

الضغوط النفسية وعلاقتها بدقة التصويب بكرة السلة للايتام

سارة حكمت عبد السلام

Sarah.H@copew.uobaghdad.edu.iq

مريم عبد الجبار خضير

mariam.abd1204a@copew.uobaghdad.edu.iq

جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد

تأريخ الاستلام : 2025/3/27

تأريخ قبول النشر : 2025/5/18

مستخلص

الغرض من البحث : تبحث هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين الضغوط النفسية بدقة التصويب بكرة السلة لدى الطلاب الأيتام في المرحلة المتوسطة. وكيفية تأثيرها على استجاباتهم وأدائهم في دروس التربية الرياضية. بالإضافة إلى ذلك، سنتناول الدراسة لتحسين البيئة التعليمية والدعم النفسي المقدم للطلاب الأيتام بهدف تعزيز فاعلية تعلمهم وأدائهم في هذا المجال. ومن خلال هذه الدراسة، يمكن أن نكتشف أفضل السبل لدعم الطلاب الأيتام وتخفيف الضغوط النفسية التي قد تؤثر على أدائهم بدقة التصويب بكرة السلة ، وبالتالي تعزيز تجربتهم التعليمية ونجاحهم الأكاديمي والشخصي.

وتكمن مبررات البحث في الوقوف على الضغوط النفسية ومعرفة مدى تأثيرها على القدرات الحركية والتعرف على مستوى الأداء من خلال اختبار دقة التصويب واذ تجلت أهمية البحث في التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بدقة التصويب بكرة السلة للايتام وقد تكون الرياضة مفيدة لهم كوسيلة للتعبير عن أنفسهم وتقوية روح الفريق والتفائل، ولكن يجب أيضًا توفير الدعم النفسي والاجتماعي المناسب لهم لمساعدتهم على التغلب على تلك التحديات وزيادة فاعلية أدائهم في دروس التربية الرياضية. وقد تبلورت مشكلة البحث في الأسئلة الآتية، هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية بدقة التصويب بكرة السلة للايتام؟ وهدف البحث الحالي التعرف على الآتي:

- الضغوط النفسية لدى الطلبة الأيتام في المرحلة المتوسطة وقد تحدد البحث بدراسة (الضغوط النفسية لدى الطلبة الأيتام في المرحلة المتوسطة)
- اختبارات دقة التصويب بكرة السلة
- العلاقة بين الضغوط النفسية ودقة التصويب بكرة السلة .

وكان فرض البحث: لا توجد علاقة بين الضغوط النفسية ودقة التصويب بكرة السلة للايتام

واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات وذلك لملاءمته مع طبيعة البحث المستخدم، وهذا الأسلوب يعطي " التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور على طلاب الثاني المتوسط في مدرسة (الوزيرية) وبذلك فقد اخذت الباحثة مجتمع البحث والبالغ عددهم (10) طالب يتيم، وتم اجراء التجانس والتكافؤ للعينة علما انها من مرحلة عمرية ودراسية واحدة ووضعت اساس البحث وحددت فقرات مقياس الضغوط النفسية وبعد عرضة على الخبراء واجراء التعديلات عليا وتحديد اختبار التهديد السلمة لتقيس دقة التصويب بكرة السلة وبعد اجراء التجربة الاستطلاعية وايجاد المعوقات تم اجراء التجربة الرئيسية على الطلاب وجمع البيانات لتحليلها احصائيا ، ومن خلال النتائج استنتجت الباحثتان وجود زيادة في معدل الضغوط النفسية لدى طالبات الايتام يتأثرون بالضغوط النفسى وتختلف شدة الضغط من طالب إلى آخر ويرجع تأثير الضغط النفسى على رد فعل على أنفعالتهم حسب شخصية كل منهما وظروفهم ومكوناتهم الشخصية والنفسية وذلك يرجع إلى عدة عوامل سن المراقبة لأن هذا السن أكثر عرضة للضغط النفسى مما يخلق بعض الانفعالات والخوف ولاضطرابات النفسية التي قد تؤدي إلى تأثيرات انفعالية.

