



عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم
الرياضة

Components of Physical Fitness and Their Relationship to Mental Health among Female Students

م.د. نور عبد الكريم أحمد كريم

Dr. Noor Abd alKareem Ahmed Kareem

جامعة ديالى / كلية التربية الأساسية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

Diyala University / College of Basic Education / Department of
Physical Education and Sports Sciences

07715524720

basicspor52te@uodiyala.edu.iq

الكلمات المفتاحية : اللياقة البدنية، الصحة النفسية.

Keywords: Physical Fitness, Mental Health.

ملخص البحث

التعرف على العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية والصحة النفسية لدى الطالبات المرحلة الأولى، تعرف الصحة النفسية هي حالة من الرفاهية النفسية التي تمكن الأفراد من العيش بحياة صحية ومتوازنة، وتؤثر على جميع جوانب الحياة، بما في ذلك العلاقات الاجتماعية، والأداء الأكاديمي والمهني، والصحة الجسدية وان الاهتمام بالصحة النفسية أمر ضروري لتعزيز جودة الحياة وتحقيق التوازن النفسي، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالعلاقات الارتباطية لملائمة مشكلة البحث وعينته، اما مجتمع البحث تم تحديده بطالبات المرحلة الأولى لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضية في محافظة ديالى وهن (كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الأساسية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الرافدين/ قسم كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة) والبالغ عددهن (163) طالبة، اما عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العشوائية (القرعة) وهن طالبات المرحلة الأولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ كلية التربية الأساسية/ جامعة ديالى للعام الدراسي 2024 - 2025 والبالغ عددهن (65) طالبة، وبعد الانتهاء من كافة إجراءات البحث توصلت الباحثة الى اهم الاستنتاجات: وجود علاقة إيجابية بين اللياقة البدنية والصحة النفسية اذ ان تحسين اللياقة البدنية ساهم في تحسين الصحة النفسية للطالبات، وكانت

اهم التوصيات: توصي الباحثة تشجيع الطالبات على ممارسة التمارين الرياضية بانتظام من خلال توفير برامج رياضية مناسبة ومتاحة للطالبات.

Abstract

This study aimed to identify the relationship between physical fitness components and mental health among first-year female students. The researcher used the descriptive correlational approach to investigate the research problem and sample. The study population consisted of first-year female students in physical education and sports science colleges in Diyala province, including (College of Physical Education and Sports Science, College of Basic Education/Department of Physical Education and Sports Science, Al-Rafidain University/Department of Physical Education and Sports Science), totaling (163). The study sample was randomly selected (lottery method) from first-year female students in the College of Physical Education and Sports Science/College of Basic Education/Diyala University, totaling (65). After completing all research procedures, the researcher concluded that there is a positive relationship between physical fitness and mental health, as improving physical fitness contributed to enhancing mental health among female students. The study recommends encouraging female students to engage in regular physical exercise by providing suitable and accessible sports programs.

1-المقدمة:

نتيجة للوعي العلمي والرياضي أصبح مفهوم اللياقة البدنية مفهومًا واسعًا فهي تعبر عن مستوى استعداد الفرد للعمل، ويشمل ذلك الجاهزية الوظيفية والجسمية، حيث تتطور القدرات الوظيفية نتيجة للتدريب المستمر وتكيف الأجهزة المختلفة على تحمل العمل والاستمرار فيه، واللياقة البدنية هي حالة صحية وجسدية تمكن الأفراد من أداء الأنشطة اليومية بكفاءة وفاعلية، وتشمل جوانب متعددة مثل القوة، والسرعة، والمرونة، والتحمل. تعتبر اللياقة البدنية أساسية لتعزيز الصحة العامة، وتحسين الأداء الرياضي، وزيادة الثقة بالنفس، وتحقيق التوازن بين الجسم والعقل، من خلال ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، يمكن للأفراد تحسين لياقتهم البدنية ورفاهيتهم العامة، وقد عرف (عبد الحميد، 2020، 28) اللياقة البدنية " بأنها حالة صحية وجسدية تمكن الأفراد من أداء الأنشطة اليومية بكفاءة وفاعلية"، ويعرفها (عبد العزيز، 2018، 9) بان "اللياقة البدنية هي القدرة على تحمل متطلبات الحياة اليومية والتعامل مع المواقف الطارئة من خلال تكيف الجسم مع الظروف المختلفة والاستجابة لها بفعالية وتتضمن هذه القدرة على التكيف مع



