



Evaluating the level of psychological stress and loneliness with the effect of suggested exercises to reduce them and develop the performance of serving and volleyball setting skills among orphans of state homes.

Asst. Prof. Dr. Naeema Zidane Khalaf * 

College of Physical Education and Sports Science for Women / University of Baghdad, Iraq.

*Corresponding author: naeema@copew.uobaghdad.edu.iq

Received: 14-04-2024

Publication: 28-08-2024

Abstract

The importance of the research lies in using exercises to relieve psychological pressure and feelings of psychological loneliness because they represent an unpleasant experience, indicating a lack of harmony, which is accompanied by many cases of difficulty in social integration among orphans of state homes, as well as developing the performance of the serving and preparation skills in volleyball. The goal of the research is to identify the level of Psychological pressure and the feeling of psychological loneliness among the orphans of the State House, knowing the role of the proposed exercises in alleviating their psychological pressure and feeling of psychological loneliness, and knowing the role of the proposed exercises to learning the skills of serving and preparing in volleyball for the research sample. The researcher reached the conclusions that the exercises prepared by the researcher have a positive effect in alleviating psychological pressure and reducing feelings of loneliness among the research sample, and that the exercises prepared by the researcher have an effective impact in developing the volleyball serving and preparation skills among the research sample, and the researcher recommends allocating an entertaining sports lesson within the classroom. Orphans play sports to reduce their psychological pressure and keep them away from feeling lonely. It is necessary for orphanage administrations and educational counselors to pay attention to orphans to satisfy their psychological and social needs so that they do not feel psychologically lonely and to reduce the psychological pressure on them.

Keywords

Psychological Pressure, Serving And setting Skills, Volleyball.



تقييم مستوى الضغط النفسي والشعور بالوحدة بأثر تمارينات مقترحة لتخفيضهما وتطوير أداء
مهارتي الارسال والاعداد بالكرة الطائرة لدى يتيمات دور الدولة

أ.م.د. نعيمة زيدان خلف

العراق. جامعة بغداد. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

naeema@copew.uobaghdad.edu.iq

تاريخ استلام البحث 2024 /4/14 تاريخ نشر البحث 2024/8/28

المخلص

تكمن أهمية البحث في استخدام تمارينات للتخفيف من الضغط النفسي والشعور بالوحدة النفسية لأنها تمثل خبرة غير سارة، تدل على عدم وجود التوافق والتي يصحبها العديد من حالات صعوبة الاندماج الاجتماعي لدى أيتام دور الدولة وكذلك تطوير أداء مهارتي الارسال والاعداد بالكرة الطائرة، وهدف البحث التعرف على مستوى الضغط النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى ايتام دور الدولة ومعرفة دور التمارينات المقترحة في تخفيف الضغط النفسي والشعور بالوحدة النفسية لديهم ومعرفة دور التمارينات المقترحة في تعلم مهارتي الارسال والاعداد بالكرة الطائرة لعينة البحث، توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الى ان للتمارين المعدة من قبل الباحثة الأثر الايجابي في تخفيف الضغط النفسي وتقليل الشعور بالوحدة لدى عينة البحث، وللتمارينات المعدة من قبل الباحثة الأثر الفعال في تطوير مهارتي الإرسال والاعداد بالكرة الطائرة لدى عينة البحث، وتوصي الباحثة بتخصيص درس رياضي ترفيهي داخل دور الأيتام تمارس به الألعاب الرياضية لخفض الضغط النفسي لديهم وإبعادهم عن الشعور بالوحدة وضرورة اهتمام إدارات دور الأيتام والمرشدين التربويين فيها بالأيتام لإشباع حاجاتهم النفسية والاجتماعية حتى لا يشعرون بالوحدة النفسية والتخفيف من الضغط النفسي عليهم.

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي ، مهارتي الارسال والاعداد ، الكرة الطائرة

الحياة الإنسانية في مجتمعاتنا المعاصرة تعقدت كثيراً وتفاقت صعوباتها وتعددت مشاكل الإنسان وزادت الأعباء وأصبح من الصعب على الإنسان تحقيق معظم حاجاته وطموحاته نتيجة التغيرات السريعة التي طرأت على مجتمعاتنا العربية والتحديات التي تواجه هذه المجتمعات والحروب المتلاحقة والعدوان والدمار وغير ذلك زادت من معاناة الإنسان وصراعاته الفكرية والنفسية، والتحولت السريعة التي مر بها العراق الجريح بسبب الحروب التي تعرض لها وما صاحبها من حصار اقتصادي دام سنين طويلة واحتلال منذ عام 2003 ولحد الآن وما رافق ذلك من عمليات تدمير وتهجير ونزوح وقتل وفقدان لأولياء الأمور، مما أدى إلى أضرار نفسية كبيرة بالفرد العراقي، ومن هذه المشكلات النفسية مشكلة الشعور بالضغط النفسية والشعور بالوحدة النفسية لدى الأيتام. لذا يجب الاهتمام بالأيتام ورعايتهم، ان الشعور بالوحدة النفسية (هو يمثل أزمة نفسية عميقة تهز كيان الفرد وتهدد استقراره الداخلي، فيختل توازنه النفسي نتيجة لانهايار توازنه الاجتماعي، مما يترتب عليه عواقب وأخطار مرضية نفسية وجسمية تظهر في العديد من أشكال الاضطرابات كالاكتئاب، التبلد الانفعالي، كراهية الذات، وإدمان الكحوليات كعملية دفاعية لمواجهة المشاعر النفسية القاسية)

خصص الإسلام جزءاً لا بأس فيه للحديث عن أهمية رعاية اليتيم سواء من خلال الآيات القرآنية أو من خلال الأحاديث النبوية الشريفة، فاليتيم يجب الاهتمام به ورعايته والتعامل معه بإحسان، لكي يكون ناضجاً اجتماعياً إذ يعتبر النضج أساساً للتعلم والنمو المتكامل الذي يُتيح للإنسان القدرة على كمال حياته بشكل طبيعي ويعتبر النضج أساساً للتعلم والنمو المتكامل الذي يُتيح للإنسان القدرة على كمال حياته بشكل طبيعي، لأنّ النضج بوجه عام هو حالة من التوافق المحكم تُشير إلى اكتمال وتناغم العمل ما بين الوظائف العقلية، والجسدية، والفسولوجية، والروحية، والاجتماعية، بصورة تمكّنه من فهم الحياة بتناقضاتها المختلفة والمعقدة، وكذلك الاستقلالية في التحكم في شؤونه واتخاذ القرارات المصيرية المعقولة والمنطقية والسليمة في حياته بمعزل عن سيطرة الآخرين وتأثيرهم، أي يستطيع أن لا يكون تابعاً لغيره.

تعد الرياضة واللعب وسائل مسلية لتعلم القيم والدروس التي ستستمر طوال الحياة. كما أنها تعزز الصداقة والمنافسة الشريفة، وتعلم روح العمل في فريق والانضباط والاحترام، وتعلم المهارات اللازمة في الرياضة تمثل أداة مؤثرة لتعزيز الروابط الاجتماعية وإعلاء المثل العليا للسلام والإخاء والتضامن والتسامح وتقبل الآخر وتساعد في إعداد الشباب لمواجهة التحديات التي سيتعرضون لها في حياتهم، والقيام بأدوار قيادية داخل مجتمعاتهم، إن برامج الرياضة والترفيه تهيئ بيئات آمنة، وتعزز استقرار العلاقات بين الأيتام ومربيهم في الدار وبين أنفسهم. وتزود جميع الأعمار بفرص التعبير عن أنفسهم، والمساهمة في آرائهم وأفكارهم، ليصبحوا أشخاصاً فاعلين من أجل التغيير وبناء المجتمعات المحلية.

ولعبة الكرة الطائرة تمارس بشكل كبير لجميع شرائح المجتمع ولها فوائد كثير وخصوصا شريحة عينة البحث فهي (تحسن المزاج، نحت العضلات، إنقاص الوزن، زيادة السرعة وتحقيق التوازن، علاج للشعور بالقلق، تنسيق القوام، تزيد من مهارات التواصل.

وتكمن أهمية البحث في تناول موضوع الضغوط النفسية والشعور بالوحدة النفسية لأنها تمثل خبرة غير سارة، تدل على عدم وجود التوافق، وبسببها العديد من حالات صعوبة الاندماج الاجتماعي على الرغم من وجود الأفراد في الجماعة التي يعاني منها أيتام دور الدولة، فلاهتمام بهذه الشريحة من المجتمع سوف يكون لها صدى نفسي عندما تجد طفلا يتيم أصبح متفوقا ونافع للمجتمع ونكون نحن سبب مباشر لبعد هؤلاء الأطفال عن الانحراف والعادات السيئة، لان نسبة هؤلاء الايتام تحمل في طياتها الكثير من الآلام والمتاعب النفسية، تضاف الى قلة الدراسات التي تناولت موضوع الضغوط النفسية والشعور بالوحدة النفسية خصوصا لأيتام دور الدولة لذا ارتأت الباحثة تسليط الضوء على موضوع الضغوط النفسية والشعور بالوحدة النفسية عند أيتام دور الدولة، وذلك من خلال اعداد تمارين مقترحة تساعد في تخفيف الضغوط النفسية والشعور بالوحدة النفسية واداء مهارتي الارسال والاعداد من الاعلى بالكرة الطائرة .

إن الظروف التي يمر بها العراق وما أصاب العائلة العراقية لفقدان من يعيها بسبب الاحتلال أو التفجيرات الإجرامية الإرهابية أو بسبب الطائفية المقيتة والقتل على الهوية والتي تخلف عنها الكثير من الأيتام الذين لم يجدوا من يعيهم ويرعاهم من ذويهم فالتجئوا إلى دور الدولة لرعايتهم مما واجه هؤلاء الأيتام الكثير من المشكلات التي أثرت على نفسياتهم ومنها الضغوط النفسية والشعور بالوحدة النفسية لذا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة لهؤلاء الأيتام. وإعطاءهم جرعات مناسبة من التمارين لأداء بعض المهارات الرياضية ومنها مهارتي الإرسال والاعداد من الاعلى باكرة الطائرة التي تنمي الجسم وتحافظ على حيويته وسلامته ونشر الوعي الرياضي الموجه والداعي إلى ممارسة الرياضة لكسب اللياقة البدنية والنشاط الدائم وتقوية الجسم، وانعكاسها في تخفيف الضغوط النفسية والشعور بالوحدة على عينة البحث

ويهدف البحث الى:

- 1- التعرف على مستوى الضغط النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى ايتام دور الدولة
- 2- التعرف على دور التمارين المقترحة في تخفيف الضغط النفسي والشعور بالوحدة النفسية لعينة البحث.
- 3- التعرف على دور التمارين المقترحة في اداء مهارتي الارسال والاعداد بالكرة الطائرة لعينة البحث.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بأطفال دور الدولة في بغداد والبالغ عددهم (25) يتيمة من دار أطفال دور الدولة (دار الزهور) في بغداد، أما عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العمدية وتضمن (20) يتيمة بعمر من

(16-18)، وبذلك بلغ نسبة العينة (80%) من مجتمع البحث وتم استبعاد (5) كونهن أعمارهن صغيرة. واصبحت العينة عددها (20) يتيمة

- التصميم التجريبي: استخدمت الباحثة تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي والشكل (1) يوضح ذلك



2-3 أدوات البحث:

- الاستبيان لمقياس الوحدة النفسية (ملحق 1)

- الاستبيان لمقياس الضغوط النفسية (ملحق 2)

- الكتب الرسمية لتسهيل إجراءات البحث

- اختبارات المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

2-4 خطوات إجراء البحث الأولية:

- تم عرض مقياس الضغط النفسي ومقياس الشعور بالوحدة النفسية على الخبراء (ملحق 3) وأيدوا صلاحية استخدامهما مع هذه العينة.

- زيارة دور الأيتام يوم الأربعاء الموافق 2022/10/26 وتم إجراء مقابلة أولية مع مديرة الدار في بغداد وحصلت الموافقة الأولية بشرط جلب موافقة وزارة العمل والشؤون الاجتماعية.

- تم اخذ كتاب تسهيل مهمة إجراء البحث من قبل الكلية معنون إلى وزارة العمل والشؤون الاجتماعية يوم الاحد الموافق 2022/12/4 وصدرت الموافقة من قبل الوزارة على إجراء البحث يوم الأربعاء 2022/12/7.

قامت الباحثة بأعداد مجموعة من التمرينات الخاصة بمهارتي الارسال والاعداد بالكرة الطائرة وبواقع (10 تمرينات) للمهارتين يتم تطبيقها خلال فترة تطبيق التجربة الرئيسية على عينة البحث، وبواقع ثلاثة تمرينات في كل يوم من ايام تطبيق التجربة الرئيسية، وادناه نموذج لتطبيق التمرينات في أحد الأيام كما مبين في الجدول (1)

جدول (1) يبين نموذج من تطبيق التمرينات المقترحة لتطوير المهارات قيد البحث

ت	الوحدات	التاريخ	التمارين المستخدمة في التجربة لكل وحدة
1	اليوم الأول	2023/2/4	1. تقف اليتيمات في صف أمام الحائط وعلى مسافة (6) م عنه، ثم يقوم كل طالب بتنفيذ الإرسال باتجاه الحائط فوق الخط المرسوم على ارتفاع (2) م.
			2. تقف اليتيمات على الخطوط الجانبية للملعب، وتقوم كل يتيمة بضرب الإرسال لزميلة المقابل له على الخط الجانبي الآخر والذي يقوم بعملية مسك الكرة ثم القيام بتنفيذ الإرسال
			3. تقف اليتيمات على شكل صف وعلى مسافة (6) م عن الشبكة في كل من نصفي الملعب ويأخذون وضع الاستعداد لأداء الإرسال، ثم يقوم كل طالب بتنفيذ الإرسال من فوق الشبكة إلى الزميل الثاني الذي يقف أمامه في نصف الملعب الآخر والذي يؤدي نفس التمرين بعد وصول الكرة إليه أي يؤدي التمرين بالتبادل ويتم زيادة المسافة بالتدرج

2-5 التجانس: قامت الباحثة باستخراج التجانس لعينة البحث وكما مبين في الجدول (2)

جدول (2) يبين تجانس العينة

المتغيرات	الوسائل الإحصائية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن		كغم	52	50	4.14	1.4492
الطول		سم	155	154	3.88	0.7731
العمر		سنة	16	15	2.77	1.0830

2-6 إجراءات البحث الميدانية:

قامت الباحثة بإجراءات ميدانية لتهيئة الساحة لأجراء التجربة الاستطلاعية والتجربة الرئيسية حيث قامت بتخطيط ملعب الكرة الطائرة وشراء الأعمدة والشبكة وكرات الكرة الطائرة وأهدتها إلى الدار بعد انتهاء إجراءات البحث، وبعد ذلك تم اجراء التجربة الاستطلاعية والاختبار القبلي وتطبيق التمرينات المقترحة من الباحثة واجراء الاختبار البعدي.

2-6-1 الاختبارات المهارية المستخدمة بالبحث:

استخدمت الباحثة الاختبارات الآتية:

أولاً: اختبار تقييم الأداء الفني لمهارة الإرسال (التكنيك)

ثانياً: اختبار تقييم الأداء الفني لمهارة الاعداد (التكنيك)

وتم تصوير للاختبارات وارسالها للخبراء لتقويمها باعتماد درجة تقويم البناء الظاهري (تمهيدي - رئيسي - ختامي) واعتماد درجة التقويم من (10) وحسب هذا التقسيم (التمهيدي 3 درجة - الرئيسي 5 درجة - الختامي 2 درجة)

2-6-2 المقاييس النفسية المستخدمة بالبحث:

استخدمت الباحثة المقاييس الآتية:

أولاً: مقياس الضغط النفسي: يتكون المقياس من (30) فقرة و(3) بدائل للإجابة لكل فقرة (دائماً - أحياناً - نادراً) ودرجاتهم (1 - 2 - 3) يتم الإجابة عليها من خلال وضع علامة صح امام البديل الذي يناسب معها المجيبة لكل فقرة والدرجة التي تكون اعلى من الوسط الفرضي (60) تعني ان المجيب يعاني من الضغوط النفسية

ثانياً: مقياس الشعور بالوحدة النفسية: ويتكون من (20) و(4) بدائل للإجابة لكل فقرة (ابداً - نادراً - أحياناً - دائماً) ودرجات اجاباتها (1 - 2 - 3 - 4) لل فقرات (2-3-4-7-8-11-12-13-14-17-18)

و درجات الإجابة (4 - 3 - 2 - 1) لل فقرات (1-2-3-4-5-6-9-10-15-16-19-20)

الدرجة المرتفعة تشير الى شعور بالوحدة النفسية والمنخفضة تشير لشعور منخفض بالوحدة النفسية أي في الحدود العادية، وفي حالة الدرجة المرتفعة جدا ينصح باللجوء الى اخصائي او طبيب نفسي للعلاج السلوكي المعرفي حتى لا تتطور الى حالة الاكتئاب والقلق.

2-7 التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية لأدوات جمع البيانات (المقاييس المستخدمة الاختبارات المستخدمة في البحث) وذلك بهدف التحقق من المعاملات العلمية والتعرف على مدى وضوحها وملاءمتها للتطبيق على عينة البحث، وكفاية فريق العمل المساعد، حيث قامت بتطبيقها على مجموعة من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك في الفترة من 2023/1/24-21

الصدق: تم التحقق منه من خلال صدق المحكمين بعد ان عرضت المقاييس والاختبارات على مجموعة من الخبراء للتعرف على مدى مناسبة عبارات المقاييس لمستوى العينة ومدى وضوح التعليمات او غموضها ومدى مناسبة البدائل ومدى مناسبة طول المقياس، وايدوا صدق المقاييس والاختبارات.

الثبات: تم استخراج ثبات الاختبارات من خلال إعادة تطبيق الاختبارات اما الاختبارات النفسية عن طرق التجزئة النصفية

جدول (3) يبين طريقة حساب الثبات للمقاييس

ت	اسم المقياس	طريقة حساب الثبات	معامل الثبات
1	مقياس الضغط النفسي	التجزئة النصفية	0.878
2	مقياس الشعور بالوحدة النفسية	التجزئة النصفية	0.983
3	اختبار الارسال	إعادة الاختبار	0.86
	اختبار الاعداد من الاعلى	إعادة الاختبار	0.84

الموضوعية: تم اعتماد الاختبارات الموضوعية موضوعية المحددة بدرجات التي لا يختلف اثنان في تقسمها.

2-18 اختبار القبلي: قام فريق العمل المساعد بإشراف الباحثة بأجراء الاختبار القبلي على عينة البحث حيث تم إجراء الاختبارات المهارية يوم 2023/2/1 وتم توزيع الاستبيان الخاص بالضغط النفسي والوحدة النفسية يوم الخميس 2023/2/2.

2-9 التجربة الرئيسية: قام فريق العمل وبإشراف الباحثة بإجراء التجربة الرئيسية بتطبيق التمرينات المقترحة (ملحق 4) لمدة (8 أسابيع) و (3 ايام) في الأسبوع للأيام السبت والثلاثاء والخميس للفترة من 2/4 لغاية 2023/3/30.

2-10 الاختبار البعدي: قامت الباحثة بإجراء الاختبار البعدي لعينة البحث حيث تم إجراء الاختبارات المهارية يوم السبت 2023/4/1 والمقاييس النفسية يوم الثلاثاء 2023/4/4. وتم تصوير الاختبار القبلي والبعدي وتوزيع سيدي الاختبارات المهارية على مجموعة من الخبراء (ملحق 5) لتقييم أداء مهارة الارسال ومهارة المناولة.

2-11 الوسائل الإحصائية: استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية الاتية لمعالجة نتائج البحث

- النسبة المئوية
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط البسيط
- T test للعينات المترابطة

3-1 عرض ومناقشة النتائج:

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمقاييس النفسية:

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدي للمقاييس النفسية لعينة البحث

الدلالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	الوسط الفرضي	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الوسائل الإحصائية المتغيرات
				ع	س	ع	س		
معنوي	2.09	3.16	50	0.841	45	1.66	54	درجة	مقياس الشعور بالوحدة
معنوي	2.09	3.08	60	1.09	55	1.97	68	درجة	مقياس الضغط النفسية

3-1-2 مناقشة الاختبارات القبلية والبعديّة للمقاييس النفسية:

يبين جدول (4) النتائج التي تم التوصل لها من جراء تطبيق التمرينات المقترحة على المقاسين

(مقياس الشعور بالوحدة - مقياس الضغوط النفسية)، وتغزو الباحثة هذه الفروق إلى التمرينات المعدة من قبل الباحثة والمطبقة على عينة البحث، حيث تناقص الشعور بالوحدة النفسية لديهم نتيجة ممارسة هذه التمرينات والتي هدفت إلى كسر الحواجز النفسية وتقليل الضغط النفسي لدى اليتيمة وزيادة ثقنها بنفسها وقدرتها على تسيير أمورها دون خوف وبلوغها لأهدافها وتقبلها لذاتها كما هي واعتقادها بأنها جديرة بتقدير الآخرين لها، وهذا ما أكدته (راتب) إن الشعور بالوحدة النفسية يتمثل بعدم قدرة الفرد على مواجهة التحديات أو القيام بالمسؤوليات المكلف بها فمتى ما تمكن الفرد من معالجتها وتحكم بها بصورة سليمة متى ما تمكن من مواجهة أي حاجز ممكن أن يقف أمام تحقيق أهدافه.

أما في ما يتعلق بمقياس الضغط النفسي ظهرت الفروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، تغزوها الباحثة للتمرينات المقترحة والتي تم تطبيقها على عينة البحث حيث ساعدت افراد العينة بالشعور بالارتياح وتقليل الضغط الواقع على عينة البحث، حيث أن جميع الأفراد يتعرضون بشكل أو بآخر الى الضغط النفسي نتيجة فقدانهم أولياء امورهم وسكنهم في دور الدولة، أن تأثيرات هذه الضغوط المتأتية من البيئة الداخلية والخارجية يمكن أن تسبب صعوبات ما لم تحدث موازنة في التخلص منها فالتمرينات والمهارات المعطاة ساعدت في تقليلها، وقد أشار (COX) (حالة الاستمرار تعرض الفرد للضغوط من البيئة الخارجية مع فشل التعامل قد تسبب له الإجهاد العصبي والتعب الشديد)

2-3 عرض الاختبارات القبلية والبعدي للاختبارات المهارية لعينة البحث:

جدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية لعينة البحث

الدلالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الوسائل الإحصائية المتغيرات
			ع	س	ع	س		
معنوي	2,09	3.65	0.79	8	0.25	3.5	درجة	الإرسال المواجه الأمامي
معنوي	2.09	4.08	0.63	7	1.56	3	درجة	الاعداد من الاعلى

1-2-3 مناقشة الاختبارات القبلية والبعدي للاختبارات المهارية لعينة البحث:

من خلال الجدول (5) الذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث ظهرت قيمة (ت) المحسوبة للاختبار المناولة من الأعلى (4.08) وهي أكبر من الجدولية البالغة (2.09)، وهذا يعني أن الفرق معنوي، فيما ظهرت قيمة (ت) المحسوبة للاختبار الإرسال (3.41) أكبر من الجدولية البالغة (2.09)، وهذا يعني أن الفرق معنوي، وتعزو الباحثة هذه الفروق المعنوية إلى التمرينات المعدة من قبل الباحثة والتي طبقت على عينة البحث حيث ساعدت في خلق أجواء التعاون واللعب الجماعي وخلق حالة من الشعور والارتياح وان التدريب والتمرين المستمر طول فترة التجربة ساعد عينة البحث على الاستثارة الداخلية من اجل حشد الطاقة الداخلية باتجاه في تعلم مهارة والإرسال والاعداد من الاعلى بالكرة الطائرة، كما أن التمرينات الموضوعه من قبل الباحثة ساعدت في تحفيز عينة البحث في تحرير الطاقة الداخلية والرغبة في تطوير مهارة الارسال والاعداد من الأعلى وهذا ما أكده (ميخائيل) (كلما كانت لدى الإنسان قوة إرادة تمكن بهذه القوة من مواجهة وكسر أي حاجز ممكن أن يقف أمامه) كما ساعدت التمرينات المقترحة من قبل الباحثة في تطوير هذه المهارات حيث العمل الجماعي والتعاوني بين أفراد عينة البحث ساعدت في اداء المهارات وتطويرها من خلال تطبيق التمرينات المقترحة وتصحيح الأخطاء، كما يشير (أبو العلا أحمد عبد الفتاح) (أن التدريب يعمل على تطوير وتحسين القدرات الفكرية والذهنية العقلية للرياضي من أجل الوصول إلى التفكير السليم والتصرف الخططي وتحسين المعلومات النظرية فيما يخص الأداء المهاري)

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات:

- 1-للتدريبات المعدة من قبل الباحثة دور الايجابي في تخفيف الضغط النفسي وتقليل الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة البحث.
- 2-للتدريبات المعدة من قبل الباحثة الأثر الفعال في اداء مهارتي الارسال والاعداد من الاعلى بالكرة الطائرة لدى عينة البحث.

4-2التوصيات:

- 1-الاهتمام بأيتام دور الدولة كونهم جزء لا يتجزأ من المجتمع.
- 2-تخصيص درس رياضي ترفيهي داخل دور الأيتام تمارس به الألعاب الرياضية المختلفة مثل لعبة الكرة الطائرة لخفض الضغط النفسي لديهم وإبعادهم عن الشعور بالوحدة
- 3-ضرورة اهتمام إدارات دور الأيتام والمرشدين التربويين فيها بالأيتام لإشباع حاجاتهم النفسية والاجتماعية حتى لا يشعرون بالوحدة النفسية والتخفيف من الضغط النفسي عليهم.
- 4-ضرورة وضع برامج بهدف تخفيف الشعور بالوحدة والضغط النفسي عند الأيتام، مثل الرياضة الجماعية ومنها لعبة الكرة الطائرة التي تلعب دورا مهما في الوقاية الاجتماعية من أضرار الوحدة النفسية.
- 5-تشجيع الأيتام على ممارسة بعض الهوايات المختلفة سواء فنية أو رياضية أو اجتماعية التي تساعد على إقامة العلاقات مع الآخرين والتي تعمل على إخراجهم من حصار الميتم.

المصادر

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2004.
- جمال شفيق ، محمود عبد الحميد وهبه الجويلي: دراسة الشعور بالوحدة النفسية لدى والدى الأطفال المصابين باضطراب التوحد دراسة مقارنة، مجلة العلوم البيئية-معهد الدراسات والبحوث البيئية، جامعة عين شمس، 2018.
- خضر علي السيد ومحمد محروس الشناوي: الشعور بالوحدة النفسية والعلاقات الاجتماعية المتبادلة، مجلة رسالة الخليج، العدد (25) السنة الثامنة، 1988.
- كامل علوان الزبيدي: الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا المهني والصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة" أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، جامعة بغداد، كلية الآداب 2000.
- يوسف ميخائيل: قوة الإرادة، القاهرة، دار الكتب، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، 1999.
- Cox.T,Stress.london:Maximillan Education-LTD1986.

ملحق (1) مقياس الضغط النفسي

ت	الاسئلة (العبارات)	دائما	احيانا	نادرا
1	هل تشعرين غالبا بالصداع او آلام الظهر؟			
2	عندما تجلسين على الكرسي وتتحدثين لشخص ما، هل تكثر من الحركة للحصول على وضع مريح؟			
3	هل تجدين صعوبة في النوم العميق ليلا؟			
4	هل تغضبين بسرعة أو تشعرين بالإحباط عندما تواجهين مشكلة يصعب حلها؟			
5	هل تعبيرات وجهك إنك مهمومة دائما؟			
6	هل تقومين بهز رجليك أو طرقة اصابعك بدون هدف تعبيريا عن نرفزتكم؟			
7	هل تجدين صعوبة في التركيز في موضوع معين؟			
8	هل تجدين صعوبة في الاسترخاء وقتما تريد ذلك؟			
9	هل ترغبين دائما في ان تتفوقي على الاخرين؟			
10	هل تشعرين بدرجة كبيرة من عدم الرضا والقلق عندما تقبل جهودك في تحقيق النجاح؟			
11	هل انت مشغولة جدا لدرجة ان وقتك لا يسمح بممارسة النشاط البدني؟			
12	هل تخجلين من نفسك عندما ترتكبين خطأ؟			
13	هل حالتك المزاجية سيئة دائما؟			
14	هل تلجئن الى تناول الطعام والشراب في حالات التوتر؟			
15	هل تستخدمين الادوية المهدئة في حالات الانزعاج؟			
16	هل تشعرين ببرودة اليدين عند شعورك بالتوتر؟			
17	هل تخشين من عدم رضا الاخرين عن ادائك؟			
18	هل تشعرين بقلص في معدتك عن تعرضك للضغط النفسي؟			
19	هل تشعرين ان قلبك ينبض (يدق) بسرعة عندما تتوترين عصبياً؟			
20	هل تشعرين ان جسمك مشدود عن تعرضك لموقف صعب؟			
21	هل تشعرين بعدم الاستطاعة من الاداء الجيد للمهام عند التعرض للضغط النفسي؟			
22	هل تكبتين مشاعرك عند تعرضك للضغط النفسي؟			
23	هل تلجئن الى النوم عند تعرضك للضغط النفسي؟			
24	هل تلجئن للخروج والترويح وممارسة النشاط في حالة التوتر؟			
25	هل تلومين غيرك على المشكلة التي تتعرضين لها؟			
26	هل تبكين فقط عند التعرض للضغط النفسي؟			
27	هل تستسلمين للخيال في معالجة المشكلة؟			
28	هل تتحدثين مع الاصدقاء عن المشكلة؟			
29	هل تشعرين بالعصبية عند التعرض الى موقف ما؟			
30	هل تلجئن الى الدعاء والصلاة من أجل ان تهتدي الى الحل الصحيح؟			

ملحق (2) مقياس الشعور بالوحدة النفسية

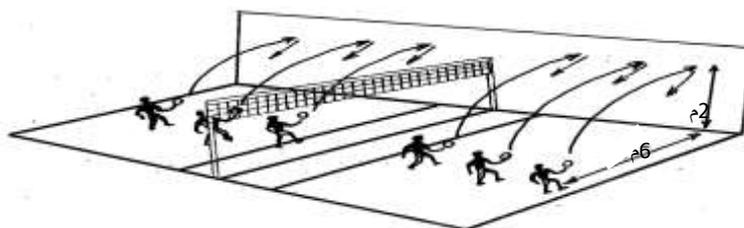
ت	العبارات	أبدا	نادرا	أحيانا	دائما
1	الى أي مدى تشعرين بانك على وفاق مع الناس من حولك				
2	الى أي مدى تشعرين بانك تفتقدين الصحبة				
3	الى أي مدى تشعرين بانه لا يوجد الشخص الذي تستطيعين ان تلجئي اليه عندما تريدين				
4	الى أي مدى تشعرين بانك وحيدة				
5	الى أي مدى تشعرين بانك عضو في صحبة او جماعة				
6	الى أي مدى تشعرين بانك تشاركين الناس في أشياء عديدة				
7	الى أي مدى تشعرين بانك لم تعدين قريبة من أحد				
8	الى أي مدى تشعرين بان الاخرين من حولك لا يشاركونك الاهتمامات والافكار				
9	الى أي مدى تشعرين بانك شخص اجتماعي				
10	الى أي مدى تشعرين بانك قريبة من الناس				
11	الى أي مدى تشعرين بانك مهملة ومنبوذة				
12	الى أي مدى تشعرين بان علاقتك مع الاخرين بلا معنى				
13	الى أي مدى تشعرين بانه لا يوجد شخص يفهمك جيدا				
14	الى أي مدى تشعرين بانك في عزلة عن الاخرين				
15	الى أي مدى تشعرين بان هناك اخرين يفهموك جيدا				
16	الى أي مدى تشعرين بالخل				
17	الى أي مدى تشعرين بان الناس من حولك ولكنهم ليس معك				
18	الى أي مدى تشعرين بان هناك اشخاص لا تستطيعين ان تتحدثي معه				
19	الى أي مدى تشعرين بان هناك من يمكنك ان تلجئي اليه عندما تريدين				
20	الى أي مدى تشعرين بان هناك اشخاص تستطيعين ان تتحدثي معه				

ملحق (3) الخبراء الذين أيدوا صلاحية استخدام المقاييس مع العينة

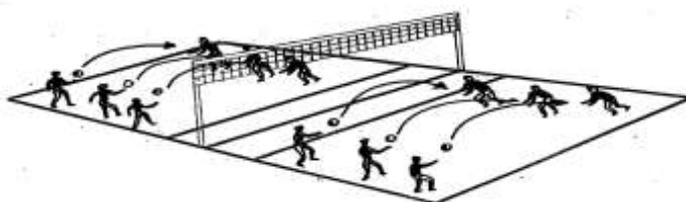
مكان العمل	التخصص	اسم الخبير	ت
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد	تدريب رياضي - مبارزة	أ.د. فاطمة عبد مالح	1
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد	علم النفس - إرشاد تربوي	أ.د. سعاد سبتي	2
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد	طرائق تدريس - الكرة الطائرة	أ.د. هدى عبد السميع	3
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت	علم النفس - الكرة الطائرة	أ.د. سعد عباس الجنابي	4
كلية السلام الاهلية	علم النفس - الكرة الطائرة	أ.د. علي يوسف	5

ملحق (4) التمرينات المقترحة

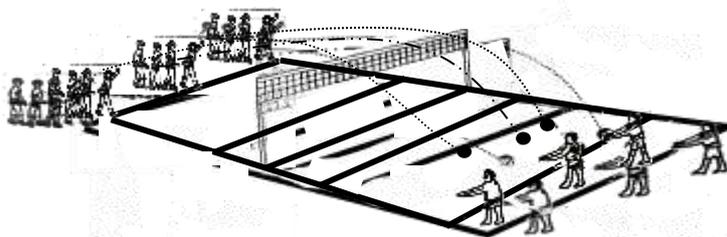
1. تقف اليتيمات في صف أمام الحائط وعلى مسافة (6) م عنه، ثم يقوم كل طالب بتنفيذ الإرسال باتجاه الحائط فوق الخط المرسوم على ارتفاع (2) م.



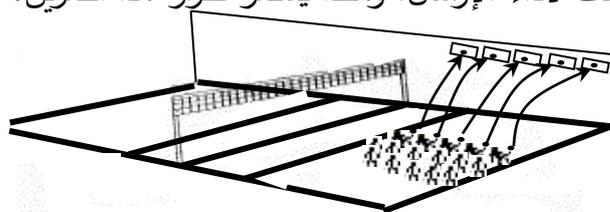
2. تقف اليتيمات على الخطوط الجانبية للملعب، وتقوم كل يتيمة بضرب الإرسال لزميلة المقابل له على الخط الجانبي الآخر والذي يقوم بعملية مسك الكرة ثم القيام بتنفيذ الإرسال.



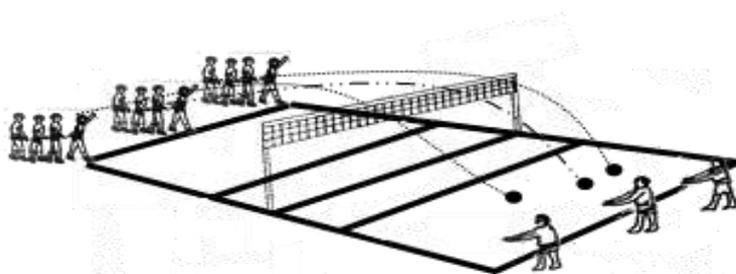
3. تقف التيمات على شكل صف وعلى مسافة (6) م عن الشبكة في كل من نصفي الملعب ويأخذون وضع الاستعداد لأداء الإرسال، ثم يقوم كل طالب بتنفيذ الإرسال من فوق الشبكة إلى الزميل الثاني الذي يقف أمامه في نصف الملعب الآخر والذي يؤدي نفس التمرين بعد وصول الكرة إليه أي يؤدي التمرين بالتبادل ويتم زيادة المسافة بالتدرج.



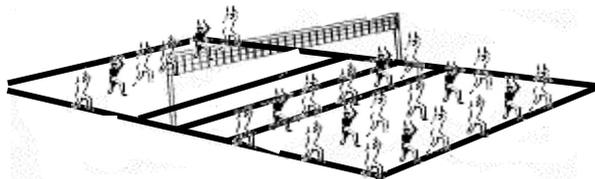
4. تقف التيمات على شكل فرق أمام الحائط، ويتم تنفيذ الإرسال من مسافة (6 إلى 9) م باتجاه المربعات المرسومة على الحائط أمام الفرق والتي أبعادها (1.5×1.5) وعلى ارتفاع (2.5) عن الأرض وبعد أن تقوم الاليتيمة الأول من كل فريق بتنفيذ الإرسال ينتقل إلى الخلف ليستلم مكانه زميلتها التي كانت في الخلف لأداء الإرسال، وهكذا يستمر تكرار هذا التمرين.



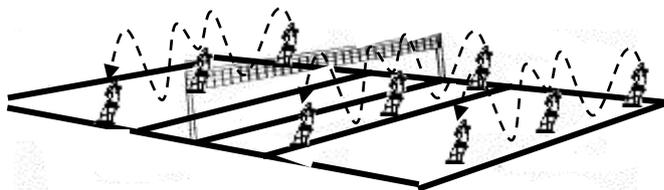
5. تقف التيمات على شكل ثلاث فرق خلف خط النهاية لتنفيذ الإرسال باتجاه المربعات الثلاثة التي أبعادها (3×3) م والتي تقع في الثلث الوسطي من نصف الملعب المقابل، إذ يوضع داخل كل مربع شاخص يحمل رقم معين، ويقوم الطالب الأول من كل فريق بتنفيذ الإرسال إلى هذه المربعات على التوالي.



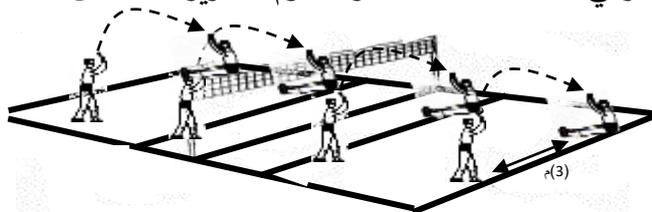
6. تقف اليتيمات على طول الخطوط الجانبية لملاعب الكرة الطائرة ويقوم كل يتيمة بإداء حركة الاعداد بدون كرة من المشي على خط مستقيم محاولا الوصول الى الخط الجانبي الاخر ثم العودة الى نفس المكان.



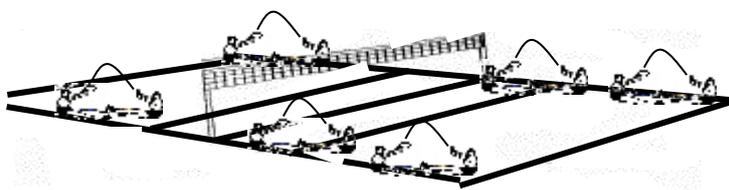
7. تقف اليتيمات على شكل صف على طول الخط الجانبي لملاعب الكرة الطائرة وتقوم كل يتيمة بتمرير الكرة من الاعلى ثم ترك الكرة تسقط على الارض وبعد ارتدادها تتحرك اليتيمة للوصول تحت الكرة من اجل تمريرها للأعلى مرة ثانية وهكذا ترك الكرة تسقط على الارض بعد كل تمريرة ويؤدي التمرين من المشي حتى الوصول الى الخط الجانبي الاخر.



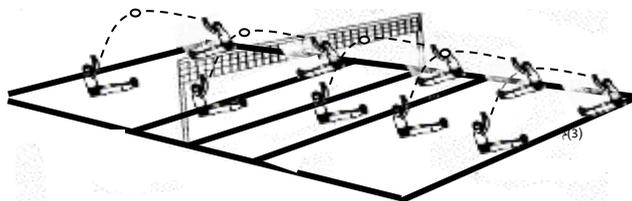
8. يتيمان متقابلتان ولديهما كرة، اليتيمة الأولى يأخذ وضع الجلوس الطويل والثاني واقفة أمامها على مسافة (3) م ترمي اليتيمة الكرة ليقوم بتمريرها له من الاعلى، وهكذا يستمر التمرين بالتبادل.



9. تجلس اليتيمات على طول الخطوط الجانبية لملاعب الكرة الطائرة، اذ يكون جلوسهن كل اثنتين معا بصورة متقابلة من وضع الجلوس وتكون القدمين متلاصقتان ثم يقومان بتمرير الكرة بينهما من الاعلى.



10. طالبان متقابلان في وضع الجلوس الطويل المسافة بينهما (3) م يتبادلان تمرير الكرة بينهما، وهكذا يستمر اداء التمرين، مع التأكيد على ان يكون جلوس الطلاب على طول الخطوط الجانبية لملاعب الكرة الطائرة.



ملحق (5) الخبراء الذين قيموا الاختبارات المهارية

ت	اسم الخبير	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. هدى بدوي شبيب	فلسجة التدريب - الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد
2	أ.د. هدى عبد السميع	طرائق تدريس - الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد
3	أ.د. سندس موسى جواد	إدارة وتنظيم - الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد
4	أ.د. بسمة نعيم محسن	تعلم حركي - الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى
5	أ.د. محمد وليد شهاب	اختبارات وقياس - الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى