



The reality of mental health using the mental resilience and performance (HRP) system for Al-Qadisiyah University badminton team players

Asst. Lec. Hadeer Hadi Issa^{*1} , Asst. Lec. Khamail Mohsen Shadhan² ,

Prof. Dr. Husham Handawi Howaidi³ 

^{1,2,3} University of Al-Qadisiyah. College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

*Corresponding author: hadeer.hadi@qu.edu.iq

Received: 06-04-2025

Publication: 28-04-2025

Abstract

The importance of the research lies in revealing and evaluating the reality of the mental health of the players of the University of Al-Qadisiyah team, which is what most of the technical skills depend on, if not all of them, as they require stable mental health, as they are fast and require dealing with intelligence more than they depend on the physical aspects. This method also provides a service to specialists and coaches in evaluating the level of their players' psychological health and knowing their strengths and weaknesses according to these elements using a method that is considered the most modern in Iraq. As for the research problem, through the researchers' knowledge and follow-up of many of the university team's matches and taking the opinion of experts and specialists in this field, they found that there is a great deal of ambiguity surrounding the scientific aspects related to mental health, as the cognitive problem emerges, which in turn answers questions related to the detection and evaluation of the elements of mental health and thus reaching a complete and comprehensive knowledge of these elements. This is what was lacking in the available sports libraries as a result of research and investigation in these libraries. As for the method, the researchers used the descriptive method because it is suitable for solving the research problem. As for the research sample, the researchers deliberately took all the players of the University of Al-Qadisiyah badminton team, numbering (5) players, to obtain comprehensive data for each individual in the community. The researchers used appropriate devices and tools for their research procedures, the most important of which is the Mental Flexibility and Performance (HRP) system, which is a standardized cognitive system to obtain the variables of the study. After arriving at the results and treating them statistically, the researchers concluded that the calculated values varied between significant and insignificant.

Keywords: Mental Health, Mental Resilience And Performance (HRP) System, Badminton.

<https://doi.org/10.33170/jcope.v16i7.3-23>



واقع الصحة النفسية باستخدام منظومة المرونة العقلية والاداء (HRP) للاعبي منتخب جامعة القادسية بالريشة الطائرة

م.م. هدير هادي عيسى ، م.م. خمائل محسن شدهان ، أ.د. هشام هنداي هويدي

العراق. جامعة القادسية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

hadeer.hadi@qu.edu.iq

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٥/٤/٦ تاريخ نشر البحث ٢٠٢٥/٤/٢٨

المخلص

تكمّن أهمية البحث في الكشف والتقييم لواقع الصحة النفسية للاعبي منتخب جامعة القادسية والتي تعتمد عليها اغلب المهارات الفنية ان لم يكن جميعها فهي تحتاج الى صحة نفسية مستقرة ، كما هي سريعة وتحتاج الى التعامل بذكاء أكثر من اعتمادها على الجوانب البدنية ، كما تقدم هذه الوسيلة خدمة للمختصين والمدربين في تقييم مستوى لاعبيهم لصحتهم النفسية ومعرفة نقاط القوة والضعف وفق هذه العناصر بوسيلة تعتبر الاحداث في العراق ، اما مشكلة البحث فمن خلال اطلاع الباحثين ومتابعتهم لكثير من مباريات منتخب الجامعة واخذ رأي الخبراء والمختصين بهذا المجال وجدوا بان هناك ضبابية كبيرة تحيط بالجوانب العلمية الخاصة بالصحة النفسية اذ تبرز المشكلة المعرفية والتي بدورها تجيب عن اسئلة تخص الكشف والتقييم لعناصر الصحة النفسية وبالتالي الوصول الى معرفة تامة وشاملة بهذه العناصر وهذا ما خلت منه المكتبات الرياضية المتوفرة نتيجة البحث والاستقصاء في هذه المكتبات ، اما المنهج فاستخدموا الباحثين المنهج الوصفي وذلك لملائمته في حل مشكلة البحث ، اما عينة البحث فقد تعمد الباحثين اخذ جميع لاعبين منتخب جامعة القادسية بالريشة الطائرة وعددهم (٥) لاعبين للحصول على بيانات شاملة لكل فرد في المجتمع ، واستخدم الباحثين اجهزة وادوات مناسبة لإجراءات بحثهم واهما منظومة المرونة العقلية والاداء (HRP) وهي منظومة معرفية مقننة للحصول على المتغيرات موضوع الدراسة ، وبعد التوصل الى النتائج ومعالمتها احصائيا استنتجوا الباحثين بان القيم المحسوبة تباينت بين المعنوية وغير المعنوية ، كما حقق متغير (الاكتئاب) اعلى فروق بين افراد العينة يليه متغير (القلق) من خلال نتائج الاختبارات ، كما لم يحقق متغير (الاحترق النفسي) فروق معنوية بين افراد العينة من خلال نتائج الاختبارات .. الخ، كما اوصوا الباحثين بانه التأكيد على المدربين بضرورة العمل باستمرار على تقييم مستوى الصحة النفسية للاعبين، للوقوف على مواطن الضعف والقوة لديهم، بغرض تقديم الدعم النفسي المناسب لهم كلما دعت الحاجة إلى ذلك، وكذلك اعتماد المتغيرات (الاكتئاب - القلق - الاحترق النفسي) في حالة أجرى دراسة لاحقة للصحة النفسية وعلى عينة جديدة، كما اوصوا اعتماد منظومة (HRP) عند اجراء دراسة مماثلة على عينة جديدة.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، منظومة المرونة العقلية والاداء (HRP)، بالريشة الطائرة

١-المقدمة:

تعد لعبة الريشة الطائرة من الالعاب الجماهيرية الممتعة التي شغفت قلوب محبيها لما تتمتع به من سهولة بالأداء وتبعث لدى ممارسيها المتعة وروح المنافسة كما الأداة الريشة لا تبتعد كثيراً أثناء اللعب ، جميع هذه الأمور جعلت منها اللعبة المفضلة لدى الكثير من الناس ، اذ يمكن ان تلعب في الاماكن العامة كالحدائق والقاعات المغلقة ولكلا الجنسين من رجال ونساء ولجميع الاعمار اطفال وشباب وكذلك كبار السن ، تلعب الريشة الطائرة بشخصين ويسمى (الفردى) او اربعة اشخاص ويسمى (الزوجي) ، تعتبر الريشة الطائرة لها خصوصية في الاداء الفني فهي تحتاج الى متطلبات بدنية ومهارية وعقلية كونها تتميز بالأداء الحركي السريع والمواقف السريعة المتتابعة وتطلب من اللاعب التركيز والانتباه وسرعة رد الفعل طوال فترة المباراة لإرجاع الريشة الى جهة المنافس للحصول على نقطة خلال الاشواط .

