

الضغوط النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس واداء بعض المهارات الاساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للنساء

أ.م.د. خلود لايد م.د. بان عدنان

م.م. زينة خالد

كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد

ملخص البحث

هدفت يختلف تأثير الضغوط النفسية من طالبة لآخرى حسب الاحداث والمواقف التي تمر بها، وان ممارسة التمارين الرياضية يخفف من التوتر ولها تأثير على تعزيز الثقة بالنفس، اما المشكلة تكمن في ان الضغوط النفسية تؤثر على الاداء المهاري للطالبة وربما يكون بالسلب او الايجاب والثقة بالنفس هي المفتاح الاساسي الذي يساعد الطالبة على اتخاذ القرار بالمواقف الصعبة او المفاجئة ويهدف البحث الى التعرف على الضغوط النفسية والثقة بالنفس واداء بعض المهارات الاساسية على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني اما الفرض فقد جاء على اساس تأكيد هذه العلاقة الاحصائية، وقد تم استخدام المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمة طبيعة البحث وتكونت عينة البحث من بعض طالبات الصف الثاني في كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد والبالغ عددهن (٤٠) طالبة وقد استنتج الباحثون ان الضغوط النفسية كان لها تأثير على مستوى الاداء بالنسبة لطالبات الصف الثاني وقد اوصوا بضرورة

الاهتمام بالنواحي النفسية للطالبات وتعزيز الثقة بالنفس لاهميتها الواضحة في مستوى اداء المهارات في الجمناستك.

Psychological Stress in relation to self- confidence and some basic skills performance on the Floor- Exercises in the artistic gymnastics for women
(Dr.Kholod layth) (Dr.Ban adnan) (Dr.Zena Khalide)

there are deferent effects for psychological stress from a student to another according to the events and situations that pass by and exercises relieves stress and effect on reinforcement of self-confidence. The problem is that psychological stress affect the skills performance of the student and may be negative or positive and self-confidence is the key which helps students to make decision in hard and sudden positions.

research aims measuring the level of psychological stress and self confidence and some skills performance on the table movements land in the artistic gymnastics ,and the purpose came on to confirm this statistical relationship , has been used descriptive method manner survey to fit the nature of research and the sample consisted of some students from the third grade in the college of Physical Education, University of Baghdad and of second number was (40) students, researchers concluded that psychological stress had an impact on the level of performance for second grade has students and they recommended that attention should be paid for psychological aspects for the students and enhance self-confidence because of the importance evident in level of skills performance in gymnastics

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

ان التقدم التكنولوجي الذي يشهده العالم ادى الى تغيرات وتطورات اجتماعية واقتصادية ومارتبط بها من تغيرات في القيم ، جعلت العالم يعج بالاحداث المثيرة للقلق والاضطراب النفسي الذي يهدد الامن النفسي والجسمي والمادي والاجتماعي للفرد ولايختلف الحال في الحياة العامة للأفراد عن حياتهم التخصصية كطالبات في كلية التربية الرياضية (على وجه التحديد) ويختلف تأثير الضغوط النفسية من طالبة الى اخرى حسب الاحداث والمواقف التي تمر بها، وان ممارسة التمارين الرياضية يخفف من التوتر ولها تأثير كبير على تعزيز الثقة بالنفس، فالطالبة التي تتصف بالثقة بالنفس تتمتع بصحة نفسية سوية بالشكل الذي يمكنها من التصرف بشكل طبيعي دون قلق او تردد. ان لعبة الجمناستك تعد من الالعاب الفرديه التي لها الاثر الكبير والمباشر في تهيئة واعداد الطالبة بدنيا ومهاريا، فضلاً عن اتاحت الفرصه للطالبات لاثهار قدراتهن الفنيه في الاداء والذي تطور بشكل كبير وخصوصا المهارات على بساط الحركات الارضية ، اذ تحتاج الى مجهود كبير، لذا لا بد من الاهتمام بدراسة ظاهرة الضغوط النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس واداء بعض المهارات الاساسية على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني.

٢-١ مشكلة البحث

لايوجد شخص الا وقد تعرض للضغوط النفسيه بشكل او بآخر، والمجال الرياضي نجده ملئ بالاحداث المثيره للضغوط النفسية فالقلق حيال اختبارات الاداء المهاري والخوف من الفشل والتردد جميعها تشكل عبئاً على الطالبة، وتساعدها على التصرف بحكمة ومواجهة المواقف الصعبة التي تمر بها ، ولعبة الجمناستك الفني تعد

احد الانشطة الحركية المهمة للطالبة اذ تساعد على تنمية قدراتها البدنية والحركية والعقلية، ومن خلال تواجد الباحثون في مجال التدريس لمهارات الجمناستك الفني وجدوا ان بعض المهارات الاساسية على بساط الحركات الارضية تحتاج الى قوة عضلية وانتقالات وحركات مختلفة مع المحافظة على شكل الجسم ومساره وفقا لمتطلبات الاداء، وعلى ضوء ذلك تلمس الباحثون لهذه المشكلة خلال خبرتهن الميدانية ووجدوا ان هناك حاجة ماسة لدراستها ووضع المعالجة المطلوبة كون ان الضغوط النفسية تؤثر على الاداء ربما يكون بالسلب او الايجاب والثقة بالنفس هي المفتاح الاساسي الذي يساعد الطالبة على اتخاذ القرار بالمواقف الصعبة وبالتالي معرفة الضغوط النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس واداء بعض المهارات الاساسية على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني.

