

# "الوحدة النفسية قبل وأثناء وبعد الدورة الطمثية وعلاقتها بمستوى الأداء في بعض مسابقات الميدان والمضمار"

\* د. ايمان سعد زغلول سالم

## مقدمة ومشكلة البحث :

يعانى شباب هذا العصر من الشعور بالاحباط ولذلك أصبح مهياً للمعاناة من الكثير من صور الاضطراب ، وقد شاع في مجال علم النفس استخدام العديد من المصطلحات التي تصف أو تصور حقيقة مايعايشه هذا الشباب من مشاكل وإضطرابات نفسية مثل الشعور بالوحدة النفسية LONELINESS والاعتراب ALIENATION .

ويمثل الشعور بالوحدة النفسية مشكلة مهمة في حياة الانسان ، وتعتبر هذه المشكلة بمثابة نقطة البداية لكثير من المشكلات التي يعايشها ويعايشها ويشكو منها الانسان ، فكثيرا ما يترتب على شعور الفرد بالوحدة النفسية مشاكل عديدة (٣:١).

وتشتمل خبرة الوحدة النفسية على مفاهيم أولية وأخرى ناتوية ومن المفاهيم الاولية والانعزال والتوحد والانفراد ، فالانفراد مفهوم طبيعي وجودي يعكس تفرد الشخص ، والانفراد الوجودي حالة تعكس الذاتية المتفردة للشخص ، ومحدودية ذات الشخص عن ذوات الآخرين .

والانعزال يمثل المظهر الاكثر إيجابية للشعور بالوحدة وهو إما أن يكون في حالة جسمية أو حالة عقلية نفسية .

أما المفاهيم الثانوية المتصلة بخبرة الوحدة النفسية فهي الوحدة الوجودية وقلق الشعور بالوحدة والاعتراب والعزلة . (١٨،١٧:٥)

ويذكر نيلسون NEILSON ١٩٦١، أن الوحدة النفسية هي تلك الحالة التي يشعر فيها الفرد بالوحدة أي بالانفصال أو العزلة عن الآخرين ، وهي حالة يصاحبها معاناة الفرد لكثير من ضروب الوحشة والاعتراب والاعتصام والاكنتاب من جراء إحساسه بكونه وحيدا (١٤٥٤:٨) .

ويرى تيرنرز TURNERS ١٩٦٠ أن الشخص يعتبر وحيدا عندما يعي أو يشعر بعزلته في وحدته ، ويترتب على هذا الاحساس أن ينأى الفرد بنفسه أو يبتعد عن المجتمع ، ويضيف أيضا أن نصيب الفرد من الوحدة النفسية في نظر رجال علم الاجتماع يتجدد في ضوء مدى عزلة الفرد إجتماعيا عن الآخرين ، أي في ضوء مدى إشباع حاجة الفرد الى

الانخراط في علاقات إجتماعية مع الآخرين ، وذلك من خلال إرتباطه وتفاعله مع هؤلاء الآخرين وتواصله بهم (٦:٩).

والشعور بالوحدة النفسية يرتبط إرتباطا إيجابيا بكل من القلق والاكتئاب ، سوء التوافق الإجتماعي ، الاغتراب النفسي، الانطواء الإجتماعي ، إحتقار الذات ، ويرتبط هذا الشعور سلبيا مع كل من تقدير الذات والانبساط (٦:٦٦٢).

ويؤثر الشعور بالوحدة على العديد من الجوانب الإجتماعية مثل عدم إشباع الحاجات الإجتماعية في حياة الفرد أضعف المهارات الإجتماعية والتي تمده بالتقبل والتعاون والرفقة ، وكذا الجوانب الانفعالية المساهمة في حدوث الشعور بالوحدة كالقلق والخوف ، وإرتفاع مستوى الاكتئاب والسأم والضجر وإغتراب الذات وفقدان التفاهم وروح التعاطف ، وعدم الرضا عن الحياة (٥ : ٢١،٢٢).

تعد الدورة الطمثية من أهم الخصائص التشريحية والوظيفية التي تتعرض لها الإناث وإن اختلفت حدتها ، إلا أن هناك الكثير من الفتيات اللاتي تعانى منها بشكل ملحوظ مما يؤثر على حالتهم .

وتتأثر الحالة العامة للفتيات بالدورة الطمثية مما يؤثر على نشاطهن وحركاتهن ، ويظهر هذا بصورة أوضح على الأنشطة التي تتطلب درجة عالية من الدقة والتحكم في الأداء مع توافق عضلي عصبى وتركيز عال للانتباه (٣ : ١٢٥).

ولا يمكن للنشاط النفسى أن يسير سيرا طبيعيا إذا لم يؤدي الجهاز العصبى وظيفته ، فإذا أصيب المخ بأى خلل وظيفى تغيرت تبعا لذلك العمليات النفسية ، كما قد تتأثر العمليات النفسية بسبب إجهاد الجهاز العصبى مما يؤدي الى الخمول وعدم الدقة فى العمليات النفسية فى لحاء المخ (٤ : ٢٢٩،٢٣٠).

والانشطة الرياضية بمجالاتها المختلفة تكسب الفرد الكثير من القيم والمهارات والاتجاهات والعلاقات الإجتماعية الغنية ، فضلا عن أنها وسيلة هامة للتنفيس عن الانفعالات الموجودة لدى الفرد مما يساهم فى تحقيق التوازن النفسى لديه ، كما أن خبرة النجاح التى يتعرض لها الفرد فى غضون ممارسته للانشطة الرياضية وشعوره بالتفوق والامتياز نتيجة لتوافر القدرة لديه على أداء هذه الانشطة تسهم فى زيادة تقدير الآخرين لقدراته وبالتالي لها تأثيرها على شخصية الفرد وتكيفه وعلاقاته فى الوسط الذى يعيش فيه ، وبالتالي تحقيق اتوازن النفسى والصحة النفسية السليمة للأفراد (٢ : ٣٣).

وبالتالى كانت فكرة البحث الحالية فى محاولة دراسة العلاقة بين التغيرات النفسى سواء قبل أو أثناء أو بعد الدورة الطمثية للفتيات المشتركات فى مسابقات الميدان والمضمار باعتبارها أنشطة مختلفة الأداء تتطلب التميز بالمهارات الحركية الاساسية كالجرى والوثب

والرعى وغيرها من متطلبات الاداء المتعلقة بالارادة والتصميم وتقدير الذات وغيرها من المتغيرات النفسية ذات العلاقة بمستوى الأداء ، ومايمكن أن يصاحب الدورة الطمئية من تغيرات نفسية قد تؤثر فى حالة الوحدة النفسية للفتيات عينة البحث .

### أهداف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على :-

- (١) الفروق قبل وأثناء وبعد الدورة الطمئية لطالبات تخصص ألعاب القوى فى بعض مسابقات الميدان والمضمار فى أبعاد مقياس الوحدة النفسية .
- (٢) معاملات الارتباط بين مستوى الأداء لمتسابقى الوثب الطويل وسباق ١٠٠م حواجز قبل وأثناء وبعد الطمئ بأبعاد ومجموع مقياس الوحدة النفسية .