الضغوط البدنية والنفسية، والتعامل مع التحديات اليومية بمرونة وقوة"، ويرى (عبدالله، 2022، 18) بان "اللياقة البدنية تلعب دوراً هاماً في الاستمتاع بالحياة والشعور بالسعادة عندما نكون لانقين بدنياً، نستطيع أن نستمتع بالحياة بشكل كامل، ونقوم بوظائفنا اليومية بفاعلية ومن ناحية أخرى، الضعف البدني ونقص اللياقة البدنية يمكن أن يشكل خطراً على الصحة وان الهدف من تنمية اللياقة البدنية هو تحقيق الكفاءة البدنية التي تمثل الأساس للبناء السليم والوصول إلى أفضل النتائج"، وترى الباحثة اللياقة البدنية هي مفتاح الحياة الصحية والنشطة حيث تساهم في تعزيز الصحة العامة، وتحسين الأداء اليومي وزيادة القوة والمرونة وتقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، كما أنها تلعب دوراً هاماً في تحسين الصحة النفسية، وزيادة الثقة بالنفس، وتعزيز الشعور بالرفاهية ومن خلال ممارسة الرياضة بانتظام يمكن للأفراد تحقيق مستويات أعلى من اللياقة البدنية والعيش بحياة أكثر صحة ونشاطاً، **تعتبر الصحة النفسية الركيزة الأساسية للشخصية القوية والمستقرة** حيث تمكن الأفراد من التعامل مع الحياة بمرونة وفاعلية وإنها تشمل القدرة على التفكير الإيجابي والتحكم في العواطف وبناء علاقات صحية ومستدامة، والصحة النفسية الجيدة تعزز الثقة بالنفس، وتحسن الأداء في مختلف المجالات، وتساهم في تحقيق التوازن بين الحياة الشخصية والعملية من خلال الاهتمام بالصحة النفسية، يمكن للأفراد تحقيق مستوى أعلى من الرفاهية والسعادة، والتعامل مع التحديات بطرق أكثر فعالية، وقد عرفت (خويلة، 2026) " الصحة النفسية هي قدرة الفرد على الشعور بالسعادة والرضا، وتكوين علاقات صحية مع الآخرين، والتعافي من الضغوط النفسية والأزمات. لا تعني الصحة النفسية غياب الأمراض، بل هي التوازن بين الذات والبيئة الاجتماعية، وتحقيق الاستقرار والرضا والسعادة في الحياة وإنها حالة من الرفاهية النفسية تمكن الأفراد من التعامل مع التحديات بمرونة وفاعلية، ويرى (هاشم، 2016) بان " الصحة النفسية تعني قدرة الفرد على النمو والتطور النفسي عندما يتشبث البالغ بسلوكيات الطفولة، قد يُعتبر ذلك علامة على اضطراب نفسي، والصحة النفسية تتمثل في التوازن بين جوانب النفس الثلاث: الأبوة (السلطة والقيم)، الطفولة (العفوية والانفعالات)، والرشد (المنطق والتحكم) فالشخص السليم نفسياً يعيش هذه الحالات في انسجام وتناغم، دون سيطرة جانب على الآخر، مما يسمح له بالتعامل مع الحياة بمرونة وفاعلية"، والصحة النفسية هي أساس الحياة الصحية والمتوازنة حيث تؤثر على جميع جوانب الحياة، بما في ذلك العلاقات الاجتماعية، والعمل، والتعليم، والصحة الجسدية، عندما يكون الفرد يتمتع بصحة نفسية جيدة، يكون أكثر قدرة على التعامل مع التحديات، واتخاذ القرارات الصحيحة، وبناء علاقات صحيحة، كما أن الصحة



النفسية الجيدة تلعب دورًا هامًا في الوقاية من الأمراض النفسية، وتحسين جودة الحياة، وزيادة الإنتاجية من خلال الاهتمام بالصحة النفسية، يمكن للأفراد تحسين حياتهم وتحقيق التوازن بين الجوانب النفسية والجسدية، وتكمن أهمية البحث في المساهمة في فهم العلاقة بين اللياقة البدنية والصحة النفسية للطلّابات ويساعد في تحديد تأثير عناصر اللياقة البدنية على الصحة النفسية للطلّابات مما يشجع على ممارسة النشاط البدني بانتظام وتحسين نمط الحياة الصحي كما يوفر معلومات قيمة للمعلمين والمدربين والمتخصصين في الصحة النفسية واللياقة البدنية، مما يمكنهم من تطوير برامج وخطط دعم فعالة للطلّابات.

واما مشكلة البحث اذ تعد اللياقة البدنية والصحة النفسية من الجوانب الهامة في حياة الطالّابات، حيث يمكن أن تؤثر على أدائهن الأكاديمي ورفاهيتهن العامة ومع ذلك، لا يزال هناك حاجة إلى مزيد من البحث لفهم العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية والصحة النفسية للطلّابات، وهنا يأتي السؤال الاتي: ما هي العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية والصحة النفسية للطلّابات؟ وكيف يمكن لعناصر اللياقة البدنية المختلفة (مثل القوة العضلية، والمرونة، والسرعة، والتحمل) أن تؤثر على الصحة النفسية للطلّابات؟

واما هدف البحث هو التعرف على العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية والصحة النفسية للطلّابات، وتمثلت مجالات البحث فالمجال البشري هم طالّابات المرحلة الأولى في كلية التربية الأساسية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى للعام الدراسي 2024-2025، اما المجال الزمني من 2024/11/27 الى 2025/2/2 ، اما المجال المكاني في القاعة الخاصة باللياقة البدنية في الكلية.

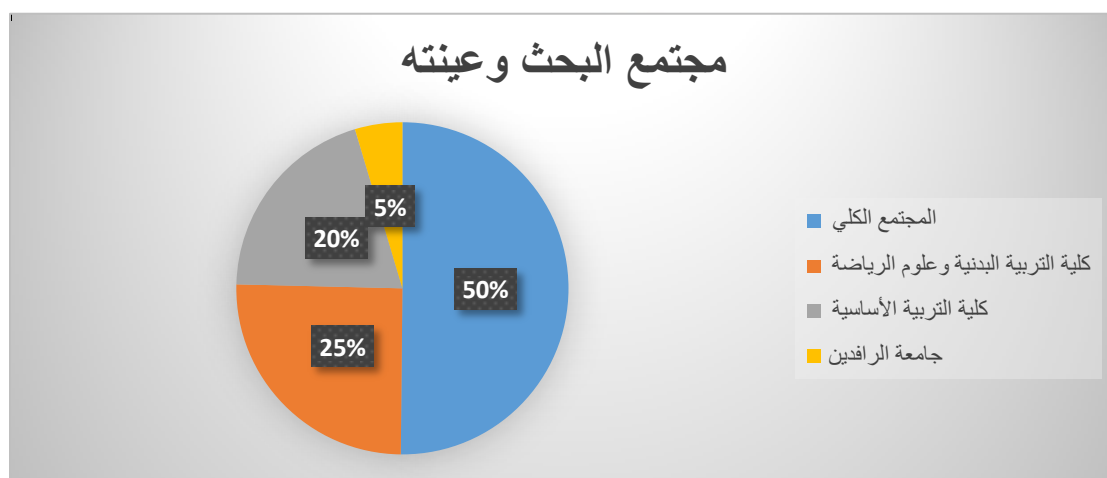
2- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالعلاقات الارتباطية، حيث سعت إلى دراسة العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية والصحة النفسية للطلّابات، وتحديد طبيعة هذه العلاقة ومدى تأثيرها، وقد تم اختيار هذا المنهج لملاءمته لمشكلة البحث التي تهدف إلى فهم العلاقة بين متغيرين، وهما اللياقة البدنية والصحة النفسية.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طلاب المرحلة الاولى في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في محافظة ديالى والبالغ عددهن (163)، وبعد اجراء القرعة وقع الاختيار على طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى، والبالغ عددهن (65) طالبة، والرسم البياني رقم (1) يوضح المجتمع والعينة.



الشكل (1) يوضح مجتمع البحث وعينته

3-2 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات.

3-2-1 وسائل جمع المعلومات.

- ❖ المصادر العربية والأجنبية.
- ❖ شبكة المعلومات العالمية (الانترنت).
- ❖ استمارة تفريغ البيانات.