٣-١ اهداف البحث

- التعرف على الضغوط النفسية والثقة بالنفس واداء بعض المهارات الاساسية على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني لبعض طالبات الصف الثاني .
- التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والثقة بالنفس لدى عينة البحث.
- التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية واداء بعض المهارات الاساسية على بساط الحركات الارضية.

٤-١ فرضا البحث

- وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية والثقة بالنفس لبعض طالبات الصف الثاني.
- وجود علاقة ذات دلالة ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية واداء بعض المهارات الاساسية على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني لدى عينة البحث

٤-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: بعض طالبات الصف الثاني في كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.

٢-٥-١ المجال الزمني: الفترة من (٢٠١٢/٣/٢٢)م، ولغاية (٢٠١٢/٤/٢٩)م.

٣-٥-١ المجال المكاني: قاعة الجمناستك المغلقة للطالبات في (كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد).

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية

١-١-٢ ماهية الضغوط النفسية

مصطلح الضغوط النفسية من المصطلحات المألوفة لدى الفرد العادي بصفة عامة والفرد الرياضي بصفة خاصة، حيث انه يعبر عن "المواقف الحياتية التي يتعرض لها الفرد والتي يتعرض لها الفرد والتي تؤثر في الصحتين النفسية والجسمية" (Marinia:1997:77)، اما تعريف الضغوط النفسية في المجال الرياضي فهي "حالة من الخلل النفسي للاعب تجبر الجسم على القيام بواجبات وظيفية لمواجهة المتطلبات العقلية او البدنية او النفسية لاعادة التكيف والتوازن مع البيئة كذلك تعني تعرض اللاعبين الى ازمات نفسية نتيجة شعورهم بعدم قدراتهم على الايفاء بمتطلبات التدريب" (عرب:٢٠٠٩:٩١).

٢-١-٢ مصادر الضغوط النفسية في المجال الرياضي (عويس:١٩٩٧:٦٧)

ان مصادر الضغوط التي تؤثر في اللاعب وفي هبوط مستوى ادائه، وربما تؤدي الى انسحابه الكامل او توقفه عن الاستمرار في التدريب او المنافسة الرياضية هي:

- بداية التدريب والمنافسة في عمر مبكر.
- الارتفاع المبالغ فيه لحمل التدريب .

- خبرات الفشل.
- الاهتمام الزائد بالنتائج.
- عدم التوفيق بين متطلبات التدريب والدراسة.
- الوعي بالنتائج السلبية لضغوط التدريب.

٣-١-٢ ماهية الثقة في النفس

الثقة في النفس هي توقع النجاح، والاعتقاد في امكانية التحسن، والثقة في النفس لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب او الفوز فإنه يمكن الاحتفاظ بالثقة في النفس وتوقع الاداء(راتب:٢٠٠٤:٣١٣).

٤-١-٢ فوائد الثقة في النفس(راتب:٣١٦-٢٠٠٤:٣١٧)

١. الثقة في النفس تثير الانفعالات الايجابية.
٢. الثقة في النفس تساعد على التركيز.
٣. الثقة في النفس تؤثر في الاهداف.
٤. الثقة في النفس تزيد الجهد.
٥. الثقة في النفس تؤثر في استراتيجية اللعب.
٦. الثقة في النفس تؤثر في تدعيم الطلاقة النفسية.

٥-١-٢ انواع الثقة في النفس(راتب:٣١٩-٢٠٠٤:٣٢٢٠)

- الثقة المثلى في النفس: تعني الاقتناع الشديد بالقدرة على تحقيق الاهداف التي تكافح بجدية من اجل تحقيقها، وذلك لايعني بالضرورة ان يكون الاداء جيد دائما ، ولكن المهم ان تتحقق افضل الامكانات والقدرات
- ضعف الثقة في النفس: ان كثير من الطلاب لديهم مهارات بدنية للاداء بنجاح، ولكنهم مصابون بفقد الثقة في قدراتهم لاداء هذه المهارات، وخاصة تحت ظروف الاداء الضاغطة في الاختبارات، ان الشك في الذات يعوق الاداء ، يزيد القلق ،

ويضعف التركيز ويسبب التردد، ويجعل الطالب يركز على نقاط الضعف اكثر من الاهتمام بنواحي القوة.

- الثقة الزائدة في النفس: الطلاب الذين لديهم ثقة زائدة في النفس، أي أن ثقتهم تزيد عن قدراتهم الفعلية ، ويهبط مستوى أدائهم بسبب اعتقادهم لذا فأنهم لا يعدون أنفسهم أو يبذلون الجهد لأداء العمل المطلوب منهم، وكقاعدة عامة فأن الثقة الزائدة تعتبر مشكلة أقل تأثير من مشكلة ضعف الثقة.

١-٢-٢ دراسة ابراهيم عبد الخالق رؤوف وسلمى خليل سعيد (٢٠٠٣)

((الضغوط النفسية والثقة بالنفس لدى طلبة كلية المعلمين دراسة مقارنة))

هدفت الدراسة الى التعرف على مايعانيه طلبة المرحلة الاولى من ضغوط نفسية والتعرف على حالة الثقة بالنفس لدى طلبة المرحلة الاولى. واسفرت النتائج عن تعرض عينة البحث لضغوط نفسية الا ان الثقة بالنفس كانت عالية بالرغم من تعرضهم لتلك الضغوط النفسية واوصوا بضرورة اقامة الندوات للطلبة الغرض منها تشخيص اهم المعوقات (الاجتماعية، والاقتصادية ، والنفسية) ومن ثم وضع الحلول للتخفيف منها أو أزالته. بالاضافة الى اجراء دراسة موازنة بين الضغوط النفسية والثقة بالنفس في ضوء بعض المتغيرات (الاجتماعية أو الاقتصادية أو النفسية) وتعزيز الثقة بالنفس لما لها من قوة دفع الطالب نحو تحقيق الأهداف المنشوده.

٢-٢-٢ دراسة مها صبري حسن (٢٠٠٨)

((علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الوظيفية لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي)).

هدفت الدراسة الى التعرف على الضغوط النفسية التي تواجه الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي. وافترضت الباحثة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في درجة الضغط

النفسية. وأسفرت النتائج ان مقياس الضغوط النفسية يلائم العينتين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم، وامتياز الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم بدرجة ضغط نفسي اقل من الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم . واوصت بضرورة الاهتمام بالجانب النفسي بشكل عام للطالبات بالاضافة الى تنمية النشاط الرياضي لدى الطالبات الجامعيات لجميع الاعمار من اجل التخفيف من الضغوط النفسية التي تتعرض لها الطالبات.

الباب الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية)

١-٣ منهج البحث:

"يعد النهج الملائم من اهم الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث اذ يعتمد المنهج على طبيعة المشكلة والهدف المراد تحقيقه"(مرسي وكمال:١٩٩٢:١٠٣)، واستخدمن الباحثات المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث.

٢-٣ مجتمع البحث وعينته

اخترن الباحثات وبطريقة عمدية مجتمع البحث الذي تمثل بطالبات الصف الثاني في كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد/ الجادرية، للعام الدراسي (٢٠١١-٢٠١٢م)، والبالغ عددهن (٨١) طالبة، وعن طريق القرعة تم اختيار طالبات المرحلة الثانية شعبة (ح، ي) من بين الشعب (ح، ط، ي) لتمثل عينة البحث والبالغ عددها (٤٠) طالبة وبنسبة مئوية (٤٩%) من مجتمع البحث وهي نسبة كافية ومناسبة لاعطاء نتيجة موثوق بها.

٣-٢ الاجهزة والادوات المستخدمة

تم استخدام الاجهزة والادوات الاتية:

- جهاز بساط الحركات الارضية .
- جهاز حاسوب محمول نوع (HP).
- بسط اسفنجية.
- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- استمارة تقويم نتائج الاختبارات المهارية من قبل المقومات.
- استمارة تفريغ مقياس الضغوط النفسية.
- استمارة تفريغ مقياس الثقة في النفس.

٤-٣ التجربة الاستطلاعية

اجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية يوم الخميس (٢٠١٢١٣١٢٢)م، لغرض الوقوف على المعوقات التي قد تصادف الباحثون خلال اجراء الاختبارات وكذلك تحديد فريق العمل المساعد(*) .

٥-٣ الاختبارات المستخدمة في البحث

لغرض حل مشكلة البحث يجب ايجاد مجموعة من الاختبارات لقياس متغيرات البحث، لذا تم تحديد المقاييس والاختبارات الاتية:

- مقياس الضغوط النفسية(*) : استخدمت الباحثات مقياس الضغوط النفسية لـ(اسامة كامل راتب) والذي يتضمن (٣٠) فقرة تم عرضها على الخبراء في علم النفس(*)،

* فريق العمل المساعد:

❖ أ.م.د. سوزان سليم داوود
❖ م.د. وسن جاسم

جمناستك أجهزة
كرة الطائرة

كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد/ الجادرية.
كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد/ الجادرية.

* ملحق (١)

* الخبراء هم:

- أ.د. علي يوسف.
- أ.د. محمد جسام عرب.
- م.د. هويدا اسماعيل.
- علم النفس الرياضي.
- علم النفس الرياضي.
- علم النفس الرياضي.
- كلية التربية الرياضية
- كلية التربية الرياضية.
- كلية التربية الرياضية.

علماء ان المقياس مطبق على العينة العراقية ويوضح الملحق (١) مقياس الضغوط النفسية بصورته النهائية بعد اتفاق الخبراء على عبارات المقياس وملائمته لعينة البحث وقد تم ترميز الاستمارة الخاصة بالشكل الاتي:
دائماً الرمز (٣)، احياناً الرمز (٢)، ابدأ الرمز (١)، وبذلك تكون درجة المقياس العليا (٩٠) درجة واقل قيمة للمقياس (٣٠) درجة علماً ان المقياس يتمتع بصدق وثبات عاليين.

- **مقياس الثقة بالنفس** (*) (راتب: ٢٠٠٠: ٢٥٨): يتألف مقياس الثقة بالنفس كما في ملحق (٢)، من (٤٨) عبارة، نصفها ايجابي والنصف الاخر سلبي، يوجد امام كل منها خمسة اختيارات هي (تنطبق تماماً، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق الى حد ما، لاتنطبق كثيراً، لاتنطبق اطلاقاً) تحصل الدرجات الايجابية منها على الدرجات (٤، ٣، ٢، ١، صفر) على التوالي، والعبارات الايجابية وهي تحمل الارقام التالية: (٥- ٤- ١- ٣- 36- 35- 32- 31- 28- 26- 22- 21- 19- 16- 15- 10- 9- 6- 47- 45- 44- 42- 41- 40- 37) اما العبارات السلبية والتي تحمل الارقام (٢- ٣- ٧- ٨- ١١- ١٢- ١٣- ١٤- ١٧- ١٨- ٢٠- ٢٣- ٢٤- ٢٥- ٢٧- ٢٩- ٣٠- ٣٣- ٣٤- ٣٨- ٣٩- ٤٣- ٤٦- ٤٨)، فتنبع هذا التدرج وهو (تنطبق تماماً - تنطبق بدرجة كبيرة - تنطبق الى حد ما- لاتنطبق كثيراً - لاتنطبق اطلاقاً) تحصل الدرجات السلبية منها على الدرجات (صفر- ١- ٢- ٣- ٤) على التوالي، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (صفر - ١٩٢) درجة وتدل الدرجة المرتفعة على معدل مرتفع من الثقة بالنفس والعكس صحيح

*- ملحق (١).

• المهارات قيد الدراسة وتقييمها

تم اختيار المهارات على وفق المنهاج الخاص بمادة الجمناستك الفني والمقررة للصف الثاني في كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد فقد تضمنت:

١. مهارة الوقوف على اليدين.

٢. مهارة العجلة البشرية (الكارت ويل).

٣. مهارة الغطس.

ولقد تم تقويم الاداء لكل مهارة من (١٠) درجات حيث تم الاستعانة بأربعة مقومات(*) من ذوي الخبرة والاختصاص وقد تم حذف أعلى وأقل درجة من درجات المقومات ثم جمعت الدرجتان الباقيتان وقسمتا على اثنتين لتكون الدرجة النهائية، ومن ثم تم اعتماد الوسط الحسابي للمهارات قيد البحث لغرض الحصول على النتائج.

• ٦-٣ التجربة الميدانية للبحث

تم اجراء الاختبارات في الساعة (١٠.٣٠) من صباح يوم الثلاثاء (٢٧ / ٣ / ٢٠١٢م) بوجود فريق العمل المساعد وذلك بتطبيق مقياس الثقة بالنفس على عينة البحث وفي الساعة (١٠.٣٠) من يوم الخميس (٢٩ / ٣ / ٢٠١٢م)، تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية، وفي الساعة (٨.٣٠) من صباح اليوم نفسه الخميس (٢٩ / ٣ / ٢٠١٢م)، تم اجراء الاختبارات المهارية وتصويرها لمعرفة مستوى الاداء المهاري للطلبات وبعدها تم جمع النتائج وفرزها وتبويبها في جداول خاصة لغرض معالجتها احصائياً.

