

علاقة الضغوط النفسية بالذاكرة الحركية لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني المنتظم

د. اخلاص عبد الحميد محمد

م.م عمر علي طلال

الباب الاول

التعريف بالبحث

١-١ المقدمة واهمية البحث

في ظل الظروف العصيبة التي يمر بها الفرد العراقي من جراء المشاكل والحروب والصراعات السياسية وعدم الامان وظروف العمل الصعبة ونمط الحياة وزيادة الاعباء الفكرية والضغوط النفسية التي يتعرض لها افراد المجتمع العراقي بصورة عامة والفتاة بصورة خاصة . كل ذلك ادى الى العديد من الاضطرابات النفسية والامراض العضوية والتي تنعكس بصورة سلبية على الحالة الصحية والبدنية والنفسية بشكل عام . وفي هذه المرحلة العمرية للفتاة والتي من المفروض ان تكون في اوج نشاطها وحيويتها لاحظت الباحثة تدني مستوى اللياقة البدنية والحركية وحتى العلمية لدى اغلب فتيات هذه الفئة العمرية . من هنا تاتي اهمية البحث في ايجاد علاقة مابين الضغوط النفسية التي تتعرض لها الفتاة والذاكرة الحركية والسعي الى تطويرها لتأثيرها المباشر على الصحة واللياقة لدى الفتاة وايجاد الحلول لتجاوز هذه المشكلات بحيث تستطيع الفتاة التعامل مع هذه الضغوط بشكل ايجابي والتخلص من الانفعالات السلبية .

٢-١ مشكلة البحث

تكمن مشكلة البحث في الضغوط النفسية الحقيقية التي تتعرض لها الفتاة في كافة نواحي الحياة ولان المرأة بطابعها السيكولوجي تتأثر اكثر من الرجل لانها تحمل اعباء اسرية اكبر وجدت الباحثة من الاهمية ان تتعامل مع هذه الشريحة المهمة في المجتمع وبما ان اغلب البحوث اثبتت ان ممارسة المرأة للنشاط الرياضي له تأثير فعال في تحسين الحالة النفسية ويقلل من مستوى الضغوط النفسية التي تعتبر الاكثر شيوعاً" كما يحسن من مستوى الذاكرة الحركية لها . وبما ان "الاستجابة لاي ضغط تختلف من شخص لآخر حيال نفس الموقف فهناك من يستجيب بشكل هادئ في حين يستجيب الشخص الاخر بشكل مدمر ، لذ فان الاستجابة تعتمد على التفاعل بين الشخص وبيئته المحيطة . فتحدد شدة الضغط بمدى مايشعر به الشخص ومدى تحمله للخطر"^(١). لذا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة على عينة من الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي وغير الممارسات للنشاط الرياضي وللتعرف على العلاقة بشكل تفصيلي اكثر .

٢ اهداف

١- تحديد درجة الضغط النفسي للطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني المنتظم

^١ - نصير صفاء ، صالح مهدي ، علي مسير ، تخلص من الضغوط بالاسترخاء والانعكاس اللارادي ، مطبعة الفضلي ، بغداد ، ٢٠٠٩ ، ص ١٥

- ٢- قياس الذاكرة الحركية لدى الفتيات الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني المنتظم
 ٣- التعرف على علاقة الضغوط النفسية بالذاكرة الحركية لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني المنتظم
 ٤- التعرف على الفروق بين الممارسات وغير الممارسات بالضغوط النفسية والذاكرة الحركية
 ٤-١ فروض البحث

- ١- هناك علاقة ارتباط بين درجة الضغوط النفسية بالذاكرة الحركية لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني المنتظم
 ٢- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني المنتظم في درجة الضغط النفسي
 ٣- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني المنتظم في الذاكرة الحركية

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري : عينة من الفتيات الممارسات للنشاط البدني المنتظم في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة . وعينة من الفتيات غير الممارسات للنشاط البدني المنتظم في كلية الفنون الجميلة . وبأعمار (١٩-٢٣) سنة والبالغ عددهن ٥٠ طالبة
 ٢-٥-١ المجال المكاني : اجريت الاختبارات في

- قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
- القاعة الرياضية في كلية الفنون الجميلة

٣-٥-١ المجال الزمني :

اجريت الاختبارات من المدة ١٥ / ٣ / ٢٠١٥ ولغاية ٨ / ٤ / ٢٠١٥

الباب الثاني

الدراسات النظرية والمشابهة

١-٢ الضغوط النفسية

ان الصعوبات التي يعيشها الانسان الحالي في هذا العصر وصفها كثير من الباحثين بعصر الضغوط والازمات النفسية ، وبعضهم اسماها امراض الحضارة ^٢ ونظرا^٢ لمتطلبات الحياة العصرية وتعقيداتها فأننا نتعرض وبشكل مستمر الى الضغط والقلق والخوف . مع ذلك فأن الضغط يخلق داخل اجسامنا ولا يمتص من قوى خارجية^(٣) . وان الافراد في مسيرتهم الحياتية التي تمثل مصدرا^٢ كبيرا^٢ للضغوط يتعاملون مع ضغوطها اليومية وغالبا^٢ ما يكونون غير

٢- ابراهيم ، لطيف عبد الباسط ، عمليات تحمل الضغوط وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين ، مجلة البحوث التربوية بجامعة قطر ، العدد ٥ ، ١٩٩٤ ، ص ٥٥٣

٣- نصير صفاء ، صالح مهدي ، علي مسير ، مصدر سبق ذكره ، ص ٣

مدركين لذلك^(٤). لذلك ترى الباحثة ان تاثيرات الضغوط النفسية للفتاة تؤدي الى اضطرابات عديدة منها جسمية وسلوكية ومعرفية وقد تكون ممارستها للنشاط البدني احد الحلول للتقليل من تلك الضغوط ولحماية الجسم من تلك الاضرار .

١-١-٢ انواع الضغوط النفسية^(٥)

١- ضغوط فيزيائية : ومسبباتها خارجية مثل التلوث الكيميائي والميكروبات المعدية والاشعاعات والضوضاء وغيرها

٢- الضغوط الاجتماعية : وتحدث نتيجة لتفاعل الفرد مع البيئة الاجتماعية مثل موت شخص عزيز او فقدان العمل

٣- الضغوط النفسية : وهي اكثر الانواع اضراراً بسبب طبيعتها التوتيرية وتكون حادة الانفعال وتسبب الاحباط والشعور بالذنب والاشمئزاز والحب والكره وغيرها

٢-٢ الذاكرة

تعرف الذاكرة على انها الاثر الذي تتركه الخبرة الراهنة بالاضافة الى الخبرات المستقبلية ومن مجموع تلك الاثار يتكون للفرد تاريخ سجله في نفسه ، لذا فان التذكر يحدث في اشكال متعددة وهي اولاً " التعرف ، ويعني تذكر شئ ما عندما يمثل هذا الشئ امام حواسنا ، اما الشكل الثاني فهو الاستدعاء ، وهو عبارة عن حضور فكرة او شئ الى الذاكرة سبق ان مر بها الفرد في الماضي دون مثول هذا الشئ في الوقت الحاضر امام الحواس^(٦) وعرفها وجيه محبوب على انها القدرة المكتسبة للاجابة^(٧) وهناك عدة آراء حول الالية التي تعمل عليها الذاكرة ولكن هناك اتفاق في ان موقع الذاكرة في الدماغ يعرف بأسم قرن آمون ولعل ابرز الدراسات حاولت اعطاء تفسير لالية الذاكرة كانت تعتمد على اساس النشاط الكيميائي والحيوي . فقد توصل علماء جامعتي تكساس وكاليفورنيا في الولايات المتحدة الى نتائج اجريت على انسجة الحيوانات ان عملية الذاكرة تعتمد على معدل الاتصالات التي تتم بين الخلايا العصبية في قرن آمون بالدماغ ، اذ ذكر العالم الامريكي الدكتور (براون) الذي قاد هذه الدراسة ان عملية حفظ المعلومات في الدماغ نتيجة لما طرأ من تبادلات على نمط الاتصالات بين تلك الخلايا العصبية وتتصل هذه الخلايا الواحدة بالأخرى بأطلاق مواد كيميائية تسمى المرسلات العصبية وكمية المواد الكيميائية المتبادلة بين الخلايا هي التي تحدد قوة الذاكرة .^(٨)

٤ - لندا ، ل ، دافيدوف ، مدخل علم النفس ، (ترجمة) سيد الطواب ومحمود عمر ونجيب خزام ، ط٣ ، القاهرة ، دار ماكجروهيل للنشر ، ١٩٨٨ ، ص١٥ ،

٥ - لمياء عبد الستار خليل الدليمي ، الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض متغيرات اللياقة الصحية لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم، اطروحة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات ، ٢٠٠٥ ، ص ٣٩

٧ - وجيه محبوب ، التعلم والتعليم والبرامج الحركية ، ط١ ، (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢) ص ٥١

٨ محمد يوسف الشبخ ، التعلم الحركي ، (القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٤) ص ٢٤٤-٢٤٥

٢-١-٢ انواع الذاكرة ومراحلها (١)

للذاكرة انواع اولاً : ذاكرة الاثر وهي وظيفة حسية ناقلة تستقبل معلومات من الاعضاء الحسية (الحواس) وتحفظ بها (لمدة لاتزيد عن خمس ثوان) لذا لا بد من نقلها الى مستودع آخر يسمى المستودع الحسي وهي خاصة بالمعلومات المباشرة الواردة عن طريق الحواس الخمس حيث تتطبع في ذاكرة الاثر لفترة عابرة لاتتجاوز الثانية والنصف فأذا لم يهتم بها الانسان تمحى وان اهتم بها تنتقل الى الذاكرة القصيرة المدى

ثانياً: الذاكرة القصيرة المدى والتي تحفظ بالمعلومات لفترة اطول تتراوح ما بين ٣٠ ثانية الى عدة دقائق وكلما تكررت المعلومات بعدد اكبر من المرات كلما تم الاحتفاظ بها في الذاكرة القصيرة المدى لفترة اطول .

ثالثاً: الذاكرة الطويلة المدى وهي من اهم انواع الذاكرة واكثرها تعقيداً اذ يتم عن طريقها الاحتفاظ بالمعلومات لسنوات عديدة

اما مراحل الذاكرة فتقسم الى اولاً : مرحلة الترميز وتعني وضع رمز او التحويل الى شفرة او تحويل الرسالة الى رموز معينة ويتضمن الترميز تحويل المعلومات الحسية كالصوت او الصورة الى نوع من الشفرة او الرمز الذي تقبله الذاكرة

ثانياً: مرحلة التخزين والتي يتم فيها حفظ المعلومات التي تم ترميزها في الذاكرة الى تخزينها ويمكن ان تخزن المعلومات في الذاكرة فترات زمنية مختلفة تتراوح بين بضع ثوان وطول العمر ثالثاً: مرحلة الاسترجاع وهي مرحلة سحب المعلومات من المخزن عند الحاجة لها

٢-٣ الدراسات المشابهة

٢-٣-١ دراسة لمياء عبد الستار خليل

العنوان (الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض متغيرات اللياقة الصحية لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم)

اهداف البحث

- ١- تحديد درجة الضغط النفسي للطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي من خلال اعداد مقياس خاص يلائم العينتين .
- ٢- تحديد قيم بعض متغيرات اللياقة الصحية لدى الطالبات الممارسا وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم .
- ٣- معرفة العلاقة بين متغيرات اللياقة الصحية والضغوط النفسية للطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم
- معرفة دور النشاط الرياضي المنتظم في التخفيف من الضغوط النفسية بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي في المتغيرات قيد البحث .

فروض البحث

- ١- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين عينتي البحث في درجة الضغط النفسي
- ٢- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين عينتي البحث في مستوى بعض متغيرات اللياقة الصحية

٣- هناك علاقة ارتباط بين الضغوط النفسية وبعض متغيرات اللياقة الصحية بين عيني البحث

منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائته لطبيعة مشكلة البحث

الاستنتاجات :

- ١- ان مقياس الضغط النفسي المعد من قبل الباحثة قد حقق الغرض الذي اعد من اجله وحدد درجة الضغط النفسي لكلا العينتين
- ٢- تميزت الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم بدرجة ضغط نفسي اقل من غير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم

الباب الثالث

منهج البحث واجراءاته

١-٣ **منهج البحث :** ان مشكلة البحث هي التي تحدد نوع المنهج المستخدم للوصول الى النتائج الوافية ، فوجدت الباحثة علمية استخدام المنهج الوصفي في الوصول الى النتائج التي تحقق اهداف البحث .

٢-٣ **عينة البحث :** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات وذلك لممارستن النشاط الرياضي بشكل منتظم . كما تم اختيار عينة البحث لغير الممارسات للنشاط البدني المنتظم بالطريقة العمدية من طالبات كلية الفنون الجميلة للمرحلة الدراسية الثانية والثالثة وتم استبعاد المرحلة الاولى لوجود درس التربية البدنية لهذه المرحلة . وتراوحت اعمارهن من ١٩-٢٣ سنة وتم اختيار (٥٠) طالبة بعد ان تم استبعاد (٥) طالبات لغرض اجراء التجربة الاستطلاعية كما تم استبعاد الطالبات المتزوجات والطالبات اللواتي يعانين من امراض مزمنة .

٣-٣ الوسائل والاجهزة المستخدمة في البحث

- ١- المصادر والعلمية (العربية والاجنبية والانترنت)
- ٢- استمارة استبيان لقياس مستوى الضغوط النفسية
- ٣- جهاز قياس الذاكرة الحركية
- ٤- الوسائل الاحصائية

٤-٣ اجراءات البحث

١-٤-٣ استمارة الاستبيان

ان طبيعة البحث تتطلب معرفة مستوى الضغوط النفسية التي تتعرض لها الفتاة ، اذا استخدمت الباحثة استمارة استبيان مقننة اعدت لهذا الغرض^(١٠)، وقد صممت الاستمارة بالشكل الاتي (دأماً) (٣) (احياناً) (٢) (نادراً) (١) وبذلك يكون مقياس اعلى درجة له (٩٠) واقل قيمة له

^{١٠} لمياء عبد الستار خليل الدليمي : مصدر سبق ذكره ، ص ١٤٩

(٣٠) درجة حيث تم توزيع الاستمارات على عينة البحث وتوضيح العبارات الموجودة فيها مع اعطاء الوقت الكافي للاجابة على فقرات الاسئلة (ملحق رقم ١).

٣-٤-٢ جهاز قياس الذاكرة الحركية

هو جهاز مكعب الشكل ابعاده (٣٤ × ٢٧ × ١١) سم ، اللوحة الامامية تظهر فيها اربعة مقاطع ضوئية (احمر ، اصفر ، اخضر ، ازرق) مساحة كل مقطع ضوئي (٨×٨) سم كما تظهر عليها اربعة مفاتيح لتشغيل الالوان فضلا" عن مفتاح تشغيل الجهاز ومنظم الوقت المستغرق لظهور الاشارات الضوئية ويحتوي جهاز بداخله على الدائرة الكهربائية وجهاز الرم الذي يكون مسؤولا" عن متابعة تنفيذ التكرارات . كما يحتوي بداخله على السماعه الصوتية التي تطلق لكل اشارة ضوئية صوت خاص بها كذلك صوت خاص عند حدوث خطأ وصوت خاص عند نهاية كل سلسلة بنجاح . والجهاز حاصل اولاً" على الموافقة في صلاحية الدائرة الكهربائية وتقنية التنظيم الالكتروني من وزارة العلوم والتكنولوجيا/ دائرة تكنولوجيا المعلومات ، وحاصل ايضا على صلاحيته كوسيلة مؤثرة في بعض القدرات الذهنية (١١).