3-2-2 الاجهزة والأدوات المستخدمة.

- ❖ حاسبة لابتوب عدد (1).
- ❖ حاسبة الكترونية يدوية عدد (1).
- ❖ كاميرة تصوير عدد (1).
- ❖ قرطاسية.

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 اعداد أداة البحث (مقياس الصحة النفسية)

اعتمدت الباحثة على مقياس الصحة النفسية الذي وضعه (خليل، 2006) كأداة بحثية مناسبة، حيث يتكون المقياس من 33 فقرة تستجيب بثلاثة خيارات (دائمًا، أحيانًا، أبدًا) وتُقيّم بدرجات (3، 2، 1) وفقًا لاتجاه الفقرة (إيجابي أو سلبي). تتراوح الدرجات الكلية للمقياس بين 33 و99 درجة، وقد تم تطبيق هذا المقياس مسبقًا في البيئة العراقية، مما يعزز صلاحيته للاستخدام في هذه الدراسة.

2-4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث:

أولاً: اختبار الوثب العريض من الوقوف.

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين.

الأدوات المستخدمة:

- شريط قياس.

- بساط مثبت على الأرض.

- مكان مناسب خالي من العوائق.

وصف الأداء:

- يبدأ المختبر بالاستعداد للوثب عن طريق ثني الركبتين ومرجة الذراعين إلى الخلف، مع الميل للأمام.
- ثم يقوم بالوثب العريض للأمام بالقدمين معًا لأطول مسافة ممكنة، مع رفع القدمين عن الأرض ومرجة الذراعين للأمام.

- بعد الهبوط، يتم قياس المسافة من خط البداية إلى نقطة الهبوط. إذا سقط المختبر للخلف واستند على يديه، يتم قياس المسافة من خط البداية إلى موضع اليدين.

حساب درجات الاختبار:

- يؤدي المختبر ثلاث محاولات، وتؤخذ أفضل نتيجة منها.

ثانياً: اختبار العدو لعشرة ثوانٍ.

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات المستخدمة:

- ساعة إيقاف.



- طريق مستوى محدد بخط بداية واضح.

مواصفات الأداء :

- يقف المختبر خلف خط البداية في وضع البدء العالي.
- عند إشارة البدء، يبدأ المختبر بالعدو لمدة عشرة ثوانٍ.
- ينتهي الاختبار عند سماع إشارة التوقف من الحكم.

التسجيل:

- تحسب المسافة التي قطعها المختبر خلال الزمن المحدد (عشرة ثوانٍ)

ثالثا : اختبار ركض (1500م)

الغرض من الاختبار: قياس التحمل
الأدوات المستخدمة:

- مضمار العدو، شريط قياس، شريط لاصق، صافرة، ساعة توقيت إلكترونية، استمارة تسجيل.
وصف الاختبار:

- يقف المختبر خلف خط البداية مرتدياً الصدرية المثقلة.
 - عند سماع الإشارة، يبدأ المختبر بالركض لمسافة 500 متر حتى نهاية المسافة.
- التسجيل:

- يتم حساب زمن الركض من بداية الانطلاق من خط البداية حتى عبور خط نهاية المسافة.

رابعا: اختبار المرونة.

الغرض من الاختبار: قياس مدى مرونة الظهر والحركة للجزء العلوي من الجسم أثناء الجلوس الطويل.
وحدة القياس: سنتيمتر.

وصف الاختبار: يتم تثبيت مسطرة مرقمة على حافة طاولة، وتقف المتدربة على بعد معين من الطاولة، مع الحفاظ على استقامة الظهر واليدين على جانبي الجسم. ثم تحاول المتدربة الانحناء إلى الأمام بأكبر قدر ممكن، مع الحفاظ على استقامة الركبتين. يتم تسجيل المسافة التي تصل إليها أصابع اليدين على المسطرة.
طريقة حساب الدرجات: يتم احتساب أفضل نتيجة من ثلاث محاولات.

خامسا: اختبار بارو للرشاقة.

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة.



الأدوات المستخدمة:

- خمس قوائم أو مخاريط أو شواخص.
- ساعة إيقاف.
- مساحة مستطيلة بطول 5 أمتار وعرض 3 أمتار.

وصف الاختبار:

- يتم تثبيت أربع قوائم على زوايا المستطيل، والقائمة الخامسة في منتصف المستطيل.
- يبدأ المختبر بجري دورات حول القوائم على شكل رقم 8.
- يؤدي المختبر الدورات بشكل متكرر.

التسجيل:

- يتم تسجيل الزمن الذي يستغرقه المختبر لإكمال الدورات.

2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

في يوم الأربعاء الموافق 2024/11/27، أجريت التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من 10 طالبات من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في المرحلة الأولى، هدفت هذه التجربة إلى التحقق من ملاءمة الاختبارات لعينة البحث، بالإضافة إلى تقييم مدى ملاءمة فقرات مقياس الصحة النفسية والوقت اللازم للإجابة عليها، وقد حرصت الباحثة وفريق العمل على توفير الظروف المناسبة وضبطها لضمان نجاح الاختبارات.

2-4-4 الاختبارات القبلية:

بعد إتمام إعداد الاختبارات ومقياس الصحة النفسية، وإجراء التجربة الاستطلاعية لتحديد مدى ملاءمتها لعينة البحث، بدأ الباحث بتنفيذ الاختبارات البعدية على العينة التجريبية التي تتألف من 65 طالبة. تم تنفيذ هذه الاختبارات على مدار يومين:

- يوم الاثنين الموافق 2024/12/2: تم تطبيق الاختبارات الخاصة باللياقة البدنية.
 - يوم الثلاثاء الموافق 2024/12/3: تم تطبيق مقياس الصحة النفسية.
- تم تنفيذ هذه الخطوة بهدف جمع البيانات اللازمة للبحث، ودراسة العلاقة بين اللياقة البدنية والصحة النفسية. من خلال هذه العملية، يمكن للباحث تحليل النتائج واستخلاص الاستنتاجات

التي تساهم في تطوير البرامج والتدخلات التي تهدف إلى تحسين اللياقة البدنية والصحة النفسية للطلّابات.

2-4-5 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في تحليل البيانات والمعالجة الإحصائية.

3- عرض النتائج ومناقشتها

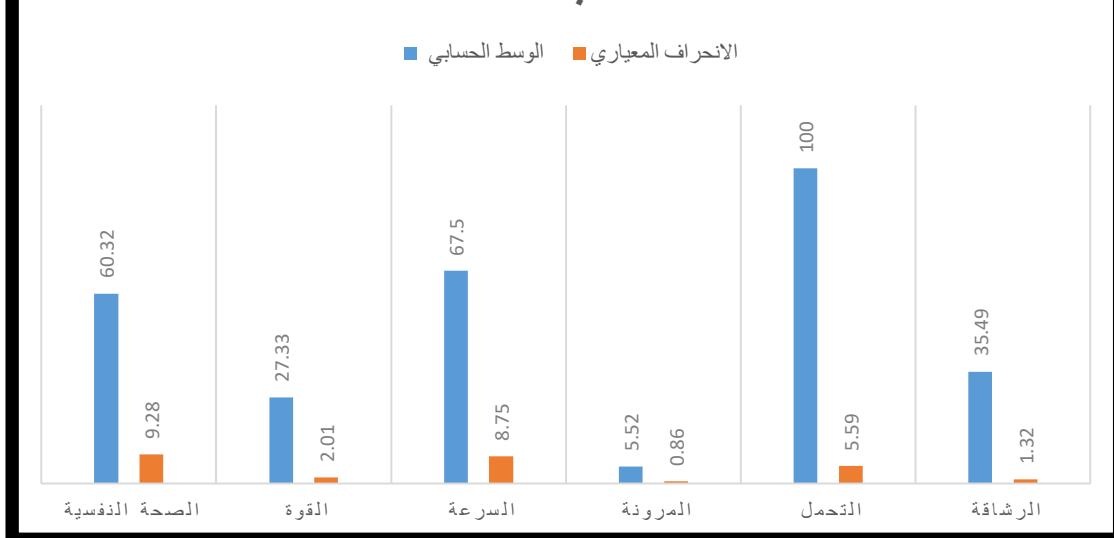
3-1-1 عرض نتائج عينة البحث ومناقشتها:

الجدول (1)

