

الدراسة الأكاديمية بكلية التربية الرياضية بالقاهرة للبنات وأثرها

على الوحدة النفسية " دراسة تتبعية "

م.د. مها على عبده سويلم *

مقدمة

يمثل الإحساس بالوحدة النفسية Loneliness مشكلة مهمة في حياة الإنسان حيث تعتبر هذه بمثابة نقطة البداية بالنسبة للكثير من المشكلات التي يعانيها ويشكو منها الإنسان (١ : ٣)

ومن هذا المنطلق يتبين أن الوحدة النفسية شعور نفسى أليم قد يكون مسئولا عن شتى أشكال المعاناة ، ويتصدر هذه المشكلات الشعور الذاتي بعدم السعادة والتشاؤم فضلا عن الإحساس بالعجز نتيجة الأنزاع الاجتماعي والإنفعالي

ويعانى شباب هذا العصر من الشعور بالإحباط ولذلك أصبح مهياً للمعاناة من الكثير من صور الإضطراب ، وقد يشاع في مجال علم النفس إستخدام العديد من المصطلحات التي تصف أو تصور حقيقة مايعايشه هذا الشباب من مشاكل وإضطرابات نفسية مثل الشعور بالوحدة النفسية Loneliness والإغتراب Alienation (٩ : ٦٥).

فالوحدة النفسية هي حالة يمكن إحتمالها من الإضطراب الإنفعالي الذي يشتد عندما يشعر الفرد بالإغتراب نتيجة لعدم الفهم أو النبذ من قبل الآخرين أو القصور في المشاركة الاجتماعية المناسبة من أجل القيام بالأنشطة المرغوبة والأنشطة

* مدرس بقسم علم النفس الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة

الخاصة التي تعطى الإحساس بالاندماج في المجتمع من أجل إحداث الألفة أو المودة الإنفعالية (٧ : ١٨).

وفي هذا يرى هامرشلج Hammerscglag ٢٠٠١ أن الإغتراب يبدأ من المسؤل حيث أن عزل الوالدين للطفل عن المجتمع الخارجي له آثاره السلبية على صحته النفسية وعلى مدى تأثيره بالمجتمع الخارجي ومدى تقبل المجتمع لهذا الطفل (٢٣).

وعلى هذا يمكن تحديد المقصود بالشعور بالوحدة على أنه إحساس الفرد بفجوة نفسية تباعد بينه وبين أشخاص وموضوعات مجاله النفسى إلى درجة يشعر معها بإفتقاد الثقل والتواد والحب من جانب الآخرين بحيث يترتب حرمان الفرد من أهلية الأنخراط في علاقات مشمرة ومشبعه مع أى من أشخاص وموضوعات الوسط الذى يعيش فيه ويمارس دوره من خلاله (١ : ٩)

وتشتمل خبرة الوحدة النفسية على مفاهيم أولية وأخرى ثانوية ومن المفاهيم الأولية الإنعزال والتوحد والإنفراد ، أما المفاهيم الثانوية المتصلة بخبرة الوحدة النفسية فهي الوحدة الوجودية وقلق الشعور بالوحدة والأغتراب والعزلة (١١ : ١٧).

كما يرتبط الشعور بالوحدة النفسية إرتباطا إيجابيا بكل من القلق ، الإكتئاب ، سوء التوافق الإجتماعى ، الإغتراب النفسى ، الأنطواء الإجتماعى ، وإحتقار الذات ، ويرتبط هذا الشعور سلبيا مع كل من تقدير الذات والإنسباط (١٩ : ٦٦٢).

ويؤثر الشعور بالوحدة النفسية على العديد من الجوانب الإجتماعية مثل عدم إشباع الحاجات الإجتماعية فى حياة الفرد أو ضعف المهارات الإجتماعية والتي

تمده بالتقبل والتعاون والرفقه ، وكذا الجوانب الإنفعالية المساهمة في حدوث الشعور بالوحدة كالقلق والخوف، إرتفاع مستوى الإكتئاب ، السأم والضجر وأغتراب الذات وفقدان التأقلم وروح التعاطف، وعدم الرضا عن الحياة (١١ : ٢١ ، ٢٢).

وفي هذا يشير فهد الربيعة نقلا عن سوزان جوردون **Sozan Gordon** ١٩٩٧ أن الوحدة النفسية هي شعور الفرد بالحرمان الذى ينشأ عندما تختفى بعض العلاقات المعينة التى يتوقعها الفرد قبل الآخرين (١٦ : ٣١).

ويؤكد البحيرى ١٩٨٥ أن خبرة الشعور بالوحدة النفسية تشمل المشاعر الحسادة التى كونها الفرد من خلال الوعي الذاتى لتحطيم الشبكة الأساسية لعلاقة الواقع بعالم الذات (١٢ : ١٣) .

كما عرفت منى عبدالله نقلا عن ليدرمان **Lederman** ، وويس **Wiess** ١٩٩٢ الوحدة النفسية بأنها ليست الشعور بالفقد فى روابط الألفة أو المودة فقط بل هى الشعور بالنقص ومن ثم فالوحدة النفسية هى حالة مؤثرة يدرك فيها الفرد بأنه معزول عن الآخرين (٢٠ : ٥٦).

من كل ماسبق يتضح أن الشعور بالوحدة النفسية ينشأ أساسا من قصور فى العلاقات الإجتماعية للفرد مع الآخرين مما يجعل الفرد محتاجا لمزيد من المساعدات الخارجية من الأهل والأقارب والأصدقاء لكى يمكن التخفيف من حدة الشعور بالوحدة النفسية .

مشكلة البحث وأهميته

يمثل الشعور بالوحدة النفسية لدى الشباب فى الوقت الحاضر ظاهرة تثير القلق فى المجتمعات المتقدمة والنامية على حد سواء ، ولاسيما أنه بدأ يأخذ شكلا

جماعيا ، فهم يعبرون عن هذا الشعور بصور مختلفة ، منها الإنسحاب من الحياة الاجتماعية والتمرد على ماهو مألوف ، والرفض لكل ماهو تقليدى ، والمخالفة الصارخة لكل النظم والأوضاع المتعارف عليها حيث يشكل ذلك مايعرف بأسم الثقافة المضادة (١٠ : ٥٣).

وعمس موضوع الوحدة النفسية بشكل عام أحد أبعاد مشكلة الإنسان المعاصر ، فالفرد فى ظل الحضارة الحديثة أصبح منفصلا بشكل حاد عن مجتمعه وربما عن ذاته ، فهو يبدو وقد تمزقت كافة الأواصر بينه وبين محيطه فيبدو كمن أنسحب من عالم غليظ فظ ، ومن نظام ساحق داهم لجوانب الشخصية الأنسانية ، فهو يستشعر بعدا شاسعا بين معايير ومفاهيمه وبين مثيلتها من السائد فى المجتمع (٨ : ٣٧٥).

وقد يرجع إلى الشعور بالوحدة النفسية عدم قدرة الفرد على تحقيق أهدافه وطموحاته المستقبلية إذ أن الشعور بالوحدة النفسية قد يقلل من قدرة الفرد على القيام بأدواره الاجتماعية على الوجه الأكمل مثل الأشخاص الآخرين ، فالشباب هم أحوج فئات المجتمع للحاجة إلى تفهم سلوكهم وأبعاد شخصيتهم وذلك لما يفرضه المجتمع عليهم من ظروف ومواقف إجتماعية وصراعات نفسية إذ أنه كلما شعر الشاب بإغترابه داخل مجتمعه يعطى ذلك إنطباع صاحبه بسمات ضعف الثقة بالنفس وعدم الشعور بالأمن والشعور بالعزلة والوحدة والعجز .