ويعد علم النفس من العلوم الحديثة الذي شهد اقبالاً كبيراً من قبل الناس حتى أصبحت المهارات المعرفية النفسية اكثر أنواع المعرفة الإنسانية شيوعاً ، كما تعد الفروق الفردية احد الاركان الاساسية لعلم النفس العام بشكل عام والرياضي بشكل خاص ، حيث تشهد السنوات الاخيرة تزايد اشتراك الناشئين والشباب في البرامج الرياضية التنافسية والذي يتوقع ان يصاحبه زيادة الضغوط النفسية واثرها على مستوى الأداء ، لذا يحاول علماء النفس والرياضة فهم دور تلك الفروق الفردية في الرياضة اذ تعتبر هذه الفروق اكثر ظهوراً وخاصة فيما يتعلق بردود الافعال المرتبطة بالمنافسة ، يوجد هناك ترابط كبير بين علم النفس وبين مختلف الانشطة الرياضية للإنسان وخاصة الرياضيين منهم ، وما لتلك الأمور النفسية من دور مهم ومؤثر في تحقيق مستوى عالي ومتقدم في مختلف المنافسات ، فكل رياضة متطلباتها النفسية وركائزها التي تنطلق منها لتحقيق افضل النتائج ، ففي الريشة الطائرة والتي هي واحدة من بين الالعاب المضرب المهمة والتي تمارس من قبل جميع الطبقات في المجتمع فهي تحوي على جوانب متعددة ومستويات بدنية ومهارية وعقلية ، فالجانب العقلية والنفسية احد اهم القدرات والمهارات التي يجب ان يتصف بها لاعب الريشة الطائرة في تحديد مستوى ادائه كما يحتاج الى صفات تميزه في التعامل مع الريشة والمضرب هذا من جانب ومن جانب اخر قدرة اللاعب على قراءة أفكار منافسه والاستجابة لردود افعاله غير المتوقعة ، كما يجب ان يمتاز لاعب الريشة الطائرة بمجموعة من أنواع الذكاء ، اضافة الى سرعة معالجة ومستوى عالي من التركيز والانتباه وسرعة ادراكية تؤهله ليكون ضمن اللاعبين المميزين في هذه اللعبة .

بدأت البرامج والاختبارات الإلكترونية تأخذ درجة من الاهتمام من قبل الباحثين في هذا المجال لما تتضمنه من سهولة الممارسة وسرعة استحصاال النتائج ودقتها وتوفير الجهد والوقت مما شجع الباحثين الى التمعن في ايجاد الاكثر حداثة واقتصاد وشمولية ساعيا الى توافر الاحداث في العالم، فاختبارات (13 Mindware) التي

هي ضمن منظومة المرونة العقلية والاداء تتميز بدقة عالية ومرونة في الأداء، بالإضافة الى مواكبة ما يتم تحديثه وفق نظريات علم النفس الحديثة كون علمها مرتبط بالشبكة الدولية للإنترنت.

تكمن أهمية البحث في الكشف والتقييم لواقع الصحة النفسية للاعبين منتخب جامعة القادسية والتي تعتمد عليها اغلب المهارات الفنية ان لم يكن جميعها فهي تحتاج الى صحة نفسية مستقرة، كما هي سريعة وتحتاج الى التعامل بذكاء أكثر من اعتمادها على الجوانب البدنية، كما تقدم هذه الوسيلة خدمة للمختصين والمدربين في تقييم مستوى لاعبيهم لصحتهم النفسية ومعرفة نقاط القوة والضعف وفق هذه العناصر بوسيلة تعتبر الاحداث في العراق.

تعد لعبة الريشة الطائرة احد العاب المضرب التي تتميز بالأداء الحركي السريع فهي تحتاج الى تركيز وانتباه وسرعة معالجة وهذا ما يفرضه علينا الاداء الفني وطبيعة هذه اللعبة ، هذا كله يعتمد على كيفية ترتيب وتنظيم المعلومات وتفسيرها وايجاد البدائل والحلول عند التعرض لمواقف لعب معينة ، وتعتبر الصحة النفسية وعناصرها مهمة جدا فهي ترتبط ببعض القدرات الطبيعية او الفطرية مثل تركيز الانتباه وعدم تشتته والقدرة على التكيف والتحمل النفسي وكذلك المرونة العقلية والتي تكون مكتسبة بمرور الزمن او مورثة جزئياً وهذا يؤثر بطبيعة الحال على حسن التصرف في مواقف اللعب التي تتطلب اختيار البرنامج الملائم المخزون في الدماغ مسبقا ، فمن خلال اطلاع الباحثين ومتابعتهم لكثير من مباريات منتخب الجامعة واخذ رأي الخبراء والمختصين بهذا المجال وجدوا بان هناك ضبابية كبيرة تحيط بالجوانب العلمية الخاصة بالصحة النفسية اذ تبرز المشكلة المعرفية والتي بدورها تجيب عن اسئلة تخص الكشف والتقييم لعناصر الصحة النفسية وبالتالي الوصول الى معرفة تامة وشاملة بهذه العناصر وهذا ما خلطت منه المكتبات الرياضية المتوافرة نتيجة البحث والاستقصاء في هذه المكتبات .

يهدف البحث الى:

- التعرف على واقع الصحة النفسية للاعبين منتخب جامعة القادسية بالريشة الطائرة.

٢- إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحثين المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ عينة البحث:

حددت المشكلة مجتمع البحث وهم لاعبو منتخب جامعة القادسية بالريشة الطائرة ، وتم التعامل مع جميع افراد المجتمع وعددهم (٥) لاعبين للحصول على بيانات شاملة لكل فرد في المجتمع بشكل دقيق واتخاذ قرارات تستند إلى معلومات شاملة ، وكذلك لأهميتهم في تحقيق الإنجازات وتمثيلهم لمنتخب الجامعة ، وتعتبر العينة "نموذج يشمل جانباً او جزءاً من محددات المجتمع الأصلي المعني بالبحث التي تكون ممثلة له بحيث تحمل صفاته المشتركة وهذا النموذج يغني البحث عن دراسة كل وحدات ومفردات المجتمع الأصل خاصة في حالة صعوبة او استحالة دراسة كل تلك الوحدات"

(عصام، علي، ٢٠١٤، ٧٤)

٢-٣ الطرق والادوات المستخدمة في جمع البيانات:

٢-٣-١ الاجهزة والادوات والوسائل المستخدمة في البحث:

استمارات استبانة لجمع المعلومات وتفرغها - استبيان عدد (٣) - الملاحظة - المراجع والمصادر العربية والاجنبية - المقابلات الشخصية - فريق العمل المساعد - الشبكة الدولية للمعلومات (الانترنت) - منظومة HRP - جهاز حاسوب محمول نوع (Hp g6 -Core-i5) - كاميرا تصوير نوع (Nikon -D750) يابانية المنشأ عدد (١).

