، وهل توجد فروق بين الذين يقومون بتنفيذ هذه التمرينات النفسية العينة التجريبية والعينة الضابطة.

٢- الغرض من البحث:

إعداد برنامج إرشادي متمثل بتمارين نفسية وتطبيقها على طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وهل لهذه التمرينات النفسية الأثر الواضح والملموس في تنمية الصحة النفسية لدى الطالبات ، وهل توجد فروق بين الذين يقومون بتنفيذ هذه التمرينات النفسية العينة التجريبية والعينة الضابطة.

٢- منهج البحث وإجراءاته:

١-٢ منهج البحث:

لقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي في معالجة مشكلة البحث لأنه الأكثر ملائمة لطبيعة البحث .

٢-٢ مجتمع وعينة البحث :

اشتمل المجتمع طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهن (١٢٩) طالبة ومن خلال اختيار العينة بالطريقة العشوائية ، تكونت عينة البحث من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهن (٢٩) طالبة وتم تقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة والبالغ عددها (١٢) طالبة وتجريبية والبالغ عددها (١٢) طالبة ، وتم اجراء التجانس لعينة البحث وكما مبين بالجدول اعلاه، اما الطالبات البالغ عددهن (٥) طالبات تم اجراء التجربة الاستطلاعية عليهن.

جدول (١) يبين تجانس العينة في متغيرات الطول والعمر والوزن

المتغيرات	ن	الوسيط	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء*
الطول (سم)	١٢	١٧٥,٠٠٠	١٧٤,٨٣٣	٢,٩٧٩	٠,٠٢٩-
الوزن (كغم)	١٢	٧٩,٠٠٠	٧٨,٠٠٠	٤,٦٩٠	٠,٢٠٩-
العمر (بالسنوات)	١٢	١٩,٠٠٠	١٩,١٦٦	٠,٩٣٧	٠,٤١٢

يتضح من الجدول ان قيمة معامل الالتواء انحصرت بين (±١) مما يدل على تجانس العينة.

جدول (٢) يبين تكافؤ العينة في متغيرات الطول والعمر والوزن

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة*	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع		
١-	الطول (سم)	١٧٤,٨٣٣	٢,٩٧٩	١٧٣,٥٤٠	٢,٧٨٣	٠,٨٥٢	عشوائي
٢-	الوزن (كغم)	٧٨,٠٠٠	٤,٦٩٠	٨١,٥٨٣	١,٢٤٠	٠,٧٣١	عشوائي
٣-	العمر (بالسنوات)	١٩,١٦٦	٠,٩٣٧	١٩,٢٦٩	١,٤٩٧	١,٠٥٥	عشوائي

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٢) = ١,٧١٧

٣-٢ الأدوات والأجهزة والوسائل المستخدمة في البحث:

١- المصادر والمراجع

٢- استمارات الاستبيان

٣- ميزان طبي لقياس الوزن والطول

٤- داتا شو لعرض المحاضرات النفسية

٥- حاسوب نوع (dell)

٤-٢ الاسس العلمية للمقياس:

قامت الباحثة باعتماد مقياس ليونارد، ر. ديردجيتس، س. ليمان، لينو كوفي، ثم قام أبو هين بتعريب المقياس وتقنيته للبيئة العربية ، يتكون المقياس من (٩٠) عبارة

٢-٥ التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الثلاثاء المصادف ٢٠١٨/١/٩ حيث قامت الباحثة بإجرائها على (٥) طالبات من مجتمع البحث وذلك للتعرف على :

- المعوقات والصعوبات التي تعيق البحث
- الوقت اللازم لأداء الاختبارات المستخدمة في البحث .
- فاعلية كادر العمل المساعد.

٢-٥-١ الاسس العلمية للمقياس:

أجرت الباحثة الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي وأشار الخبراء إلى الإبقاء على المقياس بصيغته الحالية لملائمتها للبيئة العراقية كذلك أجرت الباحثة الثبات للمقياس من خلال إعادة الاختبار على مجموعة من (٥) طالبات من مجتمع البحث وليس من العينة الأساسية ومن خلال تطبيق معامل الارتباط البسيط لبيرسون كانت الدرجة المحسوبة لمعامل الارتباط هي (٠,٨٨٧) عند مستوى خطأ (٠,٠٥) وهي أكبر من الدرجة الجدولية البالغة (٠,٨٧٨) درجة. أما موضوعية المقياس فقد كان المقياس على درجة من الموضوعية العالية لأنه لا يعتمد على التقييم الذاتي من قبل المحكمين ولكن للمقياس درجاته التي توضع على أساس إجابة المختبر وبذلك لن يكون هناك تحيز من قبل المحكمين .

٢-٥-٢ الاختبار القبلي :

تم إجراء الاختبارات القبلي والبعدية لعينة البحث في (الصحة النفسية) في الساعة التاسعة من يوم الثلاثاء المصادف ٢٠١٨/٢/٢٠ ، وتم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث المكان والزمان وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد لغرض تحقيق الظروف نفسها أو قريبة قدر الامكان من ظروف الاختبار البعدي .

٢-٥-٢ إجراءات البحث الميدانية :**٢-٥-٢-١ الاختبارات القبلي :**

في يوم الثلاثاء المصادف ٢٠١٨/٢/٢٠ أجرت الباحثة الاختبارات القبلي على عينة البحث وهم (٢٤) طالبة في القاعة الدراسية كلية التربية الرياضية ، وقد اختبرت الباحثة العينة اختبارات (قبلي ، بعدي) لـ (الصحة النفسية) خلال فترة البرنامج النفسي الذي مدته (٢ أشهر) بعد إجراء التجربة الاستطلاعية قامت الباحثة بإجراء تلك الاختبارات ومن ثم تفريغها باستمارة خاصة ، وبعد الانتهاء من مدة البرنامج النفسي وإجراء الاختبار البعدي في يوم الاحد المصادف ٢٠١٨/٤/١٧ وبعد تفريغها باستمارات أعدت لذلك للحصول على النتائج لكي يتم إجراء الوسائل الإحصائية عليها .

استخدمت الباحثة التمرينات النفسية على عينة البحث (المجموعة التجريبية) لفترة (٨) أسابيع بواقع (٢) وحدة في الأسبوع وحسب المنهاج المعد من قبل الباحثة ، حيث اشتملت التمرينات على (الاسترخاء البدني، والتنفس) وزمن التمرينات النفسية الخاصة يتراوح (١٥-١٠) دقيقة مع إعطاء مدة للراحة وفق كل تمرين نفسي وصعوبته حيث راعت الباحثة التدرج بالتمرينات النفسية من السهل الى الصعب .

تتدرج تحت تسعة ابعاد ، وهو خماسي التدرج (٠,١,٢,٣,٤) والأبعاد كالتالي (الاعراض الجسمية ، الوسواس القهري ، الحساسية التفاعلية الاكتئاب ، القلق ، العداوة ، قلق الخوف ، بارا نوبا، الذهانية)

١- الاعراض الجسمية : يقصد بها الاحوال المختلفة التي يكون عليها الجسم الانساني وخاصة تأثير اعضاء الجسد بالجهاز العصبي اللاإرادي حيث تظهر هذه التأثيرات في بعض المعاناة في الاداء الوظيفي للعضو وتشمل البنود (١,٤,١١,٢٩,٤٠,٤٢,٤٨,٤٩,٥٢,٥٨,٧١) مثلا في المجال الرياضي يظهر في معاناة الطالبة في ركض المسافات الطويلة.

٢- الوسواس القهري : يقصد بها الافكار التي تسيطر على ذهن الفرد ولا يقوى على التخلص منها رغم انه يبذل الجهد الكثير للتغلب عليها الا انه يجد نفسه مقهورا لتكرارها مما يوقعه دوما تحت وطأة الالم الشديد ، وكذلك تلك الافعال والطقوس الحركية التي تسيطر عليه ولا يجد منها فككا ويجد نفسه مقهورا على تكرارها رغم سعيه وقناعته بعدم منطقيتها وتشمل البنود التالية (٣,٩,١٠,٢٨,٣٨,٤٥,٤٦,٥١,٥٥,٦٥) مثلا في المجال الرياضي يظهر في تكرار الاخطاء المهارية .

٣- الحساسية التفاعلية يقصد بها العلاقات البينية القائمة بين الافراد بعضهم لبعض واثار هذه العلاقات في الوضع النفسي ، ويتميز الافراد ذو الحساسية التفاعلية المرتفعة بدرجة عالية من تبخيس الذات وتقدير ذات منخفضة وتشمل البنود التالية (٦,٢١,٣٤,٣٦,٤١,٦١,٦٩,٧٣) مثلا في المجال الرياضي يظهر في معاناة الطالبة في بعض الالعاب الفرقة.

٤- الاكتئاب يقصد به ازمة الاعراض الاكلينيكية المصاحبة للاكتئاب سواء اكانت على المستوى العضوي او النفسي وتشتمل الهبوط في الاداء الوظيفي للإنسان وتتفرع منها حالات الهبوط المزاجي واليأس والسوداوية والانسحاب من الواقع وعدم الاهتمام بالأنشطة وتشمل البنود التالية (٢,١٤,١٥,٢٠,٢٢,٢٦,٢٧,٢٨,٣٠,٣١,٣٢,٥٤) مثلا في المجال الرياضي يظهر في التوتّر والعصبية والأعراض السلوكية التي تكون تظهر كتعبير عن حالات القلق وتشمل البنود التالية (١٢,١٧,٢٣,٣٣,٣٩,٥٧,٧٢,٧٩,٨٠,٨٦) مثلا في المجال الرياضي يظهر في المنافسة اثناء الامتحانات.

٥- القلق: وهو عبارة عن التوتر والعصبية والأعراض السلوكية التي تكون تظهر كتعبير عن حالات القلق وتشمل البنود التالية (١٢,١٧,٢٣,٣٣,٣٩,٥٧,٧٢,٧٩,٨٠,٨٦) مثلا في المجال الرياضي يظهر في المنافسة اثناء الامتحانات.

٦- العداوة: عبارة عن سلوك الاعتداء أما على مستوى الافكار أو المشاعر أو الافعال وتشمل البنود التالية (١٣,٢٤,٦٣,٦٧,٧٤,٨١) مثلا في المجال الرياضي يظهر في معاناة الطالبة في ركض المسافات الطويلة.

٧- قلق الخوف: يقصد به مظاهر الخوف الغير طبيعية التي تنتاب بعض الافراد ومنها الخوف من الاماكن العامة وأي مظهر من المظاهر المختلفة للخوف وتشمل البنود التالية (٢٥,٤٧,٥٠,٧٠,٧٥,٧٨,٨٥) مثلا في المجال الرياضي يظهر في معاناة الطالبة في ركض المسافات الطويلة.

٨- بارا نوبا: يقصد بها انساب الشخص عيوبه للآخرين وكذلك العدا والشك والارتباب والمركزية حول الذات وتشمل البنود التالية (٨,١٨,٤٣,٦٨,٧٦,٨٣) مثلا في المجال الرياضي يظهر في معاناة الطالبة في ركض المسافات الطويلة.

٩- الذهانية: يقصد بها الهالوس السمعية وإذاعة الافكار والتحكم الخارجي في الافكار واقتحام الافكار داخل الذهن عن طريق قوة خارجة عن ارادة الفرد وتشمل البنود التالية (٧,١٦,٣٥,٦٢,٧٧,٨٤,٨٥,٨٧,٨٨,٩٠) مثلا في المجال الرياضي يظهر في معاناة الطالبة في ركض المسافات الطويلة.

٢-٧-٢ جلسات البرنامج النفسي :

لتحقيق هدف البحث في وضع برنامج نفسي لتخفيف الضغوط النفسية لطالبات المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تتلائم وطبيعة ذلك الهدف ولأعداد برنامج نفسي قامت الباحثة بالإجراءات الآتية :

- تحديد الفلسفة التي تقوم عليها هذه الجلسات للتفريغ الانفعالي والضغوط للطالبات بهدف الوصول الى ما تتطلع اليه الطالبة بالتفوق.

- تحديد عدد من المشكلات وذلك لغرض تحديد ما يقابلها من الحاجات النفسية وفي ضوء ذلك تم تحديد المشكلات الآتية:

١- ضعف الثقة بالنفس ، ضعف الارادة بالنفس.

٢- الالتزام بإدارة الوقت.

٣- ضعف التفاعل الاجتماعي ، الجو التربوي في الحياة الجامعية.

٤- ضعف تأكيد الذات .

- التخطيط للجلسات النفسية :

من الطرائق المتبعة في التخطيط لجلسات النفسية هو نظام التخطيط والبرمجة والميزانية ، ويعد هذا النظام من الاساليب الارشادية الفعالة في التخطيط اذ يسعى للوصول الى اقصى في الفعالية والفائدة وباقل التكاليف .

وفي ضوء ذلك اعدت الباحثة الجلسات النفسية متبعة خطوات التخطيط للجلسات النفسية :

١- تحديد الاحتياجات : ان دراسة الحاجات النفسية للطالبات خطوة اساسية لتفهم سلوكهن وعامل مهم في اعداد برنامج نفسي ، وفي ضوء الخطوات السابقة حددت الباحثة مجموعة من الاحتياجات للطالبات وشملت هذه الحاجات :

- الضغوط النفسية واسبابها ومصادرها - التحكم بالضغوط النفسية .

- الآثار السلبية التي تتركها الضغوط النفسية.

جدول (٣) يبين الجلسات النفسية وتاريخ انعقادها

ت	الجلسات	العنوان	تاريخ انعقادها
١	الجلسة الاولى	الافتتاحية والتعريف بالضغوط النفسية من حيث اسبابها ومصادرها وتأثيراتها	٢٠١٨/٢/٢٠
٢	الجلسة الثانية	شرح وبيان معنى الصحة النفسية	٢٠١٨/٢/٢٧
٣	الجلسة الثالثة	أهمية العامل النفسي للرياضيين والتخلص من قلق المنافسة	٢٠١٨/٣/٦
٤	الجلسة الرابعة	التفاعل الاجتماعي والمشاركة والمهرجانات الرياضية	٢٠١٨/٣/١٣
٥	الجلسة الخامسة	التدريب على ايقاف الافكار السلبية وتغييرها للإيجابية	٢٠١٨/٣/٢٠
٦	الجلسة السادسة	التدريب على مهارة التصور العقلي واستغلاله	٢٠١٨/٣/٢٧
٧	الجلسة السابعة	اهمية عامل الثقة بالنفس والزميل وكيفية التعامل مع الحياة الجامعية	٢٠١٨/٤/٣
٨	الجلسة الثامنة	القدرة على اتخاذ القرار الصحيح بالوقت المناسب	٢٠١٨/٤/١٠

نموذج للجلسات النفسية (الجلسة الأولى) : بعد افتتاح الجلسة تقوم المحاضرة بالقاء :

- عنوان الجلسة : التعريف بالضغوط النفسية من حيث اسبابها ومصادرها وتأثيراتها .

- زمن الجلسة : ٤٠ دقيقة .

- ايقاف الافكار السلبية.

٢- اختيار الاولويات: اجرت الباحثة سلسلة من المقابلات مع بعض الخبراء في مجال العلوم التربوية والنفسية والارشاد النفسي لغرض ترتيب الحاجات حسب اولوياتها.

٣- تحديد الاهداف: قامت الباحثة بتحديد الهدف العام والخاص بالجلسات النفسية على وفق الحاجات التي تم تشخيصها وهي :

- الهدف العام كتنمية القيم الدينية او الاجتماعية او الاخلاقية او القومية وتعني هذه الاهداف بوصف النتائج النهائية لمجمل العملية التربوية.

- الهدف الخاص وتعني بوصف انماط السلوك او الاداء النهائي المتوقع صدوره من الطالبات بعد تعلمهم السلوك المطلوب.

٤- ايجاد نشاطات وبرامج لتحقيق الاهداف:

لتحقيق أهداف الجلسات النفسية اعتمدت الباحثة على استخدام الاستراتيجية السلوكية المعرفية المقترحة من قبل (ميكنوم) في تخفيف الضغوط النفسية وقد استعانت الباحثة في اعداد البرنامج بالأدبيات والدراسات السابقة المتعلقة بالحاجات والاهداف والانشطة الملائمة للطالبات.

٥-التقويم :

يتضمن التقويم ثلاثة انواع هي :

- التقويم الاول : وتم اجراءه من قبل تنفيذ الجلسات النفسية ويتمثل في الاختبار القبلي لـ (للصحة النفسية) .

- التقويم البنائي : ويتلخص بإجراء عملية التقويم عند نهاية كل جلسة من خلال توجيه بعض الاسئلة للطالبات مع مناقشة الواجبات البيتية لهن.

- التقويم النهائي : ويتلخص في الاجراءات التي قامت بها الباحثة بعد المباشرة بتنفيذ البرنامج النفسي والمتمثل بإجراء الاختبار البعدي لتحديد التغير الحاصل وذلك من خلال المقارنة بين درجات الاختبارين القبلي والبعدي.

- تاريخ انعقادها : ٢٠١٨/٢/٢٠

- مكان انعقادها : القاعة الدراسية كلية التربية الرياضية جامعة القادسية .

- الهدف العام :

١-توضيح مفهوم الضغوط النفسية .

في ما هي الا حالة من الخلل النفسي للاعبة أو الطالبة تجبر الجسم على القيام بواجبات وظيفية لمواجهة المتطلبات العقلية او البدنية او النفسية لإعادة التكيف والتوازن مع البيئة كذلك تعني التعرض الى ازمات نفسية نتيجة شعورهم بعدم قدرتهم على الابقاء بمتطلبات التدريب وقد اصبحت الضغوط النفسية من المشاكل التي تواجه المدربين واللاعبين والاداريين وتترك الاثار السلبية وبالتالي تضعف الثقة بالنفس عندما يمتلك الاعتقاد او التفكير بانه غير كفوء فضلاً عن كونها تسبب حدوث الصراع الداخلي او اصابة بدنية تكون سببها للفروق او الاعتزال المبكر والانسحاب من الدرس.

