

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

دراسة واقع الصحة النفسية لدى لاعبي نادي الديوانية الخط الاول لكرة القدم

بحث وصفي

مقدم الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية وهو جزء من متطلبات
الحصول على شهادة البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة

مقبل

احمد شرشاب فليح

إشراف

أ.د هشام هندراوي

٢٠٢٣ م

١٤٤٤ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ (١) خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ

عَلَقٍ (٢) اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ (٣) الَّذِي عَلَّمَ

بِالْقَلَمِ (٤) عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ (٥)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الفصل الأول

١ - التعريف بالبحث

١-١ - مقدمة البحث وأهميته :

خلق الله الانسان في احسن صوره وتقويم وفضله على جميع الكائنات وانعم عليه بنعم لا تعد ولا تحصى . ومن هذه النعم الصحة وجود البدن وسلامه الاعضاء لان الانسان السليم يتمتع بقدرته على ممارسه جميع الاعمال والنشاطات اليوميه على اتم وجه ذلك ان الصحة تمثل تاج فوق رؤوس الاصحاء لا يراه إلا المرضى .

تعد صحة الفرد من اهم الجوانب التي يركز عليها كل العمل سواء اكان عضلياً ام بدنياً ، ادركت المجتمعات الحديثه ان النشاط البدني اصبح ضروره لكون الانسان المعاصر يحيى حياه خاملة نتيجة لقله النشاط الحركي وزيادة الاعياء الفكرية والضغط النفسي ، حيث تعد الصحة حاله التوازن الناتجه من تكيف الفرد تجاه العوامل المحيطيه المؤثره التي يتعرض لها وذلك يهدف المحافظه على سلامه الجسم ، ومن اجل تنفيذ المتطلبات اليوميه .

اما الصحة النفسية فهي مفهوم يعني كافه الممارسات التي يقوم بها الفرد من أجل المحافظه على صحته من النواحي البدنيه و النفسيه والاجتماعيه ليصبح قادرا على العطاء حيث تضم مفردات هذا المفهوم الاعتناء بنظافه الجسم والملابس والغذاء الصحي السليم المتوازن الممارسات الصحيه السليمه .^(١)

وتتضح اهمية البحث في العمل على ايجاد الاسس والمعايير العلمية التي يمكن الاستناد عليها لمعرفة المستويات الحقيقية والتي من شأنها اظهار المستوى المطلوب للاعبين الدرجة الممتازة من غير باقي الدرجات وتعقيم الجانب الصحي وعلى المستوى الشخصي، اي دراسة الصحة النفسية لديهن من المجالات كافة التي يعينها مفهوم الصحة الشخصية ، لذا كان لابد من بناء مقياس للصحة النفسية وفق مضامينها الاساسية للتعرف على اهمية هذا الجانب ، وكذلك ايجاد معادلات للتنبؤ بهذه المستويات بالاعتماد على النتائج بعض القدرات البدنيه والحركيه .

٢-١ مشكلة البحث :

يعد القياس والتقويم في الوقت الحاضر من المجالات المهمة والاساسية في العمل الرياضي فبواسطتها يتم جمع المعلومات اللازمة التي تعتمد في البحث والدراسة لحل الكثير من المشكلات لان استخدامها هو الجواب الموضوعي لحل الكثير من الاسئلة .

٣-١ اهداف البحث :

يهدف البحث الى ما يأتي :

- ١- التعرف على واقع الصحة النفسية لدى لاعبي كرة القدم نادي الديوانية .
- ٢- التعرف على واقع الصحة النفسية لدى لاعبي لاعبي كرة القدم نادي الديوانية.
- ٣- التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية ولاعبي كرة القدم نادي الديوانية.

٤-١ مجالات البحث :

١-٤-١ المجال البشري : عينة من لاعبي نادي الديوانية لكرة القدم للدوري الممتاز وعددهم (٢٠لاعب)

١-٤-٢ المجال المكاني :ملعب نادي الديوانية

١-٤-٣ المجال الزمني : ٢٠٢٣/٢/٣ لغاية ٢٠٢٣/٤/٣

الفصل الثاني

٢-الدراسات النظرية والمشابهة

٢-١الدراسات النظرية

٢-١-١ مفهوم الصحة والصحة النفسية

يأتي مصطلح الصحة من الكلمة اللاتينية هيجا (Hugeia) وهي تعني الحفاظ على الصحة ، ام معنى كلمة الصحة (Hygiene) حديثاً فتعني مبادئ الصحة والنظافة ، وتعرف بانها العلم الذي يتعامل مع مبادئ الصحة وطرق مراقبتها ومنظمة الصحة العالمية تعرف الصحة بأنها حالة السلامة البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية ، وليست مجرد خلو الفرد من المرض او العجز^(١) ويأتي تعريف الصحة باللغة الانكليزية : { Edward Amory winslow Charles }^(٢). فهو ذلك العلم المهمم بالتهديدات التي تواجهها الصحة القائمة على تحليل صحة السكان . فالسكان موضوع النقاش قد يمثلون عينة صغيرة كحفنة من الافراد او مجموعة ضخمة كسكان او قاطني العديد من القارات

عرف العالم يركز الصحة (بالانكليزية Health) بانها (حالة من التوازن النسبي لوظائف الجسم المختلفة ، وتنتج من تكيف جسم الانسان مع العوامل الضارة التي يتعرض لها) ، وقال ايضاً بان تكيف الجسم مع تلك العوامل هو عبارة عن عملية الجبائية تحافظ على توازن الجسم ، اما هيئة الصحة العالمية فقد عرفها على انها حالة من السلامة العامة من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية وليت مجرد ان يخلو الجسم من الامراض وان يشعر الفرد بالعجز ، وربطت هيئة الصحة العالمية جميع الجوانب النفسية والبدنية والاجتماعية ببعضها البعض وكانها عناصر من الطيف الضوئي .

(١) ابو العلا احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين : بيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ٢٠٠٣ ، ص ٢٩٤

(٢) winslow . "The unilled Fields of public Health science . n.٥٥١ (١٩٢٠) . p.٢٣

٢-١-٢ النشاط البدني والراحة والنوم

يمكن تعريف النشاط البدني (Physical Activity) على انه الاطار الهيكلي الجهد البدني الموجه لأداء متطلبات الحياة اليومية او المهنية او الرياضية بوصفها المحتويات التي يشكل منها النشاط البدني^(٤)

ان الوظيفة الرئيسية للنشاط البدني هو زيادة كمية الطاقة المصروفة واحداث توازن مما يدخله الفرد من غذاء الى جسمه بحيث تكون اقل مما يصرفه اثناء ممارسته النشاط البدني هذا فضلاً عن ان النشاط البدني يضمن فقدان الوزن من الدهون المتراكمة ولا يؤدي الى اضمحلال العضلات^(١) .
اما الراحة فتتميز طبيعة الكائن الحي بمظهرين حيويين هما الحركة والسكون اذ ان السكون والاسترخاء (الراحة) هو المطلب الحيوي الموازي للتعب والذي ينتج عن الحركة، وهو ما يحتاجه الجسم لاستعادة حيويته ونشاطه للعمل مرة اخرى وبنفس النشاط والقوة .
لذا فان احساس الانسان بالتعب بعد مؤثراً بنسبة لضرورة الاقلال والتوقف عن الحركة واخذ القدر الكافي من الراحة ، وعليه فان الراحة تلعب دوراً حيوياً خلال عملية النشاط البدني بل تشكل احدى مكوناته الاساسية اذ يرتبط تنظيمها بنوع التعب وشده الذي يظهر على اللاعبين وليس هذا فقط بل ان نوع الوسائل وطريقة استخدامها تتباين وفقاً لنوع وسبب التعب الذي تعرض له اللاعب^(٣)

_ عائد فضل ملحم ، الطب الرياضي ، الفسيولوجي قضايا مشكلات ماصره : جامعة اليرموك ١٩٩٩ ، ص١٩٣

Williams Minytrition for Fitm And Sport and Dubughe. IAWM . c . brown . publishers . ١٩٩٥ . p ١٠٥

(٣) علي البيك واخرون : راحة الرياضي ، الاسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٥ ، ص ٥٣ .

اما النوم فيعد من اهم وسائل الراحة ولا بديل له للحفاظ على الصحة وبالتالي الحفاظ على مستوى الكفاءة البدنية لهذا من الضروري ان يوصي اهتماماً كبيراً خلال البرنامج اليومي سواء للاشخاص الممارسين وغير الممارسين الرياضة وتحدث حالتان غير متشابهتان اثناء النوم وهما^(٤)

_ حالة (مرحلة) النوم البطيء _ المنظم بدون احلام ، مع موجات بطيئة من نشاط الدماغ .
_ حالة (مرحلة) النوم السريع _ غير المنتظم مع حدوث احلام نشطة ومؤثرة بسرعة حركة النوم الكلية لدى الانسان تتخللها حالات من النوم السريع نتيجة نشاط الجزء الاسفل من جذع المخ وقد تبين ان كلتا المرحلتين من النوم ضروريتين وحيويتين .

من شروط النوم الصحي^(١)

- _ ان يكون النوم غير متقطع وفي اوقات (ساعات) محددة .
- _ من الافضل الرقود مبكراً والاستيقاظ مبكراً من ١٠-١١ مساءً الى الساعة ٦-٧ .
- _ الابتعاد عن المنبهات التي يعيق عملية النوم الطبيعي(الصحي) ك(الضوضاء، الموسيقى، الدردشة)
- _ عدم ممارسة أنشطة ذهنية ذات شدة عالية حتى ساعات متأخرة من الليل .
- _ الابتعاد عن تناول المشروبات المنشطة ك (الشاي ،القهوة) .
- _ يجب ان تكون وجبة العشاء من منتجات اللين والخضروات لكونها سهلة الهضم .
- _ عدم تناول التوابل .
- _ التنزه لفترة قصيرة والتي تعمل على تهيئة الجسم للنوم .
- _ ان تكون الجحر(الغرفة) جيدة التهوية .
- _ من المفيد النوم نهاراً في حالات الانشطة المهنية كثيفة الجهد والتدريبات والمنافسات الرياضية .

(١) عبد علي نصيف ،قاسم حسن حسين : مبادئ علم التدريب ، ط ١ ، جامعة بغداد ، مطبعة وزارة التعليم

_ علي جلال الدين : مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٥ ، ص ٩-١٥

٢-١-٣-٢ التغذية والوزن :

التغذية هي العلم الذي يدرس كيف وماذا يأكل الناس وما يؤثر على الحالة الصحية مثل الاغذية والمكونات الغذائية التي تسبب الامراض او تدهور الصحة مثل تناول عدد كبير جداً من السعرات الحرارية مما يشكل عاملاً رئيساً في السمنة والسكري وامراض القلب ، وكذلك في مجال الاغذية والتغذية ايضاً تدرس المكملات الغذائية التي تحسن الاداء وتعزز الصحة والعلاج والوقاية من الامراض مثل اكل الاطعمة اللينة للحد من مخاطر السرطان القلون او مع فيتامين (ج) المكمل لتعزيز الاسنان واللثة وكذلك تحسين الجهاز المناعي^(٢)

اما نحيض الوزن فتعد عملية تنظيم وزن الجسم عملية مركبة تشمل على التشكيل الصحيح لبرنامج التدريب وبالتالي خفض كمية التغذية والسعرات الحرارية بها ، وكذلك استخدام الاجراءات الحرارية مثل (حمامات البخار ، حمامات الهواء الساخن)^(١)

(٢) ويكيبيديا الموسوعة الحرة (منظمة الصحة العالمية) ، ٢٠١١ .

(١) علي جلال الدين : مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٥ ، ص ١٠٦ .

٢-١-٣-٣ نظافة الجسم^(٢):

النظافة هي ابقاء الجسم نظيفاً لمنع العدوى والمرض وتجنب الاتصال مع العوائل المعدية وتشمل ممارسات النظافة العامة والاستحمام والتنظيف ، وهذا يساعد في الوقاية من الاصابة بالمرض من خلال تنظيف الجسم ، اذ يتخلص الجسم من خلايا الجلد الميتة والجراثيم وبالتالي الحد من فرصة دخولها الى الجسم ، ويتمثل اساس العناية بالجلد في الاستحمام المنتظم بالماء الدافئ والصابون على الاقل كل يوم صيفاً ومرة شتاءً (حمام بخار) ، ومن الضروري غسل الاعضاء الاكثر عرضة للاوساخ (الوجه-الرقبة-القدمين)، كل يوم صباحاً ومساءً ، حيث يتعرض الجلد للاوساخ الى حد كبير اثناء ممارسته التمرينات لذلك لابد من الاستحمام بالماء الدافئ بعد التدريب لما له من تأثير على :

_ تنظيف الجلد

_ تأثيره المهدئ على الجهاز العصبي وجهاز القلب والاعوية الدموية .

_ رفع مستوى التمثيل الغذائي .

_ تحسين عمليات الاستشغاء .

وتعد حمامات البخار وحمامات الهواء الجاف (الساونا) اهمية كبيرة في النظافة التامة للجسم وتحسين وظائف الجلد وبالتالي تحسين الصحة وتعمل حمامات البخار افضل من حمامات الساونا وذلك لكون الرطوبة فيها ٥-١٥% في حين في حمامات الساونا تتراوح بين ٨٠-١٠٠% حيث يعمل ارتفاع مستوى الرطوبة الى عدم تبخر العرق مما يساعد على سرعة الارتفاع الزائد لدرجة حرارة الجسم في حين يعمل انخفاض مستوى الرطوبة على تبخر العرق مما يؤخر حدوث الارتفاع الزائد لدرجة حرارة الجسم .

(٢) علي جلال الدين : المصدر السابق ، ٢٠٠٥ ، ص ١٣،١٥ .

٢-١-٣-٤ العناية بالجلد :

ان العناية بالجلد تشكل اساسا للصحة الفردية لأهميتها سواء للفرد بصورة عامة والرياضي بصورة خاصة حيث تعمل على تحسين مستواه الرياضي ورفع كفاءته ، اذ ان كثيراً من الامراض التي تظهر في المجال الرياضي ترتبط بالجلد فهو يقوم بكثير من الوظائف الفسيولوجية في مقدمتها عزل الفضلات والتنفس وتنظيم درجة الحرارة والمحافظة على الجسم كغطاء طبيعي والدفاع عنه^(١) .