٢-٣-٢ متغيرات الدراسة:

اختبارات الصحة النفسية: وتحتوي على ثلاثة مجالات:

١- الاكتئاب

٢- القلق

٣- الاحتراق النفسي

يجمع هذه المتغيرات الثلاث مقياس واحد يتكون من (١٦) فقرة، تحتوي كل فقرة على اربعة بدائل للإجابة (مطلقاً، عدة ايام، أكثر من نصف الايام، كل يوم تقريباً)، تتم الإجابة على هذه الفقرات دون وقت محدد، اما نتائج الاختبارات فتظهر بشكل منفرد، وكما في الشكل (١) و (٢) و (٣).



شكل (١) يوضح اختبار الاكتئاب ونتائجه



شكل (٢) يوضح اختبار القلق ونتائجه



شكل (٣) يوضح اختبار الاحتراق النفسي ونتائجه

وبما ان منظومة المرونة العقلية والأداء (HRP) بريطانية المنشأ ، لذا فأن جميع التفاصيل تكون باللغة الإنكليزية الى حين الدخول الى الاختبارات الثمانية ، وبما ان الاختبارات الأربعة الاولى والتي هي (اختبارات الذكاء ، اختبارات الانتباه ، سرعة المعالجة ، والذاكرة العاملة) تكون ذات بيئة صورية فمن الممكن ان يتعامل معها ممن لا يجيد اللغة الإنكليزية ، اما الاختبارات الأربعة الأخرى والتي هي (اتخاذ القرار ، المرونة المعرفية ، الذكاء الانفعالي ، والصحة النفسية) تكون على شكل استمارة استبيان وباللغة الإنكليزية ، ولتجنب فيما اذا كان العينة لا يجيد اللغة الإنكليزية قام الباحثين بسحب استمارات استبيان الخاصة بالصحة النفسية التي هي موضوع البحث ورقياً وعرضها على خبراء في الترجمة وتحويلها الى اللغة العربية ، وبعد عرضها على العينة والاجابة عليها قام الباحثين بإدخال الإجابات في المنظومة لاستحصال النتائج النهائية والتعامل معها بعد ذلك احصائياً .

٢-٣-٣ الاجهزة المستخدمة في الاختبارات:

٢-٣-٣-١ منظومة المرونة العقلية والاداء (HRP):

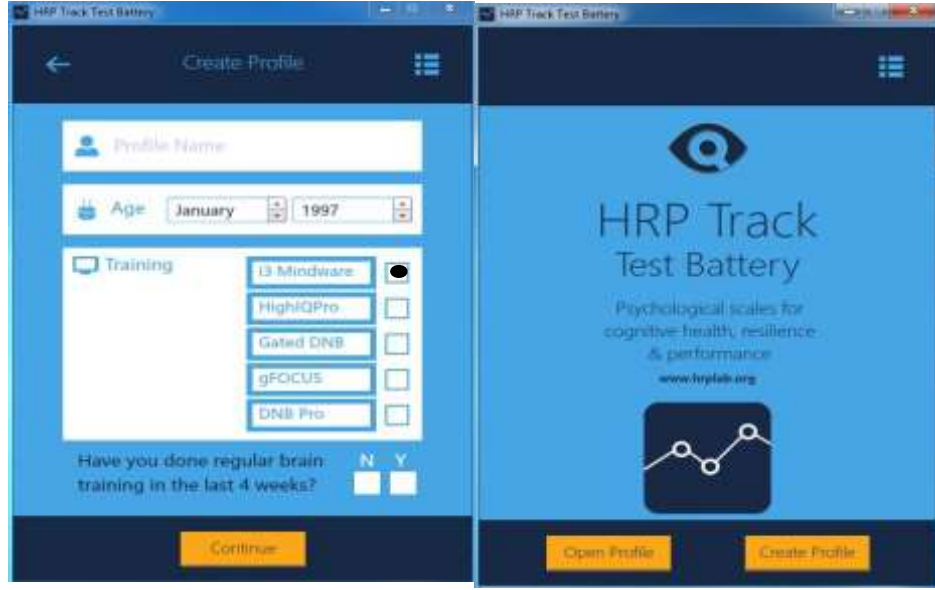
وهي الصحة المعرفية Cognitive health ، المرونة resilience ، والاداء performance ، وهي منظومة اختبار بريطانية المنشأ صممت بواسطة العالم البريطاني مارك أشتون سميث Mark Ashton Smith ، عالم الأعصاب الإدراكي التطبيقي وموفر تدريب الدماغ القائم على الأدلة فهي عبارة عن بطارية اختبار سيكومترية تتيح لنا اجراء تقييمات سريعة وصالحة علمياً للصحة المعرفية والمرونة الادراكية والاداء وتتيح لنا هذه المنظومة اجراء التدريب الذي يستغرق من (٤-٦) أسابيع كي نتمكن من تحقيق تغيير للمرونة الادراكية اللازمة لزيادة درجات الاختبار بشكل كبير ومقارنة نتائج ما قبل الاختبار مع الدرجات الانية للحصول على مقاييس موضوعية ، من متطلبات هذه المنظومة يجب تحديد قيمتين للاختبار الأول وهو اختبار (الذكاء السيل) سيوضح لاحقاً لبنى عليها باقي اختبارات البطارية وتتميز هذه المنظومة عن المنظومات التي سبقتها مثل منظومة (فيينا) ومنظومة (الريهوكام) ومنظومة (Cogni Plus) بان هذه المنظومة :
- منظومة مقننة أي مأخوذ بنظر الاعتبار جميع النتائج الممكنة كما تتوفر معيارية للقياسات.

- تحتوي على عدد متكامل من الاختبارات تكون بمجموعها بطارية تستخرج نتيجة كلية شاملة لجميع النتائج الفرعية

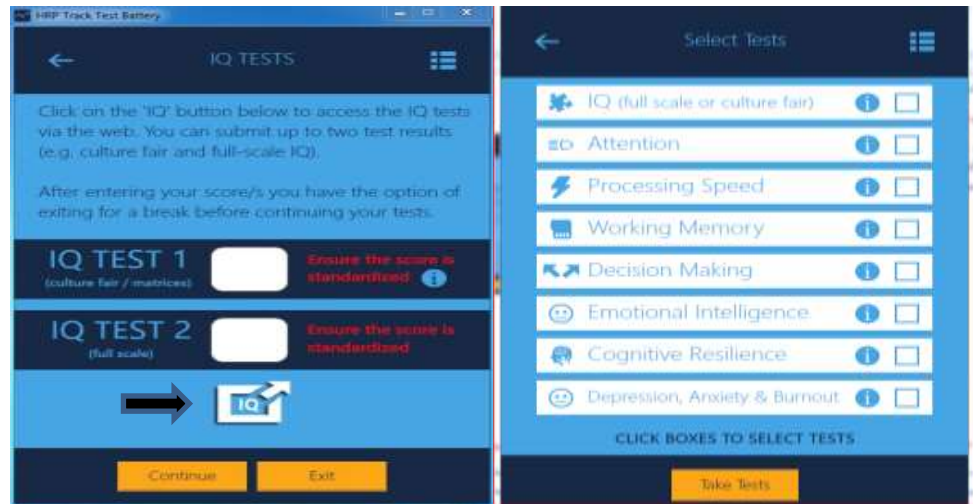
٢-٣-٣-٢ اختبارات منظومة المرونة العقلية والاداء (HRP):

قبل الشروع بالاختبارات هناك بعض الأمور التي يجب توفيرها والتي من شأنها تساعد في تيسير الاختبارات بالصورة المطلوبة والمثالية التوصل قدر الإمكان على نتائج حقيقة ، اذ بعد القيام بفتح النافذة الخاصة بإنشاء ملف تعريف للمختبر ولأول مرة من خلال الايقونة الموجودة على سطح المكتب (G track) يتم خزن هذه المعلومات بصورة تلقائية في أجزاء البرنامج كواجهة قابلة للعرض في أوقات أخرى لمعرفة تفصيلاتها ، وهذه الاختبارات تحدد لمرة واحدة عند انشاء الملف التعريفي ولا يمكن تغييرها بعد ذلك الا في حال انشاء ملف تعريف جديد كما في الشكل (٨) ، بعد ذلك نقوم بإدخال المعلومات الخاص بالمختبر (اسم المختبر ، عمره) ويتم اختيار البديل الأول

(I3 Mindware) من البدائل الخمسة والتي عمده الباحثين موضوع لأطروحته كتهيئة للبدائل الأربعة الأخرى والتي تخص التدريب وكذلك يتم الاجابة على التساؤل، هل سبق لك ملئ ملف تعريف في اخر أربع أسابيع ضمن هذه المنظومة؟



بعد ذلك تظهر لنا واجهة توضيحية تتحدث بإيجاز عن الخطوة التالية والتي تحتوي على ثمانية بدائل وهي ("اختبارات الذكاء السيل، اختبارات الانتباه، سرعة المعالجة، الذاكرة العاملة، اتخاذ القرار، الذكاء الانفعالي، المرونة المعرفية، الصحة النفسية") اعتمد الباحثين منها (الصحة النفسية) في دراستهم، بعدها تظهر واجهة تعريفية فيها شرح مبسط للخطوة التالية والتي تبدأ منها اختبارات المنظومة، حيث تم اختيار (Depression . Anxiety & Burnout) الاكتئاب ، القلق ، الاحتراق النفسي (الصحة النفسية) ، وكما في الشكل (٥) .



شكل (٥) يوضح البدائل الثمانية وبدأ الاختبار

٢-٤ التجربة الاستطلاعية:

تُعد التجربة الاستطلاعية "تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات التي سوف تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلاً" (قاسم وآخرون، ١١٧، ١٩٨٨)

الغرض منها التعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحثين أثناء إجراء التجربة الرئيسية، لذا عمد الباحثين برفقة فريق العمل المساعد الى اجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاحد الموافق ٢٦/١/٢٠٢٥ في تمام الساعة العاشرة صباحاً في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية -الانشطة الطلابية، وكان الهدف منها التعرف على مكونات منظومة (HRP)، والتأكد من عمل البرنامج الخاص بها على جهاز الكمبيوتر، وكذلك الاجابة على الاستبيان الورقي للتعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثين وتلافيها.

٢-٥ التجربة الرئيسية:

قام الباحثين مع فريق العمل المساعد بإجراء التجربة الرئيسية يوم الاثنين الموافق ٢٧/١/٢٠٢٥ في تمام الساعة الحادية عشر والنصف صباحاً في شعبة الأنشطة الطلابية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية، حيث تم توزيع الاستبيان على عينة البحث وعددهم (٥) لاعبين وهم منتخب جامعة القادسية بالريشة الطائرة، وبعد ان تمت الاجابة من قبلهم قام الباحثين بإدخال الاجابات إلكترونياً في المنظومة، ومن ثم تم وضع النتائج المستخلصة من المنظومة على شكل جداول للتعامل معها احصائياً.

٢-٦ الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثين برنامج الاكسل مع الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج:

- الوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- كا^٢.

- اختبار (F).

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

تتأول هذا الباب عرض وتحليلها ومناقشتها نتائج البحث، حيث ان عرض النتائج في جداول واشكال بيانية ورسومات تسهل على الآخرين التعرف على طبيعة هذه المتغيرات رقماً وشكلاً وبالتالي تعطي صورة واضحة، "إذا ان عرض النتائج وتحليلها وتبويبها تعزز الأدلة العلمية وتمنحها قوة وتقلل من احتمالات الخطأ في المرحلة اللاحقة للبحث"

(احمد، علي، ١٩٧٦، ٣٧)

بعد استخلاص تلك المتغيرات والبالغ عددها (٣) متغيرات بالاعتماد على منظومة المرونة العقلية والاداء (HRP)، حيث عمد الباحثين الى السير بخطوات واضحة ودقيقة وفق المنهج العلمي المتبع في هذا البحث.

٣-١ عرض نتائج قيم وصف متغيرات الصحة النفسية وتحليلها ومناقشتها:-

جدول (١) يبين وصف متغيرات الصحة النفسية

المتغيرات	الوسط	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	اقل قيمة	اعلى قيمة
الاكتئاب	99.40	18.19	8.13	82	122
القلق	100.20	16.99	7.60	83	121
الاحتراق النفسي	95.40	11.61	5.19	88	116

الجدول (١) يبين قيم الاوساط الحسابية لكل من المتغيرات اعلاه والتي تعني نقطة التمرکز لتلك البيانات التي توضح مستوى الاداء بشكله الاول، اذ لجأ الباحثين لاستخدام الوسط الحسابي والذي هو احد مقاييس النزعة المركزية لوصف قيم تلك المتغيرات والتعبير عنها بقيمة واحدة، حيث ان الوسط من اصدق مقاييس النزعة المركزية الذي يوضح توجه البيانات باتجاه مركزها، ويعتبر الوسط الحسابي معبر جزئي لشكل تلك البيانات كون الوسط يفتقر الى ابتعاد هذه القيم عن التمرکز، لذا لجأ الباحثين الى مقياس تشتت ملائم لوصف تلك البيانات والذي يعطي بوجوده صورة واضحة عن طبيعة نتائج تلك المحاولات وهو الانحراف المعياري، "بحيث كلما قل الانحراف المعياري (كمقياس للتشتت نسبة الى الوسط الحسابي) كلما دل ذلك على تقارب القيم من وسطها بحيث ان زيادة الانحراف المعياري عن ربع قيمة الوسط الحسابي تعطي مؤشراً على تشتت عال للبيانات"