٣-٤-٣ استخدام الجهاز

عند تشغيل الجهاز من المفتاح (ON) تظهر اشارة ضوئية في احد المقاطع الضوئية الاربعة عندها يجب على الطالبة الضغط على المفتاح الذي يحمل اللون نفسه ثم يظهر اللون الثاني عندها تقوم الطالبة بالضغط على المفتاح الذي يحمل اللون الاول ثم مفتاح اللون الثاني وبعد ظهور اللون الثالث تقوم الطالبة بالضغط على مفتاح اللون الاول ثم مفتاح اللون الثاني ثم مفتاح اللون الثالث وهكذا

علماً" ان تسلسل ظهور الالوان يستمر (١٥) تكرار خلال السلسلة الواحدة وبشكل عشوائي وهناك (١٠) سلاسل ضوئية مختلفة يتم الانتقال من سلسلة الى اخرى بشكل تلقائي بعد نهاية كل سلسلة في حالة وجود خطأ في متابعة السلسلة او عدم اعطاء اشارة لمدة (٣) ثوان يطلق الجهاز اشارة صوتية مميزة لاعلان الخطأ والتوقف . وتؤخذ افضل محاولة من (٣) محاولات . وتم وضع معايير (درجات) لعدد التكرارات التي تقوم بها كل طالبة في السلسلة الواحدة وعلى النحو الاتي

جدول (١) يوضح عدد التكرارات وعدد الطالبات ودرجات التقييم

الدرجة	عدد الطالبات	تكرارات كل طالبة
٠	٠	١
٠	٠	٢
١	٣	٣
٢	٤	٤
٣	٣	٥
٤	٤	٦

(١) محمد جاسم محمد التميمي، استخدام جهاز مقترح لتطوير بعض القدرات الذهنية واثرها في الصفات الحركية الخاصة بالاداء التمثيلي، (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٥) ص ٨٢

٥	٧	٧
٦	١٨	٨
٧	٤	٩
٨	٢	١٠
٩	٣	١١
١٠	٢	١٢
١١	٠	١٣
١٢	٠	١٤
١٢	٠	١٥
	٥٠	المجموع

٣-٤-٤ التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ١/٣/٢٠١٥ في الساعة العاشرة صباحاً على (٥) من الطالبات اللواتي تم اختيارهن عشوائياً من الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني المنتظم ومن مجتمع الاصل لاستخدام الجهاز وكان الهدف من هذه التجربة هو

- ١- تحديد الوقت المستغرق للتكرارات
- ٢- معرفة كيفية تقسيم الوقت على الطالبات
- ٣- تعريف فريق العمل المساعد على كيفية استخدام العينة للجهاز
- ٤- نتائج هذه التجربة ساعدت على تنظيم تفاصيل استمارة التسجيل
- ٥- كشف الصعوبات التي تتعرض لها العينة

٣-٤-٥ الاسس العلمية للاختبار

لتحقيق الشروط العلمية للاختبار قامت الباحثة بتحقيق ثبات الاختبار من خلال اجراء الاختبار واعادته بعد اربعة ايام من تنفيذه على عينة التجربة الاستطلاعية اي بتاريخ ٥ / ٣ / ٢٠١٥ للتأكد من ثبات الاختبار

وقد تم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون لمعرفة ان كان هنالك ارتباط بين نتائج الاختباريين الاول والثاني ولقد اظهرت معامل ارتباط عالي بلغ (٠,٩٢٠) كما تم احتساب الصدق الذاتي للاختبار معتمداً على معاملات ارتباط الثبات وكانت ذات صدق عالي بلغ (٠,٩٥٩)

جدول (٢) يبين معامل الصدق والثبات للاختبار

ت	اسم الاختبار	الغرض من الاختبار	م.الثبات	م.الصدق
١-	اختبار الذاكرة الحركية	قياس مستوى الذاكرة الحركية	٠,٩٢٠	٠,٩٥٩

وفيما يتعلق بموضوعية الاختبار والتي يقصد بها "عدم اختلاف المقررين في الحكم على شئ او موضوع معين" (١٢)

ولان الاختبار المستخدم سهل الفهم وواضح وغير قابل للتأويل لاسيما وانه ذات معايير رقمية لزم من وعدد فهو اختبار ذات موضوعية

١٢- مصطفى حسين باهي. المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، ط١، (القاهرة، مركز الكتاب والنشر، ١٩٩٩، ص٤٦)