### فروض البحث :

- (١) تختلف مستويات الوحدة النفسية لدى طالبات التخصص (ألعاب قوى) قبل وأثناء وبعد الدورة الطمئية .
- (٢) توجد علاقات إرتباطية دالة إحصائيا بين المستوى الرقى لمسابقتى الوثب الطويل وسباق ١٠٠م حواجز لطالبات التخصص (ألعاب قوى) قبل وأثناء وبعد الدورة الطمئية.

### التعريف ببعض مصطلحات البحث :

أضافت الباحثة التعريفات الاجرائية الآتية :-

- \*\* الوحدة النفسية : هى إحساس الفرد بالاغتراب والاكنتاب النفسى ، والانطواء، وتنعكس على شخصية الفرد وعلاقته بالآخرين ويتجسد ذلك فى العزلة الاجتماعية .
- \*\* مستوى الأداء : قدرة الطالبة على أداء الحركات الفنية للمهارة بأقل جهد ممكن ، وبالذقة والسرعة والقوة المطلوبة لتحقيق الهدف من الحركة ، وتم قياس فى حدود الدراسة الحالية بزمن أداء مسابقة ١٠٠م حواجز، وحساب المسافة فى الوثب الطويل.

## الدراسات المرتبطة السابقة :

\*\* دراسة جولدن كروتز GOLDEN KREUTZ ١٩٩٠ عن الشبكات الاجتماعية والعزلة عند البالغين ، وقد إهتمت الدراسة بالمقارنة بين خمسين شخصا يتصفون بالاجهاد المزمن ويعانون من الضغوط النفسية ومجموعة أخرى عددها خمسين شخصا أيضا غير مجهددة ولا تعاني من الضغوط العالية ، وقد أوضحت النتائج أنه على الرغم من عدم وجود فروق ذات دلالة بين المجموعتين في الشبكات الاجتماعية ، إلا أن المجموعة المجهددة كانت أكثر عزلة من الاخيرة ، وهذا يعنى أنه لا توجد فروق بين المجموعتين في عدد الاتصالات الاجتماعية التي تشتمل عليها شبكاتهم الاجتماعية ، إلا أن الاختلاف كان واضحا في نوعية هذه الاتصالات للبالغين والتي يمكن تحديدها في العناية بالعلاقات الاجتماعية، والتأييد الاجتماعى للزوجات والارواج وادارة الاجهاد والرفاهية وغيرها من المتغيرات المؤثرة في الوحدة النفسية والعزلة لدى كبار السن (٧).

\*\* قامت إخلاص عبدالحفيظ ١٩٩٢ بدراسة عن الوحدة النفسية وتقدير الذات لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضى بالجامعة على عينة (١٧٥) طالب وطالبة من الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضى بالجامعة باستخدام مقياس الاحساس بالوحدة النفسية ومقياس تقدير الذات كأدوات لجمع البيانات والمنهج الوصفى بأسلوب المسح الميدانى وقد أشارت أهم النتائج أن ممارسة الانشطة الرياضية لها تأثير إيجابى على كل من الوحدة النفسية وتقدير الذات ، وأن الطلاب الممارسين للنشاط الرياضى بالجامعة يتمتعون بدرجة عالية من تقدير الذات ولديهم إحساس منخفض بالوحدة النفسية عكس الطلاب غير الممارسين للنشاط الرياضى الذين يقدرون ذواتهم تقديرا منخفضا مع إرتفاع إحساسهم بالوحدة النفسية ، مما يدل على أن للنشاط الرياضى دورا هاما فى تحقيق التوازن النفسى والصحة النفسية السليمة للفرد (٢).

\*\* قامت سيمون عبد الحميد ١٩٩٥ بدراسة علاقة بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية بالشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين. وكذا معرفة الديناميات النفسية المميزة لشخصية كل من مرتفعى ومنخفضى الشعور بالوحدة النفسية ، وقد أجريت الدراسة على (٢١٩) طالب (٢٤٤) طالبة من طلاب الصفين الاول والثالث الثانوى بمدينة الزقازيق واستخدمت الباحثة مقياس الشعور بالوحدة النفسية ، العلاقات الاجتماعية المتبادلة تقدير الذات ، الاكتئاب ، إستمارة بيانات خاصة .

وخلصت الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين والمراهقات فى الشعور بالوحدة النفسية لصالح الاناث ، وتوجد علاقة إرتباطية بين الشعور بالوحدة النفسية والعلاقات الاجتماعية المتبادلة والاكنتاب لدى المراهقين والمراهقات عينة البحث (٥).

### التعليق على الدراسات السابقة :

يتضح من عرض الدراسات المرتبطة السابقة أنها قد تناولت العلاقات الاجتماعية للبالغين وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والشعور بالوحدة النفسية ، عدا دراسة إخلاص عبدالحفيظ التى حاولت توصيف الوحدة النفسية وتقدير الذات لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضى ، وبصفة عامة فإن محاولات دراسة الحالة النفسية تعد هامة خاصة لدى الرياضيين خلال تدريبهم ومنافساتهم ، ولهذا إهتمت الدراسة الحالية بدراسة الوحدة النفسية لدى الفتيات قبل وأثناء وبعد الدورة الطمثية باعتبارها متغيرا وظيفيا مؤثرا فى الممارسة الرياضية .

كما استخدمت الدراسات المرتبطة السابقة مقاييس مختلفة للوحدة النفسية ونظرا لاختلاف مجتمعات التطبيق فقد حاولت الباحثة إعادة تقنين ائمقياس للوحدة النفسية ليلائم مجتمع التطبيق .

وبصفة عامة فقد كانت الدراسات السابقة رغم ندرتها إسترشاد للباحثة فى تحديد منهجية دراستها ، إضافة الى الاستعانة بالمقياس المستخدم بعد تقنيه .

### إجراءات البحث :

#### منهج البحث:

إتبعت الباحثة المنهج الوصفى باستخدام الدراسات الوصفية الذى يلائم طبيعة إجراءات البحث فى إعادة تقنين مقياس للوحدة النفسية ، ثم دراسة مقارنة فى قياس الوحدة النفسية للمسابقات قبل وأثناء وبعد الفترة الطمثية .

#### مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث طالبات الصف الثالث تخصص ألعاب قوى بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق ، للعام الجامعى ١٩٩٦/٩٥ .

## عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الصف الثالث (تخصص ألعاب قوى) بكلية التربية الرياضية ومن الحاصلات على أعلى المستويات فى مسابقتى الوثب الطويل ، ١٠٠م حواجز .

ونظرا لمتطلبه الدراسة من إجراءات متعددة ، ممثلة فى إعادة تقنين مقياس للوحدة النفسية ، تم تطبيقه بعد التحقق من معاملاته العلمية على الطالبات ، ومانتطلبه إجراءات الدراسة أيضا من تحديد لتوقيتات الفترة الطمئية للطالبات ، فقد إنحصرت عينة البحث فى (٢٨) طالبة تمثلن أفضل المستويات الرقمية فى مسابقتى الوثب الطويل ، ١٠٠م حواجز .

## جدول (١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لعينة البحث فى بعض

المتغيرات المختارة [ ن = ٢٨ ]

المتغيرات	م	ع	وسيط	إلتواء
السن/بالسنة	٢٠ ٣٣	٩٨ر	٢٠	١٠ر١٠
الطول/بالسم	١٦٩ر٥٢	٦٢٤ر	١٧٢	١٩٢ر-١
الوزن/كجم	٦٤ر١٨	٧ر٠٦	٦٣	٥ر٠١

يتضح من الجدول أن معاملات الالتواء لعينة البحث فى المتغيرات المختارة (السن ، الطول، الوزن، العمر التدريبي) قد إنحصرت بين ٣+ ، ٣- مما يدل على تجانسها فى هذه القياسات .

## أداة البحث :

إستعانت الباحثة بمقياس الاحساس بالوحدة النفسية لابراهيم قشقوش ١٩٧٩ ويتكون من (٣٤) عبارة ، وتم تقنيه على عينة تمثل طلاب الجامعات المصرية . وقد قامت الباحثة بإضافة بعض العبارات الى المقياس نتيجة لاجراء بعض المقابلات الشخصية ، للطالبات مجتمع البحث ، وبعض الخبراء فى مجال الصحة النفسية ، وإضافة بعض العبارات التى تمثل مواقف للوحدة النفسية يمكن أن تعاني منها الفتيات فى هذا السن ، فبلغت عبارات المقياس فى صورته المبدئية (٥٠) عبارة بعد عرض العبارات على (٧) خبراء

فى مجال علم النفس أشارت آرائهم الى صلاحية ومناسبة العبارات فى قياس الوحدة النفسية للفتيات مجتمع البحث .

### الصدق العاملى :

قامت الباحثة بتطبيق المقياس فى صورته المبدئية على ماتم حصره من مجتمع البحث ، حيث بلغن (٢٨) طالبة ، واستخدمت الباحثة التحليل العاملى للتحقق من الصدق العاملى لعبارات ومحاور المقياس .  
وفىما يلى عرضا للاجراءات الاحصائية الخاصة بذلك :

### جدول (٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء فى عبارات المقياس

م	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	الالتواء
١	١ر٨	١ر-	١ر٢	١ر٢
٢	١ر٩	١ر-	١ر١	١ر
٣	٢ر١	٢ر-	١ر-	٢ر
٤	١ر٨	١ر-	١ر-	١ر-
٥	٢ر-	٢ر-	١ر-	١ر٥
٦	٣ر٥	٣ر-	١ر٨	١ر-
٧	٢ر٣	٢ر-	١ر١	٢ر
٨	٢ر٧	٣ر-	١ر٢	١ر٣
٩	٢ر٢	٢ر-	١ر٩	٢ر
١٠	٢ر٧	٣ر-	١ر٨	١ر٣
١١	٢٢ر٢	٢ر-	١ر٢	١ر٤
١٢	٢ر٣	٢ر-	١ر٣	١ر٣
١٣	٢ر٩٥	٣ر-	١ر٩	١ر٦
١٤	٢ر٩٠	٣ر-	١ر-	١ر٦
١٥	٢ر٥	٢ر-	١ر٢	١ر
١٦	٢ر٢	٢ر-	١ر١	١ر٣
١٧	٢ر٣	٣ر-	١ر٣	١ر٢
١٨	٢ر١	٢ر-	١ر٦	١ر٢
١٩	١ر٧	١ر-	١ر١	١ر٢

٢٠	٢ر٣	٢-٢	١ر٢	٢ر٤
٢١	٢ر٦	٣-٢	١ر٢	٢ر٢
٢٢	٢ر١	٢-٢	١ر٢	٢ر٦
٢٣	٢ر٣	٣-٢	١ر٢	٢ر٢
٢٤	١ر٩	١-٢	١ر١	٢ر٧
٢٥	١ر٧	١-٢	٨ر	٢ر٧
٢٦	٢ر٣	٩-٢	١ر٣	٢ر٣
٢٧	٢ر٨	٣-٢	١ر١	٢ر٦
٢٨	٢ر٧	٣-٢	١ر٢	٢ر٣
٢٩	٢ر٦	٣-٢	٩ر٨	١ر١
٣٠	١ر٩٥	٢-٢	٩ر٨	٨ر
٣١	٢ر٢	٢-٢	١ر٣	٥ر
٣٢	٢ر٩٥	٤-٢	١ر٣٠	٧ر
٣٣	٣-٢	٣-٢	١-٢	٩ر
٣٤	٢ر٣	٢-٢	١ر٢	٤ر
٣٥	٢ر١	٢-٢	١ر٢	٦ر
٣٦	٢ر٣	٢-٢	١-٢	٤ر
٣٧	١ر٩	٢-٢	١-٢	٩ر
٣٨	١ر٥	١-٢	٨ر	١ر٩٦
٣٩	١ر٤	١-٢	٨ر	٢ر٤
٤٠	٢ر٤	٢-٢	١ر١	٤ر
٤١	٢ر٣	٣-٢	١ر٢	٢ر
٤٢	٢ر١	٢-٢	١ر٢	٦ر
٤٣	١ر٦	١-٢	٩ر	٥ر
٤٤	١ر٥	١-٢	٨ر	١ر٩٦
٤٥	١ر٩	٢-٢	٩ر٥	٦ر
٤٦	٢ر٦	٣-٢	٩ر	٣ر
٤٧	١ر٥	١-٢	٧ر	١-٢
٤٨	١ر٦	١-٢	٧ر	٩ر٨
٤٩	١ر٨	٢-٢	٧ر	٤ر
٥٠	١ر٦	١-٢	٧ر	٩ر



يتضح من الجدول أن معاملات الالتواء في عبارات المقياس قد إنحصرت بين +٣ ،  
 -٣ مما يدل على تجانس مجتمع البحث في هذه القياسات .

### جدول (٣)

تشبعت العبارات على العوامل قبل وبعد التدوير

(ن = ٢٨)

م	قبل التدوير				بعد التدوير				الإشتراكيات	
	١	٢	٣	٤	١	٢	٣	٤	قبل التدوير	بعد التدوير
١	٠.٣	٠.٦٦	٠.٢٧	٠.٠٩	٠.٥٩	٠.٥٢	٠.١٣	٠.٠١	٠.٥٢	٠.٥١
٢	٠.٥٦	٠.١٣	٠.٠٤	٠.٥٤	٠.٦٢	٠.٢١	٠.٤٤	٠.٠٦	٠.٦٣	٠.٦٣
٣	٠.٧٨	٠.٣٢	٠.١٠	٠.٠٨	٠.٦٧	٠.١٥	٠.١٣	٠.٥٠	٠.٧٥	٠.٧٣
٤	٠.٧٤	٠.٠١	٠.١٧	٠.٠٩	٠.٤٦	٠.٣٩	٠.٠٥	٠.٤٨	٠.٥٨	٠.٦٠
٥	٠.٢٢	٠.١٩	٠.٤٩	٠.٢٢	٠.٠٤	٠.١٣	٠.٥٤	٠.٢٥	٠.٣٧	٠.٣٧
٦	٠.٣٩	٠.١٤	٠.٤٢	٠.٢٧	٠.٠٣	٠.٢٥	٠.٥٦	٠.٢٢	٠.٤٣	٠.٤٣
٧	٠.٦٩	٠.١٦	٠.٢٦	٠.١٦	٠.٥٢	٠.٢٥	٠.١٧	٠.٤٨	٠.٥٩	٠.٥٩
٨	٠.٢٩	٠.٠٧	٠.٢٨	٠.٦٢	٠.٢٣	٠.١٩	٠.٦٨	٠.٠٩	٠.٥٦	٠.٥٦
٩	٠.٦٩	٠.٤٨	٠.٣٦	٠.٠١	٠.٤١	٠.١٢	٠.٣٩	٠.٧٠	٠.٨٦	٠.٨٣
١٠	٠.٤٣	٠.٠٣	٠.٥٠	٠.٣٢	٠.١٩	٠.٠٧	٠.٢٦	٠.٦٩	٠.٥٨	٠.٥٩
١١	٠.٢٤	٠.٣٥	٠.٥٣	٠.١٢	٠.٢٠	٠.٥١	٠.٤١	٠.٠٧	٠.٤٧	٠.٤٤
١٢	٠.٥٦	٠.٥٤	٠.٠٤	٠.٠٤	٠.٥٩	٠.١٦	٠.١٠	٠.٤٦	٠.٦٠	٠.٦٠
١٣	٠.٠٩	٠.٢٧	٠.٤١	٠.٠٨	٠.١٨	٠.٣٦	٠.٢٢	٠.٢٢	٠.٢٥	٠.٢٥
١٤	٠.٣٠	٠.٣٧	٠.٠٨	٠.١٩	٠.٣٨	٠.١٦	٠.٢٥	٠.٢٠	٠.٢٨	٠.٢٧
١٥	٠.٤٨	٠.٤٧	٠.٠١	٠.٠٣	٠.٠٤	٠.٦٤	٠.١٢	٠.١٨	٠.٤٥	٠.٤٥
١٦	٠.٥٦	٠.٠٩	٠.٢٨	٠.٣٨	٠.٢٧	٠.٣٢	٠.٥٦	٠.٢٢	٠.٥٤	٠.٥٤
١٧	٠.٦٥	٠.١٤	٠.٢١	٠.٣٨	٠.٣٧	٠.٢٣	٠.٢٩	٠.٦١	٠.٦٤	٠.٦٤
١٨	٠.٣٢	٠.١٠	٠.٠٧	٠.٠٢	٠.٢٧	٠.٠٩	٠.٠٢	٠.١٩	٠.١٢	٠.١٣
١٩	٠.٤٥	٠.٤٩	٠.٠٥	٠.١٥	٠.٠٣	٠.٦٤	٠.٠٥	٠.٢٤	٠.٤٦	٠.٤٦
٢٠	٠.٦٢	٠.٠٢	٠.٤١	٠.٢٦	٠.٠١	٠.٢٣	٠.٢٣	٠.٧١	٠.٦١	٠.٦١
٢١	٠.٣٩	٠.٢٨	٠.٢٩	٠.٠٣	٠.١٩	٠.٠٩	٠.٣١	٠.٤٢	٠.٣٢	٠.٣٢
٢٢	٠.١١	٠.٦٩	٠.٠٩	٠.٠٩	٠.٢٨	٠.٦٣	٠.١٥	٠.١٣	٠.٥٠	٠.٥٠

٢٣	٤٤٤	٢٦	٤٤٤	٠٢	١٣	٣٥	٣٨	٤٠	٤٥	٤٥
٢٤	٤٤١	٠٥	٠١	٣١	٠٧	٢٣	١٤	٤٤	٢٧	٢٧
٢٥	١٩	١٣	٥٧	٠٦	٣٣	٣١	٤١	٠٩	٣٩	٤٠
٢٦	٥٢	٣٤	٤٦	٥١	٩١	٠٩	١١	٠٦	٨٥	٨٥
٢٧	١٣	٣٢	٤٦	١٩	٠٨	٤١	٤٤	٠٦	٣٧	٣٧
٢٨	٣٤	٥١	٢٧	٠٠	٥٧	٢١	١٤	٢٥	٤٥	٤٤
٢٩	٥٨	٣٦	١٣	٤٨	٣٥	٠٢	٣١	٧١	٧١	٧٢
٣٠	٧٢	٢٠	٠٢	٠٣	٤٩	١٩	١٧	٥١	٥٧	٥٦
٣١	٦٩	٢٣	١٦	٢٤	٢٩	٢٠	٠٩	٧١	٥٩	٦٠
٣٢	٣٣	٤٤	٢٦	٢١	٢٠	٦٠	٠٢	١٣	٤٢	٤٢
٣٣	٤٥	٣٨	١٠	١٤	١٨	٥٧	١١	٠٦	٣٧	٣٧
٣٤	٥٤	٣٤	٤١	٣٨	٨٤	٠٩	٠٧	٠٥	٧٣	٧٢
٣٥	٣٩	٠٩	٠١	٣٦	٤١	٤١	٣٢	٠٦	٢٩	٢٤
٣٦	٦١	١٨	٠٠	١٦	٣١	٤٦	٢٢	٢٦	٤٢	٤١
٣٧	٥٥	٤٢	٣٢	٠٤	٢٥	٦٩	١٥	١٦	٥٨	٥٧
٣٨	٥٣	١٩	١٢	٠٠	٢٦	٤٦	٠٢	٢٥	٣٣	٣٤
٣٩	٥٢	٠٧	٠٩	٢٤	١٩	٣٢	١٢	٤٣	٣٤	٣٤
٤٠	٥٨	٠٥	٢٦	١٩	٢٢	٢٩	٤٢	٣٥	٤٤	٤٤
٤١	٦٦	١٩	٤٩	٠٩	٧٦	٢٧	١٦	٢٣	٧٢	٧٢
٤٢	٧٦	٢٧	٢٠	١٦	٢٤	٥٨	٤٠	٤١	٧٢	٧١
٤٣	٦٦	٠٨	٠٩	٣١	١٣	٣٦	٠٢	٦٣	٥٤	٥٤
٤٤	٦١	٤٩	٠٨	٠٢	٠٦	٧١	١٩	٢٩	٦٢	٦١
٤٥	٤٨	٠٣	٠٤	٠٥	٣١	٢٣	١٠	٢٨	٢٤	٢٣
٤٦	٤٥	٠٥	٣٨	٤٨	٢٠	١٦	٠٣	٧٢	٥٨	٥٨
٤٧	٠١	١٤	٣٧	٥٩	٠١	٠٩	٦٧	٢٣	٥١	٥١
٤٨	٦٨	١٥	٢٤	٥٢	٠٨	١٤	٠٥	٨٩	٨١	٨١
٤٩	٦٥	٤١	٠١	٠٢	١٦	٦٧	١٣	٣٠	٥٩	٥٩
٥٠	٧٥	٢٠	١٧	١٣	٤٦	٥٩	١١	٢٩	٦٥	٦٥