ويعتبر الشعور بالوحدة النفسية من المفاهيم التى لاقت إهتماما كبيرا من الباحثين فى علم النفس منذ القدم ، ولعل أهم الدوافع وراء هذا الأهتمام أن الوحدة النفسية أصبحت مشكلة خطيرة وواسعة الإنتشار فى عالم اليوم ، وعلى الرغم من ذلك فإنها لم تلق الأهتمام الكافى على المستوى النظرى ، حيث كانت الوحدة

النفسية تعامل كأي اضطراب نفسى آخر مثل القلق والإكتئاب والضغط النفسى . إلا أن هذا المفهوم أصبح فى الآونة الأخيرة مستقلا عن تلك المفاهيم النفسية (١٦ : ٣٠).

وإذا إنتقلنا إلى تأثير الوحدة النفسية على عالم الرياضة سنجد أنها تمثل ظاهرة قد تؤثر تأثيرا سلبيا على الممارسين قد ينجم عنها الشعور بالملل والإكتئاب الذى يؤدى إلى هبوط مستوى النتائج بسبب الفردية والعجز عن المشاركة والتواصل مع الآخرين مما يفقد الأداء الجدية المطلوبة (٢٦).

من هنا تبرز أهمية هذه الدراسة فى قلة الدراسات التى تناولت موضوع الوحدة النفسية خاصة فى البيئة العربية - لذا فإن الباحثة تأمل أن تكون هذه الدراسة بمثابة إضافة إلى التراث السيكولوجى الذى ربما يسهم فى إثراء المكتبة النفسية العربية إذ أن طالبات التربية الرياضية يمثلن شريحة هامة من المجتمع حيث يساهمن فى العطاء ويمثلن القدوة فى تحمل المسؤولية والقيادة والتبعية والروح الرياضية وغيرها من القيم . لذا فتتبع هذه الفئدة قد يساهم فى توجيه الأنظار إلى محاولة التغلب على مثل هذه المشكلات لدى الطالبات اللاتى يعانين من الوحدة النفسية للتخفيف من وطأها ، فهناك العديد من البحوث التى تناولت ظاهرة الشعور بالوحدة النفسية لدى الشباب ومحاولات عديدة لقياسها والكشف عن أسبابها والعوامل المؤدية لها وخاصة تلك التى تناولت الفئات الخاصة ، أيضا هناك العديد من الدراسات الحديثة التى تناولت العلاقة بين الوحدة النفسية وممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة ، إلا أن المجال فى حاجة إلى إدراك العلاقة بين الدراسة الأكاديمية بكليات التربية الرياضية وأثرها على الشعور بالوحدة النفسية للطالبات - ونظرا لأن التعرف على ما تعانیه الطالبات من مشاعر سلبية ربما يساعد على توجيه نظر المسئولين فى الجامعة إلى محاولة التغلب على أسباب تلك المعاناة ، كما أن نتائج هذه

الدراسة قد تساهم في عمل برامج إرشادية أو علاجية لتحسين شبكة العلاقات الإجتماعية لدى الطالبات اللائي يعانين من الوحدة النفسية للتخفيف من وطأها.

وبالرغم من هذا فقد ظلت الحاجة إلى العديد من الدراسات التبعية للوقوف على ما للدراسة بكلية التربية الرياضية بما فيها من ألعاب جماعية ودراسات تسربوية وفسولوجية واجتماعية .. أخ من تقليل الشعور بالوحدة النفسية ، ونظرا لصعوبة الدراسات التبعية ، فقد ندرت تلك الدراسات مما يزيد من أهمية الدراسة الحالية .

أهداف البحث

يهدف البحث إلى :

معرفة أثر الدراسة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة جامعة حلوان على الشعور بالوحدة النفسية من خلال تتبع طالبات الفرقة الأولى منذ التحاقهن بالكلية وحتى التخرج ، للتعرف على التغيرات الحادثة في مستوى الوحدة النفسية بعد دراسة مقررات المواد الدراسية بالكلية على مدار الأربع سنوات.

فروض البحث

- ١- توجد فروقا دالة إحصائية لدى طالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة على مدى السنوات الأربع في محاور مقياس الشعور بالوحدة النفسية .
- ٢- تختلف مستويات الشعور بالوحدة النفسية لدى الطالبات خلال السنوات الدراسية الأربع بالكلية .

المصطلحات المستخدمة في البحث

تبنى الباحثة التعريفات الإجرائية التالية :

الدراسة الأكاديمية

هى المقررات الدراسية فى المواد العملية والنظرية المقررة على طالبات التربية الرياضية بالقاهرة خلال مراحل السنوات الدراسية الأربعة بالكلية .

الوحدة النفسية

هى تلك الحالة التى يشعر فيها الفرد بالإضطراب والإحباط والعزلة والنبذ من قبل الآخرين نتيجة لأفقداه التفاعل والتواصل والإندماج فى المجتمع الذى يعيش فيه .

أفقداد الصداقة والحب

إحساس الفرد بالضجر نتيجة إفقداد التقبل والتواد والحب من جانب الآخرين (١ : ١٩)

الفجوة النفسية

تباعدا الفرد عن أشخاص الوسط المحيط به — يترتب عليها إفقداد الفرد لإنسان يستطيع أن يتق فيه (١ : ١٩).

الأعراض العصابية

المعاناة التى يشعر بها الفرد — كالأحساس بالملل والإجهاد وإنعدام القدرة على تركيز الانتباه والأستغراق فى أحلام اليقظة (١ : ١٩).

إفقداد المهارات الاجتماعية

إحساس الفرد بعدم القدرة على الإنخراط فى علاقات مشبعة أو مثمرة مع الآخرين (١ : ١٩).

الدراسات السابقة

أولاً : الدراسات العربية

قام رشاد موسى ، هاني الأهواني ٢٠٠١ بدراسة مقارنة البناء العاملي لبعض أبعاد الأختراب وسمات الشخصية بين عينة من المراهقين المكفوفين بصريا والمبصرين ، واشتملت عينة الدراسة على مجموعتين ، تمثل الأولى (١٠٠) كفيف ، وتمثل الثانية (١٠٠) مبصر ، وقد تم إختيارهم من طلاب الصف الثاني الثانوي ، وإستخدم الباحث مقياس عين شمس للإختراب إعداد (عيد) وإختبار عوامل الشخصية إعداد (كاتل - النسخة هـ) ، وأسفرت النتائج إلى عدم صحة الفرضية التي تنص على وجود إختلاف في البناء العاملي لأبعاد الأختراب وسمات الشخصية بين المراهقين المكفوفين بصريا والمبصرين حيث تبين وجود تشابه بين بعض العوامل وعدم وجود تشابه بين عوامل أخرى (١٠).

قامت آمال محمد مرسى ، مها صلاح الدين ٢٠٠٠ بدراسة الألعاب الشعبية وتأثيرها على اللياقة الحركية وخفض الشعور بالوحدة النفسية للأطفال المعاقين ذهنيا ، وأختبرت عينة البحث بالطريقة العمدية من بين التلاميذ المعاقين ذهنيا وقوامها (٣٠) تلميذا ، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين إحداها ضابطة والأخرى تجريبية وتراوحت أعمارهم بين ١٢ - ١٤ سنة وإستعانت الباحثة بمقياس الشعور بالوحدة النفسية إعداد (إبراهيم قشقوش) والمعدل من قبل (أمل أبوعمار) ، وتوصلت الباحثتان إلى وجود فروقا دالة إحصائيا في متغيرات اللياقة الحركية وحدة الشعور بالوحدة النفسية لصالح المجموعة التجريبية (٥) .