الباب الرابع : عرض النتائج ومناقشتها

١-٤ عرض النتائج الخام لأختبار الذاكرة الحركية

يظهر الجدول (٣) الدرجات الخام لأختبار الذاكرة الحركية لعينة البحث والبالغ عددهن (٥٠) طالبة توزعا ما بين (٢٥) طالبة من الممارسات للنشاط البدني المنتظم و(٢٥) طالبة من غير الممارسات للنشاط البدني المنتظم

جدول رقم (٣)

الدرجة	التكرارات لغير الممارسات للنشاط البدني	ت	الدرجة	التكرارات للممارسات للنشاط البدني	ت
٦	٨	١	٥	٧	١
٦	٨	٢	٥	٧	٢
١	٣	٣	١	٣	٣
٦	٨	٤	٦	٨	٤
٢	٤	٥	١٠	١٢	٥
٦	٨	٦	١٠	١٢	٦
٢	٤	٧	٩	١١	٧
٦	٨	٨	٣	٥	٨
٥	٧	٩	٦	٨	٩
١	٣	١٠	٩	١١	١٠
٣	٥	١١	٥	٧	١١
٢	٤	١٢	٦	٨	١٢
٤	٦	١٣	٥	٧	١٣
٤	٦	١٤	٤	٦	١٤
٤	٦	١٥	٦	٨	١٥
٥	٧	١٦	٥	٧	١٦
٦	٨	١٧	٧	٩	١٧
٦	٨	١٨	٦	٨	١٨
٩	١١	١٩	٧	٩	١٩
٣	٥	٢٠	٧	٩	٢٠
٨	١٠	٢١	٦	٨	٢١
٧	٩	٢٢	٦	٨	٢٢
٢	٤	٢٣	٨	١٠	٢٣
٦	٨	٢٤	٦	٨	٢٤
٦	٨	٢٥	٦	٨	٢٥
	١٦٦	م		٢٠٤	م

٢-٤ عرض ومناقشة نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الضغوط النفسية والذاكرة الحركية لدى الممارسات للنشاط البدني المنتظم

جدول رقم (٤) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الضغوط النفسية والذاكرة الحركية لدى الممارسات للنشاط البدني المنتظم

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t) المحسوبة	القيمة الجدولية *	الدلالة الاحصائية
الضغوط النفسية	درجة	٥٥,٨٨	٧,٢٨٥	٠,٥٣٨-	٠,٢٤٣	معنوي عكسي
الذاكرة الحركية	درجة	٥٤,٢٤	١٩,٤٦٠			

*تحت مستوى الدلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية ٠٤٨

من الجدول (٤) يتضح ان الوسط الحسابي للضغوط النفسية بلغ (٥٥,٨٨) وبأنحراف معياري (٧,٢٨٥). فيما بلغ الوسط الحسابي للذاكرة الحركية (٥٤,٢٤) وبأنحراف معياري (١٩,٤٦٠) للممارسات للنشاط البدني وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (٠,٥٣٨-) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية وبالبالغة (٠,٢٤٣) ظهر ان الفرق معنوي بشكل عكسي اي انه كلما زادت الضغوط النفسية قلت الذاكرة الحركية بالنسبة للممارسات للنشاط الرياضي وهذا يدل على ان الفتيات بحاجة الى ممارسة النشاط الرياضي بشكل مستمر حتى ينعكس ايجابيا على شخصية الفتاة وبالتالي يزيد من الثقة ويقلل من الضغوط والاكتئاب والتي بالتاكيد تعود على تقوية الذاكرة الحركية وتحقيق مستوى دراسي افضل^{١٣}. من خلال المرح والترويح عند ممارسة الانشطة الرياضية.

