

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

بالتنسيق مع مخبر برابح الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة

شهادة مشاركة

يشهد السيد مدير المخبر بان
السيد(ة): أ. بوعناية يمينة / أ. روبيبي حبيبة / أ. بابش عتيقة

قد شارك في فعاليات المؤتمر العلمي الدولي السابع حول

المرأة والرياضة رهانات وتحديات

الذي عقد أيام 22-23-24 نوفمبر 2016

بمداخلة فحة عننوان: مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طالبات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة-
بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة-

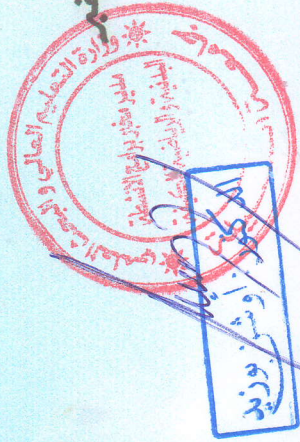
رئيس المؤتمر

مدير معهد علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية

أ. أحمد بوسكرة

مدير المخبر



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

ينظم المؤتمر العلمي الدولي السابع حول: المرأة والرياضة- رهانات وتحديات

ايام 22-23-24 نوفمبر 2016

الاسم واللقب: الأستاذة يمينة بوبعاية - الأستاذة عتيقة بابش – الأستاذة روبيبي حبيبة

الرتبة: أستاذ مؤقت - أستاذ مؤقت - أستاذ مؤقت

الدرجة العلمية: - طالبة دكتوراه علوم في علم النفس بجامعة الجزائر 2- طالبة دكتوراه علوم في علوم تربية

الجامعة الأصلية: جامعة محمد بوضياف المسيلة

رقم الهاتف: -0658748016 - البريد الإلكتروني: aminaboubaya@yahoo.fr

عنوان المداخلة: مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طالبات النشاطات البدنية و الرياضية

– دراسة ميدانية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بالمسيلة -

محور المداخلة: رياضة المرأة والصحة البدنية والنفسية

ملخص :

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طالبات النشاطات البدنية والرياضية ، كما هدفت إلى فحص الفروق في مستوى الصحة النفسية لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير المستوى الدراسي (ليسانس-ماستر) ، ولتحقيق هدف الدراسة استخدم المنهج الوصفي التحليلي ، كما تم تطبيق مقياس الصحة النفسية لأبو هين بعد التأكد من خصائصه السيكمترية ليتلاءم مع البيئة المحلية على عينة قوامها 32 طالبة من مستوى الليسانس والماستر ، واستخدمت في الدراسة مجموعة من الأساليب الإحصائية للتأكد من صحة الفرضية و اختبارها ، وفي الأخير توصلت الدراسة إلى نتيجة مفادها أن : مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طالبات النشاطات البدنية و الرياضية مرتفع جدا و عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية يعزى لمتغير المستوى (ليسانس-ماستر) لدى الطالبات.

الكلمات المفتاحية : الصحة النفسية – طالبات النشاطات البدنية والرياضية

Abstract

The present study aimed to identify the mental health level in a sample of students in physical and sports activities, also aimed to examine the differences in the mental health level of the sample according to the variable of academic level (license-Master), and to achieve the goal of the study used descriptive and analytical approach, as has been applied mental health measure of the **Abu Hein** after confirmation of its properties psychometric to suit the local environment on a sample of 32 students from the level of bachelor's and master's, and used in the study a set of statistical methods to

validate the hypothesis and tested, and in the latter study, reached the conclusion that: the level of mental health among a sample of students in physical and sporting activities is very High and there is not statistically significant differences in the level of mental health due to the variable level (license -Master) among female students.

Keywords: Mental Health level - Students physical and sports activities

مقدمة :

من مالا شك فيه الصحة في جوانبها المختلفة مهمة للحياة الإنسانية، وأن بلوغ الإنسان أعلى مستوى صحي ممكن هو هدف اجتماعي بالغ الأهمية، وأن حفظ صحة البشر وتعزيزها يعتبر مطلباً أساسياً لتحقيق التنمية الاