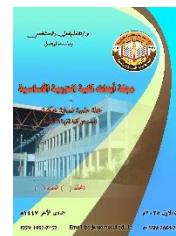




College of Basic Education Researches Journal

<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 مارزيننا

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 يتبيّن هناك دور للوهن النفسي بالأداء البدني لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

الكلمات مفتاحية: الوهن النفسي، متغيرات الأداء البدني.

١. التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

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

وهذا ما سنته 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 كفایته من الراحة، وهذا الإضطراب في الاحساس هو إضطراب غير محدد المعالم أطلقه جورج ميلر بيرد George Miller Beard عام (1879) للدلالة على عدد كبير من الاعراض الجسمية والنفسية التي تم على الضعف والارهاق العصبي وفسره على أنه تفريغ لطاقة الخلايا العصبية آثار استهلاك شحنتها المختزنة". (السيد، 2020، 7)

"وتعتبر التربية البدنية وعلوم الرياضة احدى المؤسسات التربوية التي يتواجد فيها مجتمع طلابي والتي تسعى إلى تطوير المهارات البدنية والرياضية لأحرار أعلى المستويات الرياضية فضلاً عن دعم المهارات النفسية والعقلية لمواجهة الاضطرابات أثناء اداء الحركات الرياضية التي تتسم بالصعوبة والخطورة وتجعله غير مستقر ومتزن بدنياً ونفسياً مما يجعله يشعر بالإرهاق والضعف والتعب وقلة نشاطه في كثير من النشطة الرياضية المناظرة 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 بالإرهاق والتعب والضعف البدني العام في الجسم قبل قيامهن بأي نشاط ويضمن بأنهن غير قادرات على الأداء ومن هذا المنطلق تتمثل أهمية البحث في التعرف فيما لو كان للوهن النفسي اي دور سلبي على اداء البدني للطالبات أثناء قيامهن بالتمارين والمهارات في المحاضرات العملية وهذا بدوره قد يهبط المستوى البدني للطلبة خصوصاً في الفعاليات التي تتطلب مجهود بدني كالساحة والميدان والجمباز والألعاب الجماعية وقد نلاحظ دور للوهن على الأداء

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

2-1 مشكلة البحث:

يعتبر الوهن النفسي احد المشاكل الخطيرة التي يقع اثراها على سلوك الفرد كون لها اثر سلبي واضح، وقد يصاب بها الفرد وتوقف نشاطه اليومي، ويعتبر الوهن النفسي من الاسباب 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 يمتلكن شعور مستمر بالتعب والضعف ويشكون الألم باستمرار كصداع الرأس والم المفاصل ويتنمرون من ابسط الواجبات الدراسية ويتهمون منها خصوصا المسؤوليات الملقة على عاتقهم، كذلك يعانون من النقص بالميمول والاهتمامات ولا يمتلكن 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؟

3-1 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 ابعد 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 .

٦-١ مصطلحات البحث:

-٦-١ 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).

٢. اجراءات البحث :

٢_١ منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمةه وموضوع البحث.

٢_٢ المجتمع الخاص بالبحث وعينته:

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

(1) الجدول

يبين تفاصيل مجتمع وعينة البحث

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

٢_٣ الأجهزة والادوات:

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

٢_٤ وسائل جمع البيانات:

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

١-٤-٢ 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.

١-٤-١ وصف المقياس وتصحيفه:

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، محайд ، غير موافق) تتوزع عليها الدرجات على النحو التالي:

الجدول (2)

بدائل الاجابة واوزان الفقرات

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

اذا 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.

٥-٢ تحديد المتغيرات البدنية:

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

٦-٢ الاختبارات الخاصة بمتغيرات الاداء البدني:

من أجل تحديد الاختبارات التي يمكن من خلالها قياس متغيرات الاداء البدني المختارة استخلاص 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:

٦-٢_١ اختبار ركض 30 متر

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

2_6_2 اختبار ركض 600 متر

(الهيثي، 2011، 219)

الهدف من الاختبار: قياس المطاولة العامة.

2_6_3 اختبار الثلاث وثبات للأمام بالقدمين معاً.

(الصميدعي واخرون، 2002، 382)

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

3_6_4 اختبار T للرشاقة وخففة الحركة.

(جعفر، 2020، 26)

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة.

2-2 الخصائص السايكومترية:

1-7-2 الصدق:

1-7-2-1 الصدق الظاهري لقياس 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 وملحوظاتهم في فقرات المقياس ومحاوره ومدى ملاءمتها 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، أما باقي الفقرات فقد أكد الخبراء على صلاحيتها، وبهذا الإجراء تم الحصول على الصدق الظاهري لقياس الوهن النفسي بنسبة اتفاق (100%) على صلاحية المقياس لقياس الظاهرة فضلاً عن ملائمتها لعينة البحث والملاحق (2) يبين المقياس بصيغته النهائية.

1-7-2-2 صدق البناء لقياس 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

** معنوي عند مستوى الخطأ ≥ 0.01

3-1-7-2 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

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

تبين من الجدول (4) أنه تم اعتماد المتغيرات البدنية التي حصلت على الأهمية النسبية (75%) فأكثر من رأء الخبراء والمتخصصين، وقد تم حذف متغير (المرونة، القوة الانفجارية للرجلين، التوازن، التوافق) لعدم حصولها على الأهمية النسبية المقررة، وعليه تم تحديد المتغيرات البدنية للطلابات، والمتمثلة بالأتي: (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 اجراء عملية تحليل منطقي لها، إذ صممت لذلك استماره بيان رأي الملحق (4)، ووجهت إلى عدد من الخبراء والمتخصصين في مجال العلوم الرياضية، والبالغ عددهم (7) خبيراً، الملحق (1)، وذلك لعرض تقويمها والحكم على مدى صلاحيتها، ومناسبتها لعينة البحث، إذ يعد هذا الاجراء وسيلة مناسبة للتأكد من صدق الاختبارات، وكما موضح في الجدول (5):

الجدول (5)

يبين الاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية والتي تم عرضها على الخبراء

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

وبهذا الاجراء تم اختيار الاختبارات التي حصلت على اعلى نسبة اتفاق من بين الخبراء.

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

2_7_2 الثبات:

1-2-7 ثبات المقياس :

من أجل التأكيد 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.

2-2-7 ثبات الاختبارات البدنية:

لاستخراج قيمة ثبات الاختبارات البدنية تم استخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه اذ تم تطبيق الاختبارات البدنية على عينة مكونه 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 .

2-3 الم موضوعية

"ان موضوعية الاختبار ترجع في الأصل الى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات او النتائج الخاصة به". (علوي 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.

(6) الجدول

يبين معاملات الثبات والصدق الذاتي للإختبارات البدنية الخاصة بالبحث

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

2_8 التجربتين الاستطلاعيتين:

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

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

2_9 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 الإختبارات البدنية على الطالبات بعد توضيح الشروط الخاصة بتطبيق الإختبارات، والهدف منها، وطريقة تسجيل الدرجة، كما تم مراعاة التسلسل المنطقي عند تطبيق الإختبارات، وحسب الجهد الذي يتطلبه الإختبار ، هذا وتم إعطاء فترة زمنية للإحماء قبل تنفيذ الإختبارات، واعطاء فترة زمنية كافية للراحة بين تكرار واخر وبين اختبار واخر بما يضمن استعادة الشفاء عند الطالبة.

(7) جدول

يبين توزيع الاختبارات على ثلاثة ايام

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

10_2 الوسائل الإحصائية :

لعرض 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

دالة التوزيع	الالتواء	الخطأ المعياري	العينة			المتغيرات
			م	±	ن	
طبيعي	0.15-	1.28	7.06	76.20	65	مقاييس الوهن النفسي
طبيعي	0.88-	0.71	3.88	35.27	24	البعد الاجتماعي
طبيعي	0.38-	0.40	2.19	18.50	14	البعد الانفعالي
طبيعي	0.64-	0.57	3.13	22.43	15	البعد البدني
طبيعي	0.29	0.09	0.50	5.83	5.01	السرعة
طبيعي	0.58	0.06	0.32	2.41	1.58	المطاولة
طبيعي	0.35-	0.24	1.34	14.35	11.10	الرشاقة
طبيعي	0.20	0.09	0.49	3.81	2.81	القوة الانفجارية

من الجدول أعلاه يتبيّن 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 للمقاييس ومتوسط إجابات أفراد العينة على المقاييس:

الجدول (9)

يبين قيمة Sig لاختبار (T) بين المتوسط الفرضي للمقاييس ومتوسط إجابات أفراد العينة على المقاييس

المتغير	ن	متوسط	Sig	الدالة
المتغير	ن	متوسط	Sig	الدالة
مقاييس الوهن النفسي	76.200	7.058	0.000*	11.019
معنوي	62	م	0.000*	11.019

* معنوي عند مستوى دلالة $\geq 0,05$

من الجدول (6) يتبيّن انه يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسط الفرضي للمقاييس ومتوسط إجابات أفراد العينة على مقاييس الوهن النفسي لدى افراد العينة المتمثلة بطلابات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الحمدانية وذلك لأن قيم نسبة الخطأ لاختبار (T) لعينه واحد هو 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 الملقاة على عاتقهن والتي تسبب لهن التعب والارهاق بشكل مستمر، بالإضافة الى المشاكل الاسرية الغير سوية كالقصوة والخوف الزائد والتدليل" ، كل هذه المسببات قد تؤدي الى ظهور الوهن النفسي، وهذا ما اكده (العاجمي، 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

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

*معنوي عند مستوى الخطأ ≥ 0.05

** معنوي عند مستوى الخطأ ≥ 0.01

أظهرت نتائج التحليل في الجدول أعلاه عدم وجود علاقة إرتباط معنويه بين الوهن النفسي وكل من صفة (السرعة، والمطاولة، والرشاقة، والقوة الانفجارية للرجلين) وذلك لأن قيمة نسبة الخطأ (Sig) هي اكبر من قيمة ≥ 0.05 بالرغم من تمعهم 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 منها الالتزام المتواصل بالدوام الذي يطلب منها 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 تمكّنهم من اجتياز المادة الدراسية بنجاح.

4. الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

استنتاج الباحثون ما يلي:

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

2-4 التوصيات:

يوصي الباحثون بما يلي:

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

5- المصادر

- 1.أبو زيد، خضير مخيسير (2002):"الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي التعليم الثانوي وعلاقته ببعض المتغيرات"، مجلة كلية التربية، المجلد (12)، العدد (2)، جامعة دمشق ، سوريا.
- 2.البدري، نبيل عبد العزيز، واللهبيبي، 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 بفيروس 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 التنفس بالكرة الطائرة " مجلة ديالى الرياضية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى.
- 5.اللهبيبي، 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 واخرون (1983): "تقييم تعلم الطالب التجمعي والتكتوني"، ترجمة محمد، امين مفتى واخرون، دار ماكروهيل، القاهرة.
8. جعفر، حسين (2020): "اختبارات اللياقة البدنية"، ورشة عمل.
9. صالح، نسمة عباس (2024): "الوهن النفسي وعلاقته بأداء مهارة الالحمد 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، سناه جودة (2023): "مستوى توافر المظاهر السلوكية للوهن النفسي لدى طلبة الجامعة" ، بحث منشور في مجلة كلية التربية، العدد 2، ج 1، 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 وفقاته.
2. رأي الخبراء في المتغيرات البدنية المقترحة.
3. رأي الخبراء في صلاحية الاختبارات المقترحة لمتغيرات البحث.

الرقم	اسم الخبرير	اللقب العلمي	التخصص	الجامعة	الرقم
ت	ثيلام يونس علاوي	أستاذ	القياس والتقويم	الموصل	*
1	أمال نوري بطرس	أستاذ	طائق التدريس	الحمدانية	*
2	علي حسين طبيل	أستاذ	القياس والتقويم	الموصل	*
3	فراس محمود علي	أستاذ مساعد	القياس والتقويم	الموصل	*
4	شهاب احمد حسن	أستاذ مساعد	القياس والتقويم	الحمدانية	*
5	عدنان هادي موسى	أستاذ مساعد	التعلم الحركي	الحمدانية	*
6	رياض عكاب مرعي	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	الحمدانية	*
7	عمار يلدا كرومی	مدرس	طائق تدريس/ تربية خاصة / علم النفس	الحمدانية	*
8	ثامر مصطفى إبراهيم	مدرس مساعد	علم النفس التربوي	الحمدانية	*
9	اسماويل عبدالحميد	مدرس	طائق تدريس/ تربية خاصة	الحمدانية	*
10					

ملحق (2)

مقياس الوهن النفسي بصيغته النهائية

غير موافق	محايد	موافق	الفرئارات	ت
			لا ار غب في المشاركة في الاعمال الفنية التي تقام في الجامعة	1
			اعتقد اني غير قادر على اتخاذ قرارتي المهمة	2
			لدي تشاوم وتفكير سلبي اتجاه مستقبلي	3
			اعتقد اني لا اجد عمل بعد تخرجى من الجامعة	4
			من صفاتي الشخصية (السلبية , الاعتماد على الاخرين , الهروب من المسؤلية)	5
			أشعر بثقل الراس والدوار وصداع مستمر اثناء المحاضرة	6
			ليس لدى القدرة على تنظيم وقتى واستذكار دروسى	7
			اللوم النفسي والآخرين على كل شى سيئ يحدث لي	8
			كثيرا ما افكر في الانتحار واتمنى الموت اذا وجدت فرصة لذلك	9
			ليس لدى شهية على الاطلاق	10
			اعتقد اني دائمي الشكوى ولا استطيع اداء وجباتي الدراسية	11
			شعر بضعف الاززان الانفعالي وفقدان الهدف والطاقة	12
			انزعج واتوتر عندما اتعامل مع زملائي في الجامعة	13
			أشعر دائما انى مشوش الفكر ومشتت	14
			أشعر بالإنهاك الجسدي عند الذهاب الى الجامعة	15
			ينتابنى الشعور بالقلق الشديد نحو مستقبلي بعد التخرج من الجامعة	16
			لا اتمتع بذاكرة قوية اثناء استذكار دروسى	17
			احد مشقة وصعوبة في انجاز ما يطلب مني من واجبات	18
			أشعر اني لدى الفة وانسجام مع زملائي داخل الجامعة	19
			لدي اضطراب في النوم والالم العام غير المحدد	20
			ابكي كثيرا عن المعتاد لشعورى بضيق فى صدرى	21
			دائما اشعر بالفشل والاحباط المستمر	22
			اشكو من الالم في احياء جسدي اثناء تلقى محاضراتي	23
			أشعر بنحول شديد عند الاستيقاظ صباحا للذهاب الى الجامعة	24
			أشعر بأن امكانياتي البدنية لا تؤهلنى لتحقيق أهدافى المستقبلية	25
			عندما ينتقدنى زملائي في الجامعة يؤدى هذا الى احباط معنوياتى البدنية	26
			أشعر بالصداع و�بوط ضغط الدم وشحوب في وجهي اثناء ذهابي الى الجامعة	27
			أشعر اني لدى ضعف في تركيز انتباهي اثناء حضور	28

المحاضرات		
	ارى نفسي اعتمد على الاخرين في انجاز مهامي	29
	اعتقد اني لدى ميل للعزلة واحتاج دائماً للمساندة والحماية	30
	أشعر بالأرق وقلة النوم معظم الوقت	31

ملحق (3)

متغيرات الاداء البدني

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

ملحق (4)

الاختبارات البدنية

القدرات الاساسية	الاختبارات المرشحة	يصلح	لا يصلح
سرعة انتقالية	ركض 30 متر ركض 50 متر ركض 60 متر		
المطاولة	ركض 600 متر		
القوه المميزة بالسرعة للرجلين	الثلاث وثبات للأمام بالقدمين معاً الحجل لأقصى مسافة في 10 ثانية ثلاث حجلات لأكبر مسافة كل رجل على حدة		
الرشاقة	الركض المترعرج بين الشواخص (4) شواخص) الركض المترعرج بين الشواخص مسافة 7 م (T) للرشاقة وخففة الحركة		
التوازن	اختبار الوقوف على عارضة التوازن اختبار الدوائر المرقمة		
التوافق	اختبارات التوافق الحركي بين العين والرجل اختبار نط الحبل الوقوف على قدم واحدة ومد الذراعين للجانب وقتل الجذع يميناً ويساراً (15) ثانية		