قامت أمل أبوعمار ١٩٩٧ بدراسة تقويم برنامج مقترح للتعبير الحركي على خفض حدة الشعور بالوحدة النفسية لضعاف البصر ، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وإختبرت العينة بالطريقة العمدية من فئات ضعاف البصر حيث

تكونت من (٢٣) تلميذة من تلميذات المرحلة الإعدادية ، واستخدمت الباحثة مقياس الشعور بالوحدة النفسية (إعداد الباحثة)، وتوصلت الدراسة إلى أن البرنامج المقترح للتعبير الحركي يؤثر إيجابيا على خفض حدة الشعور بالوحدة النفسية على الأطفال من فئة ضعاف البصر (٧).

قامت عليه خير الله ١٩٩٧ بدراسة تناول تأثير برنامج تروحي مقترح على تخفيف الإحساس بالوحدة النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية بطنطا ، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٨٠) طالبة أخترن عشوائيا من طالبات الفرقة الرابعة ، وقد قسمت العينة إلى مجموعتين متكافئتين قوام كل منها (٤٠) طالبة ، واستخدمت الباحثة مقياس الوحدة النفسية إعداد (إبراهيم قشقوش) ، وتوصلت النتائج إلى أن البرنامج التروحي المقترح له تأثير إيجابي على تخفيف الإحساس بالوحدة النفسية (١٥).

قام فهد الربيعه ١٩٩٧ بدراسة الوحدة النفسية والمساندة الإجتماعية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة " دراسة ميدانية " ، واشتملت عينة الدراسة على (٦٠٠) طالب وطالبة منهم (٢٧٩) طالبة ، (٣٢١) طالبا أختيروا عشوائيا من طلاب كلية التربية بجامعة الملك سعود بالرياض ، واستخدم الباحث مقياس الوحدة النفسية إعداد (راسل) وقام بتقنيه على البيئة السعودية (خضر والشناوي) ، وأسفرت النتائج أنه لا توجد فروقا ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب وطالبات الجامعة على مقياس الشعور بالوحدة النفسية (١٦).

قامت إيمان سالم ١٩٩٦ بدراسة الوحدة النفسية قبل وأثناء وبعد الدورة الطمئية وعلاقتها بمستوى الأداء في بعض مسابقات الميدان والمضمار ، وأختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية من طالبات الصف الثالث (مخصص ألعاب قوى)

بكلية التربية الرياضية، وإستعانت الباحثة بمقياس الإحساس بالوحدة النفسية إعداد (إبراهيم قشقوش) ، وتوصلت النتائج إلى أنه يزداد الشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات التخصص قبل وأثناء الطمث عنها بعد الطمث (٩)

قام محمد حسن ، منى الزياتى ١٩٩٤ بدراسة الشعور بالوحدة النفسية لدى الشباب فى مرحلة التعليم الجامعى ، وقد تم إختيار (٢٣٨) طالبا أختبروا عشوائيا من بين طلاب التعليم الجامعى ، وإستعان الباحثان بمقياس الإحساس بالوحدة النفسية إعداد (إبراهيم قشقوش) وأسفرت النتائج إلى أن الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية مرتفعا نسبيا ، كما لم توجد فروقا دالة إحصائيا بين البنين والبنات فى الوحدة النفسية (١٨).

قامت منى عبدالله ١٩٩٢ بدراسة المتغيرات الشخصية والإجتماعية المرتبطة بالإحساس بالوحدة النفسية لدى طلاب المدن الجامعية وإستعانت الباحثة بعينة قوامها (١٠٠٠) طالب وطالبة للفرقة الأولى والثالثة من طلاب الجامعة المقيمين فى المدن الجامعية ، وإستخدمت الباحثة مقياس الوحدة النفسية إعداد (إبراهيم قشقوش) ، وأسفرت النتائج إلى وجود فروقا ذات دلالة إحصائية بين الطلبة والطالبات فى الشعور بالوحدة النفسية (٢٠).

قامت إخلاص عبدالحفيظ ١٩٩٠ بدراسة عن الوحدة النفسية لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضى بالجامعة على عينة (١٧٥) طالب وطالبة من الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضى بالجامعة ، وقد إستخدمت الباحثة مقياس الوحدة النفسية إعداد (إبراهيم قشقوش) ، وقد أسفرت النتائج إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية لها تأثير إيجابى على الوحدة النفسية (٣).

قامت عفاف حسن ١٩٨٨ بدراسة بعض المتغيرات النفسية المرتبطة بالشعور بالأغتراب لدى طلبة الجامعة المصرية والمكفوفين ، وإستخدمت الباحثة عينة من كليات مختلفة بجامعة الأسكندرية ، وعينة من المكفوفين وإستخدمت مقياس (م.ع) لقياس الإحساس بالإغتراب ، وأسفرت بعض النتائج على وجود علاقة إرتباطية طردية بين الأغتراب والإكتئاب وعلاقة عكسية بين الأغتراب والتوافق بأبعاده (إجتماعى - صحى - إنفعالى) (١٤).

ثانيا : الدراسات الأجنبية

قام أندرسون Anderson ١٩٨٨ بدراسة عن التمييز بين مشكلات الحياة وإختبار مقياس الإكتئاب والشعور بالوحدة النفسية والخلج والقلق الإجتماعى ، وكانت العينة قوامها (٣٠٢) من طلاب الجامعة وإستخدم الباحثان إستبيان تقرير الذات ومجموعة مقياس لمتغيرات الإكتئاب والشعور بالوحدة والخلج والقلق الإجتماعى وأسفرت النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائيا بين الإكتئاب والقلق والخلج وبين الإحساس بالوحدة النفسية (٢١)

قام آرثر Arther ١٩٨٢ بدراسة الشعور بالوحدة النفسية والتوجيه الجنسى فى فترة المراهقة ، وكانت العينة قوامها (٢٢٥) طالبا من طلاب المرحلة الثانوية ، وإستخدم الباحث مقياس UCLA للوحدة النفسية ، وأظهرت النتائج أن الشعور بالوحدة النفسية يكون مرتفعا أثناء مرحلة المراهقة ويميل هذا الشعور للإرتفاع بالنسبة للذكور عن الإناث (٢٢).

قام هوجات وتوماس Hojat and Thomes ١٩٨٢ بدراسة الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بنخبه من المتغيرات الشخصية ، وتكونت العينة من (٣٣٢) طالبا إيرانيا ممن يدرسون فى أمريكا و (٣٠٥) طالبا إيرانيا يدرسون بإيران

وإستخدم الباحثان مقياس UCLA للوحدة النفسية ، وتوصلت النتائج إلى أن الأكتئاب والقلق والعصائية والذهانية وكراهية البشر ذات علاقة إرتباطية موجبة مع الوحدة النفسية ، أما تقدير الذات والإنساض كانت ذات علاقة إرتباطية سلبية مع الوحدة النفسية (٢٤).

إجراءات البحث

منهج البحث

إتبعت الباحثة المنهج الوصفي بإستخدام الدراسات المسحية الذى يلائم طبيعة إجراءات البحث فى إعادة تقنين مقياس الوحدة النفسية ، ثم دراسة تبعية لطالبات كلية التربية الرياضية — عينة البحث — فى مراحل دراستهن المختلفة .

مجتمع البحث

يمثل مجتمع البحث طالبات الصف الأول بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة — جامعة حلوان — للعام الدراسى ٩٧ / ١٩٩٨ .

عينة البحث

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من بين طالبات الصف الأول بكلية التربية الرياضية ممن توافر فيهن شروط عدم السفر وأن تكن من المقيمات بمدينة القاهرة حتى يمكن تبعهن من قبل الباحثة وللإطمئنان على عدم نقلهن لجامعة أخرى بعد السنة الدراسية الأولى، حتى يمكن تبعهن فى السنوات التالية وقد بلغت عينة البحث ١٣٩ طالبة ممن تنطبق عليهن الشروط السابقة.