*-المقومات هن:

- | | |
|--|--|
| ❖ د. هدى ابراهيم رزوقي - جمناستك أجهزة ، | كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد .الجادرية . |
| ❖ د. اميرة عبد الواحد - جمناستك ايقاعي ، | كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ،الجادرية . |
| ❖ د. زهرة شهاب - جمناستك أجهزة ، | كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد،الجادرية . |
| ❖ أ.م.د. وسن سعيد - جمناستك أجهزة ، | كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ،الجادرية . |

٧-٣ الوسائل الاحصائية

- تمت معالجة البيانات احصائياً بالاستعانة ببرنامج الحقيبة الاحصائية (spss) ويستخدم الوسائل الاحصائية الاتية:
- ❖ الوسط الحسابي .
- ❖ الانحراف المعياري .
- ❖ معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- ❖ النسبة المئوية .

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

- ٤-١ عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء والوسيط لمتغيرات الضغوط النفسية والثقة بالنفس والاداء المهاري وتحليلها

الجدول (١)

قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لمتغيرات الضغوط النفسية والثقة بالنفس والاداء المهاري

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	درجة القياس	المعالجات المتغيرات
-0.148	61	11.55	٦٠.٣٥	درجة	الضغوط النفسية
0.179	126.50	29.148	126.525	درجة	الثقة بالنفس
-0.442	5.75	1.714	5.65	درجة	العجلة البشرية
-0.489	5	1.419	4.6	درجة	الغضب
0.188	4	1.618	4.3	درجة	الوقوف على الدين

من خلال نتائج الاوساط الحسابية في الجدول (١) يتضح:

الوسط الحسابي للضغوط النفسية (٦٠.٣٥) والانحراف المعياري (١١.٥٥)، وهي درجة تعتبر متوسطة للضغوط النفسية التي يقع تحت عاتقها الطالبات، اما الوسط الحسابي للثقة بالنفس فكان (١٢٦.١٥) بانحراف معياري (٢٩.١٤٨). وفي الاداء المهاري كان الوسط الحسابي لاداء مهارة العجلة البشرية (٥.٦٥) بانحراف معياري (١.٧١٤)، والوسط الحسابي لمهارة الغطس (٤.٦) بانحراف معياري (١.٤١٩)، واخيرا الوسط الحسابي لمهارة الوقوف على اليدين (٤.٣) بانحراف معياري (١.٦١٨) مما يدل على أن المستوى العام للطالبات في الأداء المهاري للمهارات قيد البحث كان متوسطا أو قريبا من الوسط ويفسر الباحثون ذلك بالفترة التي اجريت فيها الاختبارات ولم يكن عدد الوحدات التعليمية على هذه المهارات غير كافي وكان من الممكن أن تزيد هذه الدرجة مع زيادة عدد الوحدات التعليمية في المهارات قيد البحث.

الجدول (٢)

قيم المتغيرات قيد البحث مع الضغوط النفسية ونسبة الخطأ ودلالة العلاقة

الدلالة	نسبة الخطأ	الضغوط النفسية	المعالجات المتغيرات
معنوي	0.003	** -0.46	الثقة بالنفس
	0.008	** -0.413	العجلة البشرية
	0.029	* 0.346	الغطس
غير معنوي	0.073	-0.287	الوقوف على اليدين

٢-٤ مناقشة النتائج

من خلال الجدول (٢) والذي يحقق هدف البحث الثاني والفرضية الاحصائية الاولى نلاحظ العلاقة الارتباطية المعنوية العكسية الاولى (٠.٤٦ - **) بين الضغوط النفسية والثقة بالنفس، يعزوا الباحثون ذلك الى الكثير من العوامل البيئية والاجتماعية

والاقتصادية تغير من حالة التوازن المفترض لجسم الانسان وهذا التأثير يكون بشكل عكسي مع الثقة بالنفس للطالبات،

فالعلاقة العكسية التي ظهرت تثبت انه كلما زاد مستوى الثقة قل تاثير الضغوط النفسية، "وهذا يتفق مع دراسات اجنبية ايضا أشارت الى أن طلببة التربية البدنية والرياضة لديها أعلى مستويات الثقة بالنفس" (Zekeriya: ٢٠١١: ٥٠)، "حيث ان الضغوط النفسية قد تكون في بعض الاحيان قوة دافعة ايجابية مبعثا للحبوية والنشاط تساعد الفرد على تحقيق اهدافه عن طريق مضاعفة مجهوداته ونشاطاته" (Caraplan: 1980: 413)، اما العلاقة الارتباطية المعنوية العكسية الثانية (٠.٤١٣-**) بين الضغوط النفسية ومهارة العجلة البشرية، يعزو الباحثون سبب ذلك، كلما قلت الضغوط تكون الطالبة بافضل حال عند الاداء المهاري فالتمارين الرياضية لها دور هام في اختزال الضغط النفسي لانها تعتبر مخرجا لطاقة جسمية كافية، وهذا ينطبق مع نتائج عينة البحث من حيث الضغوط النفسية التي حصلوا عليها والارتباط العكسي مع الاداء المهاري كونها مهارة محببة بالنسبة للطالبات تمارس احيانا منذ الطفولة وان الطلاب اللذين لديهم ثقة بالنفس زادت في دوافعهم وامكانياتهم وقدراتهم العملية (الاداء المهاري)، "فالمستويات المناسبة من الثقة بالنفس تؤثر ايجابيا بمستوى التعلم" (اسعد: ٢٠١٢: ٢٥٠).