قد تنتج عن ممارسة النشاط الرياضي الذي يعد جزءاً من النمط الحياتي الصحي ، مشاكل ترتبط بـ (اصابات الجلد) نتيجة التعرض الزائد للرطوبة والاحتكاك او لوجود عوامل خارجية مثل الصقيع او اشعة الشمس الحارقة من (حروق الشمس) او جفاف الجلد ، حيث يعد العرق احد الاسباب الشائعة المتصلة بالرياضة التي تسبب اصابات الجلد وبقاء الجلد مبللاً بالعرق يشجع البكتريا والكائنات الحية الدقيقة على تخلل الجلد الطبيعي الصحي ومن ثم الاصابة بالعدوى ومثال على ذلك رائحة القدم التي يرجع السبب فيها غالباً الى البكتريا التي تعيش على البيئة الرطبة (تتيا الفخذين) وتلك التينا التي تصيب قدم الرياضيين ولعلاج ذلك ينبغي^(٢) :

- _ ارتداء جوارب مصنعة من انسجة يمتص العرق وتعمل على بقاء قدمي الرياضي جافتين.
- _ تغيير الجوارب باستمرار وعلى نحو متكرر .
- _ بعد ممارسة النشاط الرياضي تغسل الارجل ويترك حذاء الرياضة في الهواء كي يجف .
- _ لتجنب تينيا الفخذين الحرص على بقاء هذه المنطقة جافة قدر الامكان، وممارسة الرياضة بملابس (داخلية) قضاضه ، والاستحمام الدائم ، وارتداء الملابس النظيفة .

(١) كمال عبد الحميد اسماعيل ، ابو العلا احمد عبد الفتاح : مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠١ ، ص ٢٨٠ .

(٢) موسوعة رياضية : صحة الرياضيين ، شبكة المعلومات (الانترنت) ، ٢٠٠٦ .

٢-١-٣-٥ العناية باليدين :

يجب العناية باليدين عناية خاصة نتيجة لتراكم ميكروبات عليها بصورة مختلفة يمكن انتقالها الى المواد الغذائية ، ولاسيما ما يتراكم تحت الاظافر من ميكروبات ، لذا من الضروري غسل اليدين بالماء والصابون قبل تناول الوجبات ، ويحتاج ممارسو بعض الانشطة الرياضية رعاية فائقة لليدين (٢) .

٢-١-٣-٦ العناية بالقدمين :

نظر لزيادة افراز العرق في هذه المنطقة يجب ان تحقق العناية بشكل منتظم نتيجة لظهور الالتهابات والتقرنات لذا يجب غسل القدمين يومياً بالماء الدافئ والصابون كما يجب الاهتمام بتجفيف القدمين وبين الاصابع جيداً بعد غسلهما (٣) .

٢-١-٣-٧ العناية بالعينين :

ان العناية بالعينين ضرورة لازمة بوصفهما حاسة الابصار للإنسان فيجب عدم اجهادهما بالقراءة في ضوء ضعيف او تعريضهما لوهج شديد كضوء الشمس مباشرة او انارة قوية ، ويجب غسلهما كل صباح مع تجنب دعك العين او كليهما باليدين او استخدام منديل غير نظيف (٢) .

٢-١-٣-٨ العناية بالأسنان وتجويف الفم :

ان العناية بالأسنان وتجويف الفم لبت اقل اهمية من غيرها ومن اجزاء الجسم ،اذ تعد من الاجهزة المهمة التي تتم بواسطتها التغذية الطبيعية لأن اي مرض يصيبها يؤثر على وظيفة باقي الاجهزة الاخرى كالمعدة وعمليات الهضم ، وهذا بطبيعته يؤدي على قلة او عدم الشهية وانخفاض مستوى الطاقة وبالتالي انخفاض المستوى .

فمن المعروف لدينا ان الاسنان الجيدة تعد اساساً للتغذية الصحية واذ ما تأثرت هذه الاسنان فأنها تصاب بالتسوس وهذا حتماً سيؤثر على تجويف الفم وبالتالي يؤثران على اداء الواجبات الوظيفية للمعدة وعمليات الهضم ، ومن اساسيات العناية بالاسنان والتجويف الفمي ما يأتي (٤) :

ـ غسل الاسنان بالمعجون من الخارج والداخل صباحاً ومساءً قبل النوم ، تغسل الاسنان (٢-١) دقيقة ويتم توجيه فرشاة الاسنان من اللثة باتجاه السن وليس العكس وبالالاتجاه

^٢ علي جلال الدين : مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٥ ، ص ١٥

^٣ علي جلال الدين : المصدر السابق ، ٢٠٠٥ ، ص ١٦-١٨ .

^٤ عبد علي نصيف ، قاسم حسن حسين : مصدر سبق ذكره ، ١٩٨٠ ، ص ٢٤

العمودي فقط .

_ عدم تناول الاطعمة الحارة ثم الباردة وبسرعة وانما بتدر

٢-١-٣-٩ الملابس والاحذية ومتطلباتها الصحية :

٢-١-٣-٩-١ الملابس الرياضية الصحية :

تتعرض الملابس نتيجة الى استخدامها لمدة طويلة ، نتيجة للضغط و التمدد والاحتكاك والأتساخ المستمر من الداخل والخارج بسبب التراب والسوائل وغيرها من المؤثرات البيئية الداخلية والخارجية المختلفة حيث ينعكس اتساخ الملابس سلباً على الخصائص الطبيعية لمادتها وكذلك بتدرج تحت الاتساخ الميكانيكي للملابس النشاط البكتيري والذي يساعد على انتشار الامراض المعدية في حالة وجود بيئة مناسبة للميكروبات التي يؤدي تنشيطها الى احتفاظها بقدرتها على البقاء بانسجة الملابس لمدة طويلة ، ويساعد على نمو البكتريا وعدم تعرضها للضوء^(١)

٢-١-٣-٩-٢ الاحذية الرياضية ومتطلباتها الصحية^(٢) :

للأحذية الرياضية الصحية مواصفات هي :

_ يكون خفيفاً مريحاً لمقاييس القدمين دون زيادة .

_ لا يمثل ضغطاً يعيق تدفق الدورة الدموية .

_ يسمح بتهوية الجلد .

_ لا يسبب تشوهات للقدمين .

_ يجب ان يصنع من مادة متينة رخوة نسبياً .

_ رديئة التوصيل الحراري (للأحذية الشتوية) .

_ جيدة للتهوية (للأحذية الصيفية) .

_ تحمي من الرطوبة (البلل)

_ تحمي القدمين من التأثيرات الميكانيكية .

(١) علي جلال الدين : مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٥ ، ص ٤٨ .

(٢) سميرة خليل محمد : المصدر السابق ، ٢٠٠٦ ، ص ١٧٥ .

تسبب الاحذية الرياضية الضيقة ضغطاً على الاوعية الدموية فتمنع سريان الدم في القدمين وبالتالي زيادة ظهور التقرحات والتسلخات ، وكذلك استخدام الاحذية ذات الكعب العالي التي تعمل على تغيير مركز نقل الجسم وتحركه الى الامام حيث تقع نقطة تأثيره على اضعف اجزاء مشط القدم مما يسبب تشوهات وحدوث اصابات وبالتالي حدوث تسطح القدمين ، يجب تغيير الجواريب والحداء الرياضي باستمرار ، اذ ان اقدام السيدات تغرز في اليوم حوالي (٢٠ ملجرام عرقاً) تقريباً .

٢-١-٣-١٠ الجوانب الاجتماعية والنفسية^(١) :

تتوقف شخصية الفرد ومكانته الاجتماعية على حسن سلوكه الذي يكتسبه في اثناء حيافه والمشاركة العملية في لون من الوان النشاط الرياضي ، حيث تكتسب من خلال ممارسته لها كثيراً من الصفات الاجتماعية التي تدعم حياته ، وتتمى نفسه خدمة الصالح العام واحترام غيره وامتزازه بالانتماء للجماعة والاخلاص لها وهي عمليات متعددة ومتشعبة تهدف الى تطبعه بطابع المجتمع الذي يعيش فيه ، يحث يتفق معه في معايير وقيمه وسلوكه والتفاعل الاجتماعي عامل اساسي مصاحب للنمو البدني والحركي ، نجد ان التنشئة الاجتماعية عبارة عن نقل الثقافة الى الافراد لكي يتعلموا ويكونوا افراداً ذوي كفاءة اجتماعية خاصة فعلى سبيل المثال النادي الرياضي هو المؤسسة الاجتماعية التي تمارس فيها الوان مختلفة من الانشطة الرياضية وكذلك يتم فيها تنمية العلاقات الاجتماعية بين افراد الفريق الواحد وبين مدربيهم وتكوين العلاقات العائلية الطيبة مع اعضاء الفريق الذي ينتمي اليه .

(١) مروان عبد المجيد ابراهيم تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل العامي، ط١ عمان، مؤسسة الوراق، ٢٠٠١، ص ٥٧-٥٩.

ويهتم اللياقة الدنية في تطوير الفرد من الناحية الاجتماعية لان التفاعل الاجتماعي عامل اساسي
مصاحب للنمو البدني واللياقة البدنية تتيح للفرد اكتساب الخبرات الاجتماعية التي تساعد كثيراً في تكوين
شخصية الفرد لحياة الجماعة كما انها تشيع فيه شهور الانتماء ونمي القيم الاجتماعية والخلفية
السليمة .

ومن خلال ممارسة الانشطة الرياضية المختلفة تساعد اللياقة البدنية على التحكم في التعبيرات
النفسية والانفعالية وطرح القلق جانباً والشعور بالثقة والتمتع بالبهجة وتقوي الدوافع ، اذ ان اللياقة البدنية
تتمى لدى الفرد الصبر والتحمل وتساهم في تنمية أنشطة الترويح كوسيلة للتخلص من الاجهاد
الانفعالي والعقلي الناتج من ضغوط الحياة المعاصرة .

٢-٢ الدراسات المشابهة

٢-٢-١ دراسة بان عبد الرحمن^(١) :

"بناء وتقنين مقياس الصحة النفسية الرياضي بعض المنتجات الوطنية العراقية "

اهداف البحث :

١_ بناء مقياس الصحة النفسية لرياضيي بعض المنتخبات الوطنية العراقية للألعاب الفردية والجماعية وعلى المستوى العالمي (الادماج) .

٢_ تقنين مقياس الصحة النفسية لرياضيي بعض المنتخبات الوطنية العراقية للألعاب الفردية والجماعية وعلى المستوى العالمي (الادماج) .

منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي

عينة البحث :

شملت عينة البحث رياضيي بعض المنتخبات الوطنية العراقية للألعاب الفردية والجماعية ٢٠٠٦_٢٠٠٧ ، بواقع (٣٦٠) رياضياً لعينه بناء المقياس ، و(٢٨٢)لعينة تقنين المقياس.

اهم الاستنتاجات :

- ١_ تم تحقيق الهدف في التوصل الى بناء مقياس الصحة النفسية لرياضيي بعض المنتخبات الوطنية العراقية .
- ٢_ اثبتت النتائج صدق المقياس لمرحلتي البناء والتقنين وذلك باستخدام التحليل العاملي بطريقة المركبات الاساسية لعينة البحث .
- ٣_ اظهرت النتائج اهمية مرحلة التقنين وبالمقارنة بنتائج مرحلة البناء ، من حيث الفروق التي نتجت عن الاختلافات الفردية للاعبين حصراً ، سواء على مستوى العينة البحثية ككل ، او على مستوى الالعاب الفردية او الالعاب الجماعية .

(١) بان عبد الرحمن : بناء وتقنين مقياس الصحة النفسية الرياضي بعض المنتخبات الوطنية العراقية ، رسالة دكتورا ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات ، ٢٠٠٧ .

الفصل الثالث

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :

ان المنهج العلمي هو "اسلوب التفكير والعمل يعتمد على الباحث لتنظيم افكاره وتحليلها وعرضها ومن ثم الوصول الى نتائج وحقائق معقولة وعقول الدراسة^(١). وطبيعة المشكلة واهداف البحث هما اللذان يحددان منهج البحث الملائم الذي يمكن استخدامه ، لذا استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي بهدف" الى تحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع والمظاهر وان الاسلوب المسحي يسعى الى جمع البيانات من افراد المجتمع لمعادلة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغير معين او متغيرات معينة"^(٢)

٣-٢ مجتمع وعينة البحث :

ان اختبار عينة البحث على جانب كبير من الاهمية لان عليها تتوقف كل القياسات والنتائج التي يخرج بها الباحث من بحثه"^(٣). ولتحديد عينة مجتمع الاصل البالغ عددهم (٢٠) لاعب التي سوف يجري الاختبار والمقياس عليها واستخراج المعايير والمستويات قام الباحث باختيار العينة بالطريقة العمدية وكونها الطريقة الملائمة لطبيعة المشكلة , وتم تحديد عينة البحث بلاعبى نادي الديوانية للدوري الممتاز والبالغ عددهم (٢٠) لاعب , حيث قام الباحث بتقسيم العينة بالطريقة العشوائية .

(١) ربحي مصطفى عليان وآخرون: مناهج واساليب البحث العلمي , ط١ , عمان , دار صفاء النشر والتوزيع, ٢٠٠٠, ص٥٣ .

(٢) محمد حسن علاوي , اسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضية, القاهرة, دار الفكر, ١٩٩٩, ص١٤٠

(٣) مروان عبد المجيد ابراهيم : طرق ومناهج البحث العلمي والتربية البدنية والرياضية , ط١ , عمان , دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع

وإدارة الثقافة للنشر والتوزيع , ٢٠٠٢ , ص٥٨

٣-٣ وسائل جمع المعلومات :

- المصادر العربية والاجنبية .
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .
- استمارة الاستبيان " التي تعد من الضروريات الاساسية لا غلب البحوث , والتي يمكن من خلالها استطلاع اراء عدد كبير من الافراد ذوي الاختصاص للاستفادة من آرائهم لتحديد الوجهة الصحيحة للبحث , اذ تعد الاستبانة احدى ادوات المسح المهمة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين"^(٥)

٣-٤ التجربة الاستطلاعية للاختبارات المستخدمة في البحث :

من اجل معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث واستجابة العينة لتلك الاختبارات والمدة المستغرقة لأداء الاختبار ولتفادي الاخطاء التي من المحتمل حدوثها للعمل وكذلك الكشف عن العقبات والعوائق التي قد تواجهه تنفيذ الاختبارات "وهي طريقة عملية لكشف المعوقات التي قد تواجه الباحث اثناء القيام بالتجربة الرئيسية وعدها مسبقاً متطلبات التجربة من حيث الوقت , الكلفة , الكوادر المساعدة .

