

## الصحة النفسية لطلبة جامعة ميسان الرياضيين في كرة الطائرة

### Mental health of Maysan University volleyball athletes

م.م منتظر محمود رزوقي الوائلي

جامعة ميسان – قسم النشاطات الطلابية

#### الملخص

تعد الصحة النفسية أحد الأعمدة الأساسية التي ترتكز عليها العملية التدريسية والتدريبية إضافة إلى ان الجامعات والكليات تعد نظام يتطور وفق حاجات المجتمع. والصحة النفسية مهمة جدا لأنها تفسر حالة الاستقرار النفسي الذي يتمتع بها إلى الأشخاص. وأيضا تمثل جزء مهم من العوامل الضرورية التي يجب توافرها والاهتمام بها إلى جانب العوامل البدنية والمهارية. ويعد تدريسي مادة الرياضة جزء من هذا النظام وحلقة مهمة وحيوية في سير عملية اعداد مادة الرياضة تماشياً مع رفع كفاءة الطالب ذهنياً وبدنياً من خلال اعداد خطة ومنهج لمادة الرياضة بأسلوب عملي ومدروس وتشكل مواضيع علم النفس من اهم العوامل النفسية التي يجب ان يتمتع بها تدريسي هذه المادة. وإن الحاجة إلى دراسة الجانب النفسي في المجال الرياضي مهمة جداً، لأن الرياضة لها أهمية كبيرة في تطوير السلوك الإنساني وتحسين الصفات الإيجابية لدى الانسان. فقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن ممارسة الرياضة تساهم في تخفيف التوتر والسلوك السيئ والقضاء على جزء من المشاكل النفسية مثل الاكتئاب والقلق والعوانية وغيرها، وتحسين فهم الذات وتقديرها لدى الأفراد الرياضيين. تهدف دراسة سلوك الرياضيين إلى اكتشاف العوامل والأسباب النفسية التي تؤثر على سلوكهم، وكذلك كيفية تأثير تجربتهم الرياضية على جوانب شخصيتهم، التطور الشخصي والأداء الأمثل وهما مرتبطين بشكل وثيق، وفي مجال التربية البدنية والرياضية. وكانت عينه مجتمع البحث من طلبة جامعة ميسان الرياضيين لمختلف الكليات ولجميع المراحل الدراسية المختلفة وتم اختيار الطلبة بصوره دقيقه حسب المستوى الرياضي. واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة بحثه. واشتمل مجتمع البحث على (25) طالب وطالبة منالرياضيين في كليات جامعة ميسان المختلفة. وكانت التجربة الاستطلاعية على (5) من طلبة. واما التجربة الرئيسية فشملت (20) طالب وطالبة من الرياضيين. حيث استخدم الباحث مقياس الصحة النفسية لتطبيقه في البحث. والمعد من قبل (راتب واخرون). والذي يتكون من

(20) فقرة. وتمت معالجة البيانات باستخدام برنامج *SPSS* حيث تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية الانحراف المعياري والوسط الحسابي ومعامل الارتباط ومستوى الدلالة. ما الاستنتاجات تدل على وجود مؤشرات إيجابية وارتفاع معدلات الصحة النفسية للطلبة الرياضيين عن الطلبة غير الرياضيين. وتميز الطلبة الرياضيين من الناحية الانفعالية بالاستقرار النفسي وضبط النفس عن غيرهم. اما التوصيات فمنها التأكيد على النشاطات الطلابية من خلال المشاركات الرياضية للجامعات واقامة المنافسات في مختلف الكليات. وعلى أساتذة التربية الرياضية الاهتمام وبذل اقصى الجهود لإعطاء مادة التربية الرياضية حقها وازهارها بالمظهر اللائق والتأكيد على الجانب النفسي كلما كان له تأثير واضح في الجانب العلمي. يوصي الباحث ايضا بإدخال درس التربية الرياضية للكليات كافة.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، الطالب الجامعي، الكرة الطائرة،

## ABSTRACT

Mental health is one of the main pillars on which the teaching and training process is based, in addition to the fact that universities and colleges are a system that develops according to the needs of society. Mental health is very important because it explains the state of psychological stability that people enjoy. It also represents an important part of the necessary factors that must be available and taken care of, in addition to physical and skill factors. Teaching sports is part of this system and an important and vital link in the process of preparing sports in line with raising the student's mental and physical efficiency by preparing a plan and curriculum for sports in a practical and thoughtful manner. Psychology topics are among the most important psychological factors that teachers of this subject must have. The need to study the psychological aspect in the sports field is very important, because sports are of great importance in developing human behavior and improving positive qualities in people. Many studies have indicated that practicing sports contributes to reducing tension and bad behavior and eliminating some psychological problems such as depression, anxiety, aggression, etc., and improving self-understanding and self-esteem among athletes. The study of athletes' behavior aims to discover the psychological factors and causes that affect their behavior, as well as how their sports experience affects aspects of their personality, personal development and optimal performance, which are closely related, and in the field of physical education and sports. The sample of the research community was from the University of Maysan's athletic students from different colleges and all different educational stages. The students were carefully selected according to their athletic level. The researcher used the descriptive approach with the survey method to suit the

nature of his research. The research community included (25) male and female athletes in the different colleges of the University of Maysan. The exploratory experiment was on (5) students. As for the main experiment, it included (20) male and female athletes. The researcher used the mental health scale to apply it in the research. Prepared by (Rateb et al.), which consists of (20) paragraphs. The data were processed using the SPSS program, where the following statistical methods were used: standard deviation, arithmetic mean, correlation coefficient and significance level. The conclusions indicate the presence of positive indicators and higher rates of mental health for athletic students than non-athletic students. The student athletes were distinguished from the emotional aspect by psychological stability and self-control over others. As for the recommendations, they include emphasizing student activities through university sports participation and holding competitions in various colleges. Physical education teachers should pay attention and make maximum efforts to give the physical education subject its due and present it in a proper manner and emphasize the psychological aspect whenever it has a clear impact on the academic aspect. The researcher also recommends introducing the physical education lesson to all colleges.

### ***Corresponding Author***

Author Name Assistant Professor Dr. Fadhel Baqer Mutasher

Email: jsport@uomisan.edu.iq

### **المقدمة**

ان الاهتمام المستمر في علم النفس الرياضي على المستويات العالمية والعربية له من دور مهم وكبير في تحقيق التقدم والإنجازات الرياضية. ويأتي من أولويات الوسائل الضرورية لنجاح العملية التدريبية ليكون مكملاً للجوانب الرياضية الأخرى التي تتطلبها منهاج الوحدة التدريبية. أن الهدف المهم من دراسة الصحة النفسية للأفراد في هذا المجال هو إعطاء وصف دقيق يعطي الفرصة والإمكانية للتعبير عن سلوك الإنسان ومعرفته. تعتمد ممارسة النشاطات الرياضية على ارتفاع مستوى اللياقة البدنية والوظيفية وأساليبها الأساسية التي تتناسب مع مراحل العمر المختلفة. لذلك فهي تؤثر كثيراً في إعداد الفرد في شتى مجالات الحياة المتنوعة وفي مختلف الظروف الاجتماعية والبيئية والتي تستهدف نمو الفرد نموًا متوازنًا على مدار سنوات حياته. والصفات البدنية دورها في عمليات أساسية تهدف إلى رفع الكفاءة البدنية العامة للإنسان وتحقيق مستويات عليا في نوع معين من أنواع النشاط الرياضي. لدروس التربية البدنية دورا فاعلا ومهما في النمو الإدراكي للاعب الكرة الطائرة تحدياً حيث يعتبر أساساً في إكسابهم الخبرات الحركية فالإدراك والحركة لا ينفصلان عن بعضهما .

وان ممارسة الرياضة تساعد في المحافظة على الجسم صحي وكذلك لها تأثير قوي ومباشر على الدماغ. وبالتالي هناك علاقة بين الجسم والعقل حيث تعزز الرياضة من قوة الدماغ والقدرة على التفكير وتقوية الذاكرة والتركيز بسبب تأثيرها في زيادة نسبة الاوكسجين في الدم وتحسين أداء الدورة الدموية. (فوزي، 2014). حيث تعد الصحة النفسية من مقاييس علم النفس الرياضي المهمة التي نستطيع ان نستخدمه في كل الألعاب الرياضية الذي يعمل على تحليل صفات القوة والضعف لمجموعة من العوامل المرتبطة في الأداء خاصة في التحديات الرياضية ومعرفة تأثير الفوز والهزيمة وما يربطهما في النواحي السلوكية. (الجازع وهيلان، 2016). " لذا تعد دراسة الصحة النفسية للاعبين واحدة من اهم موضوعات البحث في مجال علم النفس عامة وعلم النفس الرياضي خاصة، فالخصائص النفسية الفريدة والمواهب التي يتميز بها اللاعبين تدعو العديد من المختصين في علم النفس الرياضي إلى محاولة التعرف على الصحة النفسية لهؤلاء الأفراد"، (الشربيني، 2013).