وبالنسبة للعلاقة الارتباطية المعنوية الطردية الثالثة (٠.٣٤٦*) مابين الضغوط النفسية واداء مهارة الغطس، يعزو الباحثون سبب ذلك الى ان مهارة الغطس تعد من المهارات التي يكاد يكون ادائها اسهل حيث أن مركز ثقل الجسم يكون قريب من مستوى الارض (على بساط الحركات الارضية)، وبالتالي تؤدي هذه المهارة دون تردد. واخيرا يتبين من الجدول (٢) ان الضغوط النفسية قد حققت علاقة ارتباطية غير معنوية مع مستوى الاداء لمهارة الوقوف على اليدين يعزو الباحثون ذلك الى

صعوبة هذه المهارة حيث ان الطالبة تحتاج الى قوة عضلية للتغلب على وزن الجسم لاسيما عندما يكون العمل عكس اتجاه الجاذبية الرياضية.

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- ❖ هناك درجة متوسطة من الضغوط النفسية لدى الطالبات من أفراد عينة البحث وكذلك هناك درجة اكثر من متوسطة للثقة في النفس.
- ❖ ترتبط درجة الثقة بالنفس بالأداء المهاري في الجمناستك مما يعني ان زيادة درجات الاداء المهاري صاحبها ارتفاع درجة الثقة بالنفس.
- ❖ ترتبط درجة الضغوط النفسية لدى الطالبات عكسيا مع الاداء المهاري للطالبات من أفراد عينة البحث مما يعني أن زيادة درجة الاداء المهاري يكون مصحوبا بدرجة قليلة للضغوط النفسية وبالعكس.
- ❖ ترتبط الثقة بالنفس مع الضغوط النفسية عكسيا أي انه زيادة درجة الثقة بالنفس يصاحبها انخفاض في درجة الضغوط النفسية وبالعكس.
- ❖ ان افضل مستوى للمهارات كان للعجلة البشرية ثم الغطس واخيرا الوقوف على اليدين.

٢-٥ التوصيات

- ❖ تعزيز الثقة بالنفس للطالبات من قبل جميع العاملين في المجال التربوي والتدريسي.
- ❖ التقليل من الضغوط النفسية على الطالبات من قبل العاملين في المجال التربوي والتدريسي.

- ❖ اجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة من الطلاب وبأعمار واختصاصات مختلفة.
- ❖ اجراء دراسات مشابهة تمل عينات اخرى والعباب اخرى وكذلك استخدام المقاييس النفسية لمهارات اخرى.
- ❖ اجراء دورات وندوات تعريفية وتوجيهية للتدريسيين لغرض توجيههم بكيفية التعامل مع الطلبة بما يؤثر ايجابيا في الثقة بالنفس ويقلل من الضغوط والاعباء النفسية.
- ❖ زيادة فاعلية الوحدات التعليمية باساليب واجهزة مختلفة لانها تخفض من مستوى الضغوط النفسية وتعزز مستوى الثقة بالنفس.

المصادر العربية والاجنبية

- ❖ ابراهيم عبد الخالق رؤوف وسلمى خليل سعيد؛ الضغوط النفسية والثقة بالنفس لدى طلبة كلية المعلمين، (مجلة كلية المعلمين، العدد السابع والثلاثون، ٢٠٠٣).
- ❖ اسامة كامل راتب؛ تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط ٢، (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٤).
- ❖ اسعد عبدالله؛ منهاج مقترح لتاهيل الثقة بالنفس وتأثيره في تعلم مسكات الرمي في المصارعة الرومانية، (مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد، مجلد ٢٤، عدد، ٢٠١٢).
- ❖ خير الدين علي عويس وعصام الهلالي؛ الاجتماع الرياضي، ط ١٠، (دار الفكر، العربي، ١٩٩٧).
- ❖ الهام عبد الرحمن محمد؛ بعض المتطلبات المهمة في التفوق الرياضي في الكرة الطائرة بين فرق المدارس الرياضية (القاهرة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، ١٩٩٧).
- ❖ محمد جسام عرب، حسين علي كاظم؛ علم النفس الرياضي. ط ١، (٢٠٠٩).

- ❖ محمد مرسي وكمال ابراهيم؛ المدخل الى علم الصحة النفسية، ط١، (الكويت، دار العلم للنشر والتوزيع، ١٩٩٢)، ص١٠٣.
- ❖ مها صبري حسن؛ علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الوظيفية لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي، (مجلة الفتح، العدد ٣٦، ٢٠٠٨).
- ❖ Mariani, Bipsychological distree and its correlates in secondry school students In paria ,Italy,Epidmiol,vol,13.1997.
- ❖ Zekeriya GÖKTAŞ; THE SELF- CONFÝDENCE LEVELS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT STUDENTS TOWARDS INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES(ICT), Journal: Beden Egitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Nigde University School of Physical Education and Sports,v5,issue1,201157. المكتبة الافتراضية.