## جدول (٤)

### تشبعات العبارات على العامل الاول

التشبع	العبارات	مسئله أرقام العبارات
ر٩١٠٨٥٥	لا أجد من أستطيع أن أتحدث معه في مشاكل الخاصة	(٢٦)
ر٨٤٤٠٧٠	لم ألتق حتى الآن بالزميل الذى أثق فيه	(٣٤)
ر٧٥٥٤٤٣	لا يوجد فى حياتى أحد أتمننه على مشاكلى	(٤١)
ر٦٦٥٦٨٥	أجد صعوبة كبيرة فى الاندماج مع زملائى فى الملعب	(٣)
ر٦١٩٨١٣	لا أجد لاعب أتحدث إليه	(٢)
ر٥٩٤٣٧٥	أشعر أنه لا يوجد من أستطيع أن أجا إليه عندما أريد	(١٢)
ر٥٧٤٥٤٢	أشعر أننى فى حاجة الى صديق	(٢٨)
٥١٩٣١٨	أشعر أننى أفقد الصداقة الحقة	(٧)
ر٤٠٩١٣٦	لم أجد حتى الآن من يبادلنى مشاعرى	(٣٥)

يتضح من الجدول أن العامل الاول تشبع عليه (٩) عبارات تراوحت قيم تشبعاتهم من (٤١ ر الى ٩١ ر). ويتضمن عبارات محور (الصداقة والحب):

## جدول (٥)

### تشبعات العبارات على العامل الثانى

التشبع	العبارات	مسلسل أرقام العبارات
ر٧٠٥٨٥٠	أشعر أن حياتى الحالية ليس لها هدف	(٤٤)
ر٦٨٧٩٨٠	يصعب على تكوين الصداقات	(٣٧)
ر٦٧٤٤٥١	أشعر بالاكتمال	(٤٩)
ر٦٣٦٢٩٤	أشعر بالملل فى كثير من الاحيان	(١٥)
ر٦٣٥٩٩٩	أشعر أن الزملاء يتجنبوننى	(١٩)
ر٦٢٥١١٦	أستقبل أيام العطلات بفتور شديد	(٢٢)
ر٦٠١٣٧٦	لايسعدنى إبتعادى عن زملاى فى الملعب	(٣٢)
ر٥٨٩٨٨٥	أشعر بالضجر من جانب اللاعبين	(٥٠)
ر٥٧٦٣٣٤	أشعر بالعزلة عن حولى رغم وجودى بينهم	(٤٢)
ر٥٦٨٣٧٧	كثيرا ما أستغرق فى أحلام اليقظة	(٣٣)
ر٥١٢٤٥٩	أنا غير سعيد لاننى أقوم بممارسة الرياضة وحدى	(١)
ر٥١٠٢٩٥	أنتظر دائما أن يحدثنى أحد(مدرب/مساعدمدرب/إدارى)	(١١)
ر٤٦١١٥٦	أجد صعوبة كبيرة فى أن أركز ذهنى فى أداء المهارة	(٣٦)
ر٤٥٦٠٨٨	أشعر أن زملاى فى الملعب يتعمدون إبعادى عنهم	(٣٨)

يتضح من الجدول أن العامل الثانى تشبع عليه (١٤) عبارة تراوحت قيم تشبعاتها من (٤٦ الى ٧١). ويتضمن عبارات محور (الفجوة النفسية) .

## جدول (٦)

### تشبعات العبارات على العامل الثالث

التشبع	العبارات	مسلسل أرقام العبارات
٦٧٦٠٧٣ر	أشعر أنه لا يوجد بالنادى من يهتم بمشاكل اللاعبين	(٨)
٦٦٧١٢٠ر	أشعر أنى ليس لى طموح فى أى شى	(٤٧)
٥٦٣٣٧٨ر	أفتقد التفاهم مع زملاء الملعب	(١٦)
٥٥٩٢٠٩ر	لا أستطيع أن أتحمل أن أكون بمفردى	(٦)
٥٣٧٨١٩ر	نادرا ما أشعر بالاهتمام من جانب (مدرّب/مساعد مدرّب/ إدارى)	(٥)
٤٣٥٦٦٠ر	أشعر أننى غير قادر على الوصول الى مستوى عال فى لعبتى	(٢٧)
٤٢٤٩٥١ر	أشعر أننى لا أستطيع أن أصارح أى شخص بكل ما يدور فى ذهنى (مدرّب/مساعد مدرّب/ إدارى)	(٤٠)
٤١٢٦٤٣ر	أشعر بعدم وجود شى مما يربطنى باللاعبين الآخرين	(٢٥)

يتضح من الجدول أن العامل الثالث تشبع عليه (٨) عبارات تراوحت قيم تشبعاتها من (٤١ ر الى ٦٨ ر). ويتضمن عبارات محور (الاعراض العصبية).

## جدول (٧)

### تشبيعات العبارات على العامل الرابع

التشبيع	العبارات	مسلسل أرقام العبارات
ر٨٨٥٧٠١	أشعر بالتعاسة	(٤٨)
ر٧١٦٩٧٨	أشعر أنني غير راضى عن نفسى	(٤٦)
ر٧١٢٨٧٠	أشعر أنني منعزل عن حولى	(٣١)
ر٧١١٦٠٠	أشعر أنني وحيد دائما	(٢٠)
ر٧٠٩٤٦٦	لا أجد من يعرفنى جيدا	(٢٩)
ر٧٠٣٥٦٤	أشعر أنني وحيد رغم كثرة معارفى	(٩)
ر٦٩١٧٢٤	أشعر أنه ليس هناك من يفهمنى حقيقة	(١٠)
ر٦٢٥٣٧٢	أشعر أنني أفتقد الحب من جانب معظم الذين يعرفوننى	(٤٣)
ر٦٠٦٩٠٤	علاقاتى محدودة بين الزملاء	(١٧)
ر٥١١٥٨٢	أجد صعوبة كبيرة فى استثمار وقت الفراغ فى أمور مفيدة	(٣٠)
ر٤٧٦٧١٧	أشعر أنني غريب عن حولى	(٤)
ر٤٣٨٠٠٥	أشعر أن علاقاتى الاجتماعية علاقات سطحية	(٢٤)
ر٤٣٣٢٠٠	أشعر أن زملاى فى الملعب يضعون العراقيل فى سبيل وجودى بينهم	(٣٩)
ر٤٢٣٠٨٥	أشعر أن كل لاعب الآن يهتم بمصالحة الخاصة فقط	(٢١)
ر٤٠٢١٣٥	أشعر بعدم قدرتى على فهم المحيطين بى أو التفاهم معهم (مدرّب/مساعد مدرّب/إدارى)	(٢٣)

يتضح من الجدول أن العامل الرابع تشبع عليه (١٥) عبارة تراوحت قيم تشبيعاتها من (٤٠ ر الى ٨٩ ر). ويتضمن عبارات محور (المهارات الاجتماعية).

