

البناء العاملى لمقياس الصحة النفسىة فى المجال الرياضى

* ا.م.د/ هانى محمود أبوبكر

- المقدمة ومشكلة البحث :

تعد الصحة النفسىة من أهم الموضوعات التى تشغل اهتمام الكثير من الأفراد فى العصر الحالى ، نتيجة للتقدم التكنولوجى وزيادة الإضطرابات النفسىة الأمر الذى أدى إلى ظهور العديد من الأعراض النفسىة المرضىة المختلفة وبشكل سريع .

وفى هذا الصدد يتفق كلاً من باكير وكايزر Baker , f & kayser , c (١٩٩٤) ، تاموس اجان ، لازار باروجا Lazar Baroga , Tamas Ajan (٢٠١١) أن الرياضى الذى يفتقر إلى السمات النفسىة الإيجابية لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته من تحقيق أعلى المستويات نظراً لأن هذه السمات تؤثر بصورة مباشرة شخصىته. (١٥ : ١٨٥) (٢٥ : ٢٩)

ويذكر موفق أسعد (٢٠٠١) أن بيئة العمل التى يعمل فىه الفرد تؤثر على حالته النفسىة ، فعندما يعمل بأجواء مناسبة عندها يشعر بالراحة النفسىة التى تدفعه إلى القيام بعمله بشكل أفضل، بعكس وجوده فى ظروف بيئية غير مناسبة . (١٢ : ٩٣)

إن العديد من العلماء أشاروا إلى وجود علاقة بين الجسم والعقل والصحة ، كما تبين أن أكثر الأمراض العضوىة التى يتم تشخيصها عامة تعود إلى عوامل نفسىة ، كما أن الصحة النفسىة حاله إيجابية تشمل المكونات السلوكىة ، والإنفعالية ، والإجتماعىة ، المتكاملة والتى تهدف إلى الوصول بالفرد إلى أعلى درجات تحقيق الذات . (٢٢ : ١٢١) (٢٣ : ٢٥٢)

ومفهوم الصحة النفسىة يشير إلى سلوكيات الأفراد بما فيها من إتجاهات وعواطف وتفكير ، كما أن الصحة النفسىة مفهوم ثقافى ونسبى يتغير بتغير ما يجد على الأفراد من معلومات وبالتالي يؤثر على حالته النفسىة وسلوكه . (٢٧ : ٤٠٩)

ويرى الباحث أن الصحة النفسىة هامه جداً لدى الرياضىين لأنها تبنى الشخصىة الرياضىة المتكامله ، كما أنها تعكس قدرة هذا الرياضى فى التعامل مع مختلف المواقف الرياضىة وبشكل سوى وإيجابى.

* استاذ مساعد بقسم أصول التربية الرياضىة ، كلية التربية الرياضىة للبنين - جامعه الاسكندرىة .

ويعرف سانتوس وآخرون Santos et al., (٢٠١٣) الصحة النفسية بأنها حالة من الإتزان النفسى يسعى من خلالها الفرد إلى ضبط دوافعه ومشاعره وإنفعالاته وتصرفاته وسلوكياته ، والتعبير عن إنفعالاته بصورة واقعية بعيدة عن التهور ، والإلتزام الواعى بتلك السلوكيات والتصرفات . (٢٤ : ١١٩)
والصحة النفسية حالة من التكامل والتوازن بين الوظائف النفسية والروحية والعقلية للفرد مع قدرته على مواجهه الضغوط النفسية التى تواجهه فى حياته اليومية ، وتؤدى إلى إحساس الفرد بالراحة النفسية .
(٢١ : ٤٦)

وتشير حنان العنانى (٢٠١٤) أن الصحة النفسية تتضمن بعض المؤشرات التى يمكن من خلالها الإستدلال على الصحة النفسية السويه لدى الفرد وهى وجود شعور داخلى بالرضا عن النفس والثقة بالنفس وإدراك علاقات إجتماعية سليمة والخلو من الأعراض العصابية . (٥ : ٧٩)

ويتفق الباحث مع ما ذكره كلاً من إبراهيم المصرى (٢٠١٤) ، أحمد أبو أسعد (٢٠١٥) ، هورى Hori, M (٢٠١٤) ، ايشيهارا Ishihara, M., (٢٠١٢) أن الصحة النفسية تهدف إلى بناء الشخصية المتكاملة وإعداد الفرد بشكل إيجابى حتى يكون متوافقاً مع نفسه فى جميع الجوانب النفسية والإجتماعية قادراً على التحكم بعواطفه وإنفعالاته ومعرفة ذاته وحاجته وإمكانياته وقدراته التى يستدعيها لتحقيق له السعادة والحياء الخالية من القلق والإنفعالات والإضطرابات النفسية . (١ : ١٣٤) (٢ : ٥٦) (١٩ : ٩٥٨) (٢٠ : ٥٤٩)
وتشير كليير فهيم (٢٠٠٧) أنه لكى يكون الأفراد قادرين على مواجهه الصعاب والتحديات المعاصره مالم يكونوا فى صحه نفسيه جيدة ويكونوا قادرين على مواجهه القلق والإحباط والتقلبات المزاجيه ويكونوا قادرين على ضبط إنفعالاتهم . (٧ : ١٢٩)

ويذكر محمد الطيب ، سيد البهاص (٢٠٠٩) أنه لكى نتمكن من توفير الصحه النفسيه فإنه يجب أن نتعرف على الظروف والعوامل المختلفه التى تساعد الفرد على أن يحيا حياه متزنه سويه تقيه من الإضطرابات النفسيه التى تساعده على التمتع بالصحه النفسيه والتى تنعكس بصورة إيجابيه على أداءه .
(١٠ : ٢٠)

وتكمن مشكله الدراسة فى عدم وجود مقياس علمى مقنن لقياس الصحه النفسية للرياضيين يمكن الإعتماد عليه فى التعرف على مدى توافق الرياضى مع نفسه ويوفر معلومات شاملة وواضحة عن الصحه النفسية لدى الرياضيين ، حيث أنه إذا اضطرت الصحه النفسية تفقد الشخصية اتزانها واستقرارها وبالتالي

تتأثر شخصياتهم ومستقبلهم فضلاً عن أثرها في تحقيق طموحاتهم فهم الجيل الواعد بتحقيق ما لم ينجز إلى الآن ويتوقف مستواهم الرياضى على سلامه صحتهم الجسميه والنفسية ، وقد أثبتت الدراسات أن الرياضى الذى تهتز صحته النفسيه تضعف دافعيته نحو التعلم مما يؤثر على مستواه الرياضى.

وقد برز الاهتمام من خلال البحوث والدراسات التي تناولت دراسة صدق الاختبارات والمقاييس النفسية والعمل على زيادة دقة وسلامة قياس ما وضعت من أجله ، وموضوع الصحة النفسية للرياضيين من المواضيع النفسية الهامة التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالأداء الرياضى فى مختلف الأنشطة الرياضية .

ومن خلال إطلاع الباحث على الدراسات والبحوث السابقة لاحظ أنه قد شاع استخدام مقاييس عامة للصحة النفسية من قبل الباحثين على البيئة الرياضية ومن أجل التغلب على نقاط النقد التي توجه في العادة عند استخدام مثل هذه المقاييس لجأ الباحث إلى استخدام التحليل العاملي لمقياس الصحة النفسية للرياضيين وذلك من أجل إيجاد وسيلة قياس أكثر موضوعية تهدف إلى التعرف على مدى دقة هذا المقياس في قياس ما وضعت من أجله ومن هنا تبلورت أهمية هذا البحث .

- أهداف البحث :

- بناء مقياس للصحة النفسية فى المجال الرياضى .

- تحديد البناء العاملي لمقياس الصحة النفسية فى المجال الرياضى.

- فروض البحث :

- يمكن بناء مقياس للصحة النفسية فى المجال الرياضى .

- يمكن تحديد البناء العاملي والعوامل المستخلصه لمقياس الصحة النفسية فى المجال الرياضى.

- أهمية البحث :

أ - الأهمية النظرية:

- تناول البحث موضوع هام فى علم النفس الرياضى ألا وهو الصحة النفسية فى المجال الرياضى كما تتجسد أهميته فى استخدام أهم أساليب التحليل الإحصائى وهو أسلوب التحليل العاملي بغرض الكشف عن البنية العامليه لمقياس الصحة النفسية فى المجال الرياضى .

- إضافة مقياس علمى مقنن للصحة النفسية فى المجال الرياضى من خلال تحديد البناء العاملي وهو أعلى درجات الصدق.

- توضيح مدى اهمية للصحة النفسية فى المجال الرياضى كعامل من العوامل النفسية التي تؤثر بشكل كبير على أدائهم ويساعدهم على تحقيق اهدافهم ، ويحدد قابليتهم فى التوافق والتعامل مع المواقف الضاغطة.

ب - الأهمية التطبيقية :

- تطبيق مقياس الصحة النفسية على الرياضيين للتعرف على درجاتهم على مقياس الصحة النفسية فى المجال الرياضى .

- استفادة المدرب الرياضى من وسيلة قياس موضوعيه يستطيع من خلالها استخدام استراتيجية التدريب المناسبة وفقاً لمستوى الصحة النفسية لديه والمرتبطة بصحته البدنيه .

- تعظيم الإستفادة من تطبيق مقياس للصحة النفسية فى المجال الرياضى فى التنبؤ بسلوك الرياضى اثناء التدريب والتنافس الرياضى .

- تسهم نتائج هذا البحث فى وضع أساس علمى يمكن الإستناد عليه فى وضع البرامج النفسية والإرشادية وبرامج التأهيل النفسى للرياضيين وإستراتيجيات مواجهه الضغوط النفسية وتحسين مستوى الصحة النفسية لدى الرياضيين .

- مصطلحات البحث :

- الصحة النفسية :

هى حالة من التكامل بين الوظائف الجسمية والنفسية والعقلية والإجتماعية والروحية تساعد الفرد على مواجهه الضغوط والأزمات والصعوبات التى تقف عائقاً فى تحقيق أهدافه التى يسعى إلى الوصول إليها ومواجهه مواقف الإحباط بإتزان وهدوء دون تسرع . (١٧ : ٩٣)

- الصحة النفسية فى المجال الرياضى :

هى الدرجة التي يحصل عليها اللاعب الرياضى على مقياس الصحة النفسية فى المجال الرياضى قيد البحث. " تعريف إجرائى "

- التحليل العاملى :

هو أسلوب احصائي يطبق على بيانات مجموعة من المتغيرات لإستكشاف أي من المتغيرات تشكل مجموعات جزئية تؤلف مع بعضها عاملاً يصف عمليات نفسية داخلية. (٨ : ٢٥٤)

وفى هذا الصدد تذكر هويده إسماعيل (٢٠٠٥) أن التحليل العاملي طريقه إحصائيه تهدف إلى دراسة الظواهر المعقدة لإستخلاص العوامل التي أثرت فيها من خلال تحليل معاملات الإرتباط بين متغيرات الظاهرة ، ويهدف إلى تحديد كفاءة فقرات هذه المقاييس في قدرتها على قياس ما وضعت من أجله وتحديد كفاءة مجالات المقياس وأكثرها ظهوراً وتمثيلاً. (١٣ : ١٩)

- اجراءات البحث :

- منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعته البحث.

- مجالات البحث :

- المجال البشرى : (عينة البحث) :

تم اختيار عينة البحث من لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختلفة (كرة القدم ، الكرة الطائرة ، كرة السله ، الهوكى ، السباحه ، الكاراتيه) ببعض أندية محافظة الاسكندرية وهى (نادى سموحه الرياضى ، نادى الاتحاد السكندرى ، نادى البنك الاهلى ، نادى محافظة الاسكندرية) ، وقد بلغ عددهم (١٩٩) لاعب ، وقد تم اختيارهم من ممارسى الانشطة الرياضية تحت ١٨ سنه .

- المجال الزمنى : تم تطبيق البحث فى الفترة الزمنية من ٣ / ٧ / ٢٠١٨ إلى ١٢ / ٨ / ٢٠١٨ .

- أدوات البحث : مقياس الصحة النفسية فى المجال الرياضى " إعداد الباحث " .

- خطوات تصميم مقياس الصحة النفسية فى المجال الرياضى :

- الإطلاع على الدراسات والبحوث السابقة للوقوف على أكثر مقاييس الصحة النفسية إستخداماً فى المجال الرياضى .

- بعد إطلاع الباحث على هذه المقاييس تم بناء مقياس الصحة النفسية فى المجال الرياضى فى ضوء مفهوم الصحة النفسية وأبعاده الوارده فى هذه الدراسات ، حيث قام الباحث بعد إجراء التحليل العاملى بالتوصل إلى (٧) أبعاد للصحة النفسية وهى (الشعور بالثقه بالنفس ، التفاعل والمشاركه الإجتماعية ، الإلتزام بتحقيق الأهداف ، التعامل الأخلاقى والإنسانى ، التحكم الإنفعالى وضبط النفس ، التحرر من الاضطرابات العصائبية ، القناعه الذاتيه وقبول الذات) .

- تم صياغه عدد من العبارات بحيث تمثل كل بعد وقد تم صياغتها فى ضوء مفهوم الصحة النفسية وأبعادها .

- تم إجراء التوصيف الاحصائي لبيانات عينة البحث في عبارات المقياس قبل التحليل العاملي حيث تم التأكد من تجانس عينة البحث في (جميع عبارات المقياس) قبل التحليل العاملي. مرفق (١)

- تم الكشف عن البنية العاملية لمقياس الصحة النفسية في المجال الرياضي باستخدام التحليل العاملي الذي يقوم على تحليل مصفوفة الارتباط بين الإختبارات والمحكات المختلفة من أجل الوصول إلى العوامل التي أدت إلى إيجاد هذه المعاملات وهو أسلوب إحصائي يستخدم في تناول بيانات متعددة ارتبطت فيما بينها بدرجات مختلفة من الارتباط لتلخص في صورة تصنيفات مستقلة قائمة على أسس نوعية للتصنيف ويقوم الباحث بفحص هذه الأسس التصنيفية وإشتقاق ما بينها من خصائص مشتركة وفقاً للإطار النظري والعلمي الذي بدأ به . مرفق (٢) اختبار KMO and Bartlett's Test .

- قام الباحث بإجراء التحليل العاملي عن طريق اختبار KMO and Bartlett's Test للتأكد من صلاحية المقياس للتحليل العاملي وقد بلغت قيمة Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy ٠.٧٣ وهي اكبر من ٠.٦ وبلغت Approx. Chi-Square 11408.6 وهي معنوية عند مستوى ٠.٠١ مما يؤكد أن بيانات عينة البحث في عبارات المقياس تصلح للتحليل العاملي وأنها سوف تعطى نموذج جيد للبنية العاملية ثم لجأ الباحث إلى إجراء تدوير العوامل بطريقة varimax التدوير المتعامد Orthogonal. مرفق (٣) العوامل قبل التدوير وبعد حذف التشعبات التي تقل عن ٠.٣٠ ، مرفق (٤) العوامل بعد التدوير وبعد حذف التشعبات التي تقل عن ٠.٣٠

- عرض النتائج :

أسفرت نتائج التحليل العاملي على إستخلاص عده عوامل لمقياس الصحة النفسية في المجال الرياضي وتشيع جميع العبارات التي أدخلت ضمن المعالجة الإحصائية ماعدا (١٤) عبارة والتي لم تشيع على أي عامل وبذلك أصبحت العبارات المكونه للمقياس (٧٠) عبارة حيث تشبعت هذه العبارات على (٧) عوامل أساسية تم استخلاصها حيث جاءت قيم شيوعها مقبولة إحصائياً ، وتدل قيم الشيوخ على نسبة التباين في العبارات أي مدى تمثيل العوامل المستخلصة لمعلومات أي من العبارات ، وبعد استخلاص العوامل المكونه للمقياس تم تسميه العوامل اعتماداً على محتوى العبارات التي تشبعت على كل عامل كما هو موضح بالجداول من (٧-١) ، وفيما يلي نتائج العوامل ال(٧) المستخلصة ودرجه التشيع لعبارات كل بعد .

- العوامل المستخلصة :

جدول (١) العامل الأول (الشعور بالثقة بالنفس)

رقم العبارة	العبارات مرتبة وفقاً لدرجة التشبع	درجة التشبع
٤٣	أثق في قدرتي على إنجاز أهدافي التنافسيه	0.808
٥٢	أميل إلى المواقف التنافسيه التي تتطلب إمعان التفكير والتحدي العقلي لأنني أستطيع إنجازها بشكل أفضل من غيري	0.793
٥٤	أعتقد أنني لست في مستوى كفاءة ومقدرة معظم زملائي في الفريق	0.783
٤٤	أشعر أنني أفقد إلى مواهب وقدرات مهارية وخطية كثيرة لدرجة تجعلني أخجل من نفسي	٠.٧٥٣
٥٣	لدى ثقته في قدرتي على مواجهة تحدي المنافسه	0.736
٢٩	أعتقد أن زملائي لايهتمون كثيراً بما أديه من آراء وأفكار	0.733
١٨	أشعر بعدم كفاءتي إلى درجة تعوقني عن إنجاز معظم أعمالي	0.731
٤٠	أنا حساس جداً لما يبديه الآخرون من نقد لتصرفاتي	٠.٧١٠
٤٢	أثق في قدرتي على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسه	0.696
١٦	أثق في قدرتي على التفكير والاستجابة بطريقة ناجحة خلال المنافسه	0.646
١٢	أثق في قدرتي على تنفيذ المهارات وخطط اللعب خلال المنافسه	0.640
١٥	يصعب على الإشتراك في المباريات الهامه	0.613
٤١	لدى ثقته في قدراتي البدنيه والعقلية على تحقيق أهدافي التنافسيه وإنجازها بنجاح	0.609

يتضح من جدول (١) والخاص بالعامل الأول والمفردات التي تشبعت عليه ان هناك نوع من التجمع لمجموعة من المفردات تنسم بقياس سمة واحدة رأى الباحث ان يسميه وفق مفردات العامل (الشعور بالثقة بالنفس) ، حيث بلغ عدد المفردات التي تشبعت على هذا العامل ١٣ مفردة تم ترتيبها تنازلياً وفقاً لقيمة التشبع حيث كان اعلى تشبع ٠.٨٠٨ واقل تشبع ٠.٦٠٩ وبلغ الجذر الكامن للعامل ٩.٦٤٥ ونسبة التباين (التفسير) ١١.٤٨٣%.

جدول (٢) العامل الثاني (التفاعل والمشاركة الإجتماعية)

رقم العبارة	العبارات مرتبة وفقاً لدرجة التشبع	درجة التشبع
٤	أحرص على تبادل الزيارات مع زملائي في الفريق	٠.٧٨٤
٤٧	عادة أستمتع بتبادل الأفكار والآراء مع زملائي في الفريق	٠.٧٢٥
٢٤	أحرص على المشاركة في الأنشطة الترويحية	٠.٧٢٤
٣	أحب مشاركة زملائي في بعض الرحلات والمعسكرات	٠.٧١٧
٢	أحرص على المشاركة في المناسبات الإجتماعية مع أصدقائي في الفريق	٠.٧٠٥
٣٧	تسمح لي علاقاتي الوثيقة ببعض المدربين بالتحدث معهم بحريه في مختلف شئونى الخاصة	٠.٦٧٩

٠.٦٧٣	تربطنى علاقات قوية ببعض زملاى فى الفريق بحيث أثق فيهم وأنتمهم على أسرارى	١
٠.٦٢٧	أرى أنه من الأفضل المشاركة بدور إيجابى فى الأنشطة الإجتماعية وعدم الإكتفاء بمجرد الإستماع بها	٤٦
٠.٦١٨	عادة تشجعنى أسرتى على تبادل الزيارات مع زملاى فى الفريق	٢٣
٠.٥٩٦	تربطنى علاقات طيبة ببعض أسر زملاى فى الفريق بحيث أشعر معهم كما لو كنت بين أهلى	٢٢
٠.٥٢١	أجد متعه كبيره فى تبادل الزيارات مع الأصدقاء والزملاء فى الفريق	٢١
٠.٣٦٧	غالباً ترحب أسرتى بمشاركتى فى مناقشة الأمور وإتخاذ القرارات المتعلقة بحياتنا	٧٠
٠.٥٠١	أشعر بالثقه والإحترام المتبادل بينى وبين أفراد أسرتى	٧١

يتضح من جدول (٢) والخاص بالعامل الثانى والمفردات التى تشبعت عليه ان هناك نوع من التجمع لمجموعة من المفردات تتسم بقياس سمة واحدة رأى الباحث ان يسميه وفق مفردات العامل (التفاعل والمشاركه الإجتماعية) ، حيث بلغ عدد المفردات التى تشبعت على هذا العامل ١٣ مفردة تم ترتيبها تنازلياً وفقاً لقيمة التشعب حيث كان اعلى تشعب ٠.٧٨٤ واقل تشعب ٠.٣٦٧ وبلغ الجذر الكامن للعامل ٨.١٦٤ ونسبة التباين (التفسير) ٩.٧٢٠ %.

جدول (٣) العامل الثالث (الإلتزام بتحقيق الأهداف)

رقم العبارة	العبارات مرتبة وفقاً لدرجة التشعب	درجة التشعب
٦١	بإمكانى أن أوصل التدريب لفترة طويلة حتى لو واجهتني بعض الصعوبات لتحقيق أهدافى الشخصية	٠.٧٧٠
٥٥	أبذل أقصى جهد ممكن فى تنفيذ الواجبات الحركية المطلوبة مهما كلفنى ذلك من مجهود بدنى وعقلى	٠.٧٤٨
٧٩	أحرص دائماً على بذل كل ما فى وسعى لتحقيق أهداف الفريق والفوز بالمباراه	٠.٧٣٠
٧٨	أدرك أن قيمتى فى الفريق تكمن فى مدى الجديه فى أداء الواجبات الحركية المطلوبة منى خلال المباراه	٠.٧٢٦
٨٣	ألتزم بتنفيذ الواجبات الحركية المطلوبة منى خلال المباراه دون تباطؤ	٠.٦٩٨
٤٨	أعرف أن الإنتظام فى التدريب سيفيدنى كثيراً فى مستقبلى الرياضى	٠.٦٩٦
٧٢	أحرص على التخطيط لمستقبلى الرياضى لإعتقادى أن الوصول إلى القمه لايتحقق بالصدفة	٠.٦٧٠
٧٣	أحاول مواجهه مشكلتى بنفسى دون الإعتماد على أى من زملاى فى الفريق	٠.٦٦٧
٨٠	أشعر بالنشاط والحيويه عندما أمارس رياضتى المفضله	٠.٦٤٤
٦٢	لدى هوايات ممتعه أحرص على ممارستها فى أوقات فراغى	٠.٦٢٩
٦٨	أعتقد أن مشاركتى فى التدريب بشكل عشوائى أو روتينى يعرضنى للملل	٠.٦١٤
٦٣	أنتظم فى التدريب من أجل تحقيق أهدافى بشكل كبير	٠.٦٠٣
٥١	أحرص دائماً على تحمل مسنولياتى وأداء واجباتى قبل أن أطلب بحقوقى	٠.٥٩٢
٥٧	أمتلك القدرة على توظيف قدراتى فى تحقيق أهدافى الخاصة	٠.٤٩٢

يتضح من جدول (٣) والخاص بالعامل الثالث والمفردات التي تشبعت عليه ان هناك نوع من التجمع لمجموعة من المفردات تتسم بقياس سمة واحدة رأى الباحث ان يسميه وفق مفردات العامل (الإلتزام بتحقيق الأهداف) ، حيث بلغ عدد المفردات التي تشبعت على هذا العامل ١٤ مفردة تم ترتيبها تنازلياً وفقاً لقيمة التشبع حيث كان اعلى تشبع ٠.٧٧٠ و اقل تشبع ٠.٤٩٢ وبلغ الجذر الكامن للعامل ٧.٥٦٣ ونسبة التباين (التفسير) ٩.٠٠٣ %.

جدول (٤) العامل الرابع (التعامل الأخلاقي والإنساني)

رقم العبارة	العبارات مرتبة وفقاً لدرجة التشبع	درجة التشبع
٤٥	أعمل زملائي في الفريق بالأسلوب الذي أحب أن يعاملونني به	0.757
٤٩	أميل إلى الإشادة بحسنات الآخرين ومزايهم أكثر من التنويه بعيوبهم	0.695
١٤	ألتزم بالصدق والأمانة مع زملائي في الفريق حتى لو عاملوني بغير ذلك	0.629
٢٧	أحترم مشاعر الآخرين حتى لو اختلفوا معي في الرأي	0.628
٣٦	أحرص على حقوق زملائي في الفريق بقدر حرصى على حقوقى	0.604
٣٨	أحب إصدار أحكام على زملائي في الفريق دون معرفه كافيه بهم	0.601
٢٨	أحب دانماً أن أتمم بالخلق الحسن فالعلم وحده لا يكفي	0.574
٦	يسعدنى التخفيف عن زملائي وقت الشدائد حتى ولو لم أعرفهم	0.572
٣٩	أعتقد أنه من الأفضل عدم مواجهه زملائي في الفريق بأخطائهم بصورة مباشرة	0.571
٣٢	أفكر كثيراً قبل أن أقدم على عمل قد يضر بمصالح أى من زملائي في الفريق	0.570

يتضح من جدول (٤) والخاص بالعامل الرابع والمفردات التي تشبعت عليه ان هناك نوع من التجمع لمجموعة من المفردات تتسم بقياس سمة واحدة رأى الباحث ان يسميه وفق مفردات العامل (التعامل الأخلاقي والإنساني) ، حيث بلغ عدد المفردات التي تشبعت على هذا العامل ١٠ مفردات تم ترتيبها تنازلياً وفقاً لقيمة التشبع حيث كان اعلى تشبع ٠.٧٥٧ و اقل تشبع ٠.٥٧٠ وبلغ الجذر الكامن للعامل ٥.٠٩٤ ونسبة التباين (التفسير) ٥.٠٩٦ %.

جدول (٥) العامل الخامس (التحكم الإنفعالى وضبط النفس)

رقم العبارة	العبارات مرتبة وفقاً لدرجة التشبع	درجة التشبع
٨	عادة تتغير مشاعرى بين حب وكراهيه نحو زملائي في الفريق بصورة سريعه	0.713
١٠	تنتابنى غالباً نوبات من الحزن والفرح دون سبب معقول	0.693
١١	أغضب وأثور إذا ما ضايقتنى احد ولو بكلمة بسيطة	0.670

0.665	أمتك القدرة على ضبط النفس في المواقف الحرجة خلال المنافسه	٧
0.643	أنصرف في بعض المواقف الصعبه في المباره دون تردد أو حساب لما يترتب على ذلك من نتائج	٥
0.527	أغضب عندما يتحدث عنى أحد من زملاى فى الفريق بصوره سيئه	٢٦
0.489	لدى القدرة على ضبط النفس في المواقف الصعبه خلال مواقف التدريب	٢٥
0.484	أستطيع السيطرة على انفعالاتى تحت تأثير أى ضغوط	٧٧

يتضح من جدول (٥) والخاص بالعامل الخامس والمفردات التى تشبعت عليه ان هناك نوع من التجمع لمجموعة من المفردات تتسم بقياس سمة واحدة رأى الباحث ان يسميه وفق مفردات العامل (التحكم الإنفعالى وضبط النفس) ، حيث بلغ عدد المفردات التى تشبعت على هذا العامل ٨ مفردات تم ترتيبها تنازليا وفقا لقيمة التشبع حيث كان اعلى تشبع ٠.٧١٣ واقل تشبع ٠.٤٨٤ وبلغ الجذر الكامن للعامل ٣.٦٠٦ ونسبة التباين (التفسير) ٤.٢٩٢ %.

جدول (٦) العامل السادس (التخلص من الأعراض العصائيه)

رقم العبارة	العبارات مرتبة وفقا لدرجة التشبع	درجة التشبع
٥٨	أشعر بالقلق فى كثير من الأحيان من نتيجة المنافسه	0.576
٦٥	أشعر بالصداع فى معظم الأحيان وخاصه أثناء مواقف التدريب والمنافسه	0.549
٦٦	أجد صعوبه كبيره فى تركيز انتباهى أثناء التدريب أو المنافسه	0.544
٥٩	أشعر بالتعب والإجهاد فى كثير من الأحيان رغم عدم وجود سبب عضوى واضح لذلك	0.537
٩	يصعب على تذكر خطط اللعب ولو منذ فتره قصيرة	0.536
٦٠	أعانى من ضيق فى التنفس فى كثير من الأحيان رغم عدم وجود سبب عضوى واضح	0.513
١٣	أعرض للكثير من الأفكار السلبيه فى أوقات كثيرة أثناء المنافسه	0.508

يتضح من جدول (٦) والخاص بالعامل السادس والمفردات التى تشبعت عليه ان هناك نوع من التجمع لمجموعة من المفردات تتسم بقياس سمة واحدة رأى الباحث ان يسميه وفق مفردات العامل (التخلص من الأعراض العصائيه) ، حيث بلغ عدد المفردات التى تشبعت على هذا العامل ٧ مفردات تم ترتيبها تنازليا وفقا لقيمة التشبع حيث كان اعلى تشبع ٠.٥٧٦ واقل تشبع ٠.٥٠٨ وبلغ الجذر الكامن للعامل ٣.٦٠٦ ونسبة التباين (التفسير) ٤.٢٩٢ %.

جدول (٧) العامل السابع (القناعه الذاتيه وقبول الذات)

رقم العبارة	العبارات مرتبة وفقاً لدرجة التشبع	درجة التشبع
٢٠	عادة ما ينتابني شعور بأنني عبء على الفريق	0.624
١٩	أشعر أنى مثل زملائي فى الفريق ولست مختلفا عنهم أو اقل منهم	0.450
١٧	أستطيع تقبل النقد دون أن يؤثر علي حالتي المعنوية	0.442
٣٣	أن لست راضي عن نفسى وعن أدائى فى المباريات	0.419
٣١	أشعر بخيبة أمل ولا أستطيع التحرر من أفكارى السلبية	0.411

يتضح من جدول (٧) والخاص بالعامل السابع والمفردات التى تشبعت عليه ان هناك نوع من التجمع لمجموعة من المفردات تتسم بقياس سمة واحدة رأى الباحث ان يسميه وفق مفردات العامل (القناعه الذاتيه وقبول الذات) ، حيث بلغ عدد المفردات التى تشبعت على هذا العامل ٥ مفردات تم ترتيبها تنازلياً وفقاً لقيمة التشبع حيث كان اعلى تشبع ٠.٦٢٤ واقل تشبع ٠.٤١١ وبلغ الجذر الكامن للعامل ٢.٣٩٥ ونسبة التباين (التفسير) ٢.٨٥١ %.

مناقشة النتائج :

من خلال عرض النتائج التى توصل إليها الباحث ، وإستناداً إلى هدف التحليل العملي وهو تحليل المكونات الرئيسية بغرض التعرف على هيكلية المفهوم موضع البحث من خلال تلخيص المتغيرات إلى عدد قليل من المتغيرات الأصلية التى تمثل العوامل الفعلية المستخلصة وهى (٧) عوامل وكذلك تقليل العوامل غير المرتبطة بمفهوم الصحة النفسية إلى عدد من قليل أكثر إرتباطاً . (١٨ : ٣٨)

وقد أشارت نتائج التحليل العملي إلى أنه تم حذف بعض الفقرات لعدم تشبعها على أى من العوامل السبعة المستخلصة وهذا يؤكد أن الإعتماد على الصدق الظاهري قد يؤدي إلى نتائج غير دقيقة ، كما أشارت النتائج إلى أن عامل الثقة بالنفس سجل أعلى تباين مفسراً من بين العوامل السبعة المستخلصة حيث بلغ الجذر الكامن للعامل الاول ٩.٦٤٥ كما بلغت نسبة التباين ١١.٤٨٣ % مما يؤكد أهمية الثقة بالنفس كمؤشر على تمتع الرياضيين بالصحة النفسية ، وفى هذا الصدد يذكر فيالى ار إس Vealey, R.S (٢٠٠٠) إلى أن الثقة بالنفس تعتبر من أهم الظواهر النفسية التى تؤثر على أداء اللاعبين بصورة إيجابية والتي تدفعهم لبذل المزيد من الجهد لمواجهة المواقف التنافسية في نشاطهم الرياضي . (٢٦ : ٢٢٣)

ويتفق كلاً من حسن علاوي (١٩٩٨) ، عبيد حمدي (٢٠١٥) على أن الثقة بالنفس ترتبط بدافعية الإنجاز في المجال الرياضي حيث أن ارتفاع درجة الثقة بالنفس لدى اللاعب يقوده إلى المزيد من الإنجاز في مهامه المختلفه والأداء بمستوى متقدم في المنافسات الرياضيه وهى من أهم مظاهر الصحة النفسيه الإيجابية . (٩ : ١٥٢) (٦ : ٣٧)

ويرى الباحث أن التفاعل والمشاركه الإجتماعيه تساعد اللاعب على إرساء المبادئ الصحيحه بالتعامل مع الآخرين مما تقوده إلى تكوين شخصيه متزنه إجتماعيا ونفسياً والتي تنعكس على صحته النفسيه ، وأن الإلتزام بتحقيق الأهداف والسعي للوصول إليها يساعد على مواجهة التحديات ويعطي اللاعب قوة تدفعه للإنجاز الرياضى، كما تكسبه راحة نفسيه وسعادة غامرة إذا ما تم تحقيقها .

ويوضح أسامة راتب (٢٠٠٤) أن القدرة على بناء الأهداف يؤثر وبشكل إيجابي على مستوى الأداء، وتتمثل التأثيرات المباشره فى توجيه الانتباه ، وتعبئة الطاقة والجهد، وزيادة المثابرة والثقة بالنفس.

(٣ : ٣٢٩)

ويذكر إيس وبيفرز Ellis J, Beevers (٢٠٠٩) أن الحاله الانفعاليه التي يكون عليها الفرد تلعب دوراً غاية في الاهميه، فما يعتري الجسم من تغيرات فسيولوجيه تنتج عن انفعالات مثل الضيق أو الفرح ، إنما هي بمثابة تنظيمات داخلية تهيبى اللاعب لكي يصدر أداء يتفق مع ما اعتراه من انفعال . (١٦ : ٤٤٦)
وفى هذا الصدد يتفق كلاً من محمد حسن علاوى (١٩٩٨) ، وليد عبد المنعم (١٩٩٨) إلى أن قبول الذات من أهم المتغيرات النفسيه التي تؤثر على أداء اللاعب وعلى علاقته بالآخرين ، كما وتحدد شخصيته ، فالرياضي الذي لديه قناعه ذاتيه إيجابيه يتسم بالثقة الواضحه في نفسه وفي قدراته ومهاراته ولا يبدو عليه القلق في المواقف غير المتوقعه ولديه إمكانيه للإنجاز الرياضى . (٩ : ١٦٣) (١٤ : ٧٣)

ويشير كلاً من حامد زهران (٢٠٠٣) ، حنان عبد الحميد (٢٠١٤) ، محمد قاسم عبد الله (٢٠٠٤) بأن الأعراض العصائيه كالقلق النفسى والإكتئاب والعدوانيه وسرعه الاستثاره وغيرها تؤثر في الرياضيين بشكل كبير وفي توافقهم الشخصي والاجتماعي وصحتهم النفسيه فتكون استجاباتهم الانفعاليه أكثر مما يتطلبه الموقف وبالتالي تؤثر على أدائهم . (٤ : ٩) (٤ : ٣٢) (١١ : ٢١)

ومن خلال ماسبق نجد أن الأبعاد السبعة المستخلصة التي تم التوصل إليها تعكس مظاهر الصحة النفسية والتي تشير إلى قدرة الرياضي على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، والذي يؤدي إلى التمتع بحياة خالية من الاضطرابات النفسية والسلوكية .

- الاستنتاجات :

- تم التوصل إلى بناء مقياس الصحة النفسية في المجال الرياضي ناتج التحليل العاملي .
- أظهرت نتائج التحليل العاملي (٧) عوامل تم قبولها في ضوء شروط قبول العامل .
- تم تسمية العامل الأول (الشعور بالثقة بالنفس) ، والعامل الثاني (التفاعل والمشاركة الإجتماعية) ، والعامل الثالث (الإلتزام بتحقيق الأهداف) ، والعامل الرابع (التعامل الأخلاقي والإنساني) ، والعامل الخامس (التحكم الإنفعالي وضبط النفس) ، والعامل السادس (التخلص من الأعراض العصابية)، والعامل السابع (القناعه الذاتيه وقبول الذات) .

- التوصيات

في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث يوصي بما يلي :

- ١- ضرورة التعامل مع لاعبي الأنشطة الرياضيه المختلفه وفق أسس ومعايير يتم التعرف عليها من خلال المقاييس النفسيه للوصول إلى أفضل إنجاز رياضي .
- ٢- استخدام مقياس الصحة النفسية بصورته الحاليه وذلك لارتفاع صدق البناء له وملائمة صياغة فقراته مع مفهوم وأبعاد الصحة النفسيه في المجال الرياضي .
- ٣- قيام الباحثين ببناء وتقنين مقاييس نفسيه جديده في الأنشطة الرياضيه المختلفه .
- ٤- ضرورة استخراج البناء العاملي للمقاييس النفسيه المستخدمه في المجال الرياضي من أجل التأكد من صدق وثبات هذه المقاييس .

المراجع :
أولاً : المراجع العربية :

١. إبراهيم سليمان المصرى : تقدير الذات وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الخدمة الإجتماعية فى جامعه القدس المفتوحه ، بحث منشور ، مجلة الدراسات النفسية والتربوية ، المجلد ١٣ ، ٢٠١٤ .
٢. أحمد عبد اللطيف أبو أسعد : الصحة النفسية " منظور جديد " ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، الأردن ، ٢٠١٥ .
٣. أسامه كامل راتب : تدريب المهارات النفسية للرياضيين ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٤ .
٤. حامد عبد السلام زهران: دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي - الطبعة الأولى - القاهرة: عالم الكتب ١٤٢٣ هـ - ٢٠٠٣ .
٥. حنان عبد الحميد العنانى : الصحة النفسية ، دار الفكر ، عمان ، الطبعة الخامسة ، ٢٠١٤ .
٦. عبير حمدي : الثقة بالنفس الداء والدواء (الطبعة الأولى)، مصر: سما للنشر والتوزيع، ٢٠١٥ .
٧. كليبر فهيم : الصحة النفسية فى مراحل العمر المختلفه ، مكتبه الأنجلو ، القاهرة ، ٢٠٠٧ .
٨. محمد أبو صالح ، عدنان عوض : مقدمة فى الإحصاء - مبادئ وتحليل بإستخدام برنامج SPSS ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠٠٤ .
٩. محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، ط ٥ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
١٠. محمد عبد الظاهر الطيب ، سيد البهاص : الصحة وعلم النفس الإيجابى ، مكتبه النهضه المصرية ، القاهرة ، ٢٠٠٩ .
١١. محمد قاسم عبد الله: مدخل إلى الصحة النفسية، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، الطبعة الثانية ، ٢٠٠٤ .
١٢. موفق اسعد الهيتي : التوجيه والارشاد والصحة النفسية للرياضيين ، دار الوثائق ، بغداد ، ٢٠٠١ .
١٣. هويدة إسماعيل إبراهيم : بناء مقياس الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في العراق ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٥ .
١٤. وليد عبد المنعم محمد: العلاقة بين مفهوم الذات الجسمية والقدرة الحركية لدى لاعبي الكاراتيه بجمهورية مصر العربية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .

15. Baker, f & kayser, c: effect of a self-help mental training international journal of sport psychology, Italy, 1994.
16. Ellis J, Beevers Christopher G., Wells Tony T: Emotional dysregulation in dysphoria: “Support for emotion context insensitivity in response to performance-based feedback”, J. Behav. Ther. & Exp. Psychiat, Vol 40, pp 443–454, 2009
17. Fisher, J: The Four Domains Model: Connecting Spirituality, Health and Well-Being. Religions 2(7), 17-29.2011
18. Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C: Multivariate data analysis. Upper Saddle River, New Jersey: Prentice-Hall, Inc.1998
19. Hori, M.: Mental Health of Collegiate Athletes. J. Clin.Sport Med., 31: 956-961, 2014.
20. Ishihara, M., Araki, M., and Tsuchiya, H. : An Examination of a Causal Model of the Relationships between Personality, Coping, Social Support, and Mental Health in College Athletes. Jpn. J. Phys. Educ. Hlth. Sport Sci., 57: 545-555, 2012.
21. Joshi, Sh., and Kumari, Sh. : Religious Beliefs and Mental Health: An Empirical Review. Delhi psychiatry journal, 14(1), 40-51, 2011.
22. Morgan, W. P. and Johnson, R. W.: Personality Characteristics of Successful and Unsuccessful Oarsmen. Int. J.Sport Psychol., 9: 119-133, 1997.
23. Oka, K., Takenaka, K., Matsuo, N., and Tsutsumi, T: Development of Daily and Competitive Stressor Scale for University Athletes and the Relationship with Mental Health. Jpn. J. Phys. Educ., 43: 245-259, 1998.
24. Santos, S., Soares, M., and Pestana Hirata, A.: Attitudes, knowledge, and opinions regarding mental health among undergraduate nursing students. Rev Esc Enferm USP, 47(5), 1195- 1202, 2013.
25. Tamas Ajan, Lazar Baroga: weight lifting fitness for all sports international weightlifting federation sketching, printing House Hungary. 2011.
26. Vealey, R.S.: Conceptualization of Sport-confidence and Competitive Orientation, Preliminary Investi-gation and Instrument Development, Journal of Sport Psychology, 8, 221 - 246 .2000

27. Verrocchio, M., Ambrosini, A., and Fulcheri, M.: Promotion of mental health in children of parents with a mental disorder. Ann IstSuper Sanità, 49(4), 406-411, 2013.

ملخص البحث

يهدف البحث إلى بناء مقياس الصحة النفسية في المجال الرياضي وذلك من خلال إيجاد التحليل العاملي ، وقد تم اختيار عينة البحث من لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختلفة ببعض أندية محافظة الاسكندرية وقد بلغ عددهم (١٩٩) لاعب ، واستخدم الباحث مقياس الصحة النفسية في المجال الرياضي " إعداد الباحث " ، وتوصلت النتائج إلى أنه تم التوصل إلى بناء مقياس الصحة النفسية في المجال الرياضي ، وقد أظهرت نتائج التحليل العاملي (٧) عوامل تم قبولها في ضوء شروط قبول العامل ، حيث تم تسمية العامل الأول بعامل (الشعور بالثقة بالنفس) ، والعامل الثاني بعامل (التفاعل والمشاركة الإجتماعية) ، والعامل الثالث بعامل (الإلتزام بتحقيق الأهداف) ، والعامل الرابع بعامل (التعامل الأخلاقي والإنساني) ، والعامل الخامس بعامل (التحكم الإنفعالي وضبط النفس) ، والعامل السادس بعامل (التحرر من الاضطرابات العصبية)، والعامل السابع بعامل (القناعه الذاتيه وقبول الذات) ، وفي ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث يوصي بضرورة التعامل مع لاعبي الأنشطة الرياضية المختلفة وفق أسس ومعايير يتم التعرف عليها من خلال المقاييس النفسية للوصول إلى أفضل إنجاز رياضي ، واستخدام مقياس الصحة النفسية بصورته الحالية وذلك لارتفاع صدق البناء له وملائمة صياغة فقراته ، ضرورة بناء وتقنين مقاييس نفسية جديدة في الأنشطة الرياضية المختلفة ، ضرورة استخراج البناء العاملي للمقاييس النفسية من أجل التأكد من صدقها وفي قياس ما وضعت من أجله .

Abstract

The research aims to build a measure of mental health in the sports field, through finding a global analysis. The results of the analysis showed (7) factors that were accepted in light of the conditions of acceptance of the worker, where the first factor was named factor (feeling of self-confidence), and the second factor with factor Social interaction and participation), Factor 3 (Commitment to Achieve Goals), Factor 4 (Ethical and Humanistic), Factor 5 (Emotional Control and Self-Control), Factor VI (Freedom from Neurological Disorders), Factor VII (Self-Satisfaction and Self-Acceptance), In light of the conclusions reached by the researcher recommends the need to deal with the players of various sports activities according to the bases and criteria identified through psychological measures to reach the best mathematical achievement, and the use of mental health scale in its current form, because of the high sincerity of construction and the appropriate formulation of paragraphs, harm The process of building and codifying new psychological standards in various sports activities, the need to extract the global construction of psychological standards in order to ensure the truthfulness and in measuring what was set for it.