لذلك قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية المستخدمة على (٢٠) لاعب من العينة ثم

اختيارها , اجريت التجربة ٢٢/١/٢٠٢٣

٣-٥ الاسس العلمية للاختبارات :

لأجل الوصول الى ادق النتائج ولأجل التأكد من صلاحية الاختبارات وجب على الباحث اخضاع الاختبارات الى الاسس العلمية المتمثلة بالصدق والثبات . اذ يذكر سامي محمد " ان الاختبارات وسيلة تساعد على تقييم الاداء ومقارنة مستوياته بأهدافه الموضوعية , اذ يجب ان تتمتع بمعدلات عالية من الصدق والثبات والموضوعية"^(٦)

^٥ محمد حسن علاوي , اسامة كامل راتب : مصدر سبق ذكره , ١٩٩٩ , ص١٥٢

^٦ سامي محمد : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس , ط١ , عمان , دار السيرة للنشر والتوزيع ٢٠٠٠ , ص ٢٥٢ .

٣-٥-١ صدق الاختبار :

يقصد به ان يقيس الاختبار فعلاً القدرة او السمة او الاتجاه الذي وضع لقياسه , اي تقيس فعلاً ما يقصد ان يقيسه ..^(٧) . واستخدم الباحث نوعين من الصدق هما الصدق الظاهري والصدق الذاتي وكما يأتي :

٣-٥-١-١ الصدق الظاهري :

استخدم الباحث صدق المحكمين (الظاهرين) وبعد هذا الاجراء صدقاً للاختبار حيث " يمكن ان تعد الاختبار صادقاً اذا تم عرضه على عدد من المتخصصين في المجال الذي يقيسه الاختبار وحكموا بانه يقيس ما وضع لقياسه بكفاءة "^(٨) حيث قام الباحث بعرض الاختبارات على الجزاء والمختصين في مجال الرياضي , واتفاقهم حول صلاحيتها بنسبة تراوحت ٨٠-١٠٠% .

"وبذلك تحقق الصدق الظاهري الذي يعد احد مؤشرات صدق المحتوى والذي يشير الى مدى صلة الاختبار بالمتغير المراد قياسه "^(٩)

٣-٥-١-٢ الصدق الذاتي :

ويطلق عليها احياناً دليل الثبات ويعتمد هذا النوع من حساب الصدق على مفهوم مؤداء ان صدق الاختبار يعني تطابق او اقتراب الدرجات العقلية التي حصل عليها الافراد من الدرجات الحقيقية المفترض حصولهم عليها لو كان الاختبار نموذجاً وطالماً ان ثبات الاختبار هو في جوهره معادل ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها اذا ما اعيد اجراء الاختبار على نفس المجموعة فان الصدق الذاتي يمكن التوصل اليه احصائياً وذلك بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار وهو يعد بمثابة الحد الاقصى لما يمكن ان يصل اليه معامل صدق الاختبار (^{١٠}) .

^٧ محمد جاسم الياسري:الاسس النظرية لأختبارات التربية الرياضية, ط١ , دار الضياء للطباعة والتصميم,النجف الاشرف , ٢٠١٠ , ص٢٢

^٨ مصطفى محمود الامام (وآخرون) : التقويم والقياس , بغداد , دار الحكمة للطباعة والنشر , ١٩٩٥ , ص١٢٧ .

^٩ Scannell.D:Testing and Measurement in the classroom,moston, houghtoon, ١٩٧٥, p ٧٣ (٣)

^{١٠} يوسف لازم , رائد محمد : القياس والاختبار والتقويم في الجمال التربوي الرياضي , ط١ , بغداد , دار دجلة , ٢٠١٣ , ص١٥٤ .

لذلك فان الصدق الذاتي للاختبار معامل الثبات $\sqrt{\dots}$.:

٨- الوسائل الاحصائية:

١. النسبة المئوية

النسبة المئوية = الجزء / الكل $\times 100$ (١)

٢. كاي سكوير

(كا^٢) = (ل-م)^٢ / م (٢)

٣. الوسط الحسابي

(س) = مج س / ن (٣)

٤. معامل الارتباط بيرسون (ر) لايجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس. وللاستخراج ثبات المقياس .

(٤).....

$$\frac{\text{ن مج س ص} - \text{مج س} \times \text{مج ص}}{\sqrt{(\text{ن مج س} - 2) - (\text{مج ص} - 2)}}$$

^١ . مختار محمود المشهداني: مقدمة في طرق الاحصاء الجماعي، بيروت، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، ١٩٨٢، ص ٢١٠.

^٢ . صبحي نمرود محمود : السلوك الرياضي العدواني في ملاعب كرة القدم، بغداد، التربية الرياضية، مج ٧، عدد خاص (٢) لبحوث المؤتمر العلمي العاشر لكليات واقسام التربية الرياضية في العراق، ج. ١٩٩٨، ٢.

^٣ . وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي : التطبيقات الاحصائية واستقومات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩، ص ١٠٢.

^٤ . Ferguson G.Takanay: Statistical analysis in Psychology on educational New York, Megrav-Hilla, ١٩٨٩، ٢٠٣

٥. الانحراف المعياري

$$\sqrt{\frac{\text{مجس}^2 - (\text{مجس})^2 / \text{ن}}{\text{ن}}} = (\text{ع})$$

(١)

٦. الاختبار التائي

$$\frac{\text{س}^2 - 1 \text{س}}{\sqrt{\frac{1 - \text{ع}^2 / \text{ن} + \text{ع}^2}{\text{ن}}}} = (\text{ت})$$

(٢)

^١ . وديع ياسين التكريتي و حسن محمد العبيدي : مصدر سبق ذكره، ص. ١٥٥
^٢ . سامي ملحم : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط١ ، الأردن ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة،
 ص٢٠٠٠، ١٩٣.

٧. الخطأ المعياري

الخطأ المعياري = الانحراف المعياري ١ - معامل الثبات .. (٣)

٨. استخدام الحاسبة الالكترونية لتحليل الاحصائي بنظام الحقيبة الاحصائية
SPSS .

ع^٢ (التباين الكبير)

ع^٢ (التباين الصغير)

= F .٩

٢

٣. احمد الرفاعي محمد غنين : صيغة جديدة لمعادلة اسبيرمن - براون لحساب الثبات بالتجزئة النصفية ، وقائع المؤتمر الاول لعلم النفسي ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ١٩٨٥ ، ص٥٤٦.