أدوات جمع البيانات

إستخدمت الباحثة مقياس الإحساس بالوحدة النفسية الذى أعدته إيمان سالم ١٩٩٦ نقلا عن إبراهيم قشقوش ١٩٨٨ ، وقد أختارت الباحثة هذا المقياس ملحق (١) وذلك لمناسبته لطبيعة هذه المرحلة ، حيث طبقته الباحثة على مجتمع طالبات الصف الثالث تخصص ألعاب قوى بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق ، ويتكون المقياس من ٤٦ عبارة موزعة على أربعة محاور أساسية كما هو موضح فى جدول (١).

جدول (١)

المحاور الأربعة لمقياس الوحدة النفسية وعباراتها

رقم المحور	مسمى المحاور	عدد العبارات	أرقام العبارات فى المقياس
١	الصدائة والحب	٩	٩ - ١
٢	الفجوة النفسية	١٤	٢٣ - ١٠
٣	الأعراض العصائية	٨	٣١ - ٢٤
٤	المهارات الإجتماعية	١٥	٤٦ - ٣٢

كما تضمن المقياس مجموعة من العبارات التى تعبر عن الطالبة ومدى شعورها بالوحدة النفسية ، وقد حدد المقياس لاستجابة الطالبة ميزان تقدير رباعى (معظم الأحيان - بعض الأحيان - نادرا - لاتنطبق على الإطلاق) وقد رصد لها الدرجات (٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) والدرجة العالية فى المقياس تشير إلى زيادة الشعور بالوحدة النفسية .

الدراسة الإستطلاعية

للتأكد من المعاملات العلمية للمقياس على الطالبات - عينة البحث - قامت الباحثة بتطبيقه على عدد ٣٠ طالبة من غير عينة طالبات البحث الأصلية وذلك في الفترة الزمنية من ١٩٩٧/٤/٥ إلى ١٩٩٧/٤/٧ وذلك لإيجاد :

١ - الإتساق الداخلي للمقياس

لإيجاد معامل الصدق إستخدمت الباحثة طريقة الإتساق الداخلي وذلك بإيجاد معاملات الإرتباط بين محاور المقياس والمقياس ككل وجدول (٢) يوضح ذلك :

جدول (٢)

معاملات الإرتباط بين محاور المقياس الأربع

والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٣٠)

مسلسل	المحاور	قيمة معامل الإرتباط
١	الصدقة والحب	٠,٨٠٣*
٢	الفجوة النفسية	٠,٨٦٧*
٣	الأعراض العصابية	٠,٨٧١*
٤	المهارات الإجتماعية	٠,٨٨٢*

معامل الإرتباط عند مستوى دلالة ٠,٠٥ تساوى ٠,٣٦١

يتضح من جدول (٢) أن قيم معامل الإرتباط بين محاور المقياس والمقياس ككل تراوحت ما بين (٠,٨٠٣ ، ٠,٨٨٢) مما يشير إلى صدق المحاور .

كما قامت الباحثة بإيجاد معاملات الإرتباط بين كل عبارة والمحور المنتممة إليه وجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه

معامل الارتباط	المهارات الإجتماعية	معامل الارتباط	أرقام عبارات الأعراض العصابية	معامل الارتباط	أرقام عبارات الفجوة النفسية	معامل الارتباط	أرقام عبارات الصداقة والحب
*.٠٥٨٤	٣٢	*.٠٤٤٨	٢٤	*.٠٧٥٦	١٠	*.٠٥٨٠	١
*.٠٥٠٩	٣٣	*.٠٦٢٠	٢٥	*.٠٦٣٧	١١	*.٠٥٦٣	٢
*.٠٤٨٥	٣٤	*.٠٥٥٤	٢٦	*.٠٦٣٨	١٢	*.٠٥٣٣	٣
*.٠٥٢٣	٣٥	*.٠٦٦٨	٢٧	*.٠٥٦٩	١٣	*.٠٤٦١	٤
*.٠٣٩٣	٣٦	*.٠٥٣٨	٢٨	*.٠٥١٢	١٤	*.٠٥٣٢	٥
*.٠٣٨٦	٣٧	*.٠٦٧٩	٢٩	*.٠٤٤٨	١٥	*.٠٧٢٩	٦
*.٠٥٩٦	٣٨	*.٠٥١٤	٣٠	*.٠٦٠٨	١٦	*.٠٥٨٨	٧
*.٠٣٧٣	٣٩	*.٠٥٤٥	٣١	*.٠٤٦٣	١٧	*.٠٧١٢	٨
*.٠٣٧٧	٤٠			*.٠٧٢٧	١٨	*.٠٥٢٨	٩
*.٠٤٧٧	٤١			*.٠٤٧٥	١٩		
*.٠٤٦١	٤٢			*.٠٦٨٣	٢٠		
*.٠٧١٢	٤٣			*.٠٤٨٧	٢١		
*.٠٤٦٥	٤٤			*.٠٥٨٧	٢٢		
*.٠٦٨٣	٤٥			*.٠٥٤٥	٢٣		
*.٠٥٢٨	٤٦						

معامل الارتباط عند مستوى دلالة ٠,٠٥ تساوى ٠,٣٦١ (ن = ٣٠)

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى

(٠,٠٥) مما يشير إلى صدق العبارات بالنسبة للمحاور المنتمية إليها .

كما قامت الباحثة بإيجاد معاملات الارتباط بين كل عبارة والمقياس ككل ،

وجداول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	المهارات الإجتماعية	معامل الارتباط	أرقام عبارات الأعراض النفسية	معامل الارتباط	أرقام عبارات الفجوة النفسية	معامل الارتباط	أرقام عبارات الصداقة والحب
٠,٥٦٤	٣٢	٠,٣٩٤	٢٤	٠,٥٥٣	١٠	٠,٦٥١	١
٠,٦٥١	٣٣	٠,٤٤٢	٢٥	٠,٥١٤	١١	٠,٦٢٠	٢
٠,٤٥٧	٣٤	٠,٥٠٩	٢٦	٠,٣٩٦	١٢	٠,٤٦٢	٣
٠,٤٣٣	٣٥	٠,٤٧٧	٢٧	٠,٦٠٢	١٣	٠,٤٤٦	٤
٠,٥٨٨	٣٦	٠,٣٧٤	٢٨	٠,٥١٧	١٤	٠,٤٨٧	٥
٠,٥٩٨	٣٧	٠,٣٨١	٢٩	٠,٥٢٣	١٥	٠,٣٨٧	٦
٠,٥٦٠	٣٨	٠,٣٦١	٣٠	٠,٥١٧	١٦	٠,٣٩٦	٧
٠,٥٩٣	٣٩	٠,٥١٤	٣١	٠,٥١٩	١٧	٠,٥٧٢	٨
٠,٤٧٢	٤٠			٠,٥٣٧	١٨	٠,٤٦١	٩
٠,٦٣٥	٤١			٠,٥٧٤	١٩		
٠,٧٠٤	٤٢			٠,٣٦٧	٢٠		
٠,٤٧٠	٤٣			٠,٣٩٣	٢١		
٠,٤٧٥	٤٤			٠,٤١١	٢٢		
٠,٣٨٤	٤٥			٠,٣٨٣	٢٣		
٠,٥٨٦	٤٦						

معامل الارتباط عند مستوى دلالة ٠,٠٥ تساوى ٠,٣٦١ (ن = ٣٠)

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠٥) مما يشير إلى صدق العبارات بالنسبة للمقياس ككل.

٢ - ثبات المقياس

قامت الباحثة بحساب الثبات لمقياس الشعور بالوحدة النفسية بطريقة تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه Test and Retest على فئة عينة الصدق السابقة بفاصل زمني ١٥ يوما بين التطبيقين ، وطبق التطبيق الأول من ١٩٩٧/٤/٥ إلى ١٩٩٧/٤/٧ / ١٩٩٧ ، وتم التطبيق الثاني من ١٩٩٧/٤/١٩ إلى ١٩٩٧/٤/٢١ وقد تم حساب معاملات الارتباط بين نتائج القياسين كما يتضح من جدول (٥).

