

مؤشر الصحة النفسية وعلاقته ببعض القدرات الحركية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المثنى
م. ن. ————— ور حات ————— م

م.م. أسير ————— ل ناجي ————— ي

العراق. جامعة بغداد. كلية التربية الرياضية للبنات

الملخص

يهتم علم النفس الرياضي بمؤشر الصحة النفسية بجانب الصحة الحركية والبدنية في وقت واحد فالطالب القلق والمتردد لا يمكن أن يحقق أي إنجاز رياضي مهما تدرب أو تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية ، وعليه يظهر لنا دور المدرس والمدرّب او المرشد النفسي في تحديد هذه المشاكل النفسية ، والتخلص منها قدر الإمكان عبر الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية.

وهدفت الدراسة إلى التعرف على مؤشر الصحة النفسية ، ومعرفة علاقة الارتباط واتجاهها بين مؤشر الصحة وبعض القدرات الحركية .

استخدم المنهج الوصفي بالدراسة الارتباطية على عينة طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المثنى بشكل عشوائي وبواقع (20) طالب من كل مرحلة دراسية وبدا بلغ عدد العينة (80) طالب من مجموع (420) طالب ونسبة مئوية بلغت (19%) من مجتمع البحث. تم اعتماد مقياس مؤشر الصحة النفسية واختبارات القدرات الحركية (رشاقة، توافق، وتوازن).

وبعد جمع البيانات وتفريغها ومعالجتها استنتجت الباحثتان أن طلاب كلية التربية الرياضية، جامعة المثنى يتمتعون بمؤشر صحة نفسية جيد، فضلا عن وجود علاقة ارتباط معنوية بين مؤشر الصحة النفسية وبعض القدرات الحركية .

لذا توصي الباحثتان بالاهتمام بمؤشر الصحة النفسية كونه يؤثر بشكل ايجابي على القدرات الحركية. والاهتمام بالصحة النفسية كونها تعكس الرضا والثقة بالنفس والسعادة لدى الفرد مع نفسه ومع المجتمع الذي ينتمي إليه.

الكلمات المفتاحية : الصحة النفسية ، القدرات الحركية ، طلاب

1- المقدمة :

تعد الصحة النفسية حالة اكتمال الفرد بدنيا وعقليا واجتماعيا، اذ يستطيع الفرد من تكريس كافة قدراته والتكيف مع انواع الاجهاد العالي، والعمل بإتقان وفاعلية عالية، لتحقيق افضل الانجازات. وكان العلماء قديما يعتقدون بان الصحة هي خلو الفرد من الامراض البدنية، بغض النظر على ما يمتلكه من صفات وسمات وخصائص تؤهله للارتقاء بكافة جوانب الحياة المختلفة. وتمثل الصحة النفسية الاساس اللازم لضمان الفرد من تأدية واجباته بشكل فعال وجيد .

والتربية الرياضية لها اتصال عميق بالتربية الصحية، اذ ان التربية الرياضية تسعى دائما الى رعاية صحة الفرد والاهتمام به والاستفادة منها من اجل تحقيق الرفاهية والسعادة له .

تعد صحة التربية البدنية والرياضية احدى مجالات المبادئ الصحة العامة والتي تدرس العلاقة بين الجسم الذي يؤدي التمارين البدنية والرياضية مع البيئة الخارجية على وفق الحدود الصحية الطبيعية. ومن اهم المشاكل التي تواجه الطلبة في كليات التربية الرياضية والرياضيين والمدرسين هي ضعف الثقة بالنفس وعدم القدرة على مواجهه الصعوبات والأزمات والضغوطات الرياضية، وهنا يأتي دور الصحة النفسية في التغلب على حالة الصراع الداخلي وتقليل العدوانية وزيادة الشجاعة والثقة بالنفس لدى الطلاب وتستخدم الصحة كعامل تروحي مهم ومساعد لإعادة التكيف والتوازن مع البيئة الرياضية . إذ أن نجاح الطالب في الدرس أو في فعاليته أو الفريق كجماعة، يعتمد على الاعداد الجيد بدنيا ومهاريا وخطيا ونفسيا ، فضلا عن الحالة الصحية والعلاقات الاجتماعية والانفعالات النفسية، كلها عوامل إذا دعمت واستعد الطالب لها استطاع أن يحمي نفسه ويقوي عزمته وارادته وان تمتع الطالب بهذه المواصفات يؤدي الى ارتفاع حالته النفسية . لذا تتجلى اهمية البحث في دراسة مؤشر الصحة النفسية والذي يجب أن يأخذ بنظر الاعتبار من قبل المدرسين في تعليم و تدريب الطلاب . إذ أن الوصول إلى مستوى جيد من الصحة النفسية يتطلب تكامل وتوافق المتطلبات التدريبية من وسائل تعليمية وتدريبية وأساليب وإمكانيات ، فضلا عن الجوانب الاجتماعية والمعيشية والرعاية المتكاملة للطلاب ،والتي بتحقيقها تتكامل الصحة النفسية

وبالتالي تحقيق الذات، واستقرار الجوانب النفسية التي من الممكن ان تؤثر على مستوى أداء الطلاب في القدرات الحركية.

ويهتم علم النفس الرياضي بمؤشر الصحة النفسية بجانب الصحة الحركية والبدنية في وقت واحد، فالطالب القلق والمتردد لا يمكن ان يحقق اي انجاز رياضي مهما تدرب او تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية ، وعليه يظهر لنا دور المدرس والمدرّب النفسي في تحديد هذه المشاكل النفسية ، والتخلص منها قدر الامكان عبر الاستخدام الامثل لنظريات الصحة النفسية. ففي كثير من الأحيان يتم اعتداد الطلاب بدينيا، ومهاريا، وفنيا وتكتمل برامج الاعداد البدني بصورة شاملة، ولكن لا يتحقق النجاح المطلوب ، والسبب في ذلك هو عدم الاهتمام بالصحة النفسية التي تعد عامل من عوامل النجاح ، لان التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة الطلاب في توظيف طاقاتهم وقدراتهم النفسية بما يلائم الهدف المطلوب تنفيذه، وان الطلاب أثناء الأداء المهاري يتقاربون بدرجة كبيرة من ناحية المستوى البدني والمهاري والخططي ولكن العامل النفسي هو الفارق بين هؤلاء الطلاب أثناء الأداء الحركي في الدرس، ولذا تنحصر مشكلة البحث في دراسة مؤشر الصحة النفسية وأثره في الأداء الحركي للقدرات الحركية لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة المثنى. ويهدف البحث الى .

1- التعرف على مؤشر الصحة النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة المثنى.

2- معرفة علاقة الارتباط واتجاهها بين مؤشر الصحة وبعض القدرات الحركية .

2- اجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

استخدم المنهج الوصفي بالدراسة الارتباطية" والذي يهدف إلى تحديد درجة العلاقة بين متغيرين أو أكثر". (خير الدين عويس ، 1999 ،

ص116)

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار مجتمع البحث من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المثنى بالطريقة العمدية ومن ثم اختيار عينة البحث بشكل عشوائي وبواقع (20) طالب من كل مرحلة دراسية و وبذا

بلغ عدد العينة (80) طالب من مجموع (420) طالب ونسبة مئوية بلغت (19%) من مجتمع البحث. والجدول (1) تفاصيل العينة

جدول (1) يبين أعداد مجتمع البحث والعينة

المرحلة	المجتمع	العينة
الأول	70	20
الثانية	90	20
الثالثة	110	20
الرابعة	150	20
المجموعة	420	80

2-3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات :

- المصادر العربية والأجنبية .
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص. ملحق (1)
- مقياس مؤشر الصحة النفسية .
- ساعة توقيت الكترونية
- جهاز حاسوب ياباني الصنع عدد(1).
- أقمار بعدد (8) قمع .
- شريط قياس.
- طباشير ملونة.

2-4 الاختبارات المستعملة :

2-4-1 مقياس مؤشر الصحة النفسية :

تم اعتماد المقياس المعد من قبل (بشرى أحمد جاسم) قسم التربية وعلم النفس كلية التربية للبنات-جامعة بغداد.

(<http://www.acofps.com/vb/showthread.php?t=11214>)

طريقة تصحيح المقياس : ليس هناك جواب صحيح وآخر خاطئ. وكانت بدائل الاستجابة عليه ثلاثة بدائل هي (نعم ، أحياناً ، لا) ودرجة التصحيح كانت للفقرة الإيجابية (3 ، 2 ، 1) ، في حين تكون الأوزان معكوسة لل فقرات السلبية، وبالتالي فإن أعلى درجة كلية محتملة

للمستجيب هي (72) وأدنى درجة كلية محتملة هي (24)، والمتوسط الفرضي للمقياس هو (48) درجة. وكلما ارتفعت درجة المستجيب على مقياس مؤشر الصحة النفسية كان ذلك دليلاً على ارتفاع مؤشر الصحة النفسية، وكلما انخفضت درجته عن المتوسط الفرضي كان ذلك دليلاً على انخفاض مؤشر الصحة النفسية. والمقياس يتمتع بمعامل الثبات (0,79) .

2-4-2 اختبار الرشاقة :

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة

أدوات الاختبار : ساعة إيقاف, ثمانية أقماع خطان متوازيان طولهما 10م والمسافة بينهما 5م .

وصف الأداء يقف المختبر خلف خط البدء عند القمع الأول (نقطة البداية) عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة على الخطوط المرسومة بشكل مستقيم ومن ثم بشكل رقم ثمانية بالإنكليزية ومن ثم بخط مستقيم إلى خط النهاية القمع رقم 8 لتتجاوز بكتلتا قدميه الخط . التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في جري من خط إشارة البدء حتى تجاوزه خط النهاية.

(Davis. B. et , 2000, P 129)

2-4-3 اختبار التوافق (الوثب داخل الدوائر المرقمة)

(علي سلوم ، 2004 ، ص144)

الهدف من الاختبار :قياس التوافق بين الرجلين والعينين.

الأدوات: ساعة إيقاف + طباشير + شريط قياس.

وصف الأداء: يرسم على الأرض ثماني دوائر قطر كل منها (60) سنتيمترا ، ترقيم من (1 - 8) . يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم (2) ثم إلى الدائرة رقم (3) ثم إلى الدائرة رقم (4) وهكذا حتى الدائرة رقم (8) . على أن يتم الأداء بأقصى سرعة ممكنة بدأً بالدائرة رقم (1) والانتهاؤ بالدائرة رقم (8) . التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر.

2-4-4 اختبار باس المعدل للتوازن المتحرك:

الهدف من الاختبار : قياس التوازن المتحرك :

الأدوات: ساعة توقيت, شريط قياس,(11) علامة مثبتة على الأرض, المسافة بين علامة وأخرى 75سم.

وصف الأداء : يقف المختبر على قدمه اليمنى على نقطة البداية , ثم يبدأ في الوثب إلى العلامة الأولى بقدمه اليسرى محاول الثبات في وضعه على مشط القدم اليسرى بحد أقصى 5ثواني بعد ذلك يثب إلى العلامة الثانية بقدمه اليمنى. وهكذا بتغيير قدم الهبوط من علامة إلى

أخرى والارتكاز على مشط القدم في كل مرة مع ملاحظة أن تكون قدمه فوق العلامة. والمفترض ان يكون الاختبار خلال 50 ثا . لكن عند حدوث أي خطأ في عدم الثبات أو النزول فوق العلامة ينقص من زمنه خمسة ثواني . وبذلك كلما زاد الزمن كلما كان التوازن أفضل .

التسجيل: يحسب الزمن الذي يقطعه المختبر من بداية الاختبار إلى خط النهاية .
(علي سلوم جواد ، 2004 ، ص144)

2-5 التجربة الاستطلاعية :

تمّ إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الخميس الموافق (23-3-2014) على (3) طلاب وهم من المجتمع الأصل وخارج العينة وكان الهدف منها:
- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحثان
- معرفة الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات والقياسات .
- التأكد من كفاءة فريق العمل (أ.م.د. حيدر بلاش/ تدريسي في كلية التربية الرياضية جامعة المثنى .
م.د. محمد ضياء/ تدريسي في كلية التربية الرياضية جامعة المثنى)
ومدى الدقة في تنفيذ الاختبارات والقياسات .
- اختبار صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة واستمارة جمع البيانات .

2-6 خطوات إجراء البحث :

- تم توزيع مقياس مؤشر الصحة النفسية على الطلاب يومي 1-2/4/2014.
- تم إجراء الاختبارات الحركية الساعة التاسعة صباحا في القاعة الداخلية للألعاب الرياضية على مدى أربعة أيام وكما يلي :
- يوم (3-4-2014) المرحلة الأولى.
- يوم (4-4-2014) المرحلة الثانية.
- يوم (6-4-2014) المرحلة الثالثة.
- يوم (7-4-2014) المرحلة الرابعة.
مع مراعاة طريقة الاختبار وفريق العمل المساعد والمكان والزمان الذي اجري فيه الاختبار.

2-7 الوسائل الإحصائية :

- استعملت الباحثان الحقيبة الإحصائية الجاهزة (spss) وعلى وفق القوانين الآتية .
(جولي بالانت ،2006،

ص56)

1- الوسط الحسابي.

2- الانحراف المعياري.

3- قانون الارتباط البسيط (بيرسون).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

3-1 عرض وتحليل نتائج مقياس مؤشر الصحة النفسية لدى أفراد عينة البحث ومناقشتها:

جدول (2) وصف عينة البحث في مقياس الصحة النفسية

الوسائل الإحصائية	مقياس الصحة النفسية
الوسط الحسابي	58,38
الانحراف المعياري	5,75
معامل الالتواء	0,42
اقل قيمة	50
اكبر قيمة	68
الوسط الفرضي	48
عدد العينة	34

تبين من الجدول (2)، أن أفراد عينة البحث من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المثنى حققت وسط حسابي في مقياس الصحة النفسية بلغ (58,38) درجة، وقيمة الوسط الفرضي بلغت (48)، وبانحراف معياري بلغ (5,75) درجة، وبلغ معامل الالتواء (0,42) ، واقل قيمة حققتها العينة بلغت (50) درجة، واكبر قيمة حققتها العينة بلغت (68) درجة . ولما كانت قيمة الوسط الحسابي اكبر من الوسط الفرضي فهذا يعني ان عينة البحث تتمتع بمؤشر صحة نفسية جيد. وتعزو الباحثتان ذلك إلى أن طلاب الكلية يتمتعون بصحة نفسية عالية لاكتمال الأعداد الرياضي والنفسي لديهم ، فضلا عن الحالة النفسية والرضا والشعور بالسعادة، وهذا

اثر بشكل ايجابي في اكتمال مؤشر الصحة النفسية لديهم. كما ان ممارسة النشاط الرياضي يضيفي الشعور بالسرور والسعادة بصفة عامة وإشباع الرغبات بصفة خاصة فالأفراد الذين يمارسون الرياضة يتخلصون من التوتر والانفعال وتزداد لديهم القابلية للتمتع بالحياة ، بالإضافة إلى أن المظهر الجيد لقوام الفرد ينعكس على نفسيته وهذا ينعكس على الصحة النفسية للفرد الرياضي.

(2005، ص324)

وترى الباحثان أن ممارسة الرياضة أيا كانت ، فإن آثارها ايجابية سواء علاجية أم وقائية أم نفسية، لذلك لا بد من التركيز على كل ما هو حديث بالنسبة للعلاقة المتبادلة بين الصحة والرياضة وذلك من خلال التوعية الصحية والتأكيد على ممارسة الرياضة.

3-2 عرض وتحليل نتائج علاقة الارتباط بين مؤشر الصحة النفسية وبعض القدرات الحركية ومناقشتها :

جدول (3)

يبين علاقة الارتباط بين مؤشر الصحة النفسية وبعض القدرات الحركية.

الوسائل الإحصائية	الصحة النفسية	دلالة الارتباط	اتجاه الارتباط
الرشاقة	-0,57*	معنوي	عكسي
التوافق	-0,43*	معنوي	عكسي
التوازن	0,38*	معنوي	طردي
* معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$ وتحت درجة حرية (78)			

تبين من الجدول (3) ان قيمة معامل الارتباط بين مؤشر الصحة النفسية والرشاقة بلغت (-0,57) عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$ وتحت درجة حرية (78) وهذا يعني وجود علاقة ارتباط معنوية وباتجاه عكسي أي كلما زادت درجة مؤشر الصحة النفسية قل زمن اختبار الرشاقة أي كانت الرشاقة أفضل. كما تبين أن قيمة معامل الارتباط بين مؤشر الصحة النفسية والتوافق بلغت (-0,43) عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$ وتحت درجة حرية (78) وهذا يعني وجود علاقة ارتباط معنوية وباتجاه عكسي أي كلما زادت درجة مؤشر الصحة النفسية قل زمن اختبار التوافق أي كان التوافق أفضل . أما قيمة معامل الارتباط بين مؤشر الصحة النفسية والتوازن بلغت (0,38) عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$ وتحت درجة حرية (78) وهذا يعني وجود علاقة ارتباط معنوية وباتجاه طردي أي كلما زادت درجة مؤشر الصحة النفسية

زاد زمن اختبار التوازن أي كان التوازن أفضل . وتشير العديد من الدراسات إلى أن مؤشر الصحة النفسية للفرد يعزز الثقة بالنفس ويحسن النظرة العامة للذات من خلال تعزيز إيمان الفرد بقدراته لإنجاز الخطوات الإيجابية، وتخفف التوتر والضغط النفسي وتخفف من الاكتئاب المزمّن والمساعدة على العودة إلى النشاط وتوفير الشعور بالإنجاز. (حمد عودة وكمال إبراهيم ، 109)

وهذا كله عزز النتائج الايجابية القدرات الحركية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة المثنى. وتشير الدراسات إلى أن الفرد الذي يمتلك مؤشرات الصحة النفسية بمستوياتها ودرجاتها ترتبط ارتباطاً موجباً بالقدرات الإبداعية والإنجاز للأفراد. (Hurt H., Malmud E, 155,12) لذا ترى الباحثتان أن مؤشر الصحة النفسية للفرد الرياضي هو الإطار الذي يمكن من خلاله توظيف إمكاناته وقدراته البدنية والعقلية والمهارية وصقل موهبته لتحقيق الهدف المطلوب.

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

- 1- أن طلاب كلية التربية الرياضية، جامعة المثنى يتمتعون بمؤشر صحة نفسية جيد.
- 2- وجود علاقة ارتباط معنوية عكسية بين مؤشر الصحة النفسية وقدرتي الرشاقة والتوافق لدى عينة البحث.
- 4- وجود علاقة ارتباط معنوية طردية بين مؤشر الصحة النفسية والتوازن لدى عينة البحث.

4-2 التوصيات :

- 1- الاهتمام بمؤشر الصحة النفسية كونه يؤثر بشكل ايجابي على القدرات الحركية.
- 2- الاهتمام بالصحة النفسية كونها تعكس الرضا والثقة بالنفس والسعادة لدى الفرد مع نفسه ومع المجتمع الذي ينتمي إليه.
- 3- إجراء دراسات مشابهة وعلى عينات وفعاليات رياضية مختلفة .
- 4- أعداد برامج إرشاد تربوي للارتقاء بالصحة النفسية لطلبة كليات التربية الرياضية والوصول إلى صحة نفسية متكاملة .

المصادر

- جنان سعيد الرخو؛ أساسيات في علم النفس. ط1: (بيروت، الدار العربية للعلوم، 2005).
- جولي بالانت؛ التحليل الإحصائي باستخدام برنامج spss، ترجمة خالد العامري ط1: (القاهرة، دار الفاروق، 2006).
- حمد عودة وكمال إبراهيم؛ الصحة النفسية في ضوء علم النفس والأعلام. (دار القلم، الكويت، ب.ت.)
- خير الدين عويس؛ دليل البحث العلمي. (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- علي سلوم؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي. ط1: (جامعة القادسية 2004).
- Davis. B. et . al physical Education and the study of sport. UK: Harcourt publishers Ltd. 2000.
- <http://www.acofps.com/vb/showthread.php?t=11214>.
- William E. Prentice; Get fit stay fit, Grow Hill, U.S.A., 2001.
- Hurt H., Malmud E., Brodsky, N. & Giannetta, J. مكتبة افتراضية
Exposure to violence psychological and academic correlates in child witnesses [CDRom) Arch pediatr adolesc Med., 155,12 Abstract from edline ® on CD 2002/01-2002/04.

المؤتمر العلمي الدولي لعلوم التربية الرياضية 20-18 / 2014/10/ بابل

الفقرات	نعم	أحياناً	لا
1 أنفق كثيراً من المبالغ لشراء الملابس .			

المؤتمر العلمي الدولي لعلوم التربية الرياضية 2018-2014/10/20 بابل

			2 أنا دقيق وملتزم في كل مجالات حياتي .
			3 أجد نفسي أراجع الأعمال التي قمت بها مراراً دون سبب .
			4 من طبيعتي أن لا أنفعل كثيراً .
			5 أشعر بعدم استطاعتي على إشباع حاجاتي الجسمية .
			6 أحافظ دائماً على سلامة جسمي .
			7 أستسلم لقدر الموت .
			8 أؤدي الفرائض الدينية .
			9 أجد نفسي مشغول البال خوفاً من الإصابة بمرض لا يرجى شفاؤه .
			10 أعتقد أن النظافة مهمة جداً بحيث تأتي بعد مخافة الله من حيث الأهمية
			11 أتردد دائماً في اتخاذ قرار .
			12 أشعر بأن الحياة سعيدة .
			13 أستمتع كثيراً عندما أكون مركز اهتمام الآخرين .
			14 أتعامل بصدق مع الآخرين .
			15 أحلم أحياناً أحلاماً مزعجة تضايقني بعد النهوض من النوم .
			16 لا أخاف الأماكن العالية والمغلقة .
			17 أحس بفقدان الرغبة الجنسية .
			18 سعادتني كبيرة لكوني خالي من العيوب .
			19 أذكر الله كثيراً في أوقات الشدة فقط .
			20 أتمسك بالقيم الدينية .
			21 أشعر بالتعب والإرهاق دون سبب .
			22 غالباً ما أشعر بالغثيان أو سوء الهضم .
			23 أجد نفسي في التوافق مع المواقف الحياتية المختلفة .
			24 أعتقد أن قدراتي ساعدتني على حل المشكلات التي واجهتني .

ملحق (1) مقياس الصحة النفسية