### مشكلة البحث

لذا تكمن مشكلة البحث الحالي في محاولة الإجابة عن التساؤلات التالية:

1. هل طلبة كليات جامعة ميسان الرياضيين في رياضة كرة الطائرة لديهم درجة صحة نفسية عالية أم متوسطة او واطئة؟
  2. ماهي الفروقات في درجة الصحة النفسية في رياضة كرة الطائرة بين الرياضيين وغير الرياضيين في كليات الجامعة؟
- وتوجد مشكلات أخرى في الصحة النفسية منها التوتر النفسي التي يقابل معظم اللاعبين وفي فعاليات والعباب رياضية متعددة لما له من آثار سلبية عديدة كتبديد الطاقة البدنية والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة النشاط الرياضي، فاللاعب عندما يعتقد بأنه غير مناسب قد يضعف من ثقته في نفسه، وأغلب المدربين او المهتمين في المجال الرياضي يركزون على الأداء البدني والمهاري، ولا يعبرون أهمية للجوانب النفسية أو تنقصهم الخبرة في هذا المجال.

### الأهداف

التعرف على الصحة النفسية لطلبة جامعة ميسان الرياضيين وارتباطها مع رياضة كرة الطائرة.

### فروض البحث

توجد علاقة ذات دلالة ارتباطية إحصائية بين للصحة النفسية للطلبة الرياضيين في كليات الجامعة ورياضة كرة الطائرة.

### مجالات البحث.

المجال البشري: طلبه كليات جامعة ميسان الرياضيين.

المجال الزماني: 2024/1/2 الى 2024/4/2.

المجال المكاني: جامعة ميسان.

### تعريف المصطلحات

1. الصحة النفسية: هي التي تشير الى نمط مميز من الاستجابات لمجموعه معينه من الافراد كلاعبى المستويات الرياضية مثلا. ويتأسس على مجموعه من المقاييس او الاختبارات او قوائم الشخصية (فوزي. 2014).

2. وعرفها (شحاته 2009). على انه رسم بياني يمثل درجات المفحوصات على مقاييس الشخصية المتعددة الأوجه ودرجات المفحوص هي الدرجات الخام المحولة إلى درجات معيارية ويمكن من خلالها معرفة الأهمية النسبية لأوجه الشخصية وتوجيه النظر إلى الدرجات العديدة المنخفضة أو المرتفعة بدلاً من مقياس منفرد (شحاته 2009).

3. وعرفها راتب (1992): " بأنها إطار فرضي تتجمع داخله مجموعة من السمات الدالة على متغيرات تعد مسؤولة عن الأجهزة الدافعية لدى الرياضيين ". (راتب، 1992).

4. وعرفها النبهان، (2004) " بأنها التمثيل البياني النفسي لمستوى أداء الفرد على عدد من الاختبارات أو مستوى أدائه على فقرات مقياس ما على مدى مدد زمنية متعاقبة وتعرف أحيانا بالخريطة النفسية أو التربوية، (النبهان 2004).

### الدراسات النظرية

#### مفهوم علم النفس الرياضي

يتمحور علم النفس الرياضي حول دراسة سلوك الرياضيين، ويعرف السلوك هو مجموعة من الاستجابات التي يمكن رصدها وتسجيلها، تهدف دراسة سلوك الرياضيين إلى اكتشاف العوامل والأسباب النفسية التي تؤثر على سلوكهم، وكذلك كيفية تأثير تجربتهم الرياضية على جوانب شخصيتهم، التطور الشخصي والأداء الأمثل يعتبرا مرتبطين بشكل وثيق، وفي مجال التربية البدنية والرياضية، استخدام نظريات علم النفس يمكن أن يساعد التدريسي في فهم الصعوبات التي تواجهه في تعليم الطلبة .