- **التقويم البنائي** : توجيه سؤال الى افراد المجموعة هل بالإمكان معرفة مصادر واسباب الضغوط النفسية .

- الواجب البيتي :

- ١- طلب من افراد المجموعة ذكر الاثار التي تتركها الضغوط النفسية على الطالبات .
- ٢- تحديد الضغوط النفسية التي تواجههن في حياتهن اليومية اثناء الدرس ومناقشتها مناقشة علمية .

٢-٨-٣ الاختبار البعدي :

تم إجراء الاختبار البعدي لعينة البحث في يوم الثلاثاء المصادف ٢٠١٨/٤/١٧ بعد الانتهاء من مدة تطبيق الجلسات النفسية والتي استغرقت (٨) أسابيع ، وقد حرصت الباحثة على توفير ظروف الاختبار القبلي نفسه وإجراءاته المتبعة للاختبار .

٢-٩ الوسائل الإحصائية :

تم معالجة البيانات التي تم الحصول عليها باستخدام الوسيلة الإحصائية التي تتلاءم مع اهداف الدراسة للتوصل الى معرفة النتائج من خلال استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) .

٢- توضيح مراحل تطوير الضغوط النفسية .

٣- توضيح مفهوم التحكم بالضغوط النفسية .

- الهدف الخاص :

توضيح الآثار (النفسية – والفسيولوجية – والسلوكية) التي تتركها الضغوط النفسية على الطالبات.

تبدأ المحاضرة الحديث عن الضغوط النفسية مستهلة حديثها بتعريف الضغوط النفسية باعتبارها نوعاً من الانزعاج والألم أو الشعور بالاضطرابات ينبع من مصادر عاطفية – اجتماعية – جسمية – اسرية ، وينتج عن الحاجة الى التحرر او التخلص من الانزعاج او الضيق أو الألم ، وهي كذلك مواقف غير سارة تعيد اشباع الحاجات النفسية وتتجاوز قدرة الفرد على التكيف لها ويدركها على شكل ضيق أو ضجر أو توتر ، وهي عدم التوازن بين المتطلبات البدنية او النفسية او القدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات ، وتم توضيح معنى التحكم بالضغوط النفسية حيث ان التحكم هو اسلوب شامل يقدم مهارات متعددة سلوكية ومعرفية تؤدي الى تحسين مستوى التكيف العام للفرد . وفيها تتدرب الطالبة على تقييم المواقف والاهداف الضاغطة التي تتعرض لها وفهم طبيعة استجابات التوتر الناتجة للضغوط النفسية من خلال :

أ- **النصور العقلي** : مرحلة تعليمية يزود فيها افراد المجموعة بطبيعة الضغوط النفسية والآثار التي تتركها ومراحلها ومصادرها.

ب- **اكتساب المهارات وتجربتها**: وهي مرحلة تهدف الى اكتساب المجموعة مهارات التعامل المختلفة (جسمية – معرفية) بهدف التغلب على آثار الضغوط النفسية وادارتها .

ج- **التطبيق والمواصلة حتى الانجاز**: هي مرحلة تهدف الى تشجيع افراد المجموعة على تطبيق مهارات التعامل المختلفة التي سبق ان تعلموها .

وتوضح المحاضرة لأفراد المجموعة الضغوط النفسية للطالبات والآثار التي تسببها لهن من حيث ان الضغوط النفسية

٣- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

الجدول (٤) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحاور الصحة النفسية قبل وبعد تطبيق البرنامج للعينة التجريبية