بين نتائج عينة البحث في الاختبارات القبلية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	الصحة النفسية	درجة	60.32	9.28
2	القوة	سم	27.33	2.01
3	السرعة	مسافة	67.5	8.75
4	التحمل	زمن /ثا	100	5.59
5	المرونة	سم	5.52	0.86
6	الرشاقة	زمن/ثا	35.49	1.32

الاوراط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث



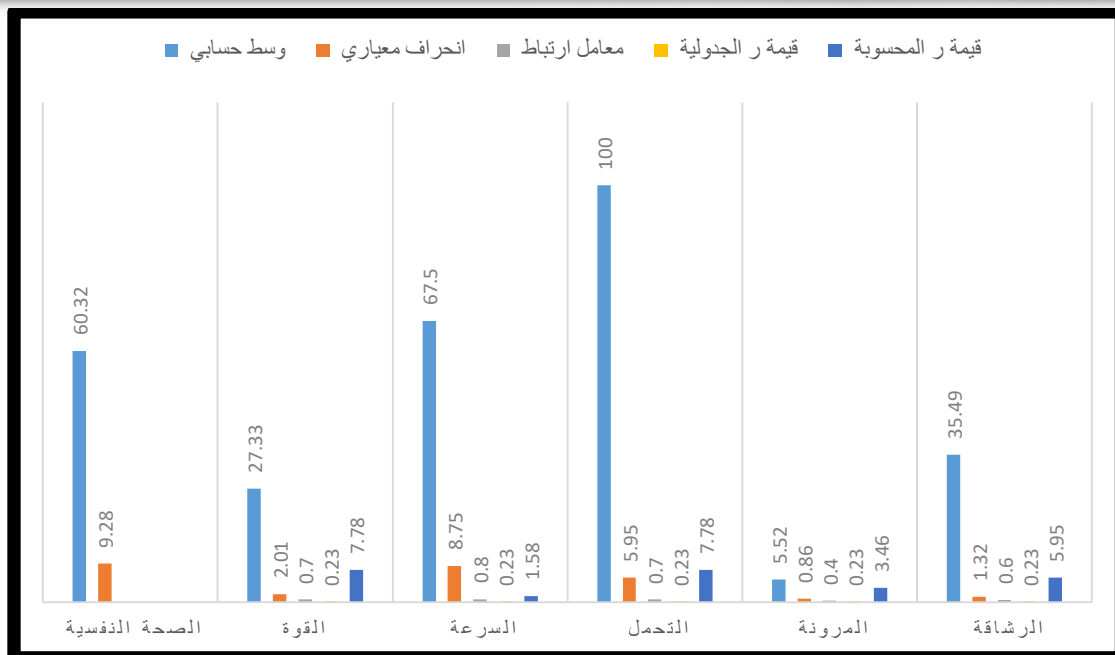
الشكل (2) يوضح نتائج عينة البحث في متغيرات البحث

الجدول (2)

يبين نتائج الارتباط الصحة النفسية وعناصر اللياقة البدنية

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط	قيمة ر الجدولية	قيمة ر المحسوبة	الدلالة
الصحة النفسية	60.32	9.28	0.7	0.235	7.78	دال
القوة	27.33	2.01				
الصحة النفسية	60.32	9.28	0.8	0.235	10.58	دال
السرعة	67.5	8.75				
الصحة النفسية	60.32	9.28	0.7	0.235	7.78	دال
التحمل	100 ثا	5.59				
الصحة النفسية	60.32	9.28	0.4	0.235	3.46	دال
المرونة	5.52	0.86				
الصحة النفسية	60.32	9.28	0.6	0.235	5.95	دال
الرشاقة	35.49	1.32				

عند درجة حرية (64) ومستوى دلالة (0,05) حيث تبين وجود علاقة ارتباط داله احصائيا.



الشكل (3) يوضح العلاقة بين الصحة النفسية وعناصر اللياقة البدنية

3-1-2 مناقشة النتائج:

من خلال ما تقدم تبين النتائج وجود علاقة ارتباط معنوية بين الصحة النفسية وعناصر اللياقة البدنية تعزوها الباحثة الى اللياقة البدنية والصحة النفسية مترابطتان بشكل وثيق، اللياقة البدنية تعزز الصحة النفسية من خلال تقليل التوتر والقلق. التمارين الرياضية تزيد من إفراز هرمونات السعادة، مما يعزز المزاج الإيجابي، والصحة النفسية الجيدة تعزز القدرة على ممارسة الرياضة وتحقيق الأهداف البدنية، فاللياقة البدنية والصحة النفسية معًا تساهمان في تحسين جودة الحياة من خلال ممارسة الرياضة بانتظام، يمكن للأفراد تعزيز صحتهم النفسية والبدنية، وهذا ما أكدته (القواسمي، 2016، 34) بأن "تمارين اللياقة البدنية تعزز الصحة النفسية من خلال إطلاق الإندورفينات التي تحسن المزاج وتقلل من القلق والاكتئاب، كما تعزز الثقة بالنفس والشعور بالإنجاز عند تحقيق الأهداف الرياضية والتمارين الرياضية تقلل من التوتر والضغط النفسي، وتعزز الشعور بالسيطرة على الجسم والصحة بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تحسن جودة النوم وتقلل من أعراض الاكتئاب"، ويؤكد هذا (المطوع، 2019، 21) بأن "تمارين اللياقة البدنية الجيدة ترتبط بصحة عامة أفضل، مما يعزز الشعور بالرفاهية النفسية، كما تعزز القدرات الذهنية مثل التركيز والانتباه، وتقلل من القلق والتوتر والانخراط في الأنشطة الرياضية يعزز التفاعل الاجتماعي والتواصل مع الآخرين، مما يساهم في تحسين الصحة النفسية"، بشكل عام يمكن أن تساهم التمارين الرياضية واللياقة البدنية في تحسين العمل



الوظيفي للجسم وبدوره يعمل على تحسين الصحة النفسية، وهذا ما أكدته (الشريف، 2017، 47) بأن "التمارين الرياضية واللياقة البدنية تؤثر على مستويات الهرمونات في الجسم، مثل هرمون الكورتيزول والإندورفينات، مما يساهم في تحسين الصحة النفسية، كما تعزز الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، وتقلل من الشعور بالوحدة والعزلة"، وترى الباحثة بأن التمارين الرياضية تعزز الصحة النفسية و اللياقة البدنية الجيدة ترتبط بصحة عامة أفضل، التمارين تقلل من التوتر والضغط النفسي وتعزز الثقة بالنفس والشعور بالإنجاز تحسن المزاج وتقلل من القلق والاكتئاب وتعزز القدرات الذهنية مثل التركيز والانتباه والانخراط في الأنشطة الرياضية يعزز التفاعل الاجتماعي، والتمارين تؤثر على مستويات الهرمونات في الجسم بشكل إيجابي وتعزز الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، فاللياقة البدنية والصحة النفسية مترابطتان بشكل وثيق، و يمكن القول إن العلاقة بين الصحة النفسية واللياقة البدنية علاقة وثيقة التمارين الرياضية تعزز الصحة النفسية من خلال تقليل التوتر والقلق، وتعزيز الثقة بالنفس والمزاج الإيجابي. اللياقة البدنية الجيدة ترتبط بصحة عامة أفضل، مما يعزز الشعور بالرفاهية النفسية من خلال ممارسة الرياضة بانتظام، يمكن للأفراد تحسين صحتهم النفسية والبدنية، مما يؤدي إلى حياة أكثر صحة وسعادة.

4-الخاتمة:

في الختام، يمكن القول إن العلاقة بين الصحة النفسية واللياقة البدنية علاقة قوية ومتكاملة، فالتمارين الرياضية تعزز الصحة النفسية من خلال تقليل التوتر والقلق، وتعزيز الثقة بالنفس والمزاج الإيجابي. كما أن اللياقة البدنية الجيدة ترتبط بصحة عامة أفضل، مما يعزز الشعور بالرفاهية النفسية، ومن خلال ممارسة الرياضة بانتظام، يمكن الطالبات تحسين صحتهم النفسية والبدنية، مما يؤدي إلى حياة أكثر صحة وسعادة بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تكون الرياضة أداة قوية في الوقاية من الأمراض النفسية والبدنية، وتعزيز جودة الحياة بشكل عام، لذلك من المهم تشجيع الطالبات على ممارسة الرياضة بانتظام، وتوفير الفرص والموارد اللازمة لدعم الصحة النفسية والبدنية من خلال العمل المشترك، يمكننا تعزيز الصحة العامة والرفاهية النفسية للطالبات والمجتمعات.



