

الوهن النفسي وعلاقته بأداء مهارة الاخمد بكرة القدم

م. د نسيمه عباس صالح
وزارة التربية – مديرية تربية ديالى
nasemaala9@gmail.com

الكلمات المفتاحية : الوهن النفسي ، اداء مهارة الاخمد

Keywords: psychological weakness – Performing the suppression skill

تاريخ استلام البحث : 2024/2/29

DOI:10.23813/FA/28/2

FA/202406/28P/19/563

ملخص البحث

تحدد مشكلة البحث بالوهن النفسي الذي يعد من المشاكل النفسية التي تشكل خطرا كبيرا على طلاب الجامعة مما يترتب عنه اضطرابات نفسية متمثلة بالخوف والخل والضييق والهستريا والشعور بالذنب مما يؤثر سلبا في شخصية وسلوك الفرد وبالتالي اعاقه مستوى ادائه وقله نشاطاته اليومية اما هدف البحث يتمثل بالتعرف على الوهن النفسي لدى طالبات الجامعة والتعرف على علاقته بأداء مهارة الاخمد ، وقد تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية اما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية من طالبات التربية الرياضية والبالغ عددها (30) طالبة وبنسبة مئوية بلغت 50% من مجتمع الاصل وقد استخدمت الباحثة مقياس الوهن النفسي الذي اعده (كاظم، 2011) وأيضا مهارة أداء الاخمد بكرة القدم وفي ختام هذه الدراسة فقد تم التوصل الى أن هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين الوهن النفسي وأداء الطالبات بمهارة الاخمد بكرة القدم وقد خرجت الدراسة بعدد من التوصيات ، منها توفير الأجواء المناسبة للطالبات بشكل جيد ومنظم من قبل الوالدين والجامعة ، وإبعاد الطالبات عن ما يخيفهم من الانفتاح والتوجه نحو الآخرين ، ثم معالجة النواحي السلبية للوهن النفسي من خلال تحويل طاقاتهم إلى نشاطات إيجابية تخفف من الوهن .

Psychological weakness and its relationship to the performance of the football suppression skill

Naseema Abbas Saleh

Ministry of Education / General Directorate of Education in Diyala

Abstract

The research problem is determined by psychological frailty, which is one of the psychological problems that pose a great danger to university students, which results in psychological disorders represented by fear, shyness, distress, hysteria and guilt, which negatively affects the personality and behavior of the individual and thus hinders the level of his performance and the lack of his daily activities.

The goal of the research is to identify frailty Psychology among university students and its relationship to the performance of the suppression skill, and the descriptive approach was used in the manner of correlational relationships, As for the research sample, it was chosen randomly from the students of physical education, amounting to (30) students, with a percentage of 50% of the original community. It was concluded that there is a significant relationship between psychological weakness and the performance of female students with the skill of suppression in football. The study came out with a number of recommendations , With a number of recommendations, including providing the appropriate atmosphere for female students in a well-organized manner by parents and the university, and keeping female students away from what scares them about openness and orientation toward others, then addressing the negative aspects of psychological weakness by transforming their energies into positive activities that alleviate the weakness.

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

تعد التربية الرياضية احدى المؤسسات التربوية التي يتواجد فيها مجتمع طلابي والتي تسعى الى تطوير المهارات البدنية والرياضية لأحراز اعلى

المستويات الرياضية فضلا عن دعم المهارات النفسية والعقلية لمواجهة الاضطرابات اثناء اداء المهارة التي تتسم بالصعوبة والخطورة وتجعله غير مستقر ومتزن بدنيا ونفسيا مما يجعله يشعر بالإرهاك والضعف والتعب وقلة نشاطه في كثير من الانشطة الرياضية المناطة اليه لذا وجب على الباحثين التطرق الى دراسة تلك الاضطرابات والتوصل ال اسبابها ومعالجتها .

فمهارة الاخمد تعني مدى قدرة الطالبة في جعل الكرة بحوزتها والحكم بها وتعد من المهارات الأساسية والمهمة فيكرة القدم والتي تسهم في تطور اللعبة ؛ لذا وجب على المدرب التركيز عليها اثناء وضع وحدته التدريبية وإعطائها نصيباً كافياً من وقت التدريب للوصول بالمهارة إلى درجة الاتقان ، إذ ان اتقان المهارة والتمكن منها يجعل الطالبة قادرة على انجاز الواجبات الخطية بصورة صحيحة مما يحقق مستوى أعلى من الانجازات الرياضية .

فالوهن النفسي هو مفهوم يجعل الفرد في حالة ارتباك وتوتر وتردد وخوف ويمكن الاستدلال عليه من خلال سلوك الفرد وتصرفاته ومدى تقبله لأداء المهارة الصعبة لكن هذه المؤسسة تزخر بالظروف الصعبة والغير طبيعية والمتماثلة بالمشاكل وصعوبة المهارة وخطورتها مما يؤدي الى استبدال الطاقة الايجابية بطاقة سلبية للطالبة ومن المعروف ان مثل هذه الظروف تؤدي الى خلق ضغوطا توجب مواجهتها وقد يكون لهذه الضغوط اعراضا وعلامات تتمثل بالإرهاق والتعب والضعف والضيق وبالنهاية تؤدي الى الوهن النفسي الذي يعدُّ احد مؤشرات الصحة النفسية السلبية والتي يستدل عليه من خلال احساس الطالبة بالخمول والكسل والاحباط واليأس وشعورها بالنقص مما يؤثر سلبا في اراءها وحيويتها اثناء الاداء لذا وجب على علماء النفس وضع الحلول اللازمة للتقليل من الاثار السلبية لهذه الاضطرابات اذا لا بد من الاشارة الى ان الوهن النفسي يتميز بانه الاضطراب الذي يمثل احدى المسارات التي تخص الضعف العقلي إذ يكون تأثيره سلبيا على التفكير والتصور فالطالبة المصابة بالوهن تظهر عليها علامات واعراض متعددة تتمثل بالخوف والتوتر والهستيريا فتصبح افكارها غير منظمة وضعيفة ولا تتمكن من تنظيم وترتيب خبراتها مما يجعلها غير قادرة على تصور اداء المهارة بصورة صحيحة وبالتالي عدم قدرتها على وضع الحلول اللازمة للوصول بالأداء للمستوى المطلوب .

وكما اشار (زكي ، 2008) بان الوهن النفسي مشكلة خطيرة قد يمتد اثرها الى اغلب سلوكيات الافراد لما لها من الاثار السلبية التي قد تصيب الفرد وتشمل اغلب نشاطاته في الحياة (زكي ، 2008 : 17)

وتكمن اهمية البحث في تسليط الضوء على الدور البارز الذي يلعبه الجانب النفسي للطالبات في تحقيق الانجازات الرياضية لذا لا بد من التطرق لبعض الاضطرابات التي لها اعراض ومظاهر سلبية تؤثر على اداء

المهارة الرياضية ومعرفة اسبابها ووضع الحلول اللازمة للتقليل من اعراضها .

1-2 مشكلة البحث

تختص هذه الدراسة في وضع الحلول اللازمة لمعالجة العديد من الاضطرابات النفسية التي تشكل خطرا كبيرا على طالبات التربية الرياضية اللواتي يمثلن الشريحة المهمة لتحقيق الارقام القياسية واحراز اعلى المستويات الرياضية التي من شأنها تساهم في تطور وتقدم المجتمع لذا اهتم علماء النفس بدراسة الاضطرابات التي تشكل عائقا امام تحقيق الاداء الرياضي الجيد وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها في التدريس ان بعض الطالبات يعانين وهنا نفسيا فتظهر عليهن مظاهر وعلامات الخمول والضعف والضيق والخوف والقلق والهستريا مما يؤدي ذلك إلى فقدان القدرة على اداء المهارة بصورة جيدة لذا ارتأت الباحثة صياغة مشكلة بحثها عن طريق التساؤل الاتي :

- هل الوهن النفسي له علاقة بضعف الاداء الرياضي ؟
وللإجابة عن هذا التساؤل سوف تقوم الباحثة ببعض الاجراءات اللازمة لحل المشكلة وتحقيق اهداف البحث .

1-3 أهداف البحث

- 1- التعرف على الوهن النفسي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 2- التعرف على الوهن النفسي وعلاقته بأداء مهارة الاحماد بكرة القدم .

1-4 فرض البحث

1. وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين مقياس الوهن النفسي وأداء مهارة الاحماد بكرة القدم .

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : عينة من طالبات المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ديالى البالغ عددهن (30) طالبة .
- 1-5-2 المجال الزمني: المدة من 2023/3/6 لغاية 2023/3/13 .
- 1-5-3 المجال المكاني: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ديالى.

1-6 تحديد المصطلحات

- 1-6-1 الوهن النفسي : حالة جسدية ونفسية تتميز بالتعب الشديد وهبوط الفاعلية وتدني القدرة على الاستجابة. (عاقل ، 2003 : 173)

الباب الثاني

2-الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 مفهوم الوهن النفسي

لقد احتلت ظاهرة الوهن النفسي اهتمام الباحثين وخاصة لدى العاملين في قطاع الخدمات ومن بينها التدريس وفي هذا الصدد يرى السيد مان وزاجر (Seydman and Zager) الى ان المدرسين اكثر عرضة للوهن النفسي نظرا لما يتعرضون له من ضغوط متعددة مما يؤثر سلبا في الاداء التدريسي (البهاص ، 2002 : 384)

ويرتبط الوهن النفسي او الضعف بمظاهر انفعالية تظهر في صورة توتر وخوف تنتقل الى الحالة النفسية والجسمية مثل الخوف من الضعف وقد يكون مرتبطا بإصابة او اضطرابات في الجهاز الغدي بحيث ينتج عن ذلك احساس بالضعف على المستوى الفسيولوجي وسرعة الاحساس بالتعب وفقدان الطاقة الجسمية (طه ، 2009 : 135)

فأصحاب المذهب الديني النفسي يفسرون الوهن النفسي على اساس الاثار الناتجة من مشاعر الذنب والخطيئة وما بصاحبها من صراعات تحطيم الذات الشعورية والشعور بالخطر والتهديد بسبب الاتهامات التي يوجهها الضمير ومعنى ذلك يكمن في الاعراض المتنوعة التي تأخذ اعراض الشعور بالإرهاك والتعب وما هي الا رد فعل لحالة القلق الشديد الذي انهك الجسم. (فهيمى ، 1970 : 321) .

ويعرف بأنه شعور مستمر بالإرهاك والتعب والضعف العام عند اداء عمل ما مما يولد استنزافا لطاقاته الحيوية والعقلية والحركية والذي يجعله غير قادر على مواجهة الضغوط. (كاظم ، 2011 : 41)

لذلك فان الوهن النفسي يحدث عادة لدى الافراد الذين يعملون عملا شاقا ويتدربون بجديّة ولديهم دوافع قوية ولذلك فانهم يصبحون منهكين ومستنفذين انفعاليا ونفسيا وبدنيا .(عنان وباهي ، 2001 : 201)

اذا هو حالة نفسية بدنية يعانيتها الفرد وتبدو في احساسه المستمر بالإرهاق والتعب والضعف ونقص الحيوية الادنى عمل يقوم به مهما كان بسيطا على الرغم من اخذ كفايته من الراحة وهذا الاضطراب في الاحساس هو اضطراب غير محدد المعالم. (العاسمي ، 2002 : 2)

1-2-2 اعراض الوهن النفسي (عبد الله ، 2004 : 321)

- اعراض نفسية : تتمثل في الشعور بالتعب السريع والخمول والارتخاء وضعف القدرة على التركيز والانتباه والحساسية الزائدة تجاه ادنى مثيرات سرعة التهيج تجنب الاختلاط اضطراب في دقة العمل وبطء

الانجاز ضعف العزيمة والإرادة عدم تحمل المسؤولية ضعف الطموح
والشعور بالإحباط .

- اعراض جسمية : قصور في السرعة والقوة البدنية ضعف عصبي
وجسمي عام الشعور بالألم العام عبر المحدد الصداع هبوط ضغط الدم
شحوب الوجه تغيرات هضمية يرافقها ضعف الشهية وعسر الهضم
الضعف الجنسي عند الرجال اضطراب العادة الشهرية عند النساء
اضطراب في النوم والشعور بالتعب عند الاستيقاظ صباحا

- تفسيره : هو وسيلة دفاعية هذه الوسيلة هروبه انه هروب غير مناسب
وغير ملائم لما يحمله الشخص من نزاعات وصراعات نفسية لا تجد
عنده مخرجا لها فيلجأ الفرد الى الشعور بالإعياء يبرر به انسحابه
وعجزه الكبير عن ذلك ويمكن وضع العوامل المكونة له في ثلاث فئات
هي :

1- الضغط الانفعالي الشديد المرافق للصراع الذي لم نصل نهايته الى حل .
2- مراحل النمو السابقة والعوامل المهيئة في احداث شخصية واهنة تصف
بالانطواء والميل للعزلة والحاجة الى المساندة والحماية واستمرار
الشكوى .

3- عوامل جسمية ناتجة عن كثرة العمل وقلة الراحة اي الاعمال الشاقة وما
يرافقها من ضغط وقلق يستنفذ الطاقة العصبية ويعوق الاسترخاء فيؤدي
الى فقدان الاستماع بالحياة والضعف (عبد الله ، 2004 : 322)

2-1-3 اشكال الوهن النفسي (العاسمي ، 2002 : 5)

يرى الكثير من العلماء ان هناك نوعين من اضطراب الوهن النفسي وهما :
النوع الاول : يتمثل في الشكوى من زيادة التعب يعد ادنى مجهود عقلي يقوم
به الفرد يصاحبه انخفاض في الاداء الوظيفي او القدرة على التعامل مع
مطالب الحياة اليومية وتتجلى اعراض هذا النوع في صعوبة التركيز في
الاعمال التي يقوم بها الفرد والشعور بان دماغه لا يحمل اي فكرة من
الافكار (الخواء الذهني)

النوع الثاني : احساس بالضعف البدني والاجهاد المستمر بعد القيام بأدنى
جهد حيث يصاحبه احساس باللام العضلية وتوترها وعدم القدرة على
الاسترخاء رغم توافر كل الشروط الضرورية لذلك .

2-1-4 اسباب الوهن النفسي (السيد ، 2020 : 9)

1- الصراع النفسي ذي التاريخ الطويل والعمل المجهد مما يسبب الانهالك
والضعف والاحباط المتكرر .

2- النمو المضطرب للشخصية وعدم ضبط النفس وضعف الثقة .

3- المشكلات الاسرية والتنشئة الاسرية غير السوية (القسوة -التدليل)

4- الامراض التي تصيب الجسم واهمال التعامل السليم معا وخصوصا
الامراض المزمنة .

5- الضغوط الناشئة عن عوامل حضارية وثقافية وعدم القدرة على مواجهتها (السيد ، 2020 ، 9)

5-1-2 علاج الوهن النفسي (العاسمي ، 2002 : 22)

1 - العلاج الطبي الدوائي : عن طريق المهدئات والمنومات وبعض المقويات مع الاهتمام بالراحة التامة والنوم الهادئ البعيد عن مصادر الضوضاء ، تمرينات الاسترخاء العضلي والتخيلي والعلاج بالماء والحمامات الطبية في التخفيف من الاعراض الجانبية للوهن النفسي كالأم العضلات والمفاصل .

2 - العلاج النفسي : اذ ثبت ان الفرد يعاني من الوهن ليس لديه اساس عضوي فان العلاج النفسي هو الخيار الامثل للتعامل على تلك الحالة مثل العلاج النفسي التخيل والتعرف على الصراعات والمشكلات النفسية التي يعانيها الفرد على المستوى الشعوري واللاشعوري ومساعدته على تنمية شخصيته بطريقة تعيد ثقته بذاته ونفسه وبقراته ويمكن استخدام العلاج الاجتماعي او الاسري وذلك لتعديل اتجاهات الفرد الواهن نحو ذاته والآخرين فضلا عن تحسين الظروف الاجتماعية المحيطة به .

2-2- الدراسات المشابهة

2-2-1 دراسة (غادة جميل حمد، 2015) بعنوان الوهن النفسي وعلاقته بالشعور بالذنب لدى طالبات الجامعة

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على الوهن النفسي لدى طالبات الجامعة وكذلك التعرف على الشعور بالذنب لدى طالبات الجامعة والتعرف على العلاقة بين الشعور بالوهن والشعور بالذنب لدى طالبات الجامعة وتم التوصل الى اهم الاستنتاجات وهي ان طالبات الجامعة لديهم وهن نفسي وكذلك لديهم شعور بالذنب وكذلك هناك علاقة ايجابية بين الشعور بالوهن النفسي والشعور بالذنب وقد خرجت هذه الدراسة الى عدد من التوصيات .

الباب الثالث

3 - منهج البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي بالأسلوب العلاقات الارتباطية لكونه انسب المناهج الملائمة لحل مشكلة نجمها وتحقيق اهدافه .

3-2 مجتمع وعينة البحث

بلغ عدد مجتمع البحث (60) طالبة من طالبات المرحلة الثانية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى ، اما عينة البحث فقد تكونت من (30) طالبة من طالبات المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية جامعة

ديالى للعام 2022 – 2023 اذ اختيرت العينة بطريقة عشوائية عن طريق القرعة من مجتمع البحث البالغ (60) طالبة وتمثل نسبة 50% .

3-3 وسائل جمع البيانات والادوات المستخدمة في البحث

3-3-1 وسائل جمع البيانات

- المصادر العربية .
- الاختبار والقياس .
- الخبراء والمختصين الذين تم الاستعانة بهم . (1)
- مقياس الوهن النفسي . (2)
- اختبار دقة مهارة الاخمد بكرة القدم .
- شبكة الانترنت .