## الصورة النهائية للمقياس :

يتكون مقياس الوحدة النفسية لمجتمع ناشئات مسابقات الميدان والمضمار من (٤٦) عبارة مقسمة الى أربعة محاور أساسية على النحو التالي :-

- \*\* المحور الاول (الصدقة والحب) ويشمل (٩) عبارات أرقام ٢٨/١/٢/٣/٤١/٣٤/٢٦  
٣٥/٧
- \*\* المحور الثاني (الفجوة النفسية) ويشمل (١٤) عبارة أرقام ١٩/١٥/٤٩/٣٧/٤٤  
٣٨/٣٦/١١/١/٣٣/٤٢/٥٠/٣٢/٢٢
- \*\* المحور الثالث (الاعراض العصبية) ويشمل (٨) عبارات أرقام ٢٧/٥/٦/١٦/٤٧/٨  
٢٥/٤٠
- \*\* المحور الرابع (المهارات الاجتماعية) ويشمل (١٥) عبارة أرقام ٢٠/٣١/٤٦/٤٨  
٢٣/٢١/٣٩/٢٤/٤/٣٠/١٧/٤٣/١٠/٩/٢٩

وتتم الاجابة على المقياس وفق ميزان تقدير رباعي :-

** معظم الاحيان	( أ )	وتعادل	٤	درجات
** بعض الاحيان	( ب )	وتعادل	٣	درجات
** نـادرا	( ج )	وتعادل	٢	درجتان
** لاتنطبق على الاطلاق	( د )	وتعادل	١	درجة واحدة

والدرجة العالية في المقياس تشير الى زيادة الشعور بالوحدة النفسية .

## النتائج :

للتحقق من الثبات استخدمت الباحثة طريقة إعادة الاختبار بتطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على نفس عينة الصدق العاملى ، وإيجاد معاملات الارتباط للدلالة على ثبات المقياس بمحاوره .

## جدول (٨)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الاول والثانى لمقياس الوحدة النفسية

( ن = ٤١ )

ر	التطبيق الثانى		التطبيق الاول		عدد العبارات	محاور المقياس
	ع	م	ع	م		
ر٨٥٤	٤ر٣٨	٢٧ر٨٤	٤ر٢٦	٢٧ر٥٦	٩	الصداقة والحب
ر٨٩٦	٤ر٢١	٣٥ر١١	٤ر٤٣	٣٤ر٠٩	١٤	انفجوة نفسية
ر٨٠٧	٤ر٠٤	٢٥ر٥٦	٣ر٨٤	٢٥ر٦٧	٨	الاعراض العصابية
ر٧٨٤	٥ر٦٥	٣٨ر٥٤	٥ر٢٩	٣٨ر٣٨	١٥	المهارات الاجتماعية
ر٨٣٨	١٢ر٨٦	١٢٧ر٠٥	١٢ر٦١	١٢٥ر٧	٤٦	مجموع المقياس

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط بين التطبيقين تراوحت بين (٧٨٤، ٨٩٦) وللقياس ككل (٨٣٨) مما يشير إلى أن مقياس الوحدة النفسية بمحاوره المختلفة ذو معاملات ثبات عالية .

هذا وقد تم تطبيق المقياس في صورته النهائية على عينة البحث المختارة وعددهم (٤٨) طالبة ، يمتن أفضل المستويات الرقمية لمتسابقات الوثب الطويل و ١٠٠ متر حواجز، وفيما يلي عرض لتحليل البيانات إحصائياً .



## جدول (٩)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث في محاور  
ومجموع مقياس الوحدة النفسية

( ن = ٢٨ )

محاور المقياس		عدد العبارات	قبل الطمث		أثناء الطمث		بعد الطمث	
			ع	م	ع	م	ع	م
الصدافة والحب		٩	٤٣٨	٢٨١٦	٣٨٢	٢٧١٥	٣١٩	٢٦٩٣
الفجوة النفسية		١٤	٤٢١	٣٥٩٤	٣٩٩	٣٢٧٦	٣٧٥	٢٨٥٦
الاعراض العصابية		٨	٣٥٦	٢٧٧٥	٣٦٢	٢٣٨٥	٣٠٦	٢١٦١
المهارات الاجتماعية		١٥	٥٧٢	٤٠٣٦	٤٥٦	٣٨٤٦	٤٢١	٣٨٢٥
مقياس الوحدة النفسية		٤٦	١١٨٧	١٣٢٢١	١٣١٥	١٢٢٢٢	١٢٤١	١١٥٣٥

يتضح من الجدول المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحاور مجموع  
مقياس الوحدة النفسية للفتيات لعينة البحث قبل وأثناء وبعد الطمث .

## جدول (١٠)

تحليل التباين في أبعاد ومقياس الوحدة النفسية قبل وأثناء وبعد

فترة الطمث لعينة البحث

(ن = ٢٨)

محاور المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	د-ج	متوسط المربعات	قيمة ف
الصدقة والحب	بين المجموعات	١٤٧٩٢٥	٢	٧٣٩٦٣	١٧٥٨
	داخل المجموعات	٣٤٠٧٨٣٢	٨١	٤٢٠٧٢	
الفجوة النفسية	بين المجموعات	٢٥٠٤٢٣	٢	١٢٥٢١١	٨١٧٢
	داخل المجموعات	١٢٤١٠٨٢	٨١	١٥٣٢٢	
الاعراض العصبية	بين المجموعات	١٩٩٤١٨	٢	٩٩٧٠٩	٤٧٢٦
	داخل المجموعات	١٧٠٨٩٣٨	٨١	٢١٠٩٨	
المهارات الاجتماعية	بين المجموعات	١٣١٢٤٣	٢	٦٥٦٢١	٢٢٢٤
	داخل المجموعات	٢٣٨٩٩٨٦	٨١	٢٩٥٠٦	
مجموع المقياس	بين المجموعات	١٤٧٠٢٠	٢	٧٣٥٠٩	٤٩٥٥
	داخل المجموعات	١٢٠١٦٦٧٤	٨١	١٤٨٣٥٤	

قيمة ف الجدولية (٣١٥) عند مستوى (٠٥)

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائية قبل وأثناء وبعد الطمث لعينة البحث لطالبات التخصص في مسابقتي الوثب الطويل و ١٠٠م حواجز في محوري الفجوة النفسية والاعراض العصبية ومجموع مقياس الوحدة النفسية ، وقد استخدمت الباحثة طريقة تيوكي لتحديد اتجاه الفروق .

## جدول (١١)

دلالة الفروق فى بعض محاور مقياس الوحدة النفسية قبل وأثناء وبعد الطمث لطالبات مسابقات الميدان والمضمار

المحاور	الحالة	م	أثناء الطمث	بعد الطمث	أقل فرق بطريقة تنوكى (٠.٥)
الفجوة النفسية	قبل الطمث	٣٥٠٩٤	٣١٨	٧٣٨	٢٠٥٢
	أثناء الطمث	٣٢٧٦		٤٢٠	
	بعد الطمث	٢٨٠٥٦			
الاعراض العصبية	قبل الطمث	٢٧٧٥	٣٩٠	٦١٤	٢٠٩٥
	أثناء الطمث	٢٣٨٥		٢٢٤	
	بعد الطمث	٢١٦١			
مجموع مقياس الوحدة النفسية	قبل الطمث	١٣٢٢١	٩٩٩	١٦٨٦	٧٠٨٣
	أثناء الطمث	١٢٢٢٢		٦٨٧	
	بعد الطمث	١١٥٣٥			

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائية قبل وأثناء وبعد الطمث على النحو

التالى :-

- \*\* محور الفجوة النفسية كانت الفروق لصالح بعد الطمث عنها قبل وأثناء الطمث ولصالح أثناء الطمث عنها قبل الطمث .
- \*\* الاعراض العصبية كانت الفروق لصالح بعد الطمث عنها قبل وأثناء الطمث .
- \*\* مقياس الوحدة النفسية كانت الفروق لصالح بعد الطمث عنها قبل وأثناء الطمث .

## جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين أبعاد ومجموع مقياس الوحدة النفسية ومستوى الأداء

لعينة البحث في الوثب الطويل

(ن = ٢٨)

مقياس الوحدة النفسية	قبل الطمّث	أثناء الطمّث	بعد الطمّث
الصدّاقة والحبّ	- ٢٧٨	- ٣٠٩	- ٣٨
الفجوة النفسية	- ٥٦٣**	- ٤٨٥*	- ١٥٧
الاعراض العصابية	- ٤١٢*	- ٤٤٣*	- ٣٨٢*
المهارات الاجتماعية	- ١١٧	- ٣٣٢	- ٦٤
الوحدة النفسية	- ٣٩٧*	- ٤٥٥*	- ٢١١

\* دلالة معامل الارتباط (٣٨١) عند مستوى (٠.٥)

\*\* دلالة معامل الارتباط (٤٨٧) عند مستوى (٠.١)

يتضح من الجدول وجود علاقات إرتباطية عكسية دالة إحصائيا بين بعض أبعاد

مقياس الوحدة النفسية ومستوى الأداء في الوثب الطويل للطالبات على النحو التالي:-

\*\* قبل الطمّث بين مستوى الأداء وكل من الفجوة النفسية والاعراض

العصابية ومجموع الوحدة النفسية .

\*\* أثناء الطمّث بين مستوى الأداء وكل من الفجوة النفسية والاعراض

العصابية ومجموع الوحدة النفسية .

\*\* بعد الطمّث بين مستوى الأداء والاعراض العصابية .

### جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين أبعاد ومجموع مقياس الوحدة النفسية ومستوى الأداء  
لعينة البحث في سباق ١٠٠م حواجز  
( ن = ٢٨ )

مقياس الوحدة النفسية	قبل الطمث	أثناء الطمث	بعد الطمث
الصداقة والحب	* ٣٨٣ر	٢٨٦ر	١٥٤ر
الفجوة النفسية	** ٧٢٥ر	** ٥٣٧ر	١٨٨ر
الاعراض العصبية	** ٦٨١ر	** ٤٩٠ر	* ٤٠٢ر
المهارات الاجتماعية	٢٨٧ر	١٢٧ر	٠٦٨ر
الوحدة النفسية	** ٥٤٧ر	** ٤٩٢ر	٢٣٥ر

\* دلالة معامل الارتباط (٣٨١ر) عند مستوى (٠٥ر)

\*\* دلالة معامل الارتباط (٤٨٧ر) عند مستوى (٠١ر)

يتضح من الجدول وجود علاقات إرتباطية طردية دالة إحصائيا بين بعض أبعاد مقياس الوحدة النفسية ومستوى الأداء في سباق ١٠٠م حواجز للطالبات على النحو التالي:-

** قبل الطمث	بين مستوى الأداء والصداقة والحب ، والفجوة النفسية والاعراض العصبية ومجموع مقياس الوحدة النفسية .
** أثناء الطمث	بين مستوى الأداء والفجوة النفسية والاعراض العصبية ومجموع مقياس الوحدة النفسية .
** بعد الطمث	بين مستوى الأداء والاعراض العصبية .

٤٣

## مناقشة النتائج :

يتضح من عرض نتائج الجداول ٩، ١٠، ١١ وجود فروق دالة إحصائية لطالبات تخصص مسابقات الميدان والمضمار قبل وأثناء وبعد الفترة الطمئية فى بعض محاور مقياس الوحدة النفسية ممثلة فى الفجوة النفسية والاعراض العصبية ، إضافة الى المجموع الكلى للمقياس ، وهذا يعنى أن هناك إختلاف فى مستوى الوحدة النفسية تبعاً لاختلاف حالتها الطمئية سواء قبل أو أثناء أو بعد الطمئ .

وبتحديد أى هذه الفترات يتأثر بالوحدة النفسية للممارسات لمسابقات الميدان والمضمار ، إتضح أن الفجوة النفسية والاعراض العصبية تزداد لدى الناشئات (عينة البحث) قبل وأثناء الطمئ عنها بعد الطمئ ، وهذا يمكن أن ترجعه الباحثة الى ما يصاحب الطمئ من تغيرات وظيفية مما يؤثر على النشاط الذهنى والحركى للفتيات ، إضافة الى إنخفاض مستوى التركيز والتوافق العضلى العصبى .

إضافة الى ما ذكرته خيرية السكرى ١٩٨٢ من أن العمليات النفسية تتأثر بسبب إجهاد الجهاز العصبى ، مما يؤدي الى الخمول وعدم الدقة فى العمليات النفسية فى المخ . ويؤكد هذا دراسة إخلاص عبدالحفيظ ١٩٩٢ من أن الطلاب الممارسين للنشاط الرياضى بالجامعة لديهم إحساس منخفض بالوحدة النفسية ، وأن النشاط الرياضى له دور هام فى تحقيق التوازن النفسى والصحة النفسية السليمة للفرد .