المصادر:

- أحمد عبد الحميد (2020)؛ علم اللياقة البدنية (دار الكتاب للطباعة والنشر).
- حسن عبد الله (2022)؛ اللياقة البدنية للجميع القاهرة، دار الكتاب للطباعة والتوزيع.
- خلود حمود خويلة (2016)؛ مستوى الثقافة الرياضية والصحية لدى المشرفين التربويين في وزارة التربية والتعليم، بحوث مؤتمر كلية التربية الرياضية الحادي عشر، الجامعة الأردنية، عمان الأردن.
- رياض صيهود هاشم (2016)؛ العجز النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة ميسان، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، العدد (48)، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية.
- عبد الله بن عبد العزيز المطوع (2019)؛ التمارين الرياضية واللياقة البدنية، دار المعرفة للنشر والتوزيع.
- فاطمة عبد الله الشريف (2017)؛ اللياقة البدنية للمرأة، دار المسيرة للطبع والنشر والتوزيع.
- محمد عبد العزيز (2018)؛ اللياقة البدنية والتغذية (الفجر للطباعة والنشر).
- مهند خليل عبد المحسن القواسمي (2016)؛ أثر التدريب المتقاطع على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى المشتركين في مراكز اللياقة البدنية: رسالة ماجستير.

الملحق (1)

يوضح مقياس الصحة النفسية

ت	الفقرات	دائما	أحيانا	ابدا
1	كم مرة تمارس الرياضة أو النشاط البدني في الأسبوع			
2	هل تشعر بالتعب بسرعة عند ممارسة الأنشطة البدنية			
3	هل تستطيع القيام بالأنشطة اليومية بسهولة			
4	هل تشعر بقوة عضلاتك كافية للقيام بالأنشطة اليومية			
5	هل تشعر بالقلق أو التوتر في كثير من الأحيان			
6	هل تشعر بالحزن أو الاكتئاب في كثير من الأحيان			
7	هل تشعر بالرضا عن حياتك بشكل عام			
8	هل تشعر أن التمارين الرياضية تحسن مزاجك			
9	هل تشعر أن التوتر يؤثر سلبًا على أدائك البدني			
10	هل تشعر أن اللياقة البدنية الجيدة تعزز ثقتك بنفسك			
11	كم ساعة تمارس النشاط البدني في اليوم			
12	هل تستطيع القيام بالأنشطة البدنية لفترات طويلة دون الشعور بالتعب			
13	هل تستطيع القيام بالحركات الرياضية بمرونة وبدون صعوبة			
14	هل تشعر بقوة عضلاتك كافية للقيام بالأنشطة اليومية			
15	هل تستطيع القيام بالأنشطة البدنية بسرعة ورشاقة			
16	هل تستطيع الحفاظ على توازنك وتنسيق حركاتك			
17	هل تشعر بالثقة بالنفس في مختلف المواقف؟			



18	هل تستطيع التعامل مع الضغوط النفسية بفعالية			
19	هل تحصل على قسط كافٍ من النوم والاسترخاء			
20	هل تستطيع التكيف مع التغيرات في حياتك			
21	هل تشعر بالرضا عن علاقاتك الاجتماعية			
22	هل تستطيع إدارة وقتك بشكل فعال			
23	هل تشعر أن التمارين الرياضية تحسن تركيزك			
24	هل تشعر أن اللياقة البدنية الجيدة تعزز شعورك بالحيوية			
25	هل تشعر أن التمارين الرياضية تحسن إنتاجيتك			
26	هل تشعر أن اللياقة البدنية الجيدة تعزز شعورك بالسعادة			
27	هل تشعر أن التمارين الرياضية تحسن قدرتك على التعلم			
28	هل تشعر أن اللياقة البدنية الجيدة تعزز ثقتك بنفسك في مختلف المواقف			
29	هل تشعر أن التمارين الرياضية تحسن صحتك العامة			
30	هل تشعر أن اللياقة البدنية الجيدة تعزز شعورك بالرفاهية			
31	هل تشعر أن التمارين الرياضية تحسن علاقاتك الاجتماعية			
32	اشعر بعدم وجود معنى للحياة			
33	اشعر بالكفاية والسعادة			