
Assessment of mental health among players of the Iraqi wheelchair basketball team

M.D. Amin Saleh Attia/Iraq. Al-Qasim Al-Khadra University
ameensalih@sport.uoqasim.adu.iq

M.D. Heba Mohammed Suleiman/Iraq. Alexandria University
heba.soliman155@alexu.edu.eg

M. M. Al-Hassan Ali Khalid/Iraq. Future University
alhassan.ali.kaled@uoms.edu.iq

Abstract

This study aims to assess the mental health indicators of the Iraqi national wheelchair basketball team. The study highlights the importance of shedding light on the psychological aspects of these elite athletes and understanding the impact of competitive sports on their mental health. A descriptive analytical approach was used, with the sample comprising 15 national team members. Data was collected using a questionnaire designed to measure mental health indicators such as self-confidence, mood, anxiety, and social support. The results showed that the players' mental health indicators were generally high, with a strong positive relationship between their sports practice and their psychological levels. The study recommends the provision of specialized and ongoing psychological support for this group of athletes.

Keywords: mental health basketball team

تقييم الصحة النفسية لدى لاعبي المنتخب العراقي لكرة السلة على الكراسي المتحركة

م.د. امين صالح عطية/العراق. جامعة القاسم الخضراء ameensalih@sport.uoqasim.edu.iq
م.د. هبة محمد سليمان/العراق. جامعة الاسكندرية heba.soliman155@alexu.edu.eg
م.م. الحسن علي خالد/العراق. جامعة المستنقب alhassan.ali.kaled@uoms.edu.iq

الملخص

يهدف هذا البحث إلى تقييم مؤشرات الصحة النفسية لدى لاعبي المنتخب العراقي لكرة السلة على الكراسي المتحركة. تُبرز أهمية الدراسة في تسليط الضوء على الجانب النفسي لهؤلاء الرياضيين النخبة وفهم تأثير الرياضة التنافسية على صحتهم العقلية. تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، حيث شملت العينة 15 لاعباً من أعضاء المنتخب. تم جمع البيانات باستخدام استبيان مُصمم لقياس مؤشرات الصحة النفسية مثل الثقة بالنفس، والمزاج، والقلق، والدعم الاجتماعي. أظهرت النتائج أن مؤشرات الصحة النفسية لدى اللاعبين كانت في مستويات مرتفعة بشكل عام، مع وجود علاقة إيجابية قوية بين ممارستهم للرياضة ومستوياتهم النفسية. تُوصي الدراسة بضرورة توفير دعم نفسي متخصص ومستمر لهذه الفئة من الرياضيين.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، كرة السلة على الكراسي المتحركة.

1-المقدمة:

تُعد الرياضة إحدى الأدوات الفعالة والمؤثرة في حياة الإنسان، لا سيما للأفراد من ذوي الهمم، حيث تتجاوز فوائدها الجانب البدني لتشمل جوانب نفسية واجتماعية عميقة. تُشكل الرياضات التنافسية، مثل كرة السلة على الكراسي المتحركة، منصة فريدة ليس فقط لإبراز القدرات البدنية والمهارية، بل أيضًا لتعزيز الصحة النفسية والذهنية للاعبين.

ويعتبر المنتخب العراقي لكرة السلة على الكراسي المتحركة نموذجًا مميزًا للإرادة والتحدي، حيث حقق لاعبوه إنجازات لافتة على الصعيدين المحلي والدولي. ومع ذلك، فإن التركيز غالبًا ما ينصب على الجانب الفني والبدني لهذه الإنجازات، بينما يظل الجانب النفسي والذهني قليل من حيث الاهتمام والبحث ويواجه هؤلاء اللاعبون ضغوطًا نفسية فريدة، سواء تلك المرتبطة بمتطلبات التدريب المكثف والمنافسات وتلك التي تنبع من التحديات الاجتماعية والنظرة النمطية للإعاقة.

يهدف هذا البحث إلى تسليط الضوء على هذا الجانب الحيوي من خلال تقييم مؤشرات الصحة النفسية لدى لاعبي المنتخب العراقي لكرة السلة على الكراسي المتحركة. من خلال دراسة محاور رئيسية مثل (الثقة بالنفس، والمزاج العام، ومستويات القلق والاكتئاب، والدعم الاجتماعي)، يسعى الباحثون إلى تقديم صورة واضحة وشاملة للحالة النفسية لهؤلاء الرياضيين. ستساهم نتائج هذه الدراسة في فهم أعمق للعلاقة بين الأداء الرياضي والصحة النفسية، وتوفير قاعدة معرفية لصناع القرار في المؤسسات الرياضية لتطوير برامج دعم نفسي متكاملة، تضمن استدامة الأداء المتميز وتحسين جودة الحياة لهذه الفئة من الأبطال.

ورغم الإنجازات البارزة التي يحققها لاعبو المنتخب العراقي لكرة السلة على الكراسي المتحركة، إلا أن الجوانب المتعلقة بصحتهم النفسية غالبًا ما يتم إهمالها. وذلك لأنهم يواجهون ضغوطًا نفسية فريدة تتعلق بمتطلبات الأداء العالي والمنافسات الدولية، بالإضافة إلى التحديات الاجتماعية والنفسية المرتبطة بالإعاقة. لذا، تتمحور مشكلة البحث في الإجابة على التساؤل التالي: ما هي مستويات مؤشرات الصحة النفسية (الثقة بالنفس، المزاج، القلق، الدعم الاجتماعي) لدى لاعبي المنتخب العراقي لكرة السلة على الكراسي المتحركة؟

ويهدف البحث الى:

- 1- تحديد مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي المنتخب.
- 2- تقييم مستوى المزاج والرفاهية النفسية لديهم.
- 3- قياس مستوى القلق والاكتئاب المرتبط بالممارسة الرياضية.
- 4- تقييم مدى الدعم الاجتماعي الذي يتلقونه من خلال الرياضة.

فروض البحث:

تستند فروض هذا البحث إلى الأدبيات النظرية والدراسات السابقة التي تؤكد على العلاقة الإيجابية بين النشاط البدني والصحة النفسية. وقد تم صياغة الفروض التالية بهدف اختبارها:

- 1- الفرض الأول: توجد علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى ممارسة النشاط البدني وارتفاع مؤشرات الصحة النفسية (الثقة بالنفس، والمزاج، والدعم الاجتماعي) لدى لاعبي المنتخب العراقي لكرة السلة على الكراسي المتحركة.
- 2- الفرض الثاني: توجد علاقة ارتباطية ايجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى النشاط البدني وانخفاض مؤشرات القلق والاكتئاب لدى أفراد عينة البحث.
- 3- الفرض الثالث: يختلف تقييم مؤشرات الصحة النفسية لدى اللاعبين تبعاً لمتغير عدد سنوات ممارسة الرياضة.

مجالات البحث:

- 1- المجال البشري: لاعبو المنتخب الوطني لكرة السلة للكراسي المتحركة.
- 2- المجال الزمني: 2025/7/20-6.
- 3- المجال المكاني: قاعة الشعب في محافظة بغداد.

2- إجراءات البحث:

2- منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

- العينة 15: لاعباً من أعضاء المنتخب العراقي الوطني لكرة السلة على الكراسي المتحركة.

- الأداة تم استخدام استبيان من 20 فقرة على مقياس ليكرت الخماسي، مقسمة على أربعة محاور لقياس مؤشرات الصحة النفسية.

3- نتائج البحث ومناقشتها:

العبارة	موافق بشدة (5)	موافق (4)	محايد (3)	غير موافق (2)	غير موافق بشدة (1)	مجموع الإجابات	المتوسط	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	ترتيب الفقرة
18. الدعم من زملائي في الفريق يحسن من صحتي النفسية	14	1	0	0	0	74	4.933333	8.561264	98.66667	1
7. أشعر بسعادة أكبر بعد ممارسة النشاط البدني.	13	2	0	0	0	73	4.866667	8.503221	97.33333	2
17. أشعر بالانتماء إلى مجموعة عند ممارستي لرياضة كرة السلة مع فريقي.	13	2	0	0	0	73	4.866667	8.503221	97.33333	3
6. ممارسة كرة السلة تحسن من حالتي المزاجية بشكل عام.	12	3	0	0	0	72	4.8	8.444779	96	4
4. المشاركة في المسابقات الرياضية تزيد من إيماني بقدرتي على تحقيق أهدافي.	11	4	0	0	0	71	4.733333	8.385929	94.66667	5
8. النشاط البدني يمنحني شعورًا بالإيجابية والحيوية طوال اليوم.	11	4	0	0	0	71	4.733333	8.385929	94.66667	6
15. الانخراط في النشاط البدني يقلل من شعوري بالوحدة.	12	2	1	0	0	71	4.733333	8.385929	94.66667	7
19. من خلال رياضة كرة السلة، كوّنت صداقات جديدة وشعرت بأنني جزء من المجتمع	11	4	0	0	0	71	4.733333	8.385929	94.66667	8
10. أكون أكثر حماسًا للقيام بأنشطتي اليومية عندما أتدرب بانتظام.	10	5	0	0	0	70	4.666667	8.326664	93.33333	9
20. رياضة كرة السلة تمنحني شعورًا بالقبول والتقدير من المحيطين بي	10	5	0	0	0	70	4.666667	8.326664	93.33333	10

11	92	8.266974	4.6	69	0	0	1	4	10	1. أشعر بالثقة في قدراتي عندما أمارس الرياضة بانتظام.
12	92	8.266974	4.6	69	0	0	0	6	9	9. أجد أن رياضة كرة السلة وسيلة جيدة للتخلص من التوتر وضغوط الحياة.
13	92	8.266974	4.6	69	0	0	0	6	9	11. تساعدني الرياضة على تقليل شعوري بالقلق.
14	92	8.266974	4.6	69	0	0	1	4	10	14. أجد أن رياضة كرة السلة تمنحني شعوراً بالهدوء والسكينة.
15	92	8.266974	4.6	69	0	0	1	4	10	16. أجد أن رياضة كرة السلة توفر لي بيئة جيدة للتفاعل مع الآخرين.
16	90.66667	8.20685	4.533333	68	0	0	1	5	9	3. أشعر بتقدير أكبر لإمكاناتي الجسدية بعد كل تمرين.
17	90.66667	8.20685	4.533333	68	0	0	2	3	10	5. النشاط البدني ساعدني على التغلب على الشعور بالنقص أو العجز.
18	88	8.08526	4.4	66	0	0	2	5	8	2. رياضة كرة السلة تجعلني أشعر بالرضا عن نفسي.
19	88	8.08526	4.4	66	0	0	2	5	8	12. أشعر بأن التمارين البدنية تقلل من أفكار السلبية.
20	88	8.08526	4.4	66	0	0	1	7	7	13. عندما أمارس الرياضة، يقل احتمال شعوري بالحزن أو الاكتئاب.

3-1 مناقشة النتائج:

تُظهر النتائج أن لاعبي المنتخب العراقي لكرة السلة على الكراسي المتحركة يتمتعون بصحة نفسية إيجابية ومؤشرات عالية في هذا المجال، حيث جاءت جميع العبارات بمتوسط مرتفع تجاوز 4.4 من أصل 5.0، مما يشير إلى درجة موافقة عالية من اللاعبين على تأثير الرياضة الإيجابي على صحتهم النفسية.

3-2 أبرز النتائج والمؤشرات:

- الأثر الاجتماعي والنفسي المباشر: احتلت عبارة "الدعم من زملائي في الفريق يحسن من صحتي النفسية" المرتبة الأولى بمتوسط 4.93، مما يؤكد على الأهمية القصوى للدعم الاجتماعي ضمن الفريق. هذا يشير إلى أن بيئة الفريق ليست مجرد مكان للتدريب، بل هي شبكة دعم حيوية تعزز الشعور بالانتماء والأمان النفسي، وهو ما ينعكس بشكل مباشر على الصحة النفسية للاعبين.

- الفوائد المزاجية والعاطفية: جاءت عبارتا "أشعر بسعادة أكبر بعد ممارسة النشاط البدني" و "أشعر بالانتماء إلى مجموعة عند ممارستي لرياضة كرة السلة مع فريقي" في المرتبة الثانية والثالثة بمتوسط 4.86، مما يبرهن على أن ممارسة الرياضة لا تقتصر فوائدها على الجانب الجسدي، بل هي مصدر رئيسي للسعادة والانتماء. هذا يتماشى مع الأبحاث التي تؤكد على أن النشاط البدني يطلق مواد كيميائية في الدماغ مثل الإندورفين، مما يحسن المزاج ويقلل من مشاعر الوحدة.