لذا توصي الباحثة : - على وزارة التربية الاهتمام في المدارس في درس التربية الرياضية على حسب النتائج التي توصلت اليها الباحثة ان الطلبة الايتام في مدارس خاصة يجعلهم يشعرون بعدم الثقة بالنفسهم ويشعرون بالحزن والوحده واليأس . لذلك يعتبر هذا المشروع غير ناجح . الاهتمام بالجوانب النفسية للطلبة الايتام فضلا عن الجوانب المعرفية لمحاولة مساعدتهم على بناء

علاقات صداقه مع الأخرين. - اجراء دراسة مماثلة على الطلبة الايتام لاسيما تلاميذ المرحلة الابتدائية. - اجراء دراسة مماثلة على الطلبة الايتام وربط متغير الضغوط النفسية بمتغيرات اخرى

المقدمة: في العقود الأخيرة، أصبحت قضايا الصحة النفسية وتأثيراتها على الأداء الأكاديمي والرياضي للأفراد من بين أبرز الاهتمامات البحثية والتربوية. حيث يشهد العالم اهتمامًا متزايدًا بفهم كيفية تأثير الضغوط النفسية على أداء الأفراد في مختلف المجالات، بما في ذلك التربية الرياضية. وان الضغوط النفسية تتكون لدى الفرد نتيجة لتعرضه الى ظروف قاسية او أحداث بيئية تفوق قابليته على مواجهتها فيشعر الفرد بألم واحباط ومعاناة نفسية واجهاد عصبي وبالتالي يؤدي بالفرد الى عدم قدرته للتوافق مع البيئة وقد جاءت أهمية دراسة متغير الضغوط النفسية لدى الطلبة الأيتام في المرحلة المتوسطة والذين هم في عمر المراهقة التي تعتبر من اخطر المراحل العمرية في حياة الفرد حيث يشعر اليتيم في هذه المرحلة بالحزن واليأس والاكتئاب ويعاني من اضطرابات وضغوط نفسية تجعله غير قادر على اقامة علاقات مع الآخرين وانعزله عن المجتمع بسبب فقدانه احد والديه او كليهما وحرمانه من عطف وحنان ذويه لذلك لابد من لفت الانتباه لهم تعبيراً عن الألم الذي يعانوه فهم بحاجة الى الرعاية والاهتمام ، فهم شريحة مهمة من شرائح المجتمع العراقي وما زال يعاني من وطأتها . ونظرا لما يتعرض له الطالب اليوم من ضغوط وما يواجهه من صعاب ومشكلات لمقابلة متطلبات العصر الذي طرا عليه الكثير من المستجدات في مختلف المجالات التعليمية والتكنولوجية والاقتصادية والسياسية والاجتماعية والأسرية ليتطلب طرق تفكير وأساليب تعامل تختلف عما تعود عليه الفرد من أساليب جاهزة لمعالجة تلك القضايا والمستجدات لذا تعد "الضغوط النفسية عاملاً رئيسياً في تأثيرها على الاستمرار بالحياة ومدى تأثيرها على المشاركة في مختلف المجالات .حيث ان القدرات البدنية والحركية تتطلب مستوى عالي من الأداء" (خزعل، 2011) ، ممايحتاج الى جهد فكري وجسماني سليم من أي ضغوط، ويعتبر "تعلم التربية الرياضية أحد العوامل الرئيسية في تنمية الطلاب وتأهيلهم للحياة الصحية والمجتمعية" (فرج والحسين، 2008)، ومن بين هذه الفئة الهامة من الطلاب تبرز الأيتام، الذين يواجهون تحديات نفسية واجتماعية وخاصة في الالعب الجماعية حيث يندمج الطفل اليتيم مع الطلاب في اللعبة فكرة السلة من "الالعب الجماعية التي تنمي الجوانب النفسية بمهاراتها الهجومية والدفاعية ويأتي التصويب على قمتها للتأثير في نفسية الطالب عند احراز نقطة وتلقي التشجيع من الطلاب" (عبد المعطي، 2015) .

تبحث هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين الضغوط النفسية بدقة التصويب بكرة السلة لدى الطلاب الأيتام في المرحلة المتوسطة. وكيفية تأثيرها على استجابتهم وأدائهم في دروس التربية الرياضية. بالإضافة إلى ذلك، ستتناول الدراسة لتحسين البيئة التعليمية والدعم النفسي المقدم للطلاب الأيتام بهدف تعزيز فاعلية تعلمهم وأدائهم في هذا المجال، ومن خلال هذه الدراسة، يمكن أن نكتشف أفضل السبل لدعم الطلاب الأيتام وتخفيف الضغوط النفسية التي قد تؤثر على أدائهم بدقة التصويب بكرة السلة ، وبالتالي تعزيز تجربتهم التعليمية ونجاحهم الأكاديمي والشخصي.