ملحق رقم (١)

١- مقياس الضغوط النفسية

ت	الاسئلة والعبارات	دائما	احيانا	ابدا
1	هل تشعر غالبا بالصداع او الالم الظهر؟			
2	عندما تجلس على الكرسي وتحدث لشخص ما، هل تكثر من الحركة للحصول على وضع مريح؟			
3	هل تجد صعوبة في النوم العميق ليلاً؟			
4	هل تغضب بسرعة او تشعر بالاحباط عندما تواجه مشكلة يصعب حلها؟			
5	هل تظهر تعبيرات وجهك انك مهوم دائماً؟			
6	هل تقوم بهز رجلك او طرقة اصابعك بدون هدف تعبيراً عن نرفزتك؟			
7	هل تجد صعوبة في التركيز في موضوع معين؟			
8	هل تجد صعوبة في الاسترخاء وقتما تريد ذلك؟			
9	هل ترغب دائماً في ان تتفوق على الاخرين؟			

			هل تشعر بدرجة كبيرة من عدم الرضا والقلق عندما تفشل جهودك في تحقيق النجاح؟	10
			هل انت مشغول جداً لدرجة ان وقتك لا يسمح بممارسة النشاط البدني؟	11
			هل تخجل من نفسك عندما ترتكب خطأ؟	12
			هل حالتك المزاجية سيئة دائماً؟	13
			هل تلجأ الى تناول الطعام والشراب في حالات التوتر؟	14
			هل تستخدم الادوية المهدنة في حالات الانزعاج؟	15
			هل تشعر ببرودة اليدين عند شعورك بالتوتر؟	16
			هل تخشى من عدم رضا الاخرين على ادائك؟	17
			هل تشعر بتقلص في معدتك عند تعرضك للضغط النفسي؟	18
			هل تشعر ان قلبك ينبض (يدق) بسرعة عندما تتوتر عصبياً؟	19
			هل تشعر ان جسمك مشدود عند تعرضك لموقف صعب؟	20
			هل تشعر بعدم الاستطاعة من الاداء الصيد للمهام عند التعرض للضغط النفسي؟	21
			هل تكبت مشاعرك عند تعرضك للضغط النفسي؟	22
			هل تلجأ الى النوم عند تعرضك للضغط النفسي؟	23
			هل تلجأ للخروج والترويح وممارسة النشاط في حالة التوتر؟	24
			هل تلوم غيرك على المشكلة التي تتعرض لها؟	25
			هل تبكي فقط عند التعرض للضغط النفسي؟	26
			هل تستسلم للخيال في معالجة المشكلة؟	27
			هل تتحدث مع الاهل والاصدقاء عن المشكلة؟	28
			هل تشعر بالعصبية عند التعرض الى موقف ما؟	29
			هل تلجأ الى الدعاء والصلاة من اجل ان تهتدي الى الحل الصحيح؟	30

٢- مقياس الثقة بالنفس

ت	العبارة	تتطبق تماما	تتطبق بدرجة كبيرة	تتطبق الى حد ما	لا تتطبق كثيرا	لا تتطبق اطلاقا
١	احب الاختلاط بالناس					
٢	شعرت بالضيق من نفسي كثيرا في المرة الماضية					
٣	يؤرقني اني لست جميل المنظر					
٤	تعتبر اقامة علاقة مع الجنس الاخر امراً ممتعاً بالنسبة لي					
٥	أنا أكثر سعادة الان قياساً بما كنت عليه منذ اسابيع					
٦	أنا راض عن مظهري الجسمي ومسور منه					
٧	أشعر بالخجل كثيراً عند التحدث أمام مجموعة من الناس					
٨	على الرغم من أنني أرغب في معرفة المزيد من الناس إلا أنني أكره أن أخرج لهم وأقابلهم حيث يؤدي ذلك إلى ضياع وقتي					
٩	يمثل الأداء الأكاديمي (الدراسة) مجالاً أستطيع من خلاله أن أظهر كفاءتي وقدراتي وأнал التقدير على ماحققته من إنجاز					
١٠	أبدو أفضل في مظهري من أي شخص عادي					
١١	يفزعني أن أفكر في الوقوف أمام جمع من الناس وأتحدث إليهم					
١٢	كثيراً ما أشعر بالتردد حتى في مثل تلك المواقف التي أكون قد تناولتها بنجاح من قبل					
١٣	تقل ثقتي في قدرتي العقلية على تحقيق أهدافي الأكاديمية والمهنية وإنجازها بنجاح					
١٤	أشعر معظم الوقت أنني لست في كفاءة ومقدرة غالبية الناس المحيطين بي على التعامل مع الغير					
١٥	حينما يكون لزاماً علي أن أتحدث أمام مجموعة من الناس فأنتني عادة ما أشعر أن أعبر عن نفسي بفعالية ووضوح					
١٦	أنا محظوظ في أن أكون وسيماً بالشكل الذي أنا عليه					
١٧	أفتقر إلى بعض القدرات الهامة اللازمة لتحقيق النجاح والتفوق في الدراسة					
١٨	أعترف أنني كطالب لست ممتازاً مثل العديد من الزملاء الذين أتنافس معهم					
١٩	مقابلة ناس جدد تعتبر بالنسبة لي خبرة ممتعة أتطلع دوماً إليها					
٢٠	كنت أكثر نقداً لنفسي في الأيام القليلة الماضية قياساً بما أكون عليه عادة					
٢١	أشعر دائماً بالراحة والسعادة في الحفلات أو أي تجمعات إجتماعية					
٢٢	شكوكي حول قدراتي الأكاديمية تقل عن شكوك معظم زملائي					