#### الصحة النفسية

انها تعكس جانباً من حياة الفرد، ويجب أيضاً الاهتمام بصحة الطلبة عقلياً، حيث يعتبر الصحة النفسية مفتاحاً للسلوك الصحي وهو لا يخفى على الجميع. لذلك، ينبغي أن تتضمن الجامعات الرعاية الصحية

النفسية مناسبة وخططاً علمية وبرنامجاً استشارياً وهو جزء من المناهج التعليمي لتقديم الدعم للطلبة في تحطى المشاكل النفسية وتحسين أجواء الدراسة لديهم، وتعليمهم السلوكيات الصحية سواء داخل الجامعة أو خارجها.

## الأدوات وإجراء البحث

### منهج البحث

من أجل تحقيق متطلبات البحث اختار الباحث استخدام المنهج الوصفي بالطريقة المسحية.

### مجتمع البحث

يتكون عينه مجتمع البحث من طلبة كليات جامعة ميسان الرياضيين في مختلف الكليات ولجميع المراحل الدراسية المختلفة والبالغ عددهم 25 طالب وطالبة وتم اختيار الطلاب بصورة دقيقة حسب المستوى الرياضي.

### أدوات البحث

استخدم الباحث مقياس الصحة النفسية من اعداد: (اسامة كامل راتب - منى مختار المرسي - ابراهيم عبد ربه خليفة) حيث تتكون استمارة الاستبيان المدرجة ضمن الملاحق. من المحاور التالية (محور ضغط المنافسات للفقرات 14-2-19-6) (ومحور دافع التفوق للفقرات 3-9-15) (ومحور الكفاية الرياضية للفقرات 16-13-18-5) (ومحور القيم الرياضية 10-4-7) (ومحور مواجهة القلق المعرفي للفقرات 8-11-1) (ومحور التوافق الاجتماعي للفقرات 12-20-17) وتتم الإجابة من خلال ثلاث بدائل (دائماً - وأحياناً - وابدأ).

### التجربة الاستطلاعية

تمت اختيار وتجربة عينة البحث الاستطلاعية على (5) من طلبة جامعة ميسان تم اختيارهم بطريقة دقيقة وهم من مجتمع البحث وذلك بهدف إجراء الصدق والثبات والموضوعية لإداه البحث. حيث الهدف من التجربة الاستطلاعية هو معرفة العقبات أو المشاكل التي تواجه التجربة الرئيسية.

### التجربة الرئيسية

قام الباحث في تجربته الرئيسية في توزيع استبانة للطلبة كليات جامعة ميسان الرياضيين حيث كانت الاستبانة لمعرفة الصحة النفسية لطلبة جامعة ميسان الرياضيين من كليات الجامعة مختلفة واختلافهم عن أقرانهم. والبالغ عددهم (20) طالب وطالبة لمعرفة تأثير رياضة كرة الطائرة على الصحة النفسية لطلبة الرياضيين في كليات الجامعة.

## الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث في بحثه عدة أساليب إحصائية مختلفة منها.

1- الانحراف المعياري

2- الوسط الحسابي

3- معامل الارتباط

4- مستوى الدلالة

وتمت المعالجة الإحصائية بواسطة برنامج (SPSS).