المحاور	الاختبارات القبالية			المحاور	الاختبارات البعدية		
	الاهمية النسبية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الاهمية النسبية
الاعراض الجسمية	٦٤,٨٦٢	٠,٠٩٠٣	٣,٢٤٣١	الاعراض الجسمية	٠,٠٤٣٥	٣,٩٥٨٣	٧٩,١٦٦
الوسواس القهري	٦٤,١٦٦	٠,٠٢٨٨	٣,٢٠٨٣	الوسواس القهري	٠,١٣٠٥	٣,٥٤١٧	٧٠,٨٣٤
الحساسية التفاعلية	٥٤,٣٣٤	٠,١٠٢٩	٢,٧١٦٧	الحساسية التفاعلية	٠,١٠٤٤	٤,٣٠٠٠	٨٦
الاكتئاب	٥٢,٢٢٢	٠,٠٥٨٣	٢,٦١١١	الاكتئاب	٠,٣٤٨١	٤,٧٧٧٨	٩٥,٥٥٦
القلق	٥٥,٥٥٦	٠,٠٣٣٠	٢,٧٧٧٨	القلق	٠,١١٦٠	٣,٦٦٦٧	٧٣,٣٣٤
العداوة	٥١,٢٣٤	٠,٠٤٧١	٢,٥١١١	العداوة	٠,١٠١١	٤,٢٥٢٠	٨٤
قلق الخواف (الفوبيا)	٥١,٢٣٤	٠,٠٤٧١	٢,٥١١١	قلق الخواف (الفوبيا)	٠,١٠٢٢	٤,٢٦٦٢	٨٥
البار انوبيا	٥٢,٢٣١	٠,١٠٤٥	٢,٧١٥٨	البار انوبيا	٠,١١٣٣	٤,٢٧٦٠	٨٥
الذهانية	٥٢,٢٥٣	٠,١٠٣٩	٢,٧١٧٧	الذهانية	٠,١٠٤٤	٤,٣٠٠٠	٨٦

النفسية وان سبب هذه الفروق ولمصلحة الاختبارات البعيدة يعود الى البرنامج الذي أعد من قبل الباحثة اذ تضمنت التخلص من الخوف والقلق وكذلك زيادة الثقة بالنفس وكسر حاجز التردد فضلاً عن تعبئة الطالبات بإرشادات تربوية وثقافية لتطوير خبرتهن.

نجد من الجدول أعلاه أن الفروق المعنوية لصالح الاختبارات البعيدة في المجموعة التجريبية وهذا كان واضحاً من خلال الاوساط الحسابية التي كانت لكافة المحاور كانت الاختبارات البعيدة اعلى من الاختبارات القبلية وكذلك بالنسبة للانحراف المعياري والأهمية النسبية فضلاً عن مقياس الصحة

الجدول (٥) يبين الوسط الحسابي المرجح والانحراف المعياري لمحاور الصحة النفسية قبل وبعد تطبيق البرنامج للعيينة الضابطة

الاختبارات البعيدة	المحاور	الاختبارات القبلية		
		الاهمية النسبية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
الاهمية النسبية	الاهمية النسبية	الاهمية النسبية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
٥٩,١٦٦	٢,٩٥٨٣	٦١,٦٦٦	٠,٠٠١٢	٣,٠٨٣٣
٦٠,٠٠٢	٣,٠٠٠١	٥٨	٠,٢٠٨٨	٢,٩٠٠٠
٥٧	٢,٨٥٠٠	٥٧	٠,١٥٦٦	٢,٨٥٠٠
٤٧,٧٧٨	٢,٣٨٨٩	٤٥,٥٥٦	٠,٠٥٨٣	٢,٢٧٧٨
٢٣,٣٣٤	٢,٦٦٦٧	٦٠	٠,١١٦١	٣,٠٠٠٠
٥٥,٤٥٦	٢,٧٧٢٨	٥٦,٤٤٤	٠,١٠٧٩	٢,٨٢٢٢
٤٧,٧٧٨	٢,٣٨٨٩	٥٦	٠,١٢٣٨	٢,٧٧٦٠
٤٨,٧٦٦	٢,٣٨٩٠	٥٥	٠,١٣٤٥	٢,٦٥٤٠
٤٩,٤٧٨	٢,٣٩٩٩	٥٤	٠,١١٥٨	٢,٥٤٠٠

البرنامج المعد من قبل الباحثة وبقي تدريب الطالبات على ما اعده المدرب بدون استخدام اساليب جديدة كما خضع لها عينة البحث التجريبية مما ادى الى عدم تغير مستوى الطالبات بالصحة النفسية في الاختبارات القبلية .

أظهرت عينة البحث الضابطة في الجدول أعلاه ان الفروق كانت بسيطة او تكاد معدومة بين الاختبارات القبلية والبعيدة لكافة المحاور من جانب الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وكذلك الاهمية النسبية لمقياس الصحة النفسية ، وان السبب يعود الى ان العينة الضابطة لم تخضع الى

٢-٣ عرض وتحليل ومناقشة مقياس مستوى الصحة النفسية بين (التجريبية والضابطة) للاختبارات القبلية .
الجدول (٦) يبين الجدول معامل الارتباط سبيرمان مان للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات القبلية .