				حول قدراتهم	
٢٣				تصادفني مشاكل أكثر من غيري في إقامة أي علاقة مع شخص من الجنس الآخر	
٢٤				تزداد عدم ثقتي في قدراتي على التحدث بوضوح امام جمع من الناس في الوقت الحالي أكثر من أي وقت مضى	
٢٥				يؤرقني أنني لست في نفس المستوى العقلي أو الفكري للآخرين	
٢٦				حينما تسوء الأمور أكون عادة واثقاً من أنني سأتناولها بنجاح	
٢٧				أنا أكثر من الآخرين قلقاً وإنشغالاً بقدراتي على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الغير	
٢٨				تزداد ثقتي في نفسي عن كثيرين أعرفهم	
٢٩				اشعر بالخوف والترقب وعدم الثقة أفكر في المواعيد	
٣٠				يرى الكثيرون أن مظهري الجسمي غير جذاب	
٣١				عندما أدرس مقرراً جديداً أكون متأكداً من أنني سوف أجتازه بتفوق حيث ساكون ضمن الطلاب فيه	
٣٢				لاأقل عن غالبية الناس في قدرتي على التحدث أمام مجموعة	
٣٣				حينما أذهب إلى أي تجمعات إجتماعية كالحفلات مثلاً فأنني كثيراً ما أشعر بالارتباك والتعب	
٣٤				أتجنب أحياناً القيام ببعض الأشياء لأنها تتطلب تواجدي في وسط مجموعة	
٣٥				حينما تعقد الاختبارات الدراسية أو أكلف بعمل أي واجبات مدرسية أكون على يقين من أنني سوف أؤديها بنجاح	
٣٦				عند مقابلة ناس جدد أتحدث إليهم بشكل أفضل من كثيرين غيري وذلك بدرجة كبيرة	
٣٧				أشعر الآن بأنني أكثر حزماً وحسماً للإمور قياساً بأي وقت بخر	
٣٨				أقوم أحياناً بتجنب شخص ما من الجنس الآخر يكون من الممكن ان اقيم معه علاقة لأنني أظن مشدوداً واشعر بالترقب والتوتر	
٣٩				أتمنى لو استطعت ان أغير في مظهري الجسمي	
٤٠				يقل قلقي وإنشغالي حول حول التحدث أمام حشد من الناس بدرجة كبيرة وذلك قياساً بكثيرين غيري	
٤١				أشعر الآن بأنني أكثر تفاؤلاً وإيجابية مقارنة بأي وقت آخر	
٤٢				لاتعقد مسألة إجتذاب شخص مناسب من الجنس الآخر لإقامة علاقة عاطفية معه مشكلة بالنسبة إليه	
٤٣				لو أنني كنت أكثر ثقة بنفسي حينما أتحدث إلى غيري أو أناقشهم الأمور المختلفة لكنت حياتي أفضل مما هي عليه	
٤٤				أبحث دوماً عن أنشطة أكاديمية متنوعة تتطلب إمعان التفكير	

					والتحدي العقلي لأنني أكون على ثقة من أنني أستطيع إنجازها بشكل أفضل من كثيرين غيري	
					بإمكاني الحصول على العديد من المواعيد الغرامية دون أي صعوبة أو مشكلة	٤٥
					حينما أكون وسط جماعة يقل شعوري بالراحة كثيراً قياساً بما يشعر به باقي الأعضاء	٤٦
					تزداد ثقتي في نفسي على التعامل مع الجنس الآخر في الوقت الراهن أكثر مما أنا عليه في العادة	٤٧
					لو أن مظهري الجسمي كان أفضل مما هو عليه لكنت أصبحت أكثر جذباً لأفراد الجنس الآخر	٤٨