(لجنة التأليف، ٢٠٠٧، ١٦-١٧)

ويتبين من الجدول اعلاه أن قيم (الانحراف المعياري) لجميع تلك المتغيرات كانت صغيرة جداً مقارنة بالوسط وعليه فإن (الوسط الحسابي) معبراً جيداً عن قيم المتغيرات الحقيقية، أي المحاولات المأخوذة من خمسة لاعبين حققت قيم متقاربة، مما يدل على حسن الاختيار للوسط كنموذج لتلك المحاولات، وهذا ما وجدناه واضح في متغيرات الدراسة (الاكتئاب - القلق - الصحة النفسية) وعلى التوالي.

٢-٣ عرض نتائج عينة البحث وتحليلها ومناقشتها:

جدول (٢) يبين نتائج عينة البحث

الاسم	الاكتئاب		القلق		الاحتراق النفسي	
	درجة خام	نسبة مئوية	درجة خام	نسبة مئوية	درجة خام	نسبة مئوية
حسين رحيم محسن	122	92.88	113	80.69	116	85.69
احمد رياض محمد	115	84.13	121	91.92	88	21.19
حسن جابر حسن	94	34.46	100	50	90	25.25
احمد ثامر جبار	82	11.51	84	14.31	91	28.22
امير حسين علي	84	24.41	83	13.26	92	29.25

يبين الجدول (٢) قيم الدرجات التي حصل عليها اللاعبون في الاختبارات الثلاثة (الاكتئاب - القلق - الاحتراق النفسي)، اذ كانت اعلى درجة بقيمة (١٢٢) في اختبار الاكتئاب واقل درجة بقيمة (٨٢) ايضا في اختبار الاكتئاب فيما تفاوتت نتائج اللاعبين بين تلك القيم في بقية الاختبارات.

٣-٣ عرض نتائج الفروق بين اللاعبين في اختبار الاكتئاب وتحليلها ومناقشتها:

جدول (٣) يبين الفروق بين اللاعبين في اختبار الاكتئاب

العينة	درجة الاكتئاب	قيمة كا ٢ محتسبة	مستوى الدلالة
حسين رحيم محسن	122	13.312	0.010
احمد رياض محمد	115		
حسن جابر حسن	94		
احمد ثامر جبار	82		
امير حسين علي	84		

قيمة (كا) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤-١=٤) هي (٩,٤٤٨)

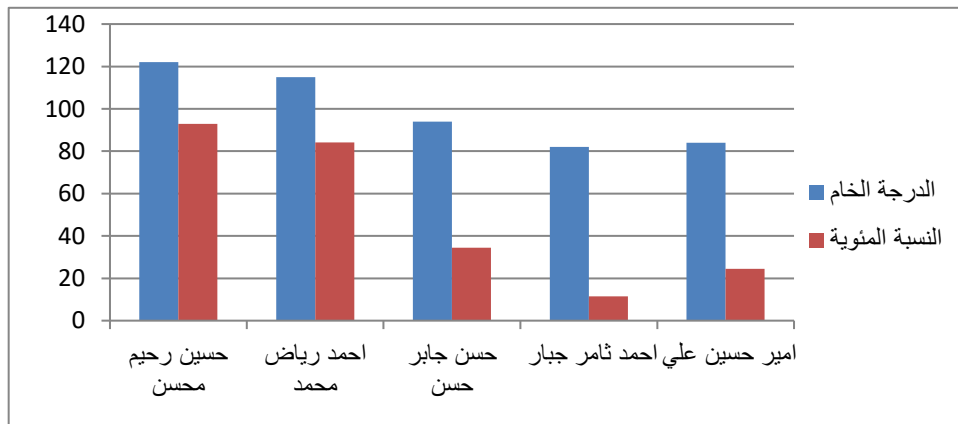
يبين الجدول (٣) قيم درجات اختبار الاكتئاب التي حصل عليها اللاعبين، اذ كانت اعلى درجة بقيمة (١٢٢) حققها اللاعب (حسين رحيم محسن)، تليها القيمة (١١٥) حققها اللاعب (احمد رياض محمد)، بينما كانت القيمة الاقل (٨٢) والتي حققها اللاعب (احمد ثامر جبار) وتفاوتت نتائج اللاعبين بين تلك القيم اعلاه، وفيما يخص نسبة الخطأ فكانت (٠,٠١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يعني وجود تمايز او فروق معنوية بين اللاعبين في هذا الاختبار، مما يمكن الاعتماد عليه في تحديد مستوى اللاعبين، ويمكن تفسير ذلك بالآتي:

يعد الاكتئاب من المتغيرات المؤثرة في اداء اللاعب فهو مرض يصيب النفس ويؤثر على تفكير الشخص وتصرفه، ومن شأنه ان يؤدي إلى العديد من المشكلات الجسدية والعاطفية، اذ يعد من أكثر الأمراض المنتشرة في العالم خطورة، وعادة لا يستطيع الشخص المكتئب ممارسة حياته بشكل طبيعي، اذ انه يسبب شعور بانعدام الرغبة في الحياة، اذ تشير (معصومة المطيري، ٢٠٠٥)، "بان الاكتئاب يفسد علاقة الافراد بالآخرين ويحد من فعاليتهم ولا يستطيعون ان يستمتعوا بالأنشطة التي يستمتع بها الآخرون"

(المطيري، ٢٠٠٥، ٨٢)

فهو "حالة انفعالية اما وقتية أو دائمة، يشعر فيها الفرد بالانقباض والحزن والضيق وتشيع فيها مشاعر الهم والغم والشؤم فضلاً عن مشاعر الجزع واليأس والعجز، وتصاب هذه الحالة أعراض محددة متصلة بالجوانب المزاجية والمعرفية والسلوكية ومنها نقص الاهتمامات، واضطرابات في النوم والشهية، بالإضافة إلى سرعة التعب، وضعف التركيز، والشعور بنقص الكفاءة"

وهذه الاسباب مجتمعة تؤثر على اداء اللاعب وكفاءته ولعل اهم ما يسببه الاكتئاب ضعف الانتباه والتركيز وسرعة التعب اللذان يعدان عاملين مهمين ومؤثرين جداً في الاداء، اذ يجب ان يتحلى لاعب الريشة الطائرة بلياقة عالية مع ثبات الانتباه والتركيز وعدم تشتيتهما كون الريشة الطائرة من الالعاب السريعة التي تحتاج إلى جهد وسرعة رد فعل عالية ومضاعفة بالإضافة الى مهارات تكتيكية كبيرة ودقيقة.