الاختبارات	معامل ارتباط سبيرمان مان	مستوى الدلالة عند ٠,٠٥	الاستنتاج
الاختبار القبلي	٠,٠٤٢	٠,٩٩٥	لا توجد علاقة

على ان جميع الطالبات في المرحلة الثانية يتميزن بقلة مستوى الصحة النفسية لديهن وهذا ناجم عن ان الكلية لم توفر لطالباتها المرشد او المختص النفسي لزيادة الصحة النفسية لديهن والتي تعد عاملاً من عوامل رفع الثقة بالنفس وتكامل شخصية الرياضي والتي تنعكس على النتائج الإيجابية في التدريب والمنافسات لذا فإن البعض يتأثر بشكل سلبي عندما يكون هناك ضغط نفسي بسبب التدريب او المنافسة وهذا ما اكده (٢٣:١) ان الافراد يتفاوتون في تجاربهم الحياتية وفي الطريقة التي يعالجون بها الامور فالبعض منهم يصيبهم التوتر والاضطراب يكاد يفقد اعصابه او اترانه عند مواجهة مشكلة تعطله او ازمة تحل به ولكن اللاعب ذو شخصية العالية والمتزنة يتعامل مع الازمة بكل تأن ودافعية حيث يطوع الاحداث السلبية ويتكيف معها حتى

يلاحظ من الجدول اعلاه ان مستوى الدلالة (٠,٠٥) اقل من قيمة p-value (٠,٩٩٥) وبذلك نرفض الفرضية البديلة ونقبل فرضية العدم اي لا توجد علاقة .
ولاختبار وجود فروق معنوية يتم استعمال اختبار مان وتني للكشف فيما اذا توجد هناك فروق معنوية لاختبار فرضية العدم ، وكانت النتائج كما في الجدول (٧) .

الجدول (٧) يبين اختبار مان وتني

Mann whitney	٥٤,٠٠٠
p-value	٠,٢٩١

يلاحظ من الجدول اعلاه ان قيمة p-value بلغت (٠,٢٩١) وهي اكبر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) بذلك نقبل فرضية العدم ونرفض البديلة اي لا توجد فروق ، وهذا يدل

يستوعبها بالكامل بالأخلاق العالية ولا يحد عن القوانين المجتمع التي يعيش بها.

٣-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج مستوى مقياس الصحة النفسية قبل وبعد تطبيق البرنامج على عينة المجموعة التجريبية .

الجدول (٨) يبين الجدول معامل الارتباط سبيرمان للمجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج

الاختبارات	معامل ارتباط سبيرمان	مستوى الدلالة عنده ٠,٠٥	الاستنتاج
الاختبار قبل وبعد تطبيق البرنامج	٠,٥٢٠	٠,٠٣	توجد علاقة

الصحة النفسية للطالبات ، اذ ان للبرنامج النفسي له دور كبير في تحسين الاداء في المنافسة وهذا ما أكدته (٦٧:٩) ، ان التدريب على ترك الافكار السلبية والاسترخاء يعد من الوسائل الناجحة لضبط وتعديل الحالة البدنية والنفسية لدى اللاعب وهو يستعمل مع اللاعبين الذين يتميزون بدرجة عالية او منخفضة من التوتر لإمكان التأثير في مستوى تنظيمهم ، فضلاً عن الممارسة العقلية او الارشادية وهي استراتيجية معرفية اكثر فاعلية من عدم الممارسة ولكنها اقل فاعلية من الممارسة البدنية وان الممارسة العقلية يجب استعمالها بطريقة مكاملة مع الممارسة البدنية لإعطاء نتائج فأن الطاقة العقلية يمكن التحكم فيها من خلال تعليم اللاعب كيف يسيطر على افكاره وانفعالاته ، ومن هذا المنطلق اصبح الاعداد النفسي الخاص مطلباً أساساً في اعداد الرياضي للوصول الى الصحة النفسية المطلوبة. لذا كانت النتائج واضحة من خلال قياس مستوى الصحة النفسية للطالبات قبل وبعد تطبيق البرنامج اذ كانت لصالح الاختبارات البعدية .

يلاحظ من الجدول اعلاه ان مستوى الدلالة (٠,٠٥) اكبر من قيمة p -value (٠,٠٣) وبذلك نرفض الفرضية العدم ونقبل فرضية البديلة اي توجد علاقة . ولاختبار وجود فروق معنوية يتم استعمال اختبار مان وتني للكشف فيما اذا توجد هناك فروق معنوية لاختبار فرضية العدم ، وكانت النتائج كما في الجدول (٩) .