"ويمكن أن تؤثر الضغوط النفسية على قدرة الطلاب على التركيز والانتباه في الفصل الدراسي وبالتالي تؤثر على تعلمهم في مواد معينة مثل التربية الرياضية ويمكن أن تكون الظروف الاجتماعية للطلاب الأيتام محفزاً أو معيقاً لأدائهم الرياضي، ويمكن أن تكون الضغوط النفسية جزءاً من هذه البيئة" (عسكر، 2000).

وتكمن أهمية البحث في الوقوف على الضغوط النفسية ومعرفة مدى تأثيرها على القدرات الحركية والتعرف على مستوى الأداء من خلال اختبار دقة التصويب واذ تجلت أهمية البحث في التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بدقة التصويب بكرة السلة للايتام. وكانت مشكلة البحث: اذ من الطبيعي أن تكون الضغوط النفسية لها تأثير على فاعلية أداء درس التربية الرياضية لدى الطلاب الأيتام في المرحلة المتوسطة، فالطلاب الأيتام قد يواجهون تحديات نفسية مثل الوحدة، والقلق، والاكتئاب نتيجة فقدانهم للوالدين، مما يؤثر على تركيزهم ومشاركتهم في الدروس. قد تكون الرياضة مفيدة لهم كوسيلة للتعبير عن أنفسهم وتقوية روح الفريق والتفائل، ولكن يجب أيضاً توفير الدعم النفسي والاجتماعي المناسب لهم لمساعدتهم على التغلب على تلك التحديات وزيادة فاعلية أدائهم في دروس التربية الرياضية. وقد تبلورت مشكلة البحث في السؤال الاتي: هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية بدقة التصويب بكرة السلة للايتام؟ و**اهداف البحث:** التعرف على الأتي (الضغوط النفسية لدى الطلبة الأيتام في المرحلة المتوسطة وقد تحدد البحث بدراسة -الضغوط النفسية لدى الطلبة الايتام في المرحلة المتوسطة-، اختبارات دقة التصويب بكرة السلة ، العلاقة بين الضغوط النفسية ودقة التصويب بكرة السلة .وفرض البحث: لا توجد علاقة بين الضغوط النفسية ودقة التصويب بكرة السلة

للإيتام، اما مجالات البحث: المجال البشري: طلاب إيتام في الصف الثاني المتوسطة في الوزيرية في متوسطة (متوسطة الوزيرية)، المجال الزمني: من 2023/11/7 ولغاية 2024/ 4 /1، المجال المكاني: الساحة المكشوفة في متوسطة ذاتها. الطريقة والإجراءات:

استخدمت الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات وذلك لملاءمته مع طبيعة البحث المستخدم، وهذا الأسلوب يعطي " التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور، إذ يعطي للباحث صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية " (عبيد وآخرون، 2024)، إذ قامت الباحثتان بإجراء بحثهما على طلاب الثاني المتوسط في مدرسة (الوزيرية) وبذلك فقد عين مجتمع البحث والبالغ عددهم (10) طالب يتيم يتم في جميع الشعب من واقع أربع شعب بعدد (90) طالب مجموع كلي للمرحلة و اعمارهم من 14 الى 16. حيث بلغت نسبة العينة 11.11.

ولغرض الحصول على مستوى واحد لعينة البحث ولتلافي كل المعوقات التي تؤثر في نتائج البحث من إذ الفروق الفردية الموجودة لدى الطلبة فقد حرصت الباحثة على إجراء تجانس لعينة البحث وذلك بأخذ كل من متغيرات (الطول – الوزن – العمر) لكل طالب وبعدها قامت بإجراء المعالجات الإحصائية لهذه المتغيرات من أجل التحقق من تجانس العينة وذلك عن طريق استخدام قانون معامل الالتواء، إذ كانت القيم محصورة بين (+3) وهذا دليل على حسن توزيع العينة وانتشارها بطريقة معتدلة مما يدل على تجانسها وهذا ما نجده في الجدول الآتي:

جدول (1): يبين تجانس عينة البحث في المتغيرات (الطول- الوزن- العمر) كما ويبين الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء،

ت	المعالجة الإحصائية للمتغيرات	وحدة القياس	س	الوسيط	ع	معامل الالتواء
1	الطول	سم	1.69	1.70	3.20	0.93
2	الوزن	كغم	60.62	60.5	7.56	0.4
3	العمر	شهر	187.3	186	6.03	0.64

تكافؤ عينة البحث: ان العينة متكافئة من حيث المرحلة العمرية والمستوى التدريبي، وأدوات وأجهزة ووسائل جمع المعلومات " وهي الوسائل التي يستطيع الباحث من خلالها جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة وقد استخدمت الباحثة ما يلي: أدوات جمع المعلومات" (Edan. et,al , 2018) -الاختبارات والقياس، المقابلة الشخصية، الملاحظة، الاستبيان.

وسائل جمع المعلومات (حاسبة Acer Aspire 1642 z، المصادر العربية والأجنبية، استمارات إستحصال معلومات. الحقيقية الإحصائية SPSS. شبكة الاتصال الدولي (الانترنت) ملعب كرة سلة قانوني. كرات سلة عدد (20) كرة، شريط لاصق – مصاطب – شواخص).

إجراءات البحث الميدانية، مقياس الضغوط النفسية: - Psychological stress scale تم استخدام مقياس الضغوط النفسية الذي اعدته ازهار حسن خزعل (2011) لقياس مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة الإيتام ويتكون المقياس من (21). وقد أدرج امام كل فقرة من الفقرات مقياساً متدرجاً من ثلاث درجات حسب أسلوب ليكرت على النحو التالي: (1 = لا تنطبق علي . 2 = تنطبق علي احيانا . 3 = تنطبق علي دائما) . وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (21- 63) حيث يدل اقتراب درجة الفرد من الحد الاعلى (63) على أنه يعاني بدرجة عالية من الضغط النفسي، و اقترابه من الحد الادنى (21) انخفاض مستوى الضغط النفسي لديه . ملحق رقم (1) . حيث بعد عرضة على الخبراء اتفقت نسبة 90% على المقياس و فقراته بدون تعديلات. ثبات المقياس لحساب معامل الثبات استخدمت الباحثة طريقة الاختبار و اعادة الاختبار (Test – Retest) بفواصل زمن بين التطبيق الأول و التطبيق الثاني مقداره اسبوع واحداً . وذلك على عينة من الطلبة الصفوف الثالث لغير مدرسه البحث تم اختيار مدرستين (متوسطة امامونية للبنين) (متوسطة العظام للبنين) ، بلغ حجمها (15) طالباً من الذكور ، كان ثبات عينة الذكور 0.98

صدق المقياس لقياس صدق الأداة قامت داود بياجود صدق المحتوى للأداة من خلال صدق المحكمين حيث عرضت الأداة على (10) مرشداً ومرشدة في مدراس بغداد لتحديد فيما إذا كانت الفقرات التي احتوت عليها الأداة تتناسب مع ما أعدت من أجله , أي قدرة على قياس مستوى الضغط النفسي لدى الإيتام للصف الثاني متوسط وذلك اعتماداً على خبرة المرشد في العمل الإرشادي , ومعرفة بخصائص المرحلة وسماتها , بالإضافة إلى ذلك عملت على حساب الصدق للأداة , وذلك من خلال مقارنة الأداء العام لمجموعتين من الطلبة ؛ الأولى وبلغ عددها (5) طالباً لا يعاني من المشكلات , والثانية وعدد أفرادها (8) طالباً , وقد حدد عدد الطلبة في المجموعتين حسب تقديرات معلميه ومُرشديهم اعتماداً على فقرات الأداة . وقد ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين حيث كانت قيمة الإحصائي (ت) 3.15 عند مستوى الدلالة 0.0002 وقد استخدم في هذه الدراسة مقياس الضغوط النفسية الذي أعدته داود (1995) وذلك لأن هذا المقياس طبق على البيئة المدرسية , بالإضافة إلى ارتفاع معدلات الصدق والثبات له اختبار التصويب السلمي (مجيد، 75، 2005) **الهدف من الاختبار** : تقييم أداء التصويب السلمي . **الأدوات المستخدمة** . ملعب كرة سلة، وساعة توقيت الكترونية ، وكرة سلة قانونية عدد (2)، وشريط قياس ، وطباشير، وصافرة لإعطاء إشارة البدء . **وصف الأداء** : عند سماع إشارة البدء يتم الأداء من طبطبة اللاعبة للكرة على بعد (5م) عن السلة ويتم عمل خطوتين ثم عمل التصويبة السلمية . **التسجيل** : يعطى لكل طالبة محاولتين وتحسب أفضل درجة , علماً أن الدرجة من (10).

أجرت الباحثتان تجربته الاستطلاعية والتي هي "تدريب عملي للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء الاختبار لتفاديها، (المندلوي واخرون. ، 2005، 107). فضلاً عن كونها اختبار اساليب البحث وادواته، بغية تحقيق افضل النتائج، وذلك في يوم الاحد الموافق 2023/3/6 على عينة مكونة من (4) ايتام طلاب الصف الثاني متوسط من المدارس التي تمنح خلالها وضع الاسس العملية للمتغيرات تم اختيارهم عشوائياً وذلك للتعرف على:

- معرفة الوقت المستغرق عند اداء الاختبار ..
- مدى استعداد فريق العمل لاجراء الاختبارات وكفايته.
- معرفة افضل طريقة لاجراء الاختبار .
- مدى تفهم عينة البحث للاختبارات المستخدمة.
- الكشف عن الصعوبات التي تواجه الباحث وتلافيها في الاختبارات.
- معرفة مدى صلاحية الادوات المستخدمة في الاختبارات.
- مدى ملائمة الاستبيان للطلاب والوقت المستغرق للاختبار
- مدى ملائمة فقرات الاختبار للعينة المختارة .

أجريت التجربة الرئيسية على عينة البحث وعددهم (10) طلاب ايتام على مرحلتين للاختبارات البحث التي وضعت المرحلة الاولى هي توزيع استبيان الضغوط النفسية في المدرسة المذكورة سابقاً يوم الاحد 2024/3/25 ، تم جمع البيانات بمساعدة الفريق المساعد . اما المرحلة الثانية وهي تطبيق الاختبار التهديف السلمية على الطلاب في يوم الثلاثاء المصادف 2024/3/27 وتم جمع النتائج بمساعدة الفريق المساعد، الوسائل الإحصائية: تم استخدام حقيبة spss، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري ، اختبار للعينات المترابطة T-tEST .

عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

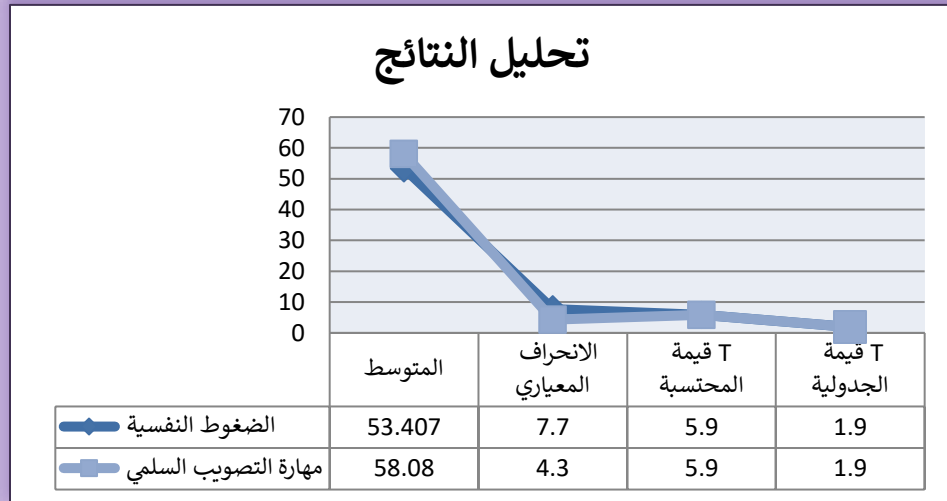
يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط المحسوبة والجدولية بين الضغوط النفسية ومهارة التصويب .

الوسائل الإحصائية الاختبارات	س -	+ ع	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية	النتيجة
الضغوط النفسية	53.407	7.7	5.9	1.9	معنويه
مهارة التصويب	58.08	4.3			

يبين الجدول أعله إن قيمة الوسط الحسابي للاختبار للضغوط النفسية بلغ (53.407) بانحراف (معباري 7.7) أما الوسط الحسابي للاختبار لمهارة التصويب السلمى فقد بلغ (58.08) وبانحراف معباري (4.3) .

ولعرض اختبار العلاقة بين للضغوط النفسية ومهارة التصويب السلمى فبتبين إن قيمة معامل الارتباط المحتسبة قد بلغت (5.9) بينما بلغت قيمة معامل الارتباط الجدولية (1.9) عند درجة حرية (8) واحتمال خطأ (0,05) وبما إن قيمة معامل الارتباط المحتسبة اكبر من الجدولية فهذا يعنى وجود علاقة ارتباط معنوية عالية .