3-3-2 الادوات المستخدمة في البحث

- اقلام جاف .
- اجراءات البحث الميدانية .
- كرات قدم قانونية عدد (5) ، شريط قياس ، صبغ (مادة سبري) .

3-4 مقياس الوهن النفسي

لكي تتمكن الباحثة من تحقيق اهداف البحث استخدمت المقياس المعد من قبل (كاظم ، 2011) والذي يتكون من (40) فقرة كما هو مبين في ملحق (1) منها (18) فقرة ايجابية وتحمل التسلسلات الآتية (2 ، 4 ، 6 ، 8 ، 10 ، 12 ، 14 ، 17 ، 19 ، 21 ، 22 ، 23 ، 25 ، 27 ، 28 ، 31 ، 34 ، 39 ،) في حين (22) فقرة سلبية وهي تمثل (1 ، 3 ، 5 ، 7 ، 9 ، 11 ، 13 ، 15 ، 16 ، 18 ، 20 ، 24 ، 26 ، 29 ، 30 ، 32 ، 33 ، 35 ، 36 ، 37 ، 38 ، 40) ، ولكل فقرة خمسة بدائل هي (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا ، تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة معتدلة، تنطبق علي بدرجة قليلة، لا تنطبق علي مطلقا) حيث اعطيت لها الدرجات (5 – 4 – 3 – 2 – 1) للفقرات الايجابية حيث بلغ اعلى درجة للمقياس هي (200) درجة ، واقل درجة للمقياس هي (40) درجة .

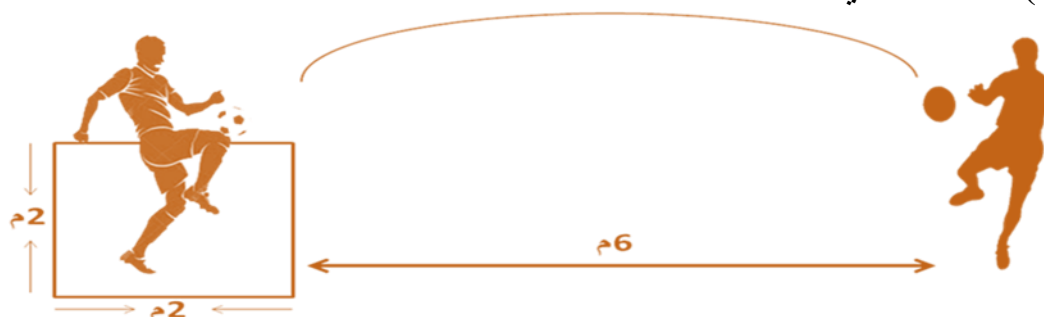
3-5 اختبار دقة أداء مهارة الاخمد بكرة القدم (الخشب واخرون ، 1999

: 213)

(1) ملحق (2)

(2) ملحق (1)

- أ – الهدف من الاختبار : - قياس دقة مهارة الإخماد في كرة القدم .
- ب – الادوات المستخدمة : كرات قدم قانونية عدد (5) ، شريط قياس ، صبغ (مادة سبري) .
- ج - وصف الاختبار :- تقف الطالبة التي ترمي الكرة على خط المواجهة للمختبر والذي يبعد مسافة (6م) من منطقة الاختبار والبالغ قياسها (2×2) م فعند سماع صوت صافرة البداية تقوم الطالبة برمي الكرة بيدها (كرة عالية) نحو الطالبة التي تقف خلف منطقة الاختبار ليتحرك نحو الكرة لإخمادها داخل منطقة للاختبار بأي جزء من اجزاء جسمها ما عدا (الذراعين) ومن ثم العودة الى خلف منطقة الاختبار .
- د – شروط الاداء : يكون رمي الكرة بحركة الذراعين من الاسفل الى الاعلى وتعاد المحاولة ولم تحتسب في حالة أخطأ الشخص في رميها .
- ه – التسجيل : يكون احتساب الدرجة كما يأتي :
- اولاً – تعطى درجتان لكل محاولة صحيحة .
- ثانياً – لكل مختبر أداء (5) محاولات متتالية .
- ثالثاً - لا تحسب المحاولة صحيحة في الحالات الآتية :
- (1) اذا أوقف المختبر الكرة بطريقة غير قانونية .
- (2) اذا لم ينجح في ايقاف الكرة بشكل صحيح .
- (3) اذا اجتاز أي خط من خطوط منطقة الاختبار بكلتا قدميه .