شكل (٦) يوضح المقارنة في مستوى النجاح لـ (اختبار الاكتئاب) وفق النسبة المئوية للخطأ

يتبين من الشكل البياني (٦) مقارنة نسب نجاح اللاعبين في اختبار (الاكتئاب) اعتماداً على النسب المئوية للخطأ، والذي يستحصل من ((١٠٠) - (النسبة المئوية للإجابة الصحيحة)) ، اذ يتضح من الشكل البياني (٦) ان هناك فروق معنوية وتمايز واضح وملحوظ في القيم المحسوبة بين عينة البحث ، اذ كان ترتيبهم حسب تلك النتائج من اقل الى اعلى قيمة كالاتي (احمد ثامر جبار - امير حسين علي - حسن جابر حسن - احمد رياض محمد - حسين رحيم محسن) .

٣-٤ عرض نتائج الفروق بين اللاعبين في اختبار القلق وتحليلها ومناقشتها:

جدول (٤) يبين الفروق بين اللاعبين في اختبار القلق

العينة	درجة القلق	قيمة كا ٢ محتسبة	مستوى الدلالة
حسين رحيم محسن	113	11.525	0.021
احمد رياض محمد	121		
حسن جابر حسن	100		
احمد ثامر جبار	84		
امير حسين علي	83		

يبين الجدول (٤) قيم درجات اختبار القلق التي حصل عليها اللاعبين، اذ كانت اعلى درجة بقيمة (١٢١) حققها اللاعب (احمد رياض محمد)، تليها القيمة (١١٣) حققها اللاعب (حسين رحيم محسن)، بينما كانت القيمة الاقل (٨٣) والتي حققها اللاعب (امير حسين علي) وتفاوتت نتائج اللاعبين بين تلك القيم اعلاه، وفيما يخص نسبة الخطأ فكانت (٠,٠٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يعني وجود تمايز او فروق معنوية بين اللاعبين في هذا الاختبار، مما يمكن الاعتماد عليه في تحديد مستوى اللاعبين، ويمكن تفسير ذلك بالآتي:

يعد القلق من أكثر الانفعالات المرتبطة بالإداء الرياضي فهو استجابة طبيعية للضغط النفسي في الرياضة ويظهر غالباً في المنافسات التي تتطلب اداء عالي مثل المباريات المصيرية المهمة، ويحدث القلق "عند الاستجابة لمخاوف ما او صراعات تنجم عن احباط فعلي، ويصاحب الشعور بالقلق استثارة عدد من الأجهزة الداخلية التي تكون تحت سيطرة الجهاز العصبي المستقل مثل القلب -الجهاز التنفسي -الغدة الدرقية"

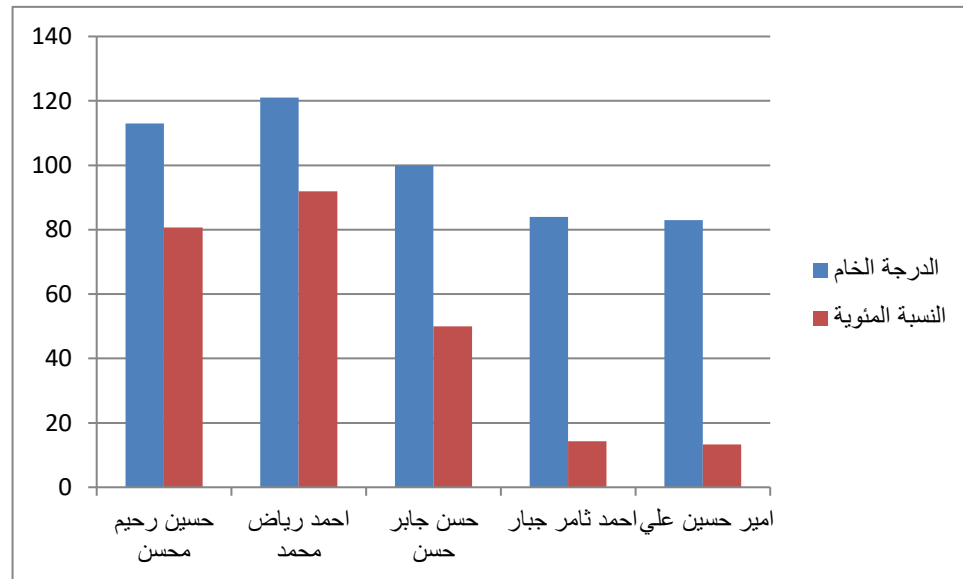
(محمد حسن، ١٩٨٧، ٤٧)

والقلق "هو أحد اهم المتغيرات النفسية التي يجب الحفاظ على استقرارها ومحاولة استثمارها كدافع ايجابي لتحقيق أفضل النتائج الرياضية، اذ يعد واحداً من اهم العوامل المؤثرة على مستوى الأداء الحركي"

(عمر، حسام، ٢٠٢٠، ٧٠٦)

كما يشير (راتب، ١٩٩٥) الى القلق على أنه "من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر في أداء الرياضيين، وأن هذا التأثير قد يكون ايجابيا يدفع الرياضيين لبذل مزيد من الجهد، أو سلبيا يعيق أداءهم" (راتب، ١٩٩٥، ٧٨)

كل هذه الاسباب تؤثر على الاداء الرياضي اذ ان هناك علاقة على شكل حرق (U) بين القلق والاداء الرياضي وفقاً لنظرية يركيس دودسون، والتي تبين ان الرياضي يكون غير محفز عند مستوى منخفض من القلق مما يؤدي الى اداء ضعيف، ويتراجع اداء الرياضي عند مستوى مرتفع جداً من القلق إذا أصبح التوتر مفرطاً، اما عند مستوى معتدل من القلق يكون الاداء في أفضل حالاته.



شكل (٧) يوضح المقارنة في مستوى النجاح لـ (اختبار القلق) وفق النسبة المئوية للخطأ

يتضح من الشكل البياني (٧) مقارنة نسب نجاح اللاعبين في اختبار (القلق) اعتماداً على النسب المئوية للخطأ، والذي يستحصل من ((١٠٠) - (النسبة المئوية للإجابة الصحيحة)) ، اذ يتضح من الشكل البياني (٧) ان هناك فروق معنوية وتمايز واضح وملحوظ في القيم المحسوبة بين عينة البحث ، اذ كان ترتيبهم حسب تلك النتائج من اقل الى اعلى قيمة كالاتي (امير حسين علي - احمد ثامر جبار - حسن جابر حسن - احمد رياض محمد - حسين رحيم محسن) .