وشكل (1) مخطط بياني للنتائج للضغوط النفسية وعلاقتها بمهارة التصويب السلمى



دراسات عديدة أظهرت وجود علاقة إيجابية بين الضغوط النفسية ودقة التصويب في رياضة كرة السلة. عندما يتعرض الطلاب لضغوط نفسية، سواء كانت من المدرسين أو الزملاء أو ضغوط الأداء الذاتي، قد يتأثرون بمستوى دقتهم في التصويب. على سبيل المثال، "الضغوط النفسية قد تؤثر على تركيز الطالب وقدرته على التحكم في حركاته وتقنياته" (khudhair,2024)، مما يؤدي إلى انخفاض دقته في التصويب. بالإضافة إلى ذلك، قد يشعر الطالب بالقلق أو الضغط لإحراز النقاط أو تحقيق الأداء المطلوب، مما يؤثر على استجابته العقلية والجسدية أثناء تنفيذ الحركات الدقيقة المطلوبة في التصويب. يتضح من النتائج وجود زيادة في معدل الضغوط النفسية لدى طالبات الإيتام يتأثرون بالضغط النفسى وتختلف شدة الضغط من طالب إلى آخر ويرجع تأثير الضغط النفسى على رد فعل على أنفعالتهم حسب شخصية كل منهما وظروفهم ومكوناتهم الشخصية والنفسية وذلك يرجع إلى عدة عوامل سن المراهقة لأن هذا السن أكثر عرضة للضغط النفسى مما يخلق بعض الأنفعالات والخوف ولاضطرابات النفسية التى قد تؤدي إلى تأثيرات انفعالية.

فجد أن بيئة المدرسة قد تمثل ضغطاً على الطالب اليتيم حيث لاتستطيع تحمل كل تلك الأعباء المدرسية التى يعيشونها مما يخلق لهم ضغطاً وتوتراً على شعورهم بعدم أرتياح الطلاب بسبب عدم ملائمة المبانى وضيق الفصول كما أيضاً خلو الحياة المدرسية من الأنشطة الهادفة أيضاً الشعور بالضغط المستمر فى البيئة المدرسية مما يشعر الطلاب بالغضب والتوتر حيث أن حالة نقص إمكانيات المدرسة وتجهيزاتها مثل نقص الوسائل والمعامل وعدم وجود غرف مخصصة لها ونقص وجود ملاعب وساحات لممارسة الأنشطة وضعف الإضاءة المناسبة وسوء التهوية وغير ذلك من الأمور المتعلقة بالطلاب فإن هذا كله يؤثر سلباً عليهم بشكل خاص وعلى المدرسة بشكل عام وتظهر هذه الآثار فى اختلال الدفاعية وأنهيارها.

حيث تجد الباحثان من أن العلاقة بين التصويب السلمى والضغوط النفسية ليست ثابتة بشكل قاطع، إلا أن هناك بعض العوامل التى يمكن أن ترتبط بهذه العلاقة في سياقات معينة.

قد تؤثر الضغوط النفسية العالية على قدرة الشخص على التركيز والانتباه أثناء التصويب، مما قد يؤدي إلى تقليل دقة الأداء إذا كان الشخص يعاني من ضغوط نفسية شديدة، قد يصعب عليه السيطرة على العواطف المنبثقة عن التوتر، وهذا يمكن أن يؤثر سلبًا على أدائه في التصويب.

تلعب الثقة بالنفس دورًا هامًا في أداء أي نشاط، وقد يؤثر الضغط النفسي على مستوى ثقة الشخص بنفسه، مما ينعكس سلبًا على أدائه في التصويب. ويمكن أن يؤثر التوتر النفسي على قدرة الشخص على التفكير التكتيكي واتخاذ القرارات الصائبة خلال اللعب، مما قد يؤدي إلى ارتكاب أخطاء غير معتادة.

بشكل عام، يجب أن يتعامل الشخص مع الضغوط النفسية بطرق صحية وفعالة، مثل ممارسة التنفس العميق، والاسترخاء، واستخدام تقنيات التخفيف من التوتر، لتقليل تأثيرها السلبي على أدائه في أي نشاط بما في ذلك التصويب السلمي.

الاستنتاجات والتوصيات

من خلال عرض وتحليل النتائج ومناقشتها استنتجت الباحثتان الآتي :

- 1- هناك ضغوط نفسية لدى لدى الطلبة الايتام في ودرجة كبيرة.
 - 2- هناك علاقة ايجابية بدقة التصويب و الضغوط النفسية لدى المرحلة المتوسطة ايتام.
- استنادا إلى الاستنتاجات توصي الباحثتان بما يلي :

- 1- على وزارة التربية الاهتمام في المدارس في درس التربية الرياضية على حسب النتائج التي توصلت اليها الباحثة ان الطلبة الايتام في مدارس خاصة يجعلهم يشعرون بعدم الثقة بالنفسهم ويشعرون بالحزن والوحده واليأس . لذلك يعتبر هذا المشروع غير ناجح . الاهتمام بالجوانب النفسية للطلبة الايتام فضلا عن الجوانب المعرفية لمحاولة مساعدتهم على بناء علاقات صداقه مع الآخرين.
- 2- اجراء دراسة مماثلة على الطلبة الايتام لاسيما تلاميذ المرحلة الابتدائية
- 3- اجراء دراسة مماثلة على الطلبة الايتام وربط متغير الضغوط النفسية بمتغيرات اخرى
- 4- الاهتمام بالجوانب النفسية للاطفال لايتام و مراعاة الفروق الفردية بين الطلبة في الفصل الدراسي مع ضرورة إدارة الصف بشكل جيد وفهم حاجات و رغبات الطالب
- 5- العمل على تقليل من الضغوط النفسية الدراسية التي يعاني منها الطالب من حيث تطوير المناهج وتوفير إمكانيات مادية مناسبة.

المصادر

- 1- ازهار حسن خزلع ؛ الضغوط النفسية لدى الطلبة الايتام في المرحلة المتوسطة ,2011,بحث منشور .
- 2- جمال صبري فرج و نعيم عبد الحسين : المهارات الأساسية في القانون الدولي لكرة السلة للكراسي المتحركة للمقعدين . ط1, عمان, دار ومجلة , 2008, ص63 .
- 3- حسن مصطفى عبد المعطي: ضغوط أحداث الحياة و اساليب مواجهتها,دراسة حضارية بين المجتمع المصري و لاندلسي , القاهرة , المجلة المصرية للدراسات النفسية2015 .
- 4- علي عسكر: ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها –الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق ,القاهرة، دار الكتاب الحديث،2000 ,
- 5- قاسم المندلوي واخرون. الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ومن التربية البدنية. الموصل: مطابع التعليم العالي، 2005.
- 6- لقاء عبد الزهرة عبيد, مريم عبد الجبار خضير, & سارة حكمت عبد السلام. (2024). واقع الثقافة الغذائية الرياضية ومساهمتها ببعض المؤشرات البيوكيميائية لدى عدائي مسافات ركض (400 و800) و(400) متر حواجز الشباب. الرياضة المعاصرة, 0340-0350. <https://doi.org/10.54702/63waqtq2>

- 7- Huda Edan, Ghofran Basheer, & Meriam Abdul-Jabbar. (2020). Self-confidence and its relationship to the performance of the dynamic formation of the ring tool for students of the third stage. Modern Sport, 19(1), 0001-0006. <https://doi.org/10.54702/msj.2020.19.1.0001>
- 8- Abduljabbar-Khudhair, M., Basheer, G., & Abdulfatah, M. L. (2024). Maryam Abduljabbar Khudhair The effectiveness of a rehabilitation program with aqueous media on the egree of pain and balance for those suffering from sacroiliitis in football players: sport. Journal of Sport and Health Research, 16(Supl. 1), 43-54. <https://doi.org/10.58727/jshr.103742>

ملحق رقم (1)

مقیاس الضغوط النفسية بصورته النهائية

م / ملئ استبانہ

عزیزتی الطالب / ے

تقوم الباحثة بأجراء بحثها الموسوم الضغوط النفسية وعلاقتة بدقة التصويب بكرة السلة للمرحلة المتوسطة لدى الطلبة الأيتام ومعرفة رأيك وسيكون خدمة للبحث العلمي وترجو الباحثة منك قراءة فقرات المقياس بكل عناية والإجابة عنها بكل دقة وموضوعية وذلك بوضع علامة (صح) أمام الفقرة تحت البديل الذي ينطبق عليك علما ان هذه الإجابة لأغراض البحث العلمي ولا يطلع عليها سوى الباحثة ولا داعي لذكر الاسم.

يرجى تأشير المعلومات الآتية بوضع علامة (صح)

نوع اليتيم/يتيم الام () يتيم الاب () يتيم الام والاب ()

مقیاس الضغوط النفسية

رقم الفقرة	درجة الموافقة	تنطبق دائما	تنطبق احيانا	لا تنطبق ابدا
الرقم	الفقرة	1	2	3
1	اشعر بأن تفكيري مشتت			
2	افتقر الى الشعور بالأمن			
3	اتعامل مع الآخرين بعصبية			
4	اشعر انني عديم الفائدة			
5	اشعر بأنني غير قادر على إقامة علاقات مع الآخرين			
6	أشعر بالتعب من كل عمل اقوم به			
7	اشعر بالحزن			
8	اشعر بالوحدة			
9	اشعر بالملل			
10	اشعر بالضيق			
11	انفعل بسهولة			
12	اجد صعوبة في استعادة هدوئي بعد انفعالي			
13	اميل الى تضخيم الامور			
14	اشعر انني مسرور			
15	اشعر بالقلق من وضعي الدراسي			
16	اجد صعوبة من فهم المادة الدراسية			
17	ابتعد عن الآخرين			
18	اشعر بأنني مظلوم			
19	اخاف من المستقبل			
20	اشعر بالكسل			
21	اشعر بالفشل في حياتي			

ABSTRACT

Psychological stress and its relationship to the accuracy of shooting basketball for orphans

Sarah Hikmat Abdel Salam⁽¹⁾

University of Baghdad/College of Physical Education and Sports Sciences for Girls

Sarah.H@copew.uobaghdad.edu.iq

Maryam Abduljabbar Khudair ⁽²⁾

University of Baghdad, College of Physical Education and Sports Sciences for Girls

mariam.abd1204a@copew.uobaghdad.edu.iq

Purpose of the research: This study seeks to explore the relationship between psychological stress and basketball shooting accuracy among orphaned students in the middle school. And how it affects their response and performance in physical education lessons. In addition, the study will address the improvement of the educational environment and psychological support provided to orphan students in order to enhance the effectiveness of their learning and performance in this field. **Through this study**, we can discover how best to support orphaned students and relieve psychological stress that may affect their performance with basketball shooting, thus enhancing their educational experience and academic and personal success.

The justifications for the research lie in standing on psychological pressure and knowing the extent of its impact on motor abilities and identifying the level of performance through testing the accuracy of correction, as the importance of research was evident in identifying psychological stress and its relationship to the accuracy of shooting basketball for orphans and sports may be useful to them as a way to express themselves and strengthen team spirit and optimism, but must also provide appropriate psychological and social support for them to help them overcome those challenges and increase the effectiveness of their performance in physical education lessons. The research problem crystallized in the following questions, Is there a relationship between psychological stress and the accuracy of basketball aiming for orphans?

The current research aims to identify the following

- determined research study (psychological stress among orphan students in the intermediate stage)
- Basketball shooting accuracy tests
- The relationship between psychological stress and the accuracy of basketball shooting.

Force Search:

There is no relationship between psychological stress and accuracy of basketball aiming for orphans

Methodology used: The researcher used the descriptive approach in the manner of relations in order to suit the nature of the research used, and this method gives "an accurate perception of the mutual relations between society, trends, tendencies, desires and

sjh@univsul.edu.iq

development on the students of the second intermediate in the school (Waziriyah) and thus the researcher has taken the research community, which numbered (10) orphan students

.The homogeneity and equivalence of the sample was conducted, knowing that it is from one age and academic stage and laid the basis of the research and identified the paragraphs of the psychological pressure scale and after being presented to the experts and making adjustments to it and determining the scoring test ladder to measure the accuracy of shooting basketball and after conducting the exploratory experiment and finding obstacles was conducted the main experiment on students and collecting data for statistical analysis.

The main results: Through the results, the researcher concluded that there is an increase in the rate of Psychological stress among orphan students are affected by psychological pressure The intensity of the pressure varies from one student to another and returns The effect of psychological stress on a reaction to their emotions according to The personality of each of them and their personal components and psychological due to several factors adolescence Because this age is more susceptible to psychological pressure than It creates some emotions and fear and mental disorders that May lead to emotional effects .

Therefore, the researcher recommends

- The Ministry of Education attention in schools in the lesson of physical education according to the results reached by the researcher that orphan students in private schools makes them feel a lack of confidence in themselves and feel sad, lonely and hopeless. Therefore, this project is considered unsuccessful. Paying attention to the psychological aspects of orphaned students as well as the cognitive aspects to try to help them build friendships with others .
- Conducting a similar study on orphan students, especially primary school students
- Conducting a similar study on orphan students and linking the psychological stress variable to other variables