شكل (1)
يوضح اختبار دقة مهارة الإخماد بكرة القدم

3-6 الاسس العلمية للمقياس

3-6-1 الصدق الظاهري للمقياس

لأجل ان تتأكد الباحثة من صدق فقرات المقياس قامت بعرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين (ملحق 2) في مجال العلوم التربوية والنفسية وطلبت منهم بيان رأيهم حول كل فقرة من حيث الصلاحية وبعد الاطلاع على الفقرات اكد الجميع صلاحية الفقرات الذي اعدت لأجله .

3-6-2 معامل ثبات المقياس

من اجل التأكد بان المقياس يتميز بدرجة ثبات عالية وزعت الباحثة المقياس على العينة والبالغ عددها (30) طالبة من طالبات التربية الرياضية وطلبت منهم الاجابة على فقرات المقياس وبعد مرور (7) ايام اعيد توزيع

المقياس مرة اخرى على نفس العينة وبعدها تم تفريغ النتائج حيث ظهر معامل الثبات 0.86 وهذا يشير الى تمتع المقياس بدرجة ثبات عالية .

3-7 التجربة الاستطلاعية

اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية الاولى على عينة عددها (5) طالبات من خارج عينة البحث الاصلي في يوم الاثنين المصادف 2023/3/6 وكان الغرض منها معرفة مدى ملائمة فقرات المقياس للعينة والوقوف على الصعوبات التي تواجه التجربة الرئيسية .

وأيضاً قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية الثانية في يوم الثلاثاء المصادف 2023/3/7 وقد كان الغرض منها التعرف على مدى ملائمة الاختبار المتبع مع عينة البحث.

3-8 التجربة الرئيسية للبحث

تم اجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث من يوم الاحد المصادف 2023/3/12 حيث تم توزيع الاستمارات على العينة والاجابة عليه من قبلهم ثم جمعت الاستمارات وتم تحليلها وكما مبين في اداة القياس . وفي اليوم التالي قامت الباحثة بتطبيق اختبار دقة أداء مهارة الاخمد بكرة القدم على عينة البحث في يوم الاثنين المصادف 2023/3/13 .

3-9 الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (spss) في إيجاد الوسائل الإحصائية الخاصة بالدراسة .

الباب الرابع

4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الوهن النفسي لدى طالبات الجامعة

جدول (1)

يبين نتائج الوهن النفسي للطالبات

المتغير المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	مستوى الدلالة
مقياس الوهن النفسي	5.783	1.009	29	3.85	1.96	0.05 دال

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (30-1) وبمستوى دلالة (0.05) = 1.96

يبين الجدول رقم (1) نتائج التعرف على نتائج الوهن النفسي لدى طالبات الجامعة ، حيث بلغ الوسط الحسابي (5.783) وبانحراف معياري بلغ (1.009) ، اما قيمة (t) المحسوبة بلغت (3.85) ، وهي اكبر من قيمة (t)

الجدولية البالغة (1.96) مما يدل على ان هناك وهناً نفسياً لدى طالبات الجامعة .

2-4 عرض وتحليل نتائج الوهن النفسي وعلاقته بأداء مهارة الاخماد بكرة القدم للطالبات

جدول (2)

يبين نتائج الوهن النفسي وعلاقته بأداء مهارة الاخماد بكرة القدم للطالبات

المتغيرات	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	مستوى الدلالة
الاختبارات	مقياس الوهن النفسي	5.783	1.019	28	3.85	1.96	دال
	اختبار أداء الاخماد	3.66	0.56				

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (2-30) وبمستوى دلالة (0.05) = 1.96

يبين الجدول رقم (2) نتائج التعرف على نتائج الوهن النفسي وعلاقته بالأداء لدى طالبات الجامعة حيث بلغ الوسط الحسابي للوهن النفسي (5.783) وبانحراف معياري بلغ (1.019) , واما اختبار أداء الاخماد بكرة القدم فقد بلغ الوسط الحسابي (3.66) وبانحراف معياري بلغ (0.56) , وقد بلغت درجة الحرية (28) , اما قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (3.85) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.96) مما يدل على ان هناك علاقة بين الوهن النفسي وأداء الطالبات ويؤكد (سعيد، 2020) ان سبب الوهن النفسي لدى الطالبات هو الاحساس بالضعف البدني والاجهاد المستمر بعد القيام بأدنى جهد حيث يصاحبه أحاسيس بالألام العضلية وتوترها اثناء أداء مهارة الاخماد بكرة القدم وعدم القدرة على الاسترخاء رغم توافر كل الشروط الضرورية لذلك . (سعيد ، 2020 :9)

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

1. وجود وهن نفسي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
2. هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين الوهن النفسي وأداء الطالبات بمهارة الاخماد بكرة القدم.