كما يتفق هذا ونتيجة دراسة سيمون عبد الحميد ١٩٩٥ التى أشارت الى وجود علاقة إرتباطية بين الشعور بالوحدة النفسية والعلاقات الاجتماعية المتبادلة والاكنتاب لدى المراهقات .

وتشير آراء بعض الباحثين الى أن هذه المرحلة عبارة عن دورة من الفوران الحاد وأن الاضطرابات التى تحدث فى تلك المرحلة تكون حتمية وضرورية ، لكن زيادة التوتر والاهتياج الحاد يكون غير صحى ، والمرحلة بصفة عامة تتسم بالقلق والغرور الزائد واليأس والحماسة والاستثارة والالام والاقوات العصبية ، والشعور بالوحدة واليأس المطلق . (٥ : ١٤)

وبصفة عامة يمكن القول بأن ماتمر به الفتاة من تغيرات وظيفية مصاحبة للدورة الطمئية يؤثر بدوره على مستوى الوحدة النفسية لدى الطالبات عينة البحث الممارسات لمسابقات الميدان والمضمار ، وهذا يحقق الغرض الاول للبحث .

وتشير نتائج الجدولين ١٢، ١٣ الى وجود علاقات إرتباطية دالة إحصائياً بين مستوى الأداء سواء فى الوثب الطويل أو فى سباق ١٠٠م حواجز وأبعاد الفجوة النفسية والاعراض العصبية ومجموع مقياس الوحدة النفسية قبل وأثناء الطمئ بينما لم تكن

لمعاملات الارتباط دلالة إحصائية بعد الطمث عدا في الاعراض العصابية ، وهذا يؤكد نتائج البحث السابقة من وجود الفروق في أبعاد ومجموع مقياس الوحدة النفسية قبل وأثناء وبعد الدورة الطمثية ، مما يؤكد الدور السلبي للطمث في تحقيق مستويات رقمية عالية لما يصاحبه من توتر وإنفعال (أعراض عصابية) وما يترتب عليها من وحدة نفسية يمكن أن تعاني منها الطالبات نتيجة لما يتعرضن إليه من أعراض ضمنية قبل وأثناء الطمث بينما يختلف الامر بعد الفترة الطمثية وعودة الفتاة لحالتها الطبيعية وتزول عنها الاعراض المصاحبة للطمث ، والعلاقات الارتباطية الدالة إحصائيا بين مستوى الأداء في مسابقتي الوثب الطويل و ١٠٠م حواجز لطالبات التخصص قبل وأثناء وبعد الطمث ، يحقق الغرض الثاني للبحث .

### الاستخلاصات :

- في ضوء أهداف البحث وبعد عرض نتائجه ، وفي حدود عينة البحث يمكن للباحثة إستخلاص مايلي :-
- (١) يزداد شعور طالبات تخصص ألعاب القوى بالفجوة النفسية قبل وأثناء الطمث عنها بعد الطمث ، ويزداد أثناء الطمث عنه بعد الطمث .
  - (٢) تزداد الاعراض العصابية لدى طالبات التخصص قبل وأثناء الطمث عنها بعد الطمث.
  - (٣) يزداد الشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات التخصص قبل وأثناء الطمث عنها بعد الطمث .
  - (٤) توجد علاقات إرتباطية دالة إحصائيا بين مستوى أداء مسابقات الوثب الطويل و ١٠٠م حواجز لطالبات التخصص ببعض أبعاد ومجموع مقياس الوحدة النفسية .

### التوصيات :

في ضوء أهداف البحث ونتائجه المستخلصة وفي حدود عينة البحث ، توصي الباحثة بما يلي :-

- (١) الاهتمام في تدريب طالبات تخصص (ألعاب القوى) ببعض الانشطة الترويحية إضافة الى التدريب الرياضى خاصة في فترتي قبل وأثناء الطمث والتي يزيد خلالها شعورهن بالوحدة النفسية .

- (٢) القيام ببعض الدراسات التي تتناول العلاقة بين بعض المتغيرات النفسية ومستوى أداء مسابقات الميدان والمضمار ، محاولة لتحديد التغيرات النفسية المصاحبة للممارسة الرياضية ، بحيث يمكن مراعاتها عند وضع البرامج التدريبية لكل مرحلة سنوية .
- (٣) مراعاة الفترة الطمئية لطالبات تخصص (ألعاب القوى) عند تقييم أدائهن خلال العام الدراسي .



## المراجع

- (١) إبراهيم قشقوش  
مقياس الاحساس بالوحدة النفسية (كراسة التعليمات)  
القاهرة . مكتبة الانجلو المصرية . (١٩٧٩)
- (٢) إخلاص عبدالحفيظ  
الوحدة النفسية وتقدير الذات لدى الممارسين وغير  
الممارسين للنشاط الرياضى بالجامعة - دراسة  
مقارنة ، مجلة علوم الرياضة والتربية الرياضية ،  
كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا - العدد السنوى  
من إبريل الى سبتمبر ١٩٩٠
- (٣) جنات درويش  
تأثير الدورة الشهرية على بعض مكونات الأداء  
الرياضى - رسالة ماجستير غير منشورة - كلية  
التربية الرياضية للبنات - الاسكندرية - جامعة  
حلوان ، ١٩٧٦ .
- (٤) خيرية السكرى  
وعفاف درويش  
أثر الدورة الشهرية على حدة الانتباه وما يترتب عليه  
من إصابات فى التمرينات والجمباز ومسابقات الميدان  
والمضمار - المؤتمر العلمى الرابع لدراسات وبحوث  
التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين  
بالاسكندرية، جامعة حلوان، فبراير ١٩٨٣ .
- (٥) سيمون عبد الحميد متولى  
علاقة بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية بالشعور  
بالوحدة النفسية لدى المراهقين ، رسالة ماجستير  
غير منشورة ، كلية التربية، جامعة الزقازيق ١٩٩٥
- (٦) محمد محروس الشناوى  
وعلى السيد خضير  
الاكتئاب وعلاقته بالشعور بالوحدة وتبادل العلاقات  
الاجتماعية . الجمعية المصرية للدراسات النفسية  
بالاشتراك مع كلية الآداب ، جامعة عين شمس -

بحوث المؤتمر الرابع لعلم النفس في مصر، ٢٥-٢٧  
يناير - صص ٦٣٨-٦٧٠، (١٩٨٨).

- 7) GOLDEN- KREUTZ, DEANNA. M AND OTHERS : SOCIAL NETWORKS AND LONELINESS IN OLDER ADULTS, CONVENTION OF THE AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION, 10-4 AUGUST 1990.
- 8) NEILSON, W.A SETAL. " WEBSTEPS NEW INTERNATIONAL DICTIONARY OF ENGLISH LANGUAGE " .SEC. ED, SPRING FIALD, MASS.,G.8 MERRIAN COMP., PUBLISHERS, 1961.
- 9) TURNERS, D " LONELY GOD, " LONELY MAN, NEW YORK : PHILOSOPHIOL. LIBRARY , 1960