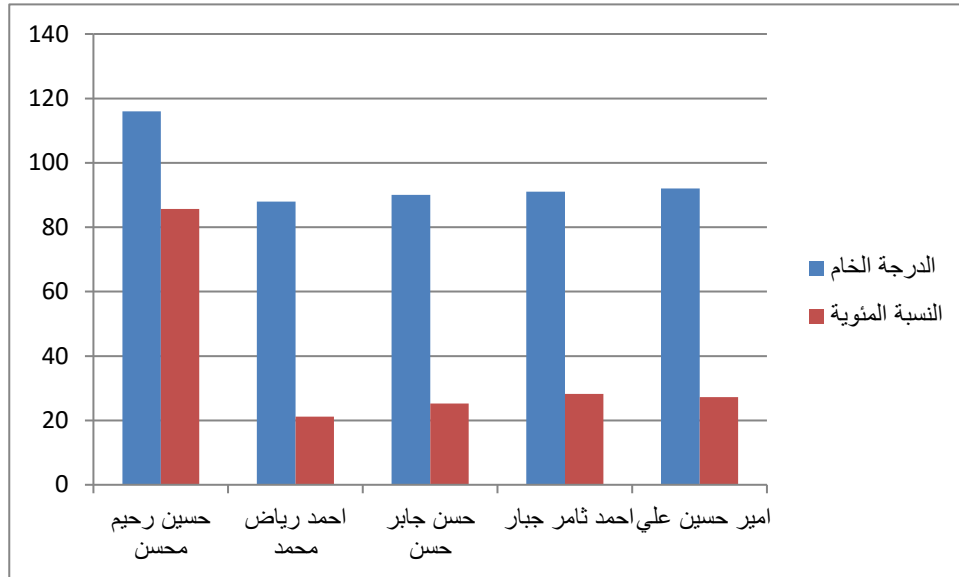
٣-٥ عرض نتائج الفروق بين اللاعبين في اختبار الاحتراق النفسي وتحليلها ومناقشتها:

جدول (٥) يبين الفروق بين اللاعبين في اختبار الاحتراق النفسي

العينة	درجة الاحتراق النفسي	قيمة كا ٢ محتسبة	مستوى الدلالة
حسين رحيم محسن	116	5.652	0.227
احمد رياض محمد	88		
حسن جابر حسن	90		
احمد ثامر جبار	91		
امير حسين علي	83		

يبين الجدول (٥) قيم درجات اختبار الاحتراق النفسي التي حصل عليها اللاعبين ، اذ كانت اعلى درجة بقيمة (١١٦) حققها اللاعب (حسين رحيم محسن) ، تليها القيمة (٩١) حققها اللاعب (احمد ثامر جبار) ، بينما كانت القيمة الاقل (٨٣) والتي حققها اللاعب (امير حسين علي) وتفاوتت نتائج اللاعبين بين تلك القيم اعلاه ، وفيما يخص نسبة الخطأ فكانت (٠,٢٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يعني لا يوجد تمايز او فروق معنوية بين اللاعبين في هذا الاختبار ، تعد ظاهرة الاحتراق النفسي مصطلح جديد نسبياً، ويعتبر نيجرجر (Freudenberger. ١٩٧٤) أول من استخدم هذا المصطلح للتعبير عن الاستجابات الانفعالية والبدنية القوية الناتجة عن التعرض الطويل لضغوط العمل ، اذ شعر بذلك من خلال تجربته الشخصية أثناء عمله كمعالج نفسي في ولاية نيويورك ، نتيجة لعمل دام اكثر من عشرين عاماً بدء يفقد توازنه ، فأصبح حاد الطبع في تعامله مع أسرته ومن حوله ، وكذلك زملائه في العمل حتى وصل إلى الشعور بالإرهاك والاحتراق النفسي" (الخرابشة، عريبات، ٢٠٠٥، ٢٩٥)

ويعتبر "الاحتراق النفسي بمثابة الاستجابة لإجهاد انفعالي مزمن ناجم عن التفاعل مع الآخرين، ولكنه أكثر ارتباطاً بمهنة التعليم مقارنة بسواها من المهن" (Mousavy & Nimehchisalem.2014.39-47) فالاحتراق النفسي هو "حالة من الإرهاق الجسدي والنفسي والعقلي تصيب الرياضيين نتيجة الضغط المستمر والتدريب المكثف مما يؤدي الى انخفاض الاداء وفقدان الحافز، مما تجعل الافراد فراد غير مبالين تجاه عملهم واتجاه الأفراد الذين يقدمون الخدمات لهم" (زياد خميس، ٢٠١٣، ٥٩)



شكل (٨) يوضح المقارنة في مستوى النجاح لـ (اختبار الاحتراق النفسي) وفق النسبة المئوية للخطأ

يتضح من الشكل البياني (٨) مقارنة نسب نجاح اللاعبين في اختبار (الاحتراق النفسي) اعتماداً على النسب المئوية للخطأ، والذي يستحصل من ((١٠٠) - (النسبة المئوية للإجابة الصحيحة)) ، اذ يتضح من الشكل اعلاه بانه لا يوجد تمايز او فروق معنوية في القيم المحسوبة بين عينة البحث ، اذ كان ترتيبهم حسب تلك النتائج من اقل الى اعلى قيمة كالاتي (امير حسين علي - احمد رياض محمد - حسن جابر حسن - احمد ثامر جبار - حسين رحيم محسن) .

٣-٦ عرض نتائج الفروق بين المتغيرات وتحليلها ومناقشتها:

جدول (٦) يبين الفروق بين المتغيرات

يتبين من الجدول (٦) خلال الجدول اعلاه المقارنة بين متغيرات الاحتراق النفسي الثلاثة (الاكتئاب - القلق -

المجاميع	مجموع المربعات	درجة الحرية	مربع الاوساط	قيمة f	مستوى الدلالة
بين المجموعات	66.133	2	33.067	0.13	0.87
داخل المجموعات	3017.200	12	251.433		
Total	3083.333	14			

الاحتراق النفسي) اذ يتبين من خلال الجدول اعلاه ان قيمة (F) المحسوبة بلغت (0.13) ومن خلال مستوى الدلالة يتبين عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المتغيرات الثلاثة : والسبب يعود في ان المتغيرات الثلاثة متشابهة من حيث التداخل الكبير في الاعراض فالعديد من الاعراض متشابهة بين الحالات الثلاث ، مثل الإرهاق واضطرابات النوم وصعوبة التركيز والشعور بالضيق وكذلك الانزعاج ، اذ ان هذا التشابه يجعل من الصعب التمييز بينها ، بالإضافة الى ضغوط العمل او الحياة الشخصية والتي تعتبر تأثيرات نفسية وجسدية نابعة من مصادر ضغط نفسي متشابه ، فهذه العوامل المشتركة تكون سبب في التشابه بين المتغيرات وهذا ما نجده في التعاريف للمتغيرات الثلاثة حيث عرف (اسماعيل بدر، ٢٠٠٠) الاكتئاب على انه "حالة من الحزن الشديد المستمر وفقدان المتعة بالأشياء وسرعة الغضب وصعوبة الانتباه والتركيز واضطراب في النوم والتفكير في الانتحار" (نهاد، ٢٠٢٢، ١٥٧)

كما عرف القلق على أنه "انفعال يتميز بالشعور من خطر متوقع وكرب وتوتر واثارات مهيجة للجهاز العصبي" (أسامة، ٢٠٠٤، ٨١)

وعرف تايلر (Taylor) الاحتراق النفسي "بانه من المؤشرات السلوكية ناتجة عن الضغط الذي يتعرض له الفرد اثناء العمل لفترة طويلة" (تايلور، ٢٠٠٨، ١٨)

علاوة على ذلك العلاقة الديناميكية بينهما حيث ان كل حالة من هذه الحالات تؤدي حالة اخرى مثل الاحتراق النفسي يؤدي الى القلق الذي يتطور لاحقاً الى الاكتئاب.

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١-تباينت القيم المحسوبة لاختبار الصحة النفسية بين المعنوية وغير معنوية.
- ٢-حقق متغير (الاكتئاب) اعلى فروق بين افراد العينة يليه متغير (القلق) من خلال نتائج الاختبارات.
- ٣-لم يحقق متغير (الاحتراق النفسي) فروق معنوية بين افراد العينة من خلال نتائج الاختبارات.
- ٤-لم تظهر فروق معنوية بين متغيرات الصحة النفسية الثلاث (الاكتئاب - القلق - الاحتراق النفسي).

٤-٢ التوصيات:

- ١-التأكيد على المدربين بضرورة العمل باستمرار على تقييم مستوى الصحة النفسية للاعبين، للوقوف على مواطن الضعف والقوة لديهم، بغرض تقديم الدعم النفسي المناسب لهم كلما دعت الحاجة إلى ذلك.
- ٢-بإمكان اعتماد المتغيرات (الاكتئاب - القلق - الاحتراق النفسي) في حالة أجرى دراسة لاحقة للصحة النفسية وعلى عينة جديدة.
- ٣-بإمكان اعتماد منظومة (HRP) عند اجراء دراسة مماثلة على عينة جديدة.

المصادر

- احمد محمد خاطر وعلي فهمي ألبيك: القياس في المجال الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٦
- اسامة كامل راتب: النشاط البدني والاسترخاء -مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤.
- تايلور شيلي، ترجمة درويش بريك وسام، شاكر داود فوزي: علم النفس الصحي، ط١، دار حامد، عمان، ٢٠٠٨.
- الخرابشة عمر، عريبات احمد: الاحتراق النفسي لدى المعلمين العاملين مع الطلبة ذوي صعوبات التعلم في غرف المصادر، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، المجلد (٧)، العدد (٢)، ٢٠٠٥.
- راتب اسامة كامل: علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥.
- زياد خميس: علاقة فعالية الذات في التدريس بالاحتراق النفسي والخبرة لدى معلمي محافظة المفرق، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد (٤)، العدد (١٢)، ٢٠١٣.
- عصام حسن الدليمي، علي عبد الرحيم صالح: البحث العلمي اسسه ومناهجه، ط١، دار الرضوان للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠١٤.
- عمر شليحي، حسام بشير: قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بالمتغيرات الفسيولوجية في ظل الاداء الرياضي - دراسة ميدانية على مصارعي ولاية قسنطينة، مجلة العلوم الانسانية لجامعة ام البواقي، مجلد (٧)، العدد (٣)، الجزائر، ٢٠٢٠.
- قاسم حسن المندلاوي وآخرون: الاختبارات والقياس والتقديم في التربية الرياضية، الموصل، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨.
- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط٦، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٧.
- مشتاق عبد الرضا ماشي شرارة: البحث العلمي - مفاهيم وتطبيقات في التربية البدنية وعلوم الرياضة، ط١، صفر واحد للطباعة والاعلان، العراق، ٢٠١٦.
- المطيري، معصومة: الصحة النفسية -مفهومها - واضطراباتهما، دار الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت، ٢٠٠٥.
- نهاد مصطفى اسماعيل امين عروس: الاكتئاب وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى عينة من المعلمين مرضى الفايبروميالجيا، مجلة العلوم التربوية - كلية التربية بالغردقة - جامعة جنوب الوادي، المجلد (٥)، العدد (١)، ٢٠٢٢.
- هندية محمد سعيد سلامة: مدى فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في تخفيف حدة الاكتئاب لدى الاطفال، اطروحة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، مصر، ٢٠٠٣.
- Mousavy. S. & Nimehchisalem: Contribution of gender. marital status. and age to English language teachers' burnout. Advances in language and literary studies. 5(6). 2014.

استبيان الصحة النفسية

ت	الفقرات	مطلقاً	عدة ايام	أكثر من نصف الايام	كل يوم تقريباً
١.	ضعف الشهية أو الإفراط في تناول الطعام.				
٢.	صعوبة في النوم أو الاستمرار فيه، أو النوم لفترات طويلة جداً.				
٣.	أفكار مفادها أنك ستكون أفضل حالاً لو مت أو أذيت نفسك بطريقة ما.				
٤.	الشعور بالتعب أو ضعف الطاقة.				
٥.	صعوبة في التركيز على الأشياء -على سبيل المثال أثناء القراءة أو مشاهدة التلفاز.				
٦.	الشعور بالسوء تجاه نفسك -أو أنك فاشل أو أنك خذلت نفسك أو عائلتك.				
٧.	قلة الاهتمام أو المتعة في القيام بالأشياء.				
٨.	التحرك أو التحدث ببطء شديد بحيث يلاحظه الآخرون؟ أو العكس-الشعور بالتوتر أو القلق الشديد لدرجة أنك تتحرك أكثر من المعتاد.				
٩.	الشعور بالإحباط أو الاكتئاب أو اليأس.				
١٠.	عدم القدرة على إيقاف القلق أو السيطرة عليه.				
١١.	الشعور بالتوتر أو القلق أو الانزعاج.				
١٢.	صعوبة في الاسترخاء.				
١٣.	أن تكون مضطرباً لدرجة أنه من الصعب الجلوس ساكناً.				
١٤.	القلق الشديد بشأن أشياء مختلفة.				
١٥.	الشعور بالخوف وكأن شيئاً فظيعاً قد يحدث.				
١٦.	يصبح من السهل الانزعاج أو الانفعال.				