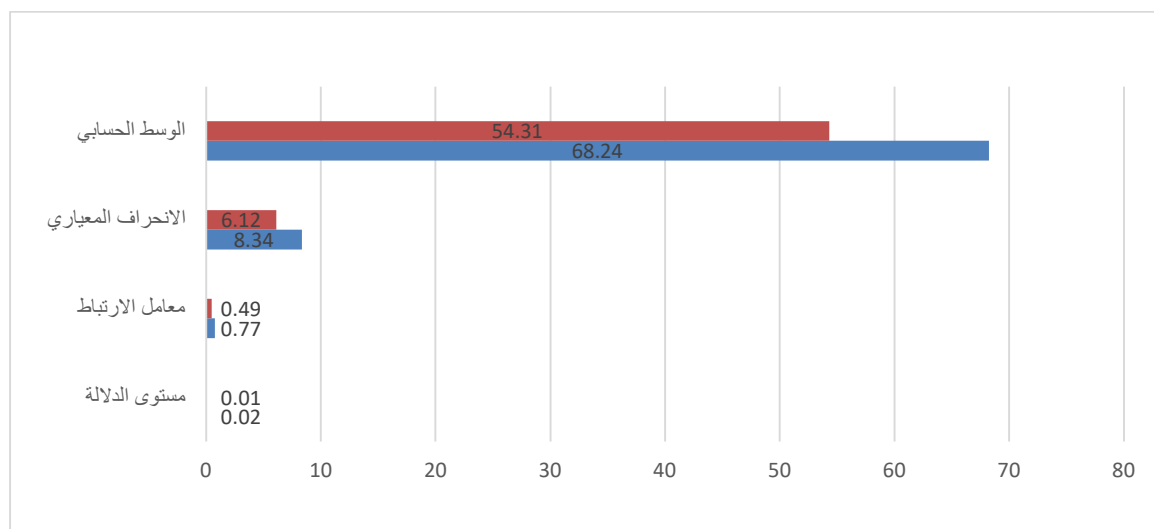
## عرض ومناقشة النتائج

يتضمن دراسة وتحليل النتائج الصحة النفسية للطلبة الرياضيين في كليات جامعة ميسان لرياضة كرة الطائرة وصولاً إلى حسب فرض البحث من خلال المقاييس المستخدمة في البحث.

جدول (1)

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الصحة النفسية لطلبة الرياضيين	68.24	8.34	0.77	0.02
الصحة النفسية لطلبة غير الرياضيين	54.31	6.12	0.49	0.01

مخطط بياني للصحة النفسية للطلبة الرياضيين عن غير الرياضيين في كليات جامعة ميسان لرياضة كرة الطائرة



أولاً: الصحة النفسية للطلبة الرياضيين وبين رياضة كرة الطائرة تبين ان الوسط الحسابي الذي بلغ (68.24) وحيث بلغ الانحراف المعياري (8.34). حيث ظهر معامل الارتباط بين الصحة النفسية ورياضة كرة الطائرة (0.77) وعند مستوى دلالة كانت (0.02) ثانياً: الصحة النفسية للطلبة غير الرياضيين وبين رياضة كرة الطائرة. من خلال النتائج أعلاه التي تبين الوسط الحسابي بنسبة (54.31) وظهر الانحراف المعياري بدرجة (6.12) وحيث بلغ معامل الارتباط للصحة النفسية (0.49) وفي مستوى دلالة (0.01) ومن الجدول اعلاه ظهرت علاقة ارتباط عالية بين الصحة النفسية للطلبة الرياضيين في كليات جامعة ميسان مع رياضة كرة الطائرة. ومع تفوق في درجات الصحة النفسية لطلاب الرياضيين عن غيرهم في رياضة كرة الطائرة. وظهرت النتائج ان افراد العينة الرياضيين يتمتعون بقدر اعلى من الصحة النفسية عكس اقرانهم غير الرياضيين وخصوصاً في رياضة كرة الطائرة. وايضاً يمتلكون مستويات عالية من الأداء الرياضي على مستوى كليات الجامعة. حيث اثبتت العديد من الدراسات في الجانب النفسي بان الرياضيين يمتلكون صحة نفسية عالية. مما جعلهم يتفوقون في مستويات عدة. حيث لوحظ ان اغلب الطلبة الرياضيين يمتلكون قدرات جيدة في الاعداد وتهيئة أنفسهم للمنافسة ومواجهة الضغوط والقدرة على التركيز الجيد ووضع اهدافهم. ويركزون على تحسين الاداء أكثر من التركيز على النتيجة وأكدت الكثير من الدراسات على أهمية الرياضة للإنسان وخصوصاً في مجال الصحة النفسية. وان الرياضة بحد ذاتها تساعد الفرد على تنظيم الوقت والجهد واستثمار الكفاءة الذهنية كما تعطيه القدرة على التحكم بالانفعالات والمثابرة وكذلك ان الرياضة تعزز من الذكاء والاستيعاب حيث ممارستها تزيد من وصول الاوكسجين أي الدماغ. وان القيم الرياضية التي تتولد لدى الرياضي تنمي مجموعة من الصفات النفسية المرغوب بها اجتماعياً في البيئة الرياضية من خلال انتمائه للفريق وتحمله المسؤولية (راتب واخرون. 2003).

## الاستنتاجات والتوصيات

### 1. الاستنتاجات

1. وجود مؤشرات إيجابية بين مستويات الصحة النفسية لطلبة الرياضيين عن اقرانهم في رياضة كرة الطائرة في الجامعة.
2. ارتفاع معدلات الصحة النفسية للطلبة الرياضيين عن الطلبة غير الرياضيين.
3. تميز الطلبة الرياضيين من الناحية الانفعالية بالاستقرار النفسي وضبط النفس عن غيرهم.
4. استخدام طرق ومناهج الصحة النفسية يساهم في تطوير مستويات الطلبة نفسياً وجسدياً.



## 2. التوصيات

1. التأكيد على النشاطات الطلابية من خلال المشاركات الرياضية للجامعات واقامة المنافسات لمختلف الكليات والجامعات.
2. يوصي الباحث بإدخال درس التربية الرياضية للكليات كافة. مع توفير الأجواء البيئية الملائمة مع التجهيزات الاساسية.
3. على أساتذة مادة التربية الرياضية الاهتمام وبذل الجهود لإعطاء مواد التربية الرياضية حقها واظهارها بالمظهر اللائق .
4. التأكيد على الجانب النفسي المتضمن الصحة النفسية لطلبة الرياضيين للمساهمة في تحقيق مستويات جيدة.

## المصادر

1. فوزي. احمد امين .و فاضل .بثينة محمد: الشخصية الرياضية (ابعادها وملامحها النفسية)، دار الوفاء لطباعة والنشر، الاسكندرية، 2014، ط1، 75-77.
2. الجازع. عبدالعباس عبدالرزاق. وهيلان. ياسر محسن (2016). علاقة البروفایل والسلوك التنافسي بالإنجاز الرياضي لدى لاعبي المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة لألعاب القوى في اندية العراق (المتقدمين). مجلة التربية الرياضية. المجلد (11). العدد (1) جامعة ذي قار. العراق.
3. الشرييني ابراهيم (2013) " الشكل الجانبي النفسي لحكام كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط، مصر.
4. فوزي . احمد امين و فاضل بثينة محمد: الشخصية الرياضية (ابعادها وملامحها النفسية)، دار الوفاء لطباعة والنشر، الاسكندرية، 2014، ط1، 75-76.
5. ربيع. محمد شحاتة (2009). قياس الشخصية. الطبعة (2). دار المسيرة للنشر والتوزي. مدينة نصر. القاهرة.
6. راتب، أسامة كامل (1992) دراسة تحليلية للبروفيل النفسي بين رياضي المستوى العالي"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد -13 14، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان القاهرة.
7. النبهان، موسى (2004). أساسيات القياس في العلوم السلوكية، دار الشروق للنشر والتوزيع، الأردن.
8. راتب. أسامة كامل وآخرون: بناء مقاييس الصحة النفسية للنشئ الرياضي. مجلة بحوث التربية الرياضية. المجلد (26).. العدد (63) الصفحة 28. كلية التربية الرياضية. جامعة الزقازيق. مصر.

## الملاحق:

## جدول رقم (2) مقياس الصحة النفسية لطلبة الرياضيين

ت	العبارات	دائماً	أحياناً	أبداً
1.	لدي القدرة على الاستمرار في التدريب الرياضي			
2.	أشعر بالحيوية والنشاط طوال فترة التدريب			
3.	أضحى بأشياء محببه من أجل الانتظام في حضور التدريب او المنافسة			
4.	أتجنب مقابله شخص قوي خوفاً من الفشل			
5.	أفكر في الانسحاب من الرياضة للخوف من الفشل			
6.	لدي تصميم على اتقان الواجبات والمهام التدريبية رغم صعوبتها			
7.	تقل كفاءتي البدنية خلال المنافسة الرياضية			
8.	أستطيع تغيير طريقه ادائي المهاري حسب ظروف المنافسة			
9.	أتعاون مع زملائي في الفريق لتحقيق أفضل نتائج في المنافسة الرياضية			
10.	أجد صعوبة عند تنفيذ خطط اللعب			
11.	قدراتي البدنية تساعدني لان أكون أفضل لاعب			
12.	لدي أصدقاء من أعضاء الفرق الرياضية والأندية الأخرى			
13.	ينخفض ادائي عند مواجهه شخص قوي			
14.	أستطيع مقاومة التعب من أجل تحقيق الفوز على المنافس			
15.	أتحمل مسؤوليه مع زملائي من أجل تحقيق اهداف الفريق			
16.	أخشى الإصابة عند اشتراكي في المنافسة الرياضية			
17.	أحظى بالاحترام من الآخرين			
18.	أجد صعوبة في التفريق بين متطلبات التدريب ومتطلبات الدراسة			
19.	أبذل أقصى جهد في المباراة بصرف النظر عن النتيجة			
20.	أشعر بالسعادة عند الاشتراك في حفلات الفريق الاجتماعية			