2-5 التوصيات

1. توصي الباحثة بضرورة توفير الاجواء المناسبة لطالبات الجامعة بشكل جيد ومنظم وهذا بدوره يقع على عاتق الوالدين وايضا الجامعة كي يتم التخلص من الوهن النفسي .
2. ابعاد الطالبات عن كل ما يخيفهم من الانفتاح والتوجه نحو الاخرين.
3. معالجة التبعات السلبية للوهن النفسي عن طريق تحويل طاقات الطالبات الى نشاطات ايجابية تخفف من شدة الوهن كالفعاليات الرياضية والاجتماعية .
4. اجراء دراسات اخرى مشابهة للدراسة الحالية وعلى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للتعرف على الوهن النفسي لهم اثناء ادائهم للمهارات الرياضية .

المصادر

- 1- البهاص ، سيد احمد (2002) ، الانهالك النفسي وعلاقته بالحالة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة ، مجلة كلية التربية ، المجلد الاول ، العدد 31 ، جامعة طنطا .
- 2- زكي حسام محمود (2008) ، الانهالك النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المينا ، رسالة ماجستير في التربية المينا ، مصر .
- 3- السيد ، حنان سعيد (2020) ، الدور المرتقب للعلوم النفسية في مواجهة ازمة اعراض الوهن النفسي الناتج عن جائحة الاصابة بفيروس كوفيد 19 كرونا ، المؤتمر الافتراضي الدولي الاول لقسم علم النفس بكلية الآداب ، مجلة نجوت ، كلية الآداب .
- 4- طه ، فرح عبد القادر (2009) ، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ، ط1 ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- 5- عنان ، محمود عبد الفتاح ومصطفى حسن ياهي، (2001) ، قراءات متقدمة في علم النفس الرياضي ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- 6- عاقل ، فاخر ، (2003) ، معجم العلوم النفسية ، ط1 ، دار شعاع للنشر والعلوم ، حلب ، سورية .
- 7- العاسمي ، رياض خاجل (2002) ، الموسوعة العربية في علم النفس ، دمشق ، مطابع الادارة السياسية .
- 8- عبد الله ، محمد قاسم ، منخل الى الصحة النفسية ، ط2 ، عمان ، الاردن ، 2004 .
- 9- العاسمي ، رياض خاجل (2002) ، الموسوعة العربية في علم النفس ، دمشق ، مطابع الادارة السياسية .
- 10- كاظم ، حسين خزعل محمد (2011) ، الانتماء الاجتماعي وعلاقته بالوهن النفسي والقلق من الصدمات ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية .

- 11- فهمي ، مصطفى ، الانسان والصحة النفسية ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، 1970 .
12- نادرة جميل حمد ، الوهن النفسي وعلاقته بالشعور بالذنب لدى طلبة الجامعة ، مجلة الباحث ، العدد 16 ، 2015 .

References

- 1- Al-Bahas, Sayed Ahmed (2002), psychological exhaustion and its relationship to the psychological state of male and female special education teachers, Journal of the College of Education, Volume One, Issue 31, Tanta University.
- 2- Zaki Hossam Mahmoud (2008), Psychological exhaustion and its relationship to marital compatibility and some demographic variables among a sample of teachers in special groups in El-Mina Governorate, Master's thesis in Education, El-Mina, Egypt.
- 3- El-Sayed, Hanan Saeed (2020), The prospective role of psychological sciences in confronting the crisis of psychological debilitation symptoms resulting from the Covid-19 corona virus pandemic, the first international virtual conference of the Department of Psychology at the College of Arts, Najoot Magazine, College of Arts.
- 4- Taha, Farah Abdel Qader (2009), Encyclopedia of Psychology and Psychoanalysis, 1st edition, Anglo-Egyptian Library, Cairo.
- 5- Anan, Mahmoud Abdel Fattah and Mustafa Hassan Yahi, (2001), Advanced Readings in Sports Psychology, Anglo-Egyptian Library, Cairo.
- 6- Aqil, Fakher, (2003), Dictionary of Psychological Sciences, 1st edition, Dar Shua'a for Publishing and Sciences, Aleppo, Syria.
- 7- Al-A'smi, Riyad Khajil (2002), The Arab Encyclopedia of Psychology, Damascus, Political Administration Press.
- 8- Abdullah, Muhammad Qasim, Introduction to Mental Health, 2nd edition, Amman, Jordan, 2004.
- 9- Al-Asmi, Riyad Khajil (2002), The Arab Encyclopedia of Psychology, Damascus, Political Administration Press.
- 10- Kazem, Hussein Khazal Muhammad (2011), Social Affiliation and its Relationship to Psychological Asthenia

and Trauma Anxiety, unpublished doctoral dissertation, Al-Mustansiriya University, College of Education.

