



College of Basic Education Researchers Journal

<https://berj.uomosul.edu.iq/>



Psychasthenia and its relationship to some physical performance variables among female students of College of Physical Education

Stefan Jajo Marzina

Saif Saad Ezzat

Inas Anad Ahmed

Sport Sciences/Al-Hamdaniya University

Article Information

Article history:

Received: November 12, 2025

Reviewer: March 1, 2025

Accepted: March 9, 2025

Available online

Keywords:

psychological weakness, physical performance variables

Correspondence:

E-mail: Stevan.garash89@gmail.com

Abstract

Study aimed to measure level of feeling psychasthenia by female students of College of Physical Education and Sport Sciences / University of Al-Hamdaniya , to identify relationship of psychological weakness and its dimensions on some variables of physical performance among them, Research sample was (32) female students from College of Physical Education and Sport Sciences at Al-Hamdaniya University, selected using comprehensive inventory method, Researchers used psychological weakness scale prepared by (Faraj, 2023), with (31) paragraphs, in addition to physical tests, personal interviews, and questionnaires as means of collecting data to achieve objectives of research, as for statistical methods, SPSS statistical program was used to extract results, which were: Female students of College of Physical Education and Sport Sciences characterized by their feeling of psychological weakness, there was no clear role for psychological weakness on physical performance among female students of the College of Physical Education and Sport Sciences.

الوهن النفسي وعلاقته ببعض متغيرات الأداء البدني لدى طالبات كلية التربية البدنية

ايناس عناد احمد

سيف سعد عزت

ستيفان ججو مارزينا

جامعة الحمدانية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المستخلص

هدفت الدراسة إلى قياس مستوى شعور طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الحمدانية بالوهن النفسي، التعرف على علاقة الوهن النفسي وأبعاده ببعض متغيرات الأداء البدني لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الحمدانية، بلغت عينة البحث (32) طالبة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الحمدانية تم اختيارهم بأسلوب الحصر الشامل، استعمل الباحثون مقياس الوهن النفسي المعد من قبل (فرج، 2023) والذي تكون من (31) فقرة، فضلاً عن اختبارات بدنية، مقابلات شخصية، واستبيانات كوسائل لجمع المعلومات لتحقيق اهداف البحث، أما الوسائل الاحصائية فقد تم الاستعانة بالبرنامج الاحصائي SPSS للتوصل الى النتائج والتي تمثلت بـ: أتسمت طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بشعورهم بالوهن النفسي، لم يتبين هناك دور للوهن النفسي بالأداء البدني لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

الكلمات مفتاحية: الوهن النفسي، متغيرات الاداء البدني.

1. التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

"يعد طلبة الجامعة عنصراً مهماً لبناء المجتمعات وتقدمها وهم الأكثر تعرضاً للإصابة بالاضطرابات النفسية والاعاقات النفسية كالقلق والإكتئاب والضغط الحياتية والاجهاد الفكري ومنها الوهن النفسي، ويعتبر الوهن النفسي يعتبر مرحلة وسطى ما بين الإصابة بالاضطرابات الشديدة كالقلق والاكتئاب والسواء النفسي، وسبب من أسباب حدوث بعض الاضطرابات مثل: الوسواس والافعال القهرية، والمخاوف المرضية، ويُقصد به ضعف الطاقة النفسية او نقصها وبالتالي يصعب على المصاب بالوهن النفسي البقاء في حالة من الاتزان النفسي". (فرج، 2023، 503)

وهذا ما سمته معاجم علم النفس بالوهن النفسي الذي هو "حالة نفسية بدنية يعانيها الفرد وتبدو في إحساسه المستمر بالإرهاق والتعب والضعف ونقص الحيوية لأدنى عمل يقوم به مهما كان بسيط على الرغم من اخذ كفايته من الراحة، وهذا الإضطراب في الاحساس هو إضطراب غير محدد المعالم أطلقه جورج ميللر بيرد George Miller Beard عام (1879) للدلالة على عدد كبير من الاعراض الجسمية والنفسية التي تتم على الضعف والارهاق العصبي وفسره على أنه تفرغ لطاقة الخلايا العصبية آثار استهلاك شحنتها المختزنة". (السيد، 2020، 7)

"وتعد التربية البدنية وعلوم الرياضة احدى المؤسسات التربوية التي يتواجد فيها مجتمع طلابي والتي تسعى الى تطوير المهارات البدنية والرياضية لأحراز اعلى المستويات الرياضية فضلا عن دعم المهارات النفسية والعقلية لمواجهة الاضطرابات اثناء اداء الحركات الرياضية التي تتسم بالصعوبة والخطورة وتجعله غير مستقر ومتزن بدنيا ونفسيا مما يجعله يشعر بالإرهاك والضعف والتعب وقلة نشاطه في كثير من الانشطة الرياضية المناطة اليه لذا وجب على الباحثين التطرق الى دراسة تلك الاضطرابات والتوصل الى اسبابها ومعالجتها". (صالح، 2024، 479-480)

ونرى قسم من الطالبات يرافقهن الاحساس والشعور المستمر بالإرهاك والتعب والضعف البدني العام في الجسم قبل قيامهن بأي نشاط ويضن بأنهن غير قادرات على الاداء ومن هذا المنطلق تتمثل أهمية البحث في التعرف فيما لو كان للوهن النفسي اي دور سلبي على اداء البدني للطالبات اثناء قيامهن بالتمارين والمهارات في المحاضرات العملية وهذا بدوره قد يهبط المستوى البدني للطلبة خصوصا في الفعاليات التي تتطلب مجهود بدني كالمساحة والميدان والجمباز والالعاب الجماعية وقد نلاحظ دور للوهن على الاداء

البدني للطالبة، "اذ أن الوهن النفسي يؤثر بالروح المعنوية للفرد فيجعلها منخفضة، ويساعد في اظهار بعض الاضطرابات البدنية". (ابو زيد، 2002، 250)

1-2 مشكلة البحث:

يعتبر الوهن النفسي احد المشاكل الخطيرة التي يقع أثرها على سلوك الفرد كون لها أثر سلبي واضح، وقد يصاب بها الفرد وتوقف نشاطه اليومي، ويعتبر الوهن النفسي من الأسباب الاساسية التي يشعر بها الفرد باتجاه نفسه بالذنب كونه يدرك بأنه قام بأعمال تعارض الضمير وايضا شعوره المستمر بالإرهاق والتعب ونقص الحيوية، وقد لاحظ الباحثون ان كثيرا من الطالبات يمتلكون شعور مستمر بالتعب والضعف ويشكون الألم باستمرار كصداع الرأس والم المفاصل ويتذمرون من ابسط الواجبات الدراسية ويتهربون منها خصوصا المسؤوليات الملقاة على عاتقهم، كذلك يعانون من النقص بالميول والاهتمامات ولا يمتلكون اية فكرة نحو حياتهم بالمستقبل وهي بعضاً من اعراض الوهن النفسي، ومن هنا يأتي السؤال، هل هناك علاقة بين الوهن النفسي وبعض متغيرات الأداء البدني لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الحمدانية؟

1-3 أهداف البحث:

1-3-1 قياس مستوى شعور طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الحمدانية بالوهن النفسي.

1-3-2 التعرف على علاقة الوهن النفسي وأبعاده ببعض متغيرات الأداء البدني لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الحمدانية .

1-4 فروض البحث :

1-4-1 لا يمتلك طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الحمدانية شعورا بالوهن النفسي.
1-4-2 عدم وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين ابعاد الوهن النفسي وبعض متغيرات الاداء البدني لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الحمدانية .

1-5 مجالات البحث :

1- المجال البشري: طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الحمدانية.

2- المجال الزمني : الفترة من 2024/10/24 لغاية 2025/1/15

3- المجال المكاني : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة الحمدانية .

1- 6 مصطلحات البحث:

1-6-1 الوهن النفسي: حالة نفسية يعاني منها الفرد وتبدو في احساسه المستمر بالإرهاق والتعب والضعف وعد القدرة على التركيز ونقص الحيوية وانفصال متزايد في العلاقات الاجتماعية وضعف الاتزان الانفعالي. (فرج، 2023).

2. اجراءات البحث :

2_1 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته وموضوع البحث.

2_2 المجتمع الخاص بالبحث وعينته:

تألف مجتمع البحث من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (38) طالبة، اما عينة البحث فتكونت من (32) طالبة تم اختيارهم بطريقة الحصر الشامل، تم استبعاد طالبات المرحلة الأولى لعدم التحاقهم بالدوام في فترة إجراء البحث والجدول (1) يبين تفاصيل مجتمع البحث وعينته.

الجدول (1)

يبين تفاصيل مجتمع وعينة البحث

المرحلة الدراسية	المجتمع	المستبعدين	العينة	النسبة المئوية
المرحلة الثانية	19	2	17	89.5%
المرحلة الثالثة	7	3	4	57%
المرحلة الرابعة	12	1	11	91.5%
المجموع	38	6	32	84%

2_3 الأجهزة والادوات:

(جهاز كومبيوتر، شريط قياس، ساعة توقيت، شواخص، ملعب للركض).

2_4 وسائل جمع البيانات:

استعمل الباحثون المقياس، اختبارات بدنية، مقابلات شخصية، استبيانات كوسائل لجمع المعلومات لتحقيق اهداف البحث.

2-4-1 مقياس الوهن النفسي:

اعتمد الباحثون مقياس الوهن النفسي المعد من قبل (فرج، 2023) والذي تكون من (31) فقرة، يتم من خلالها الكشف على مدى شعور الطالبات بالوهن النفسي.

2-4-1-1 وصف المقياس وتصحيحه:

تكون مقياس الوهن النفسي من 31 فقرة جاءت جميعها سلبية وبواقع ثلاثة ابعاد البعد الاجتماعي (14) فقرة، البعد الانفعالي (8) فقرة، البعد البدني (9) فقرة وتضمن المقياس ثلاث بدائل (موافق، محايد، غير موافق) تتوزع عليها الدرجات على النحو التالي:

الجدول (2)

بدائل الاجابة واوزان الفقرات

موافق بدرجة			بدائل الإجابة
غير موافق	محايد	موافق	وزن الفقرة
1	2	3	

اذ بلغت الدرجة العليا للمقياس 93 وتشير الى وجود صفة الوهن النفسي لدى عينة الدراسة اما الدرجة الدنيا فقد بلغت 31 وتشير الى عدم امتلاك عينة الدراسة لصفة الوهن النفسي.

2-5 تحديد المتغيرات البدنية:

تم اقتراح بعض من متغيرات الاداء البدني من قبل الباحثون وكانت كالآتي: (السرعة الانتقالية، المرونة الرشاقة، المطاولة العامة، القوة الانفجارية للرجلين، التوافق، التوازن، القوة المميزة بالسرعة للرجلين).

2-6 الاختبارات الخاصة بمتغيرات الاداء البدني:

من أجل تحديد الاختبارات التي يمكن من خلالها قياس متغيرات الاداء البدني المختارة استخلص الباحثون عدداً من الاختبارات من المصادر والمراجع والدراسات السابقة بعد ذلك تم عرض هذه القياسات والاختبارات على الخبراء ملحق (4) لبيان مدى صلاحية القياسات والاختبارات لقياس ما وضعت من اجله وكذلك لبيان مدى ملاءمتها لعينة البحث وهي كالتالي:

2_6_1 اختبار ركض 30 متر

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية. (الهيتي، 2011، 217)

2_6_2 اختبار ركض 600 متر

الهدف من الاختبار: قياس المطاولة العامة. (الهيثي، 2011، 219)

2_6_3 اختبار الثلاث وثبات للأمام بالقدمين معا.

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين. (الصميدعي واخرون، 2002، 382)

3_6_4 اختبار T للرشاقة وخفة الحركة.

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة. (جعفر، 2020، 26)

2-7 الخصائص السايكومترية:

2-7-1 الصدق:

2-7-1-1 الصدق الظاهري لمقياس الوهن النفسي

للحصول على صدق المقياس اتبع الباحثون طريقة عرض المقياس على الخبراء من ذوي الاختصاص ملحق (1) في مجال علوم التربية البدنية والعلوم النفسية والبالغ عددهم (11) خبيراً لغرض إبداء آرائهم وملاحظاتهم في فقرات المقياس ومحاورة ومدى وملاءمتها للظاهرة المقاسة فضلاً عن مدى صلاحيتها لعينة البحث المختارة، وبعد الاطلاع عليها تم الاقتراح من قبل الخبراء على تعديل الفقرة (3،4) من المحور البدني، اما باقي الفقرات فقد أكد الخبراء على صلاحيتها، وبهذا الاجراء تم الحصول على الصدق الظاهري لمقياس الوهن النفسي بنسبة اتفاق (100%) على صلاحية المقياس لقياس الظاهرة فضلاً عن ملائمتها لعينة البحث والملحق (2) يبين المقياس بصيغته النهائية.

2-7-1-2 صدق البناء لمقياس الوهن النفسي

تم حساب صدق البناء للمقياس وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية للمقياس لعينة البحث والبالغ عددها (32) طالبة، حيث كانت معاملات الارتباط ذات دلالة معنوية ما يدل على صدق محاور المقياس في قياس الظاهرة ككل، والجدول أدناه يبين مصفوفة الارتباط الخاصة بصدق المقياس.

الجدول (3)

يبين مصفوفة الارتباط بين درجة كل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية للمقياس

الدالة	الدرجة الكلية لمقياس الوهن النفسي		محاور المقياس
	Sig.	قيمة الارتباط	
معنوي	0.000	**0.782	البعد الاجتماعي
معنوي	0.000	**0.733	البعد الانفعالي
معنوي	0.000	**0.774	البعد البدني

*معنوي عند مستوى الخطأ $0.05 \geq$

**معنوي عند مستوى الخطأ $0.01 \geq$

2-7-1-3 الصدق الظاهري لمتغيرات واختبارات البحث:

تم عرض عدد من المتغيرات المقترحة من قبل الباحثون ملحق (3) على الخبراء من ذوي الاختصاص ملحق (1) وعددهم (7) خبراء ليبدو آرائهم وذلك لتحديد القدرات البدنية الملائمة لأهداف البحث وكما موضح في الجدول (4)

الجدول (4)

يبين المتغيرات البدنية التي تم عرضها على الخبراء

ت	المتغيرات البدنية	نسبة الاتفاق	المتغير المستبعد
1	السرعة الانتقالية	100%	
2	المرونة	42%	*
3	المطاولة العامة	85%	
4	القوة الانفجارية للرجلين	57%	*
5	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	85%	
6	الرشاقة	100	
7	التوازن	57%	*
8	التوافق	57%	*

تبين من الجدول (4) أنه تم اعتماد المتغيرات البدنية التي حصلت على الأهمية النسبية (75%) فأكثر من اراء الخبراء والمتخصصين، وقد تم حذف متغير (المرونة، القوة الانفجارية للرجلين، التوازن، التوافق) لعدم حصولها على الأهمية النسبية المقررة، وعليه تم تحديد المتغيرات البدنية للطالبات، والمتمثلة بالآتي: (السرعة الانتقالية، الرشاقة، المطاولة العامة، القوة المميزة بالسرعة للرجلين).

ولتحديد الاختبارات المناسبة للمتغيرات البدنية المختارة من قبل الخبراء قام الباحثون بإجراء مسح على عدد من المراجع العلمية وتم ترشيح لكل متغير بدني عدد من الاختبارات، بعد ذلك تم إجراء عملية تحليل منطقي لها، إذ صممت لذلك استمارة بيان رأي الملحق (4)، ووجهت إلى عدد من الخبراء والمتخصصين في مجال العلوم الرياضية، والبالغ عددهم (7) خبيراً، الملحق (1)، وذلك لغرض تقويمها والحكم على مدى صلاحيتها، ومناسبتها لعينة البحث، إذ يعد هذا الإجراء وسيلة مناسبة للتأكد من صدق الاختبارات، وكما موضح في الجدول (5):

الجدول (5)

يبين الاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية والتي تم عرضها على الخبراء

ت	القدرات الأساسية	الاختبارات المرشحة	رأي الخبير	النسبة المئوية	الاختبارات المقبولة
1-	سرعة انتقالية	ركض 30 متر	6	86%	*
		ركض 50 متر	1	14%	
		ركض 60 متر	0	0%	
2-	المطاولة	ركض 600 متر	5	71%	*
		ركض 800 متر	2	29%	
		ركض 1500 متر	0	0%	
3-	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	الثلاث وثبات للأمام بالقدمين معا	5	71%	*
		الحجل لأقصى مسافة في 10 ثانية	1	14%	
		ثلاث حجلات لأكبر مسافة كل رجل على حدة	1	14%	
4-	الرشاقة	الركض المتعرج بين الشواخص (4 شواخص)	1	14%	
		(T) للرشاقة وخفة الحركة	6	86%	*
		الركض المتعرج بين الشواخص مسافة 7 م	0	0%	

وبهذا الإجراء تم اختيار الاختبارات التي حصلت على أعلى نسبة اتفاق من بين الخبراء.

فضلاً على أنه تم التحقق من الصدق الذاتي باستخراج الجذر التربيعي للثبات حيث يذكر (باهي، 1999) أنه " في حالة تعيين معامل الثبات بدقة يمكن الاعتماد على الصدق الذاتي في حساب صدق الاختبار ". والجدول (6) يبين ذلك. (باهي، 1999، 54).

2_7_2 الثبات:

2-7-2-1 ثبات المقياس :

من أجل التأكد من ثبات المقياس على عينة البحث، ومدى خلوه من أخطاء القياس تم الاعتماد على حساب معامل ألفا كرونباخ حيث بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس (0.88). كما تم اعتماد طريقة التجزئة النصفية كذلك في حساب ثبات المقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين نصفي الاختبار حيث بلغت القيمة (0.79)، وبعدها تم حساب معامل الثبات للمقياس بالكامل باستخدام معادلة سبيرمان براون وأصبح معامل الثبات (0.88)، وهذا يدل على ثبات المقياس.

2-7-2-2 ثبات الاختبارات البدنية:

لاستخراج قيمة ثبات الإختبارات البدنية تم استخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه إذ تم تطبيق الاختبارات البدنية على عينة مكونة من (15) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وأعيد التطبيق بعد فاصل زمني قدره (7) أيام على العينة نفسها وتم مراعاة جميع الظروف بالقدر الممكن بين التطبيقين، وبعدها عولجت البيانات باستعمال معامل الارتباط البسيط بيرسون للحصول على معامل الثبات، واعتمد الباحثون قيمة (0.70) لقبول معامل الثبات، إذ يشير الثبات بهذه الطريقة إلى اتساق الدرجات المستخرجة من استجابات الأفراد أنفسهم عندما يعاد اختبارهم بالاختبار ذاته في أوقات مختلفة وتحت الظروف نفسها". (عبد الخالق، 1993، 173). والجدول (6) يبين ذلك .

2-7-3 الموضوعية

"ان موضوعية الاختبار ترجع في الأصل الى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات او النتائج الخاصة به". (علاوي ورضوان، 1988، 379). وعليه اتسمت الاختبارات البدنية المختارة بوضوح الشروط والتعليمات الخاصة بالأداء، كما أن طريقة حساب الدرجة الخاصة بكل اختبار هي موضوعية ولا تعتمد على التقييم الذاتي للمحكم في حساب الدرجة كما تم الاعتماد على أكثر من حكم واحد في احتساب درجة الاختبار وحساب متوسط درجة الحكم واعتمادها كدرجة الاختبار النهائية، والجدول (6) يبين ذلك.

الجدول (6)

يبين معاملات الثبات والصدق الذاتي للإختبارات البدنية الخاصة بالبحث

أسم الاختبار	معامل الثبات	Sig.	الصدق الذاتي	معامل الموضوعية	Sig.
اختبار ركض 30 متر	0.85	0.00	0.92	0.90	0.00
اختبار ركض 600 متر	0.88	0.00	0.94	0.91	0.00
اختبار الثلاث وثبات للأمام بالقدمين معا	0.81	0.00	0.90	0.97	0.00
اختبار T للرشاقة وخفة الحركة	0.82	0.00	0.91	0.90	0.00

8_2 التجريبتين الاستطلاعتين:

أجري الباحثون تجربتين استطلاعتين على عينة قدرها (10) طالبة، أجريت التجربة الاستطلاعية الاولى يوم (2024/11/14) وكان الغرض منها معرفة مدى ملائمة فقرات المقياس للعينة والوقوف على الصعوبات التي من الممكن ان تواجه الباحثون.

اما التجربة الاستطلاعية الثانية فقد أجريت يوم (2024/11/20) وكان غرضها هو التعرف على مدى ملائمة الإختبارات البدنية لعينة البحث .

9_2 التجربة الرئيسية:

قام الباحثون وبمساعدة فريق العمل المساعد بتطبيق التجربة الرئيسية بتاريخ (2024/12/2) حيث قسم العمل الى ثلاثة أيام جدول (4) يبين ذلك، إذ تم توزيع المقياس على العينة في اليوم الأول وإعطائهم التعليمات الخاصة بالإجابة على المقياس، وفي اليوم الثاني والثالث تم تطبيق الاختبارات البدنية على الطالبات بعد توضيح الشروط الخاصة بتطبيق الاختبارات، والهدف منها، وطريقة تسجيل الدرجة، كما تم مراعاة التسلسل المنطقي عند تطبيق الاختبارات، وحسب الجهد الذي يتطلبه الاختبار، هذا وتم إعطاء فترة زمنية للإحماء قبل تنفيذ الاختبارات، وإعطاء فترة زمنية كافية للراحة بين تكرار وآخر وبين اختبار وآخر بما يضمن استعادة الشفاء عند الطالبة.

جدول (7)

يبين توزيع الاختبارات على ثلاثة ايام

اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث
تطبيق مقياس الوهن النفسي	اختبار الثلاث وثبات للأمام بالقدمين معا	اختبار ركض 600 متر
	اختبار T للرشاقة وخفة الحركة	
	اختبار ركض 30 متر	

2_10 الوسائل الإحصائية :

لغرض تحليل ومعالجة البيانات احصائيا تم الاستعانة بالبرنامج الاحصائي SPSS.

3- عرض ومناقشة نتائج البحث:

3-1 الوصف الاحصائي لمتغيرات البحث

الجدول (8)

يبين المعالم الإحصائية لمتغيرات البحث

المتغيرات	أعلى قيمة	أقل قيمة	العينة		الخطأ المعياري	الالتواء	دلالة التوزيع
			س	ع			
مقياس الوهن النفسي	88	65	76.20	7.06	1.28	-0.15	طبيعي
البعد الاجتماعي	41	24	35.27	3.88	0.71	-0.88	طبيعي
البعد الانفعالي	22	14	18.50	2.19	0.40	-0.38	طبيعي
البعد البدني	27	15	22.43	3.13	0.57	-0.64	طبيعي
السرعة	6.87	5.01	5.83	0.50	0.09	0.29	طبيعي
المطاولة	3.20	1.58	2.41	0.32	0.06	0.58	طبيعي
الرشاقة	16.86	11.10	14.35	1.34	0.24	-0.35	طبيعي
القوة الانفجارية	4.78	2.81	3.81	0.49	0.09	0.20	طبيعي

من الجدول أعلاه يتبين بأن توزيع العينة في الاختبارات المُختارة في البحث كان توزيعاً طبيعياً وغير عشوائي بالاعتماد على قيم معامل الالتواء والتي تراوحت قيمتها بين (1 - 1)

3-2 عرض وتحليل نتائج اختبار (T) بين المتوسط الفرضي للمقياس ومتوسط إجابات أفراد العينة على المقياس:

الجدول (9)

يبين قيمة Sig لاختبار (T) بين المتوسط الفرضي للمقياس ومتوسط إجابات أفراد العينة على المقياس

المتغير	س	ع	المتوسط الفرضي	قيمة T المحتسبة	Sig اختبار T	الدلالة
مقياس الوهن النفسي	76.200	7.058	62	11.019	0.000*	معنوي

*معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$

من الجدول (6) يتبين انه يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسط الفرضي للمقياس ومتوسط إجابات أفراد العينة على مقياس الوهن النفسي لدى افراد العينة المتمثلة بطلبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الحمدانية وذلك لان قيم نسبة الخطأ لاختبار (T) لعينه واحده هي اقل من قيمة نسبة الخطأ $\geq (0,05)$ وبهذه النتيجة نستدل الى امتلاك العينة للوهن النفسي، وان السبب هو تأثير الضغوط التي تعاني منها الطالبات نتيجة التغيرات التي حدثت في المجتمع الحالي حيث تتعرض

الطالبات الى ضغوط نفسية نتيجة السهر المتواصل والتصفح المستمر بمواقع التواصل الاجتماعي والانشغال بأمور ثانوية والمسؤوليات الملقة على عاتقهن والتي تسبب لهن التعب والارهاق بشكل مستمر، "بالإضافة الى المشاكل الاسرية الغير سوية كالقسوة والخوف الزائد والتدليل"، كل هذه المسببات قد تؤدي الى ظهور الوهن النفسي، وهذا ما اكده (العاسمي، 2002).

3-3 مصفوفة الارتباطات البينية بين الوهن النفسي وبعض متغيرات الاداء البدني:

الجدول (10)

مصفوفة الارتباطات البينية بين الوهن النفسي وبعض متغيرات الاداء البدني

المتغيرات	السرعة		المطاولة		الرشاقة		القوة الانفجارية للرجلين	
	قيمة الارتباط	Sig.	قيمة الارتباط	Sig.	قيمة الارتباط	Sig.	قيمة الارتباط	Sig.
مقياس الوهن النفسي	0.107-	0.574	0.210	0.264	0.165-	0.264	0.050	0.795
البعد الاجتماعي	0.084-	0.657	0.299	0.108	0.046-	0.810	0.078	0.680
البعد الانفعالي	0.143-	0.452	0.126	0.509	0.236-	0.210	0.028-	0.883
-البعد البدني	0.037-	0.848	0.016	0.934	0.149-	0.431	0.034	0.857

*معنوي عند مستوى الخطأ $0.05 \geq$

**معنوي عند مستوى الخطأ $0.01 \geq$

أظهرت نتائج التحليل في الجدول أعلاه عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين الوهن النفسي وكل من صفة (السرعة، والمطاولة، والرشاقة، والقوة الانفجارية للرجلين) وذلك لان قيمة نسبة الخطأ (Sig) هي اكبر من قيمة $0.05 \geq$ بالرغم من تمتعهم بالشعور بالوهن النفسي الذي تبين في الجدول (9)، وان السبب هو في رأي الباحثون في خصوصية اختيار عينة البحث واللاتي هن في اختصاص التربية البدنية وعلوم الرياضة والتي تتطلب منهن الالتزام المتواصل بالدوام الذي يطلب منهن الاداء المستمر في المحاضرات العملية فضلا عن التعليمات التي يعطيها التدريسي في المحاضرة والتي تتطلب التدريب والحركة المستمرة وكذلك تطبيق الحركات الرياضية في الدروس، مما يضع الطالبات تحت تأثير التخلص من الوهن

والاستمرار بالعمل البدني، لتحقيق اداء مثالي في المحاضرات والامتحانات العملية لتحقيق درجة تمكنهم من اجتياز المادة الدراسية بنجاح.

4. الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

استنتج الباحثون ما يلي:

- اتسمت طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بشعورهم بالوهن النفسي .
- لم يتبين هناك دور للوهن النفسي بالأداء البدني لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

4-2 التوصيات:

يوصي الباحثون بما يلي:

- ضرورة إرشاد الطالبات بإعطائهن النصائح التي من شأنها تخفف عنهم الشعور بالوهن النفسي.
- اجراء بحوث مشابهة على عينات اخرى.

5- المصادر

1. ابو زيد، خضير مخيسر (2002): "الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي التعليم الثانوي وعلاقته ببعض المتغيرات"، مجلة كلية التربية، المجلد (12)، العدد (2)، جامعة دمشق، سوريا.
2. البدرى، نبيل عبد العزيز، واللهيبي، زكريا عبد أحمد (2007): "بناء مقياس الوهن النفسي لدى منتسبي دوائر الدولة"، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، كلية التربية للبنات، جامعة تكريت.
3. السيد، حنان سعيد (2020): "الدور المرتقب للعلوم النفسية في مواجهة ازمة اعراض الوهن النفسي الناتج عن جائحة الاصابة بفايروس كوفيد 19 كورونا"، المؤتمر الافتراضي الدولي الاول لقسم علم النفس بكلية الآداب، مجلة نجوت، كلية الآداب.
4. الصميدعي ، لؤي غانم وآخرون (2002): "التوافق العضلي العصبي وعلاقته بدقة ضرب الإرسال التنس بالكرة الطائرة " مجلة ديالى الرياضية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى.
5. الهيتي، موفق اسعد محمود (2011) : "اساسيات علم التدريب"، كلية التربية الرياضية، جامعة الانبار.
6. باهي، مصطفى حسين (1999): "المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق الثبات-الصدق-الموضوعية-المعايير"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

7. بلوم، بنيامين وآخرون (1983): "تقيم تعلم الطالب التجميعي والتكويني"، ترجمة محمد، أمين مفتي وآخرون، دار ماكروهيل، القاهرة.
8. جعفر، حسين (2020): "اختبارات اللياقة البدنية"، ورشة عمل.
9. صالح، نسيمه عباس (2024): "الوهن النفسي وعلاقته بأداء مهارة الإخماد بكرة القدم"، مجلة الفتح، المجلد 28، العدد 2، جامعة ديالى.
10. عبد الخالق، احمد محمد (1993): "اختبارات الشخصية"، دار المعرفة الجامعية، ط2، الإسكندرية.
11. علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين (1988): "القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي"، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
12. فرج، سناء جودة (2023): "مستوى توافر المظاهر السلوكية للوهن النفسي لدى طلبة الجامعة"، بحث منشور في مجلة كلية التربية، العدد 2، ج1، جامعة المنوفية.
13. <http://www.alfatehmag.uodiyala.edu.iq>

ملحق (1)

أسماء الخبراء الذين تم الاستعانة بهم في البحث

1. رأي الخبراء والمتخصصين في صلاحية المقياس وفقراته.
2. رأي الخبراء في المتغيرات البدنية المقترحة.
3. رأي الخبراء في صلاحية الاختبارات المقترحة لمتغيرات البحث.

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	التخصص	الجامعة	1	2	3
1	ثيلا م يونس علاوي	أستاذ	القياس والتقويم	الموصل	*	*	*
2	أمال نوري بطرس	أستاذ	طرائق التدريس	الحدانية	*	*	*
3	علي حسين طبيل	أستاذ	القياس والتقويم	الموصل	*	*	*
4	فراس محمود علي	أستاذ مساعد	القياس والتقويم	الموصل	*	*	*
5	شهاب احمد حسن	أستاذ مساعد	القياس والتقويم	الحدانية	*	*	*
6	عدنان هادي موسى	أستاذ مساعد	التعلم الحركي	الحدانية	*	*	*
7	رياض عكاب مرعي	استاذ مساعد	علم النفس الرياضي	الحدانية	*	*	*
8	عمار يلدا كرومي	مدرس	طرائق تدريس/ تربية خاصة / علم النفس	الحدانية	*		
9	ثامر مصطفى إبراهيم	مدرس مساعد	علم النفس التربوي	الحدانية	*		
10	اسماعيل عبد الحميد	مدرس	طرائق تدريس/ تربية خاصة	الحدانية	*		

			مصطفى	/ علم النفس			
--	--	--	-------	-------------	--	--	--

ملحق (2)

مقياس الوهن النفسي بصيغته النهائية

ت	الفقرة	موافق	محايد	غير موافق
1	لا ارجب في المشاركة في الاعمال الفنية التي تقام في الجامعة			
2	اعتقد اني غير قادر على اتخاذ قراراتي المهمة			
3	لدي تشاؤم وتفكير سلبي اتجاه مستقبلي			
4	اعتقد اني لا اجد عمل بعد تخرجي من الجامعة			
5	من صفاتي الشخصية (السلبية , الاعتماد على الآخرين , الهروب من المسؤولية)			
6	اشعر بثقل الراس والدوار وصداغ مستمر اثناء المحاضرة			
7	ليس لدي القدرة على تنظيم وقتي واستذكار دروسي			
8	الوم نفسي والآخرين على كل شئ سيئ يحدث لي			
9	كثيرا ما افكر في الانتحار واتمنى الموت اذا وجدت فرصة لذلك			
10	ليس لدي شهية على الاطلاق			
11	اعتقد اني دائمي الشكوى ولا استطيع اداء وجباتي الدراسية			
12	شعر بضعف الاتزان الانفعالي وفقدان الهدف والطاقة			
13	انزعج واتوتر عندما تعامل مع زملائي في الجامعة			
14	اشعر دائما اني مشوش الفكر ومشتت			
15	اشعر بالإرهاك الجسدي عند الذهاب الى الجامعة			
16	ينتابني الشعور بالقلق الشديد نحو مستقبلي بعد التخرج من الجامعة			
17	لا اتمتع بذاكرة قوية اثناء استذكار دروسي			
18	اجد مشقة وصعوبة في انجاز ما يطلب مني من واجبات			
19	اشعر اني لدي الفة وانسجام مع زملائي داخل الجامعة			
20	لدي اضطراب في النوم والالم العام غير المحدد			
21	ابكي كثيرا عن المعتاد لشعوري بضيق في صدري			
22	دائما اشعر بالفشل والاحباط المستمر			
23	اشكو من الالم في انحاء جسدي اثناء تلقي محاضراتي			
24	اشعر بنحول شديد عند الاستيقاظ صباحا للذهاب الى الجامعة			
25	أشعر بأن امكانياتي البدنية لا تؤهلني لتحقيق أهدافي المستقبلية			
26	عندما ينتقدني زملائي في الجامعة يؤدي هذا الى احباط معنوياتي البدنية			
27	اشعر بالصداع وهبوط ضغط الدم وشحوب في وجهي اثناء ذهابي الى الجامعة			
28	اشعر اني لدي ضعف في تركيز انتباهي اثناء حضور			

			المحاضرات	
29			ارى نفسي اعتمد على الاخرين في انجاز مهمامي	
30			اعتقد اني لدي ميل للعزلة واحتاج دائما للمساندة والحمائية	
31			اشعر بالأرق وقلة النوم معظم الوقت	

ملحق (3)

متغيرات الاداء البدني

لا تصلح	تصلح	الصفة البدنية
		السرعة الانتقالية
		المطاولة
		القوة المميزة بالسرعة للرجلين
		الرشاقة
		التوازن
		التوافق

ملحق (4)

الاختبارات البدنية

ت	القدرات الاساسية	الاختبارات المرشحة	يصلح	لا يصلح
-1	سرعة انتقالية	ركض 30 متر ركض 50 متر ركض 60 متر		
-2	المطاولة	ركض 600 متر		
-3	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	الثلاث وثبات للأمام بالقدمين معا الحبل لأقصى مسافة في 10 ثانية ثلاث حجلات لأكبر مسافة كل رجل على حدة		
-4	الرشاقة	الركض المتعرج بين الشواخص (4 شواخص) الركض المتعرج بين الشواخص مسافة 7 م (T) للرشاقة وخفة الحركة		
-5	التوازن	اختبار الوقوف على عارضة التوازن اختبار الدوائر المرقمة		
-6	التوافق	اختبارات التوافق الحركي بين العين والرجل اختبار نط الحبل الوقوف على قدم واحدة ومد الذراعين للجانب وفتل الجذع يمينا ويسارا (15) ثانية		