الفصل الرابع

٤ - عرض النتائج ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج تطبيق مقياس الصحة النفسية لعينه البحث ومناقشتها

بعد ان تطبيق المقياس على لاعبي نادي الديوانية لكرة القدم الخط الاول وبعد توزيع الاستمارات سميت معالجتها احصائياً باستخدام الحقيبة الاحصائية وكانت النتائج كما في الجدول (٢)

جدول (٢)

يبين التصنيف الاحصائي لعينة البحث ككل على مقياس الصحة النفسية

الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
٠.٠٠٧	١٢٠	١٣.٢	١٢٠.٠٣

نلاحظ من الجدول (٢) ان عينة البحث قد حققت على مقياس الصحة النفسية وسطاً حسابياً قدره (١٢٠.٣) بانحراف معياري قدره (١٣.٢) ومعامل الالتواء (٠.٠٠٧) وهذا يدل على توزيع العينة توزيعاً اعتدالياً لأن فيه معامل الالتواء يقترب من الصفر^(١)

وعند مقارنة الدرجة التي حصل عليها اللاعبون في الصحة النفسية مع المستويات المعيارية للمقياس^(٢) وجد الباحث ان هذه الدرجة تصنع العينة عند المستوى المتوسط الذي تتراوح درجته بين ١١٩.٦٨ - ١٢٩.٨٧ كما في جدول (٣)

(١) ودبع ياسين وحسن صمد : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب ، ١٩٩١ .

٤-٢ المستويات المعيارية للمقياس :

المستويات هي معايير قياسية تمثل الهدف او الغرض المطلوب تحقيقه ٠٨ صفة خاصة لأنها تتضمن درجات بسبب المستويات الضرورية ولهذا يتم اعداد المستويات على اجزاء ذوي مستوى عالي في الاداء^(١) ولتحديد هذه المستويات استخدم الباحث منحني التوزيع الطبيعي (كاوس) الذي يعتبر من اكثر التوزيعات شيوعاً في مجال التربية الرياضية لأن كثير من الصفات والخصائص التي تقاس في هذا المجال تقترب توزيعها من المنحني الطبيعي^(٢) .

وقد اختار الباحث ان تكون هناك مستويات لمقياس الصحة النفسية لدى لاعبي نادي الديوانية بكرة القدم للخط الاول . وعند توزيع الدرجات المعيارية على المستويات المعتمدة ظهرت لنا المستويات المعيارية كما في الجدول (٣)

جدول (٣)

يبين المستويات المعيارية والنسب المحددة لها على منحني التوزيع الطبيعي والدرجات الخام والدرجات المعيارية وعدد الممارسات والنسب المئوية لكل مستوى من مستويات مقياس الصحة النفسية للممارسات غير الرياضيات

النسبة المئوية	عدد الممارسات	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام	المستويات والنسب المحددة لها على منحني التوزيع الطبيعي
١.٤٢%	١	١٠٠-٨١	١٧٠.٦٨ فما فوق	ممتاز ٢.١٤٥
١٨.٥٧%	١٣	٨٠ - ٦١	١٧٠.٦٧ - ١٥٠.٢٨	جيد جدا ١٣.٥٩
٦٢.٨٥%	٤٤	٦٠ - ٤١	١٥٠.٢٧ - ١٢٩.٨٨	جيد ٣٤.١٣
١٢.٨٥%	٩	٤٠ - ٣١	١٢٩.٨٧ - ١١٩.٦٨	متوسط ٣٤.١٣
٤.٢٨%	٣	٣٠ - ٢١	١١٩.٦٧ - ١٠٩.٤٨	مقبول ٣.٥٩
صفر	-	٢٠ - ١	١٠٩.٤٧ فما دون	ضعيف ٢.١٤٥

(١) كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد نصر الدين رضوان : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٤ ، ١٨٤ .

(٢) امال عبد الامير : تقييم مؤشر الصحة النفسية والتنبؤ بدلالة بعض القدرات البدنية والحركية للممارسات غير الرياضيات في بعض مراكز اللياقة البدنية في مركز محافظة البصرة . رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ذي قار ، ٢٠١٤ ، ص ٨٢ .

وكذلك نلاحظ ان لاعبي كرة القدم قد حققوا اوساطاً حسابية متفاوتة على مقياس الصحة النفسية
اختلفت باختلاف اللاعبين كما في الجدول (٤)

جدول (٤)

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العينة
٢٢.٧	١٢٥.٦٦	مجموع اللاعبين

ومن الجدول نلاحظ ان درجات اللاعبين على المقياس مختلفة فقد سجل اللاعبون ا وسط حسابياً قدره
(١٢٥.٦٦) بانحراف معياري قدره (٢٢.٧)

حيث وجد الباحث ان اللاعبين الدوري الممتاز اكثر حرصاً واهتماماً بجوانب الصحة النفسية التي يبحثها
المقياس من اهتمام بجوانب النظافة الملابس الرياضية والاحذية والترتيب ومراعاة الجوانب الصحية الاخرى
فقد كان لاعبي كرة القدم اكثر استعداداً واقبالاً على اجواء الدوري الممتاز
وكذلك ادى الى زيادة الوعي عند اللاعبين باعتبارهم قضا مدة اطول في الدوري الممتاز مما جعلهم اكثر
وعياً وادراكاً وزادهم ثقافة للاهتمام بالجوانب الصحية النفسية لديهم

كذلك الثقافة الصحية العامة لدى لاعبي الدوري ومن خلال الاحتكاك بلاعبي المنتخب الوطني
باعتبارهم المرتبة الاولى في تمثيل البلد خارج القطر وكذلك الاحتكاك والتعايش مع اللاعبين
المحترفين جعل من لاعبي الدوري المحلي ذات صحة نفسية حول كثير من الامور العامة
والخاصة من حيث القيافة والخارجية والقيافة بمفهومنا القاصر الداخلية والتي اعتبرها الباحث
ذات اثر ايجابي وفعال على مستويات اللاعبين وبالأخص الاشياء المتعلقة بالجانب النفسي
وهذا ما أكدته كثير من مصادر علم النفس وبالأخص (اسامة كامل راتب ١٩٩٩) ان ومفهوم
الصحة النفسية يناظر مفهوم الصحة البدنية اذ أن الصحة البدنية يمكن تحقيقها من خلال
التحكم في أحمال التدريب ومعرفة تأثير ذلك في أجهزة الجسم ، بينما الصحة النفسية يمكن
تحقيقها من خلال التحكم والسيطرة على الأفكار والانفعالات ، وان تحقيق طاقة نفسية بدنية

مثلى يمكن أن يتم من خلال الاهتمام بتنظيم كل منهما والشكل أدناه يوضح العلاقة بين كل من الصحة النفسية والبدنية^(١).

^١. اسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي - المفاهيم - التطبيقات، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩م ص ١٢٥

الفصل الخامس الاستنتاجات والتوصيات

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

توصل الباحث في نهاية البحث الحالي الى الاستنتاجات الآتية:-

١. تم بناء مقياس الصحة النفسية على لاعبي نادي الديوانية الدرجة الممتازة بكرة القدم
٢. على ضوء التحليل العاملي واعتماداً على تشبعت الفقرات على العوامل (± 0.5)
- تم قبول (٥) عوامل من مجموع (١٣) عاملاً تشبعت عليها (١٩) فقرة لقياس الصحة النفسية لدى لاعبي نادي الديوانية الدرجة الممتازة بكرة القدم.
٣. تقدير قيمة الصحة النفسية للاعب بصفة علمية ومن خلال استخدام معادلة الوسط الموزون للمجالات المتحققة .

٥-٢ التوصيات

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث بالآتي:-

١. إمكانية استخدام المقياس الحالي من قبل مدربي كرة القدم في العراق بين فترة وأخرى لغرض معرفة مستوى الصحة النفسية لدى اللاعبين، ومن خلال النتائج يمكن مساعدة اللاعبين من خلال التوجيه والتعبئة النفسية.
٢. اجراء دراسة مشابهه للعوامل المستخلصة من هذه الدراسة باستخدام نوع اخر من التدوير وذلك بهدف التعرف على الارتباطات القائمة بين العوامل.
٣. اجراء دراسات اخرى لبناء وتقنين مقياس الصحة النفسية لبقية الفئات (ناشئين ، شباب).
٤. اعادة بناء معايير جديدة لمجتمع البحث كل ثلاث سنوات.
٥. اجراء دراسات اخرى يفرض التعرف على اسباب انهيار الصحة النفسية.
٦. تقنين المقياس الحالي على الالعاب الرياضية الاخرى (الكرة الطائرة، كرة اليد ، التنس ، الريشة ،..... ، الخ) ليكون تطبيقه بشكل علمي صحيح بوجود مجموعة مرجعية يتم مقارنة اداء الافراد بهم.

المصادر العربية والأجنبية

المصادر العربية

● القرآن الكريم

- (١) سميرة خليل محمد : التربية الصحية للرياضيين، القاهرة، دار مصر للطباعة، مصر ٢٠٠٦ ص ٥٣
- (١) ابو العلا احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين : بيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ٢٠٠٣ ، ص ٢٩٤
- عائد فضل ملحم ، الطب الرياضي ، الفسيولوجي قضايا مشكلات ماصره : جامعة اليرموك ١٩٩٩ ، ص ١٩٣
- (٣) علي البيك واخرون : راحة الرياضي ، الاسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٥ ، ص ٥٣ .
- (١) عبد علي نصيف ، قاسم حسن حسين : مبادئ علم التدريب ، ط ١ ، جامعة بغداد ، مطبعة وزارة التعليم
- (٢) ويكيبيديا الموسوعة الحرة (منظمة الصحة العالمية) ، ٢٠١١ .
- (٢) موسوعة رياضية : صحة الرياضيين ، شبكة المعلومات (الانترنت) ، ٢٠٠٦ .
- (١) مروان عبد المجيد ابراهيم تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل العامي، ط١ عمان، مؤسسة الوراق، ٢٠٠١، ص ٥٧-٥٩.
- (١) بان عبد الرحمن : بناء وتقنين مقياس الصحة الشخصية الرياضي بعض المنتخبات الوطنية العراقية ، رسالة دكتورا ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات ، ٢٠٠٧ .
- (١) ربحي مصطفى عليان وآخرون: مناهج واساليب البحث العلمي ، ط ١ ، عمان ، دار صفاء النشر والتوزيع، ٢٠٠٠ ، ص ٥٣ .
- (٢) محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضية، القاهرة، دار الفكر، ١٩٩٩، ص ١٤٠
- (٣) مروان عبد المجيد ابراهيم : طرق ومناهج البحث العلمي والتربية البدنية والرياضية ، ط ١ ، عمان ، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع وادارة الثقافة للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢ ، ص ٥٨ .

- (١) مروان عبد المجيد ابراهيم: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية , عمان , دار الفكر العربي للطباعة والنشر, ١٩٩٩, ص ٩٥ .
- (٢) سامي محمد : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس , ط ١ , عمان , دار السيرة للنشر والتوزيع ٢٠٠٠ , ص ٢٥٢ .
- (١) محمد جاسم الياسري:الاسس النظرية لأختبارات التربية الرياضية, ط ١, دار الضياء للطباعة والتصميم, النجف الاشرف , ٢٠١٠ , ص ٧٢ .
- (٢) مصطفى محمود الامام (وآخرون) : التقويم والقياس , بغداد , دار الحكمة للطباعة والنشر , ١٩٩٥ , ص ١٢٧ .
- (٤) يوسف لازم , رائد محمد : القياس والاختبار والتقويم في الجمال التربوي الرياضي , ط ١ , بغداد , دار دجلة , ٢٠١٣ , ص ١٥٤ .
- (١) وديع ياسين وحسن صمد : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية , الموصل , دار الكتب , ١٩٩١ .
- (١) كمال عبد الحميد إسماعيل , محمد نصر الدين رضوان : مصدر سبق ذكره , ١٩٩٤ , ص ١٨٤ .
- (٢) امال عبد الامير : تقييم مؤشر الصحة الشخصية والتنبؤ بدلالة بعض القدرات البدنية والحركية للممارسات غير الرياضيات في بعض مراكز اللياقة البدنية في مركز محافظة البصرة . رسالة ماجستير , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة ذي قار , ٢٠١٤ , ص ٨٢ .

المصادر الاجنبية

winslow . "The unilled Fields of public Health science . n.٥٥١ (١٩٢٠) . p.٢٣ (٢)

Williams Minytrition for Fitm And Sport and Dubughe. lAWM . c . brown

publishers . ١٩٩٥ . p ١٠٥

(٣)Scannell.D:Testing and Measurement in the classroom,moston,
houghtoon,١٩٧٥, p ٧٣

الملاحق

ملحق رقم (١)

الاساتذة والمدربون المختصون في لعبة كرة القدم لأخذ رأيهم في مقابلة شخصية حول المجالات المختارة لبناء مقياس الصحة النفسية :

ت	الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل
١	علي حسين هاشم	أ.د	القادسية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	رافت عبد الهادي	أ.د	القادسية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣	حيدر كريم	أ.د	القادسية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (٢)

استبيان تحديد الصلاحية والأهمية النسبية للمجالات المعنية بالصحة النفسية

الأستاذ الفاضل..... المحترم

بين يديك مشروع بحث يهدف إلى بناء وتقنين مقياس الصحة النفسية وقد أعده الباحث من خلال مسحه للآراء الخبراء في مجال اختصاص التربوي النفسي قائمة تحتوي على المجالات المعنية للصحة النفسية ولغرض بناء مقياس الصحة النفسية للاعبين كرة القدم الدوري الممتاز يرجو الباحث إبداء رأيكم حول تحديد أهم هذه المجالات ذات العلاقة المباشرة بموضوع البحث .

- ١- تحديد صلاحية المجال لقياس الصحة النفسية , إذا ما كانت الإشاره يصلح يرجى : -
- ٢- تحديد أهمية كل مجال وذلك بوضع علامة (√) أمام المفردة (مطلقا عدة ايام أكثر من نصف الايام تقريبا كل الايام) المناسبة من التدرج

شاكرين لكم تعاونكم معنا

طالب
البكالوريوس
احمد شرشاب فليح
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة القادسي

ملحق (٣)

الدراسة الاستطلاعية

عزيزي اللاعب :

يروم الباحث دراسة واقع الصحة النفسية لدى لاعبي نادي الديوانية الخط الاول لكرة القدم وهو جزء من متطلبات شهادة البكالوريوس ولخطوة اولى في بناء المقياس.

ملاحظة:

ان ما يتحصل عليه الباحث من معلومات هي لغرض البحث العلمي فقط ولا داعي لذكر

اسمك.

مع فائق الشكر والتقدير

طالب البكالوريوس

احمد شرشاب فليح

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة القادسية

ملحق (٤)

استبيان لصياغة فقرات المقياس

..... الاستاذ الفاضل

يروم الباحث دراسة واقع الصحة النفسية لدى لاعبي نادي الديوانية الخط الاول لكرة القدم , وهو جزء من متطلبات الحصول على شهادة البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضية . ونظرا لما تمتلكه من خبرة علمية أرجو بيان رأيكم حول صلاحية الفقرات وذلك بوضع علامة (√) في العمود الصالح . وعلامة (×) في العمود الغير صالحه إذا كنت ترى إنها غير صالحه مع ذكر الملاحظات في الحقل الأخير إن وجدت . هذا ولكم جزيل الشكر والتقدير والله الموفق

طالب البكالوريوس

احمد شرشباب فليح

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

جامعة القادسية

المحاور . على مدار الاسبوعين الماضيين , كم مرة

تضايقتك المشكلات التالية

ت	الفقرات	مطلقا	عدة ايام	اكثر من نصف الايام	تقريبا كل الايام
١	ضعف او الافراط في الاكل				
٢	صعوبة في النوم او الاستمرار في النوم. اكثر مما ينبغي				
٣	التفكير في انك ستكون افضل حالاً ميتاً او ان تؤذي نفسك بطريقة ما				
٤	الشعور بالتعب او قلة الطاقة				
٥	مشكلة في التركيز على الاشياء - على سبيل المثال اثناء قراءة او مشاهدة التلفزيون				

				٦ الشعور بالسوء تجاه نفسك - او انك فاشل او انك خذلت نفسك او عائلتك
				٧ القليل من الاهتمام او المتعة في فعل الاشياء
				٨ هل تتحرك او تتحدث ببطء شديد لدرجة ان الآخرين قد لاحظوه؟ او بالعكس - ان تكون شديد القلق او القلق لدرجة انك تتحرك كثيراً من المعتاد.
				٩ الشعور بالاكتئاب او اليأس
				١٠ عدم القدرة على التوقف او التحكم في القلق

				الشعور بالتوتر او القلق	١١
				صعوبة في الاسترخاء	١٢
				ان تكون قلقاً لدرجة انه من الصعب ان تجلس ساكناً	١٣
				القلق كثيراً بشأن أشياء مختلفة	١٤
				الشعور بالخوف وكأن شيئاً فضيماً قد يحدث	١٥
				الانزعاج او الانزعاج بسهولة	١٦
				الشعور بحالة من الغيٲان عند بدء المباراة	١٧
				الانزعاج المستمر من مشاهدة اصابات اللاعبين	١٨

عبارات اخرى ترون سيادتكم اهمية اضافتها .

ملحق (٥)

فقرات مقياس الصحة النفسية الحاصلة على موافقة الخبراء والذي تم توزيعه على عينة البناء

بسم الله الرحمن الرحيم

الأخ العزيز بين يديك قائمة من العبارات يرجى قراءة كل عبارة بدقة وبعد أن تفهم معناها عليك أن تضع اشاره (✓) تحت الحقل الذي ينطبق عليه.

ترجو الباحث تعاونكم من خلال إجابتكم الصريحة عن جميع فقرات المقياس علما إنما تدلي به من معلومات هي لأغراض البحث العلمي فقط ولا داعي لذكر الاسم مع الشكر والتقدير .

اسم النادي :

العمر التدريبي :

الدرجة :

طالب لبيكالوريوس

احمد شرشاب فليح

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

جامعة القادسية

ت	الفقرات	مطلقا	عدة ايام	اكثر من نصف الايام	تقريبا كل الايام
---	---------	-------	----------	--------------------	------------------

				١ ضعف او الافراط في الاكل
				٢ صعوبة في النوم او الاستمرار في النوم. اكثر مما ينبغي
				٣ التفكير في انك ستكون افضل حالاً ميتاً او ان تؤذي نفسك بطريقة ما
				٤ الشعور بالتعب او قلة الطاقة
				٥ مشكلة في التركيز على الاشياء - على سبيل المثال اثناء قراءة او مشاهدة التلفزيون

				٦ الشعور بالسوء تجاه نفسك - او انك فاشل او انك خذلت نفسك او عائلتك
				٧ القليل من الاهتمام او المتعة في فعل الاشياء
				٨ هل تتحرك او تتحدث ببطء شديد لدرجة ان الآخرين قد لاحظوه؟ او بالعكس - ان تكون شديد القلق او القلق لدرجة انك تتحرك كثيراً من المعتاد.
				٩ الشعور بالاكئاب او اليأس
				١٠ عدم القدرة على التوقف او التحكم في القلق

				الشعور بالتوتر او القلق	١١
				صعوبة في الاسترخاء	١٢
				ان تكون قلقاً لدرجة انه من الصعب ان تجلس ساكناً	١٣
				القلق كثيراً بشأن أشياء مختلفة	١٤
				الشعور بالخوف وكأن شيئاً فضيحاً قد يحدث	١٥
				الانزعاج او الانزعاج بسهولة	١٦

ملحق (٦)

مقياس الصحة النفسية بصيغته النهائية لدى لاعبي كرة القدم

ت	الفقرات	مطلقا	عدة ايام	اكثر من نصف الايام	تقريبا كل الايام
١	ضعف او الافراط في الاكل				
٢	صعوبة في النوم او الاستمرار في النوم. اكثر مما ينبغي				
٣	التفكير في انك ستكون افضل حالاً ميتاً او ان تؤذي نفسك بطريقة ما				
٤	الشعور بالتعب او قلة الطاقة				
٥	مشكلة في التركيز على الاشياء - على سبيل المثال اثناء قراءة او				

				مشاهدة التلفزيون	
				الشعور بالسوء تجاه نفسك - او انك فاشل او انك خذلت نفسك او عائلتك	٦
				القليل من الاهتمام او المتعة في فعل الاشياء	٧
				هل تتحرك او تتحدث ببطء شديد لدرجة ان الآخرين قد لاحظوه؟ او بالعكس - ان تكون شديد القلق او القلق لدرجة انك تتحرك كثيراً من المعتاد.	٨
				الشعور بالاكتئاب او اليأس	٩
				عدم القدرة على التوقف او	١٠

				التحكم في القلق	
				الشعور بالتوتر او القلق	١١
				صعوبة في الاسترخاء	١٢
				ان تكون قلقاً لدرجة انه من الصعب ان تجلس ساكناً	١٣
				القلق كثيراً بشأن أشياء مختلفة	١٤
				الشعور بالخوف وكأن شيئاً فضيحاً قد يحدث	١٥
				الانزعاج او الانزعاج بسهولة	١٦