11- Fahmy, Mustafa, Man and Mental Health, Anglo-Egyptian Library, Cairo, 1970.

12- Nadra Jamel Hamad, psychological weakness and its relationship to feelings of guilt among university students, Al-Baheth Magazine, No. 16, 2015.

ملحق (1)

يبين الوهن النفسي وعلاقته بأداء مهارة الاخمام بكرة القدم

وزارة التربية
مديرية تربية ديالى

تحية طيبة ...

عزيزتي الطالبة اضع بين يديك مجموعة من الفقرات وقد وضعت امام كل فقرة (5) بدائل المطلوب منك ان تقرأ كل فقرة بعناية والاجابة عنها بدقة وان تضع علامة (✓) على البديل الذي تراه يناسبك علما ان اجابتك هذه للأغراض البحث العلمي ولا تطلع عليها سوى الباحثة راجين عدم ترك اي فقرة من دون اجابة .

مع فائق الشكر والتقدير

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة معتدلة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي مطلقا
1	ينتابني شعور بالتعب الشديد عند اداء اي عمل					
2	امتلك القدرة الكافية في السيطرة على انفعالاتي					
3	اشعر بالإرهاك عند نهاية كل عمل					
4	لدي القدرة على اداء عملي بصورة جيدة					
5	اشكو من الالام في عضلات جسمي					
6	اجد نفسي قادرا على مواجهة الصعوبات اثناء العمل					
7	اعاني من ارتفاع ضغط الدم بسبب ضغوط العمل					

				عندي دافعية جيدة للعمل في اي وقت	8
				اشعر بنحول شديد عند الاستيقاظ مبكرا	9
				ارغب المشاركة في الاعمال التي تتعلق بمهنتي	10
				اشعر بان دقات قلبي سريعة وغير منتظمة	11
				اعتقد بان شهيتي للطعام لا بأس بها	12
				اشعر بالتوتر عند ممارسة اي عمل اقوم به	13
				اتمتع بعلاقات جيدة وطيبة مع زملائي في العمل	14
				اغضب لأبسط الاسباب مع الاخرين	15
				اجد نفسي غير قادر على اتخاذ القرارات الخاصة بي	16
				اشعر برغبة في التهيؤ للعمل في اليوم التالي	17
				انزعج كثيرا عندما ينتقدني الاخرون	18
				اتمتع بروح الانسجام مع زملائي	19
				اعتقد ان ثقتي بنفسي ضعيفة دائما	20
				احرص على عدم نقل مشاكل العمل الى المنزل	21
				اسعى الى بث روح المحبة والالفة مع زملائي في العمل	22
				اتمنى ان اغير مكان عملي	23
				اجد صعوبة في التركيز لما يقوله الاخرون	24
				اعتقد اني قادر على تنظيم افكاري	25
				اعاني من شرود مستمر في الذهن	26
				تمتاز اعمالي بالدقة والتنظيم	27
				ابتعد عن ارتكاب الاخطاء في العمل	28
				اشعر بالضعف والعجز وعدم القدرة على حل المشكلات الخاصة بي	29
				اتسم باتكالية عالية على الاخرين في انجاز الاعمال	30

					31	اتمتع بذاكرة جيدة عند ادائي عمل
					32	اجد اني غير قادر على ايجاد الكلمات المناسبة عند الحديث مع الاخرين
					33	اعاني من كثرة تناقضات الاوامر في العمل
					34	ارى ان راتبي الشهري كاف ويسد كل احتياجاتي
					35	اشعر بالانزعاج عندما اتلقى اوامر غير رسمية من الرؤساء في العمل
					36	اعتقد ان ترقيتي الوظيفية متأخر دائما
					37	اجد صعوبة في الوصول الى مكان عملي
					38	اجد نفسي مكلفا بأعمال لا تتناسب مع قدراتي
					39	استطيع القول ان ظاهرة الوساطات متفشية في مكان العمل
					40	اعتقد ان البعض يتلقى مضايقات لغرض ترك العمل

ملحق (2)

يبين اسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تم عرض فقرات المقياس عليهم

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د ساهرة رزاق	علم النفس الرياضي	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د ماجدة حميد كمش	طرائق التدريس	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د سها عباس عبود	تعلم حركي علم النفس الرياضي ، كرة السلة	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.د كامل عبود حسين	علم النفس الرياضي / ساحة وميدان	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ.م.د هيام سعدون عبود	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى / مركز أبحاث الطفولة والامومة