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة التطبيقين الأول والثاني لمقياس الوحدة النفسية

معامل الارتباط بين القياسين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		عدد العبارات	محاور المقياس
	ع	س -	ع	س -		
٠,٨٥٣	٤,٤٧	٢٢,٧٨	٤,٣٥	٢٢,٥	٩	١ - الصداقة والحب
٠,٨٩٢	٤,٠١	٣٢,٨٥	٤,٢٣	٣١,٨٣	١٤	٢ - الفجوة النفسية
٠,٨٠٣	٣,٨٤	١٩,٩٦	٣,٦٤	١٩,٨٥	٨	٣ - الأعراض العصابية
٠,٧٨٢	٥,٦٦	٣٧,٦٩	٥,٣٢	٣٧,٥٣	١٥	٤ - المهارات الاجتماعية
٠,٨٤٨	١١,٤٢	١١٤,٠٤	١١,١٥	١١٢,١٥	٤٦	مجموع المقياس

معامل الارتباط عند مستوى دلالة ٠,٠٥ تساوى ٠,٣٦١ (ن = ٣٠)

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين تراوحت بين (٠,٨٠٣ ، ٠,٨٩٢) وللمقياس ككل (٠,٨٤٨) مما يشير إلى أن مقياس الوحدة النفسية بمحاورة المختلفة ذو معامل ثبات على .

تطبيق المقياس

بعد التحقق من صدق وثبات مقياس الشعور بالوحدة النفسية قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة البحث المختارة بطريقة عشوائية من الطالبات المقيدات في السنة الأولى بكلية التربية الرياضية والتي بلغ عددها (١٣٩) طالبة قبل دراسة المواد المقررة في السنة الأولى وذلك في الفترة من ١٩٩٧/١٠/٤ إلى ١٩٩٧/١٠/٩ .

- تم تطبيق المقياس على - عينة البحث - بمجرد الإنتهاء من دراسة المواد المقررة على السنة الدراسية الأولى ، وذلك في الفترة من ١٩٩٨/٥/١٦ إلى ١٩٩٨/٥/٢١ .

- تم تطبيق المقياس على عينة البحث - بعد الإنتهاء من دراسة المواد المقررة على السنة الدراسية الثانية ، وذلك في الفترة من ١٩٩٩/٥/١٥ إلى ١٩٩٩/٥/٢٠ .

- تم تطبيق المقياس على عينة البحث - بعد الإنتهاء من دراسة المواد المقررة على السنة الدراسية الثالثة ، وذلك في الفترة من ٢٠٠٠/٥/٢٠ إلى ٢٠٠٠/٥/٢٥ .

- تم تطبيق المقياس على عينة البحث - بعد الإنتهاء من دراسة المواد المقررة على السنة الدراسية الرابعة ، وذلك في الفترة من ٢٠٠١/٥/١٩ إلى ٢٠٠١/٥/٢٤ .

تم جمع البيانات السابقة للطالبات لمعالجتها إحصائيا على أن تكون لدى الباحثة خمس إستجابات على مقياس الوحدة النفسية لكل طالبة وبلغ العدد النهائي للطالبات - عينة البحث - (١٠٠) طالبة بعد إستبعاد عدد (٣٩) إستجابة في السنوات المختلفة نتيجة لإنتقال بعض الطالبات لكليات أخرى أو الرسوب أو البقاء للإعادة في بعض المواد أو عدم إلتزامهن بالإجابة السليمة .

عرض النتائج

بعد التطبيق النهائي على الطالبات عقب دراسة السنة الرابعة بالكلية ، تم تفرغ البيانات وجدولتها ومعالجتها الإحصائية ، والجداول من (٦) إلى (١٥) توضح نتائج التحليل الإحصائي وذلك على النحو التالي

١ - إختبار الفرض الأول

- توجد فروقا دالة إحصائيا لدى الطالبات - عينة البحث - على مدى السنوات الأربع في محاور مقياس الشعور بالوحدة النفسية ، كما يتضح من جداول (٧) ، (٨) ، (٩) ، (١٠) ، (١١) ، (١٢) ، (١٣) ، (١٤).

جدول (٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة البحث على المحاور الأربع والدرجة الكلية لمقياس الوحدة النفسية في التطبيقات الخمس

محاور المقياس	قبل بدء الدراسة		الفرقة الأولى		الفرقة الثانية		الفرقة الثالثة		الفرقة الرابعة	
	ع	م	ع	م	ع	م	ع	م	ع	م
١ - الصداقة والحب	٢٧,١٧	٠,٢١	٢٦,٧٣	٠,٣٨	٢٤,٥	٠,٣٥	٢٢,١٢	٠,٣٩٧	٢٠,٠٥	٠,٣١
٢ - الفجوة النفسية	٣٥,١٧	٠,٢٢	٣٣,٢٥	٠,٤٠	٣١,٨٣	٠,٤٢	٣٠,٦	٠,٤٣	٢٩,٨٨	٠,٤٥
٣ - الأعراض العصبية	٢٥,٨١	٠,٣٤	٢٣,٠٣	٠,٣٧	٢١,٨٥	٠,٣٨	٢٠,٣	٠,٤٥	٢٠,١٨	٠,٤٩
٤ - المهارات الإجتماعية	٤٣,١٥	٠,٣٥	٣٩,٨٧	٠,٤٣	٣٧,٥٣	٠,٤٣	٣٦,٣	٠,٤٢	٣٤,٢٣	٠,٤١
مقياس الوحدة النفسية	١٣١,٣٨	٠,٣٨	١٢٢,٨٨	٠,٨٧	١١٥,٧١	٠,٧٣	١٠٩,٣٢	٠,٩٢	١٠٤,٣٤	٠,٨٤

(ن = ١٠٠)

يتضح من جدول (٦) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحاور ومجموع مقياس الوحدة النفسية للطالبات - عينة البحث - في التطبيقات الخمس .

جدول (٧)

تحليل التباين في محور الصداقة والحب للطالبات - عينة البحث -

بين الخمس تطبيقات

مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة
بين المجموعات	٤	٧١,٦٨	١٧,٩٢	٧,٧٦
داخل المجموعات	٤٩٥	١١٤١,٦٨	٢,٣١	
المجموع	٤٩٩			

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ تساوى ٢,٣٩ (ن = ١٠٠)

يتضح من جدول (٧) وجود فروقا دالة إحصائيا بين الطالبات — عينة البحث — في الخمس تطبيقات في محور " الصداقة والحب " .

جدول (٨)

المتوسطات الحسابية لدرجات الطالبات — عينة البحث — بين الخمس

الفرقة	الفرقة	الفرقة	الفرقة	المتوسط	المتوسط
الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	الفرقة الأولى	قبل بدء الدراسة
٧,١٢	٥,٠٥	٢,٦٧	٠,٤٤	٢٧,١٧	٢٧,١٧
٦,٦٨	٤,٦١	٢,٢٣	—	٢٦,٧٣	٢٦,٧٣
٤,٤٥	٢,٣٨	—	—	٢٤,٥	٢٤,٥
٢,٠٧	—	—	—	٢٢,١٢	٢٢,١٢
—	—	—	—	٢٠,٠٥	٢٠,٠٥

أقل فرق معنوي محسوب بطريقة L.S.D عند مستوى معنوية ٠,٠٥
تساوى ٠,٧٥٤ (١٠٠ = α)

يتضح من جدول (٨) وجود فروقا دالة إحصائيا بين التطبيقات الخمس في محور الصداقة والحب لصالح الفرق الأعلى حيث أنه كلما قل المتوسط الحسابي دل ذلك على تقليل الشعور بالوحدة النفسية .

جدول (٩)

تحليل التباين في محور الفجوة النفسية للطالبات — عينة البحث —

بين الخمس تطبيقات

مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة
بين المجموعات	٤	٣٠٨,٨٨	٧٧,٢٢	*٣,٢٥
داخل المجموعات	٤٩٥	١١٧٦١,٢	٢٣,٧٦	
المجموع	٤٩٩			

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ تساوي ٢,٣٩ (ن = ١٠٠)

يتضح من جدول (٩) وجود فروقا دالة إحصائيا بين الطالبات — عينة

البحث — في الخمس تطبيقات في محور " الفجوة النفسية " .

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطات الطالبات — عينة البحث — بين الخمس

تطبيقات في محور الفجوة النفسية

المجموعات	المتوسط	الفرقة الأولى	الفرقة الثانية	الفرقة الثالثة	الفرقة الرابعة
قبل بدء الدراسة	٣٥,١٧	١,٩٢	٣,٣٤	٤,٥٧	٥,٢٩
الفرقة الأولى	٣٣,٢٥	-	١,٤٢	٢,٦٥	٣,٣٧
الفرقة الثانية	٣١,٨٣	-	-	١,٢٣	١,٩٥
الفرقة الثالثة	٣٠,٦٠	-	-	-	٠,٧٢
الفرقة الرابعة	٢٩,٨٨	-	-	-	-

أقل فرق معنوي محسوب بطريقة L.S.D عند مستوى معنوية ٠,٠٥

تساوي ٠,٩٣٨

(ن = ١٠٠)

يتضح من جدول (١٠) وجود فروقا دالة إحصائيا بين التطبيقات الخمس في محور الفجوة النفسية لصالح الفرق الأعلى بينما كانت الفروق غير دالة إحصائيا بين الفرقتين الثالثة والرابعة في محور " الفجوة النفسية " .

جدول (١١)

تحليل التباين في محور " الأعراض العصابية " للطالبات — عينة البحث —
بين الخمس تطبيقات

مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة
بين المجموعات	٤	٢٢٤,٦٩٢	٥٦,١٧٣	*٤,٣
داخل المجموعات	٤٩٥	٦٤٦٤,٧	١٣,٠٦	
المجموع	٤٩٩			

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ تساوى ٢,٣٩ (ن = ١٠٠)

يتضح من جدول (١١) وجود فروقا دالة إحصائيا بين الطالبات — عينة البحث — في الخمس تطبيقات في محور الأعراض العصابية .

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطات الطالبات — عينة البحث — بين الخمس

تطبيقات في محور " الأعراض العصابية "

المجموعات	المتوسط	الفرقة الأولى	الفرقة الثانية	الفرقة الثالثة	الفرقة الرابعة
قبل بدء الدراسة	٢٥,٨١	٢,٧٨	٣,٩٦	٥,٥١	٥,٦٣
الفرقة الأولى	٢٣,٠٣	-	١,١٨	٢,٧٣	٢,٨٥
الفرقة الثانية	٢١,٨٥	-	-	١,٥٥	١,٦٧
الفرقة الثالثة	٢٠,٣	-	-	-	٠,١٢
الفرقة الرابعة	٢٠,١٨	-	-	-	-

أقل فرق معنوى محسوب بطريقة L.S.D عند مستوى معنوية ٠,٠٥ تساوى ١,٠٩٢

(ن = ١٠٠)

يتضح من جدول (١٢) وجود فروقا دالة إحصائيا بين التطبيقات الخمس في محور "الأعراض العصائية" لصالح الفرق الأعلى بينما كانت الفروق غير دالة إحصائيا بين كل من الثالثة والرابعة في محور "الأعراض العصائية".

جدول (١٣)

تحليل التباين في محور المهارات الإجتماعية للطالبات — عينة البحث —
بين الخمس تطبيقات

مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة
بين المجموعات	٤	١٨٤,٥٦	٤٦,١٤	
داخل المجموعات	٤٩٥	٧٢٦١,٦٥	١٤,٦٧	*٣,١٥
المجموع	٤٩٩			

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ تساوى ٢,٦٧ (ن = ١٠٠)

يتضح من جدول (١٣) وجود فروقا دالة إحصائيا بين الطالبات — عينة البحث — في الخمس تطبيقات في محور المهارات الإجتماعية.

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطات الطالبات — عينة البحث — بين الخمس

تطبيقات في محور المهارات الإجتماعية

المجموعات	المتوسط	الفرقة الأولى	الفرقة الثانية	الفرقة الثالثة	الفرقة الرابعة
قبل بدء الدراسة	٤٣,١٥	٣,٢٨	٥,٦٢	٦,٨٥	٨,٩٢
الفرقة الأولى	٣٩,٨٧	-	٢,٣٤	٣,٥٧	٥,٦٤
الفرقة الثانية	٣٧,٥٣	-	-	١,٢٣	٣,٣
الفرقة الثالثة	٣٦,٣	-	-	-	٢,٠٧
الفرقة الرابعة	٣٤,٢٣	-	-	-	-

أقل فرق معنوي محسوب بطريقة L.S.D عند مستوى معنوية ٠,٠٥ تساوى ١,٠٦٩

(ن = ١٠٠)

يتضح من جدول (١٤) وجود فروقا دالة إحصائية بين التطبيقات الخمس في محور " المهارات الإجتماعية " لصالح الفرق الأعلى .

٢ - إختبار الفرض الثاني

تختلف مستويات الوحدة النفسية لدى طالبات كلية التربية الرياضية —
عينة البحث — خلال السنوات الدراسية الأربع بالكلية ، كما يتضح من جدولي
(١٥ ، ١٦).

جدول (١٥)

تحليل التباين في مقياس " الوحدة النفسية " للطالبات — عينة البحث —

بين الخمس تطبيقات

مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة
بين المجموعات	٤	١٠٤٠,٥٢	٢٦٠,١٣	*٣,٠٣
داخل المجموعات	٤٩٥	٤٢٥٦٥,٠٥	٨٥,٩٩	
المجموع	٤٩٩			

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ تساوى ٢,٣٩

(ن = ١٠٠)

يتضح من جدول (١٥) وجود فروقا دالة إحصائية بين الطالبات — عينة
البحث — في الخمس تطبيقات في مقياس الوحدة النفسية .

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين متوسطات الطالبات — عينة البحث — بين الخمس تطبيقات في مقياس " الوحدة النفسية "

المجموعات	المتوسط	الفرقة الأولى	الفرقة الثانية	الفرقة الثالثة	الفرقة الرابعة
قبل بدء الدراسة	١٣١,٣٨	٨,٥	١٥,٦٧	٢٢,٠٦	٢٧,٠٤
الفرقة الأولى	١٢٢,٨٨	-	٧,١٧	١٣,٥٦	١٨,٥٤
الفرقة الثانية	١١٥,٧١	-	-	٦,٣٩	١١,٣٧
الفرقة الثالثة	١٠٩,٣٢	-	-	-	٤,٩٨
الفرقة الرابعة	١٠٤,٣٤	-	-	-	-

أقل فرق معنوي محسوب بطريقة L.S.D عند مستوى معنوية ٠,٠٥ تساوى
٢,٥٨٩

(ن = ١٠٠)

يتضح من جدول (١٦) وجود فروقا دالة إحصائية بين التطبيقات الخمس في " مقياس الوحدة النفسية " ككل لصالح الفرق الأعلى .

مناقشة النتائج

إن إنظام الطالبات في كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، ومواظبتهم على حضور المحاضرات العملية والنظرية ، والمعسكرات ، والرحلات ، والحفلات التي تقام لمناسبة تخرج هؤلاء الطالبات في نهاية الأربع سنوات قد يكون السبب في تحسن نسبة الشعور بالوحدة النفسية ، ولعل النتائج التي توضحها الجداول (٧) ، (٨) ، (٩) ، (١٠) ، (١١) ، (١٢) ، (١٣) ، (١٤) تؤكد التحسن الحادث لدى الطالبات في جميع محاور الوحدة النفسية الأربعة ألا وهي (الصدقة والحب - الفجوة النفسية - الأعراض العصائية - المهارات الإجتماعية) من سنة إلى أخرى ، وقد ترجع الباحثة ذلك إلى مدى فاعلية المناهج - التي أعدت وفقا لأسس علمية سليمة - وبما تشتمله من برامج تدرس على مدار الأربع سنوات بما تتضمنه من دراسات أدبية وتربوية وإجتماعية ونفسية وترويجية ، ذلك علاوة على العلوم الصحية والفسولوجية على مدار السنوات الأربعة بالكلية ، أما بالنسبة لتدريس المواد العملية المختلفة بما تشتمل عليه من تدريبات متنوعة تشبع ميول الطالبات للحركة وتستنفذ طاقتهم الزائدة فتساعدن على التخلص من الإضطرابات النفسية ، هذا بجانب أن هذه الممارسات تحث على التعاون وتنمي المهارات الإجتماعية ، كما تحتوي البرامج على الألعاب الفردية والجماعية والتمرينات بأنواعها التي تقوم على الأدوات والموسيقى التي تدخل السرور والسعادة لنفوس الطالبات وتبعث على التفاؤل وتفرغ الإنفعالات المكتوبة .

كما أنفقت ما ذكره " تيرنرز " Turners أن نصيب الفرد من الوحدة في نظر علماء الإجتماع يتحدد في ضوء مدى عزلة الفرد إجتماعيا عن الآخرين وتحسن في ضوء مدى إشباع حاجة الفرد إلى الإنخراط في علاقات إجتماعية من خلال إرتباطه وتفاعله مع الآخرين وتواصله بهم (٢٧).

كما أتفق مع ماذكره نيلسون Nelson من أن الوحدة النفسية هي تلك التي يشعر فيها الفرد بالانفصال والعزلة عن الآخرين وهي حالة يصاحبها مشاعر الوحدة بكثير من ضروب الوحشة والأغتراب والأعتصام والإكتئاب من جراء إحساسه بكونه وحيدا (٢٥).

وأتفقت مع دراسة "سيمون عبد الحميد" التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين الشعور بالوحدة النفسية والعلاقات الإجتماعية المتبادلة والإكتئاب (١١).

كما أتفق مع دراسة "عفاف محمد" التي وجدت علاقة ارتباطية طردية بين الإغتراب والإكتئاب وعلاقة عكسية بين الإغتراب والتوافق بأبعاده (إجتماعي - صحي - إنفعالي) (١٤) ، وهذا ما أكده " أحمد عكاشة " الذي رأى أن الإكتئاب يكون بسبب عدم القدرة على التعارف ، وقد يكون بسبب القلق أو الشعور بالوحدة (٢ : ١٤٤) ، كما أتفق مع " عبد المنعم الحفنى " حيث أطلق على القرن العشرين أسم عصر القلق فقد أصبح المجتمع ضحايا جيوش من الأوبئة النفسية مثل القلق والإكتئاب والإضطرابات النفسية (١٣ : ٨٣) ، كما أشارت " أمل أبو عمار " نقلا عن موستاكس Mousteks أن الوحدة النفسية هي الألم الناتج عن عدم الرضا عن العلاقات الإجتماعية والتي غالبا ماتكون مصحوبة بالإكتئاب والتقدير المنخفض للذات وكف في القدرة الإجتماعية (٧ : ٨٦) .

كما يتضح من جدولى (١٥) ، (١٦) وجود فروقا ذات دلالة إحصائية للطالبات - عينة البحث - في محاور ومجموع مقياس الوحدة النفسية بعد دراسة المواد الأكاديمية المقررة على السنوات الدراسية الأربعة بالكلية وذلك لصالح الفرقة الرابعة تليها الفرقة الثالثة ثم الفرقة الثانية فالفرقة الأولى وهذا يعنى تحسن فى مستوى الوحدة النفسية . كلما تقدمت الطالبة فى دراسة مناهج الكلية ، وهذا ما يمكن أن

ترجعه الباحثة إلى طبيعة الدراسة التربوية بالكلية ، بالإضافة إلى المقررات المختلفة وممارسة الطالبات لبعض الأنشطة كالإشتراك في المعسكرات بأنواعها ، الرحلات ، أنشطة الأسر ، مما يؤدي إلى تكوين حصيلة من القيم (كالقيادة - التبعية - تحمل المسئولية ... الخ) بالإضافة إلى القيم التي تكتسبها الطالبات عند خروجهن للحياة العملية أثناء التدريب على التربية العملية في المدارس .

وهذا ما تؤكدته دراسة " إخلاص عبدالحفيظ " من أن الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي بالجامعة لديهم إحساس منخفض بالوحدة النفسية وأن النشاط الرياضي له دور هام في تحقيق التوازن النفسي والصحة النفسية السليمة للفرد (٣) .
وهذا ما يتفق مع دراسة " عليّة خير الله " التي توصلت إلى أن البرنامج الترويحي المقترح له تأثيراً إيجابياً على تخفيف حدة الشعور بالوحدة النفسية (١٥).

الإستنتاجات

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي إطار عينة البحث ومن خلال عرض ومناقشة النتائج ، تستخلص الباحثة الإستنتاجات التالية :

١ - توجد فروقا دالة إحصائية بين الطالبات - عينة البحث - على مدى السنوات الأربع في محوري الصداقة والحب ، والمهارات الإجتماعية لصالح طالبات الفسقة الرابعة تليها الفرقة الثالثة ثم الثانية فالأولى ، بينما وجدت فروقا غير دالة إحصائية بين الفرقتين الثالثة والرابعة في محوري " الفجوة النفسية " و " الأعراض العصائية " .

٢ - توجد فروقا دالة إحصائية بين الطالبات - عينة البحث - على مدى السنوات الأربع في مقياس الوحدة النفسية لصالح طالبات الفرقة الرابعة تليها الفرقة الثالثة ثم الثانية فالأولى .

التوصيات

في ضوء ما تم استخلاصه من نتائج البحث وفي حدود العينة يمكن التوصية

بما يلي :

- ١ - الاهتمام بالألعاب الجماعية والترويحية والرحلات والمعسكرات حيث أن لها ضرورة لزيادة التواصي الإجتماعية بين الطالبات بالكلية .
- ٢ - تطوير المناهج الدراسية وعدم تكديسها والأهتمام بالتواصي التطبيقيه بما يصح للطالبات وقت مناسب أثناء اليوم الدراسي للعلاقات الإجتماعية مع التوجيه السليم من أعضاء هيئة التدريس .
- ٣ - ضرورة عمل أنشطة رياضية في الأجازات الصيفية وذلك عن طريق المتخصصين وذلك للتواصل بين الطالبات بعضهن وبعض وعدم الإنقطاع أثناء الأجازات .
- ٤ - ضرورة اتخاذ الجامعة الإجراءات اللازمة لأستثمار كليات التربية الرياضية في الأجازة الصيفية وفي العطلات والمناسبات وبعد الأنتهاء من اليوم الدراسي ، حيث أن الكلية تعتبر مركز إشعاع رياضي وثقافي وفني وإجتماعي .
- ٥ - جذب الأسر بدعوة أولياء الأمور في كافة مناسبات الجامعة والتي من خلالها يمكن التعرف على بعضهم البعض وكسر حده الشعور بالوحدة النفسية بالتواصل بين أولياء الأمور والطالبات بما يساعد في تنمية وبناء النشء .
- ٦ - نشر الوعي بين الطالبات باعتبارهن معلمات المستقبل يث روح التفاؤل والمرح والقيادة والريادة لخلق جو من التفاؤل في المجتمع الذي توجد فيه .
- ٧ - إجراء المزيد من الدراسات التبعية الخاصة بالوحدة النفسية على عينات مختلفة عن عينة البحث الحالية .