٣-٤ عرض ومناقشة نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الضغوط النفسية والذاكرة الحركية لغير الممارسات للنشاط البدني المنتظم

جدول رقم (٥) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الضغوط النفسية والذاكرة الحركية لغير الممارسات للنشاط البدني المنتظم

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t) المحسوبة	القيمة الجدولية *	الدلالة الاحصائية
الضغوط النفسية	درجة	٥٦,٥٢	١٢,٢٧٧	٠,٤٩١-	٠,٢٤٣	معنوي عكسي
الذاكرة الحركية	درجة	٣٥,٣٦	٢٤,٦٢١			

*تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية ٠٤٨

من الجدول (٥) يتضح ان الوسط الحسابي للضغوط النفسية بلغ (٥٦,٥٢) وبأنحراف معياري (١٢,٢٧٧). فيما بلغ الوسط الحسابي للذاكرة الحركية (٣٥,٣٦) وبأنحراف معياري (٢٤,٦٢١) للممارسات للنشاط البدني وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (٠,٤٩١-) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية وبالبالغة (٠,٢٤٣) ظهر ان الفرق معنوي بشكل عكسي اي انه كلما زادت الضغوط النفسية قلت الذاكرة الحركية بالنسبة لغير الممارسات للنشاط الرياضي وهذا ماتوقعته

^{١٣} ساندراليموين : تأثير ممارسة الرياضة على سلوك وصحة الفتيات الراشديات ، المؤتمر الدولي الرابع عشر ، جامعة الاسكندرية ، ٢٦-٢٩ أكتوبر ، ٢٠٠١ ، ص ٩٣٠

الباحثة حيث ان قلة ممارسة النشاط الرياضي والترويح بشكل منتظم يؤثر بشكل واضح على الفتاة . لانه وبشكل غير مباشر يؤثر النشاط الرياضي على الحالة الصحية للفتاة وبالتالي على الذاكرة الحركية والمستوى العلمي لها . لان ممارسة النشاط الرياضي المنتظم المنخفض الشدة يؤدي الى تحسن وظيفي افضل في النواحي الفسيولوجية لاسيما السعة الحيوية والكفاية البدنية .^{١٤} ٤-٤ عرض ومناقشة نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني في الضغوط النفسية والذاكرة الحركية جدول (٦) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني في الضغوط النفسية والذاكرة الحركية

المتغيرات	الممارسات للنشاط البدني		غير الممارسات للنشاط البدني		قيمة (t) المحسوبة*	الدالة الاحصائية
	س	ع	س	ع		
الضغوط النفسية	٥٥,٨٨	٧,٢٨٥	٥٦,٥٢	١٢,٢٧٧	٠,٢١٩	غير معنوي
الذاكرة الحركية	٥٤,٢٤	١٩,٤٦٠	٣٥,٣٦	٢٤,٦٢١	٢,٩٤٧	معنوي

*بلغت قيمة (t) الجدولية (١,٦٨٤) تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية ٠٤٨ من الجدول (٦) يتضح ان الوسط الحسابي للضغوط النفسية للممارسات للنشاط البدني بلغ (٥٥,٨٨) وبأنحراف معياري (٧,٢٨٥). فيما بلغ الوسط الحسابي للذاكرة الحركية لذات العينة (٥٤,٢٤) وبأنحراف معياري (١٩,٤٦٠) في حين بلغ الوسط الحسابي للضغوط النفسية لغير الممارسات للنشاط البدني (٥٦,٥٢) وبأنحراف معياري (١٢,٢٧٧) اما الوسط الحسابي للذاكرة الحركية لذات العينة بلغ (٣٥,٣٦) وبأنحراف معياري (٢٤,٦٢١) وعند مقارنة القيم مع قيمة (t) المحسوبة ظهرت غير معنوية بالنسبة للضغوط النفسية وبلغت (٠,٢١٩) ومعنوية بالنسبة للذاكرة الحركية وبلغت (٢,٩٤٧) ، وبما ان عينتي البحث تمثلان فئة عمرية واحدة وتخضعان لنفس الضغوط النفسية فأن عشوائية الفروق لمتغير الضغوط النفسية قد يعود الى قلة وحدات الترويح في النشاط الرياضي او التكرار في التمرينات المستخدمة التي تؤدي الى الملل . اما معنوية الفروق في متغير الذاكرة الحركية فهذا ما تدل عليه اغلب الدراسات العلمية لذا على كافة الجامعات الانتباه الى ضرورة ممارسة النشاط الرياضي للفتاة في هذه المرحلة العمرية والتي تؤدي الى رفع المستوى العلمي .

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- من خلال تحليل النتائج ومناقشتها يمكن ان نستنتج مايلي :
- ١- ان مقياس الضغوط النفسية ملائم لعينتي البحث من الطالبات الجامعيات بأعمار (١٩-٢٣) سنة اذ حدد هذا المقياس الهدف الذي اعد من اجله
 - ٢- تميزت الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم بدرجة ضغط نفسي اقل من الطالبات الغير ممارسات للنشاط الرياضي المنتظم
 - ٣- اتضح ان مستوى الذاكرة الحركية لدى الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم اعلى من غير الممارسات للنشاط الرياضي

^{١٤} عائشة رزق مصطفى ، تأثير برنامج مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية لطالبات جامعة قطر ، مجلة الرياضة علوم وفنون ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة المجلد الاول ، العدد (٣) ، ١٩٨٩ ، ص ٦٠ .

٢-٥ التوصيات

- في ضوء الاستنتاجات خرجت الباحثة بعدد من التوصيات هي :
- ١- ضرورة ممارسة النشاطات الرياضية والترويحية في الكليات والمعاهد من اجل التخفيف من الضغوط النفسية التي تتعرض لها الفتاة في ظل الظروف الصعبة التي تعيشها الفتاة في هذه المرحلة العمرية
 - ٢- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للطالبات بشكل خاص ومحاولة احتواء المشاكل التي تمر بها الفتاة وتشجيع الطالبات على ممارسة النشاطات البدنية والترويحية
 - ٣- من اجل الحصول على مستوى علمي عالي لهذه المرحلة العمرية من الضروري تنمية القدرات العقلية بكل الاساليب واهمها اتباع اسلوب الترويح والنشاط الرياضي الذي بدوره ينمي النشاط العقلي والذهني
 - ٤- ضرورة ادخال دروس النشاط الرياضي في الكليات ولكافة المراحل واعتبارها من الاولويات للحصول على مستوى علمي عالي

المصادر

- ١ - ابراهيم ، لطيف عبد الباسط ، عمليات تحمل الضغوط وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين ، مجلة البحوث التربوية بجامعة قطر ، العدد ٥ ، ١٩٩٤ ، ص ٥٥٣
- ٢ - ساندر ايموين : تأثير ممارسة الرياضة على سلوك وصحة الفتيات الراشدات ، المؤتمر الدولي الرابع عشر ، جامعة الاسكندرية ، ٢٦-٢٩ اكتوبر ، ٢٠٠١ ، ص ٩٣٠
- ٣ - عائشة رزق مصطفى ، تأثير برنامج مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية لطالبات جامعة قطر ، مجلة الرياضة علوم وفنون ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة المجلد الاول ، العدد (٣) ، ١٩٨٩ ، ص ٦٠ .
- ٤- لمياء عبد الستار خليل الدليمي ، الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض متغيرات اللياقة الصحية لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم، (اطروحة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات ، ٢٠٠٥ ، ص ٣٩
- ٥ - لندا ، ل ، دافيدوف ، مدخل علم النفس ، (ترجمة) سيد الطواب ومحمود عمر ونجيب خزام ، ٣ ط ، القاهرة ، دار ماكجروهيل للنشر ، ١٩٨٨ ، ص ١٥
- ٦- محمد جاسم محمد التميمي، استخدام جهاز مقترح لتطوير بعض القدرات الذهنية واثرها في الصفات الحركية الخاصة بالاداء التمثيلي ، (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٥) ص ٨٢
- ٧- محمد يوسف الشيخ ، التعلم الحركي ، (القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٤) ص ٢٤٤-٢٤٥
- ٨- مصطفى حسين باهي . المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، ط ١ ، (القاهرة ، مركز الكتاب والنشر ، ١٩٩٩ ، ص ٤٦
- ٩- نصير صفاء ، صالح مهدي ، علي مسير ، تخلص من الضغوط بالاسترخاء والانعكاس اللارادي ، مطبعة الفضلي ، بغداد ، ٢٠٠٩ ، ص ١٥
- ١٠ - وجيه محجوب ، التعلم والتعليم والبرامج الحركية ، ط ١ ، (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢) ص ٥١