الجدول (٩) يبين اختبار مان وتني

Mann whitney	٢٣,٤٤١
p-value	٠,٠٤

يلاحظ من الجدول اعلاه ان قيمة p -value بلغت (٠,٠٤) وهي اقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥) بذلك نرفض فرضية العدم ونقبل البديلة اي توجد فروق معنوية بين الاختبارات القبالية والبعدية للعينة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية .

وترى الباحثة ان سبب ما توصلت اليه النتائج اعلاه هو تأثير البرنامج المعد من قبل الباحثة التي ساهمت في تحسين

٣-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج مستوى مقياس الصحة النفسية بعد تطبيق البرنامج بين عينة المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للاختبارات البعدية.

الجدول (١٠) يبين الجدول معامل الارتباط سبيرمان لمقياس الصحة النفسية بعد تطبيق البرنامج للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات البعدية

الاختبارات	معامل ارتباط سبيرمان	مستوى الدلالة عنده ٠,٠٥	الاستنتاج
الاختبار بعد تطبيق البرنامج للمجموعتين التجريبية والضابطة	٠,٦٠٣	٠,٠٣	توجد علاقة

التي توصلت اليها ان السبب هو ان هناك استثارة فسيولوجية تطرأ على الطالبات قبل اداء المهارات نتيجة للمواقف التنافسية وقد تفسر الطالبة هذه الحالة بأنها حالة قلق او علامة من علامات الانزعاج المرتبطة بالأداء وهذا ما يؤدي بالطالبة الى الشك في قدراتها وهذا ناتج عن ادراك الطالبة بعدم الثقة بقدراتها لمواجهة هذه المواقف وكذلك ضعف الصحة النفسية لديها ، وهذا ما أظهرته نتائج مستوى الصحة النفسية للاختبارات بعد تطبيق البرنامج وكانت لصالح المجموعة التجريبية اذ اظهر البرنامج بان له دور كبير وواضح في تطوير مستوى الصحة النفسية للطالبات من خلال الاداء اثناء الدرس او المنافسة .

يلاحظ من الجدول اعلاه ان مستوى الدلالة (٠,٠٥) اكبر من قيمة p -value (٠,٠٣) وبذلك نرفض الفرضية العدم ونقبل فرضية البديلة اي توجد علاقة . ولاختبار وجود فروق معنوية يتم استعمال اختبار مان وتني للكشف فيما اذا توجد هناك فروق معنوية لاختبار فرضية العدم ، وكانت النتائج كما في الجدول (١١) .

الجدول (١١) يبين اختبار مان وتني

Mann Whitney	١٨,٩٢١
p-value	٠,٠٢

يلاحظ من الجدول اعلاه ان قيمة p -value بلغت (١٨,٩٢١) وهي اقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥) بذلك نرفض فرضية العدم ونقبل البديلة اي توجد فروق معنوية الاختبارات البعدية بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ، ترى الباحثة من خلال النتائج

- ٤- رشا عبد العزيز موسى (٢٠٠١): أساليب الصحة النفسية والعلاج النفسي القاهرة ، مؤسسة المختار.
- ٥- رياض نايل العاسمي (٢٠٠١): الارشاد والعلاج النفسي ، دمشق ، مطابع الادارة السياسية.
- ٦- سامر جميل رضوان (٢٠٠٢): الصحة النفسية ، عمان ، دار المسيرة.
- ٧- فوزي محمد جبل (٢٠٠٠): الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ، الاسكندرية ، المكتبة الجامعية.
- ٨- نصيرة بن الشيخ ، صفية بالزين (٢٠١٤): الصحة وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى عمال المحطة الجهوية للإذاعة والتلفزيون ، الجزائر ، جامعة قاصدي مرياح ورقله.
- ٩- محمد حسن علاوي (١٩٩٨): مدخل في علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي .

٤- الاستنتاجات:

- ١- أن للبرنامج الارشادي تأثير ايجابي وواضح على العينة التجريبية.
- ٢- تطور تنمية الصحة النفسية لدى العينة التجريبية خلاف العينة الضابطة.
- ٣- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة ولصالح العينة التجريبية .

المصادر

- ١- احمد غباري ، خالد محمد أبو شعيرة (٢٠٠٩): سيكولوجيا الشخصية : عمان ، مكتبة المجتمع العربي.
- ٢- برنامج غزة للصحة النفسية (٢٠١٦): دليل تدريبي – للصحة النفسية وحقوق الانسان ، فلسطين.
- ٣- حامد عبد السلام زهران (١٩٩٧): الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط٣ ، القاهرة عالم الكتب.