- ٨ - تزويد كليات التربية الرياضية بالأجهزة المتطورة الحديثة لاستشارة دافعية الطالبات للإقبال على ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية والتي تخفف من حدة الشعور بالوحدة النفسية .
- ٩ - عقد ندوات ثقافية لمناقشة موضوعات مختلفة عن الأنشطة الجماعية والترويحية والنواحي الدينية وكل ما يهم الطالبات في هذه الرحلة مما يساعد على معالجة المشكلات التي يمكن أن تتعرض لها الطالبات .
- ١٠ - تنظيم مسابقات مختلفة بين طالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة وبين طالبات الكليات الأخرى بجامعة حلوان لتدعيم السلوك التعاوني وتنمية العلاقات والمهارات الإجتماعية .

المراجع

أولا : المراجع العربية

- ١ - إبراهيم زكى قشقوش : مقياس الإحساس بالوحدة النفسية لطلاب الجامعات ، كراسة التعليمات ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٨٨ .
- ٢ - أحمد عكاشة : الطب النفسى المعاصر ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، طبعة ٤ ، ١٩٨٠ .
- ٣ - إخلاص محمد 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 إلى سبتمبر ، ١٩٩٠ .
- ٤ - أسماء إبراهيم غريب : الأثراب عند المراهقات الكفيفات والمبصرات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة الأسكندرية ، ١٩٨٩ .
- ٥ - آمال سيد مرسى محمد ، مها العطار محمد صلاح الدين : الألعاب الشعبية وتأثيرها على اللياقة الحركية وخفض حدة الشعور بالوحدة النفسية للأطفال المعاقين ذهنيا ، المجلد الثالث لبحوث المؤتمر العلمى الثالث ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية بالجزيرة ، ١٧ — ١٩ أكتوبر ، ٢٠٠٠ .
- ٦ - أماني عبدالمقصود : مدى فاعلية برنامج إرشادى فى خفض حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين مكفوفى البصر ، رسالة

- ماجستير غير منشورة ، القاهرة، كلية التربية ، جامعة
عين شمس ، ١٩٩٣ .
- ٧ - أمل محمد مفرج أبوعمار : تأثير برنامج مقترح للتعبير الحركي على خفض
حدة الشعور بالوحدة النفسية لضعاف البصر ، رسالة
ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ،
القاهرة ، ١٩٩٧ .
- ٨ - أمين أنور الخولى : عوامل الأغرئاب فى الرياضة وتأثير وسائل الإعلام ،
مؤتمر الرياضة للجميع ، ١٥ - ١٧ مارس ، كلية التربية
الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ .
- ٩ - إيمان سعد زغلول سالم : الوحدة النفسية قبل وأثناء وبعد الدورة الطمئية
وعلاقتها بمستوى الأداء فى بعض مسابقات الميدان
والمضمار ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ،
العدد الثامن والعشرون ، ديسمبر ، ١٩٩٦ .
- ١٠ - رشاد على عبدالعزيز موسى ، هانى حسين الأهوانى : مقارنة البناء العاملى
لبعض أبعاد الأغرئاب وسمات الشخصية بين عينة من
المراهقين المكفوفين بصريا والمبصرين ، مجلة علم النفس ،
العدد الثامن والخمسون ، إبريل - مايو - يونية ، السنة
الخامسة عشر ، ٢٠٠١ .
- ١١ - سيمون عبدالحميد متولى : علاقة بعض المتغيرات النفسية والإجتماعية
بالشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين ، رسالة ماجستير
غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٥ .
- ١٢ - عبدالرقيب أحمد البحيرى : مقياس الشعور بالوحدة - كراسة التعليمات
- القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٨٥ .

- ١٣ - عبدالمنعم الحفنى : موسوعة الطب النفسى ، المجلد الثانى ، القاهرة ، مكتبة
مدبولى ، ب. ت .
- ١٤ - عفاف حسين محمد عبدالمنعم حسن : بعض التغيرات النفسية المرتبطة
بالشعور بالإغتراب لدى طلاب الجامعة المصريين
والمكفوفين - دراسة عاملية مقارنة - رسالة دكتوراة
غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة الإسكندرية ،
١٩٨٨ .
- ١٥ - عليّة حسين خير الله : تأثير برنامج ترويحى مقترح على تخفيف الأحساس
بالوحدة النفسية لطالبات كلية التربية ، المؤتمر العلمى
الأول ، الرياضة وتحديدات القرن الحادى والعشرين ،
القاهرة ، ١٩٩٧ .
- ١٦ - فهد بن عبدالله الربيعه : الوحدة النفسية والمساندة الإجتماعية لدى عينة
من طلاب وطالبات الجامعة - دراسة ميدانية - مجلة
علم النفس - العدد الثالث والأربعون - يوليه -
أغسطس - سبتمبر ، السنة الحادية عشر ، ١٩٩٧ .
- ١٧ - محمد رمضان عبداللطيف : الأغرئاب وعلاقته بالقلق والإتجاهات الوالدية
كما يدركها الأبناء على عينة من المراهقين المكفوفين ،
رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة
أسيوط ، ١٩٩٠ .
- ١٨ - محمد عبدالمؤمن حسن ، منى راشد الزيانى : الشعور بالوحدة لدى الشباب
فى مرحلة التعليم الجامعى ، مجلة علم النفس ، العدد
الثلاثون ، القاهرة ، الهيئة المصرية للكتاب ، ١٩٩٤ .
- ١٩ - محمد محروس الشناوى ، على السيد خضير : الأكتئاب وعلاقته بالشعور
بسالوحدة وتبادل العلاقات الإجتماعية ، الجمعية المصرية

للدراسات النفسية بالأشتراك مع كلية الآداب ، جامعة
عين شمس ، بحوث المؤتمر الرابع لعلم النفس في مصر ،
٢٥ - ٢٧ يناير ، ١٩٨٨

٢٠ - مهنى كامل عبدالله : المتغيرات النفسية والأجتماعية المرتبطة بالأحاساس
بالوحدة النفسية لدى طلاب المدينة الجامعية ، القاهرة
، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، ١٩٩٢ .

ثانيا : المراجع الأجنبية

- 21 - Anderson C.A : A Aney R. J, Discriminating,
Between Problems in Liveng, An
examination of Measures of
Depression, Loneliness, Shyness and
Social Anxiety, Journal of Social,
Criminal Psychology, Vol. 6 (3 -4) PP,
1988.
- 22- Arther, A. W “ Escaping Loneliness in
Adolescence : The Case for
Androgyny “ J. of Youth , Adolescene,
Vol 11(6) P.P. 451 - 459, 1982.
- 23 - Hammer Schlag S.F. : The Recognition of
Parent As Emoitional Child Abuse,
African Journals on Line, Southern
African Journal of Childhood and
Adolescent Mental Health, Volume
13, Number 2, 2001.
- 24- Hojat M. Thomas J. U. Loneliness as afunction of
Porenf and Peer Relations Journal of
Psychology Sep. Vol 112 (1) PP 129 -
133. 1982.

- 25 - Neilson, W. Asetal " Webster's New International Dictionary of English Language" SEC, ED, Springfield, MASS, G. & C. Merriam Comp Publishers, 1961.**
- 26 -- The World of Sport, on the Problem of Defining the Concept of Sport International, Journal of Physical Education 26, 4, 9 - 18, 1989.**
- 27- Thurners, D " Lonely God, Lonely Man, New York Philosophical February, 1960.**