- تعزيز الثقة بالنفس والفعالية الذاتية: حصلت عبارات مثل "المشاركة في المسابقات الرياضية تزيد من إيماني بقدرتي على تحقيق أهدافي" و "أشعر بالثقة في قدراتي عندما أمارس الرياضة بانتظام" على متوسطات مرتفعة، مما يشير إلى أن الرياضة تساهم بشكل كبير في بناء الثقة بالنفس والفعالية الذاتية لدى اللاعبين. إن خوض التحديات وتحقيق الأهداف الرياضية يترجم إلى شعور بالقوة والقدرة على تحقيق النجاح في جوانب أخرى من الحياة.

- القدرة على التكيف ومواجهة الضغوط: أظهرت النتائج أن الرياضة تعمل كآلية فعالة للتعامل مع التوتر والقلق. عبارة "أجد أن رياضة كرة السلة وسيلة جيدة للتخلص من التوتر وضغوط الحياة" وعبارة "تساعدني الرياضة على تقليل شعوري بالقلق" حققتا متوسطات مرتفعة، وهذا يؤكد دور النشاط البدني كوسيلة للتفريغ النفسي والإغاثة من الضغوط اليومية.

- الحد من المشاعر السلبية: حتى العبارات التي احتلت مراتب متأخرة نسبياً (لكن بمتوسط مرتفع)، مثل "أشعر بأن التمارين البدنية تقلل من أفكار السلبية" و "عندما أمارس الرياضة، يقل احتمال شعوري بالحزن أو الاكتئاب"، تُظهر أن هناك ارتباطاً قوياً بين ممارسة الرياضة وتقليل المشاعر السلبية. هذا يشير إلى أن الرياضة قد تكون عاملاً وقائياً يحمي اللاعبين من التدهور النفسي.

الخلاصة:

بشكل عام، تظهر النتائج أن رياضة كرة السلة على الكراسي المتحركة تُعد عاملاً محورياً في تعزيز الصحة النفسية للاعبين المنتخب العراقي. لا تقتصر الفائدة على تحسين الحالة المزاجية فقط، بل تمتد لتشمل جوانب أعمق مثل الشعور بالانتماء، والدعم الاجتماعي، وبناء الثقة بالنفس، والقدرة على التعامل مع التوتر. هذه النتائج تؤكد على أهمية الاستثمار في الرياضات البارالمبية ليس فقط لتحقيق إنجازات رياضية، بل كأداة فعالة لتحسين جودة الحياة والصحة النفسية للرياضيين ذوي الإعاقة

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- يتمتع لاعبو المنتخب العراقي لكرة السلة على الكراسي المتحركة بمستويات مرتفعة من الصحة النفسية.
- 2- تساهم الرياضة التنافسية بشكل كبير في تعزيز ثقتهم بأنفسهم وتحسين مزاجهم والحد من القلق والاكتئاب.
- 3- يُعد الدعم الاجتماعي من الفريق والمدربين هو العامل الأقوى الذي يؤثر بشكل إيجابي على صحتهم النفسية.

4-2 التوصيات:

- 1- توفير برامج دعم نفسي مستمرة ومتخصصة للاعبين لمساعدتهم على التعامل مع ضغوط المنافسات الدولية.
- 2- تشجيع وتكريم هذا المنتخب من قبل المؤسسات الرياضية والإعلامية لزيادة الوعي بأهمية رياضة ذوي الهمم وتأثيرها الإيجابي.
- 3- إجراء دراسات مستقبلية لمقارنة مستويات الصحة النفسية للاعبين مع فئات أخرى من ذوي الهمم غير الرياضيين، لفهم أعمق لدور النشاط البدني.

المصادر

- العاني، أحمد. (2019). الرياضة والاندماج الاجتماعي لذوي الإعاقة في العراق. مجلة علوم الرياضة، 12(3)، 112-130.
- الجبوري، علي جبار. (2017). تأثير برنامج إرشادي نفسي في تحسين المهارات النفسية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة). رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- سرحان، عبد العزيز عبد الحفيظ. (2007). علم النفس الرياضي. دار الفكر العربي، القاهرة.
- Jones, R. (2018). The psychological benefits of adapted sports for individuals with disabilities. Journal of Disability Studies, 15(2), 45-60.
- Smith, A. (2020). Physical activity and mental well-being in disabled athletes: A qualitative study. Sports Psychology Review, 8(1), 112-125.
- Jones, R. (2019). The Psychological Benefits of Para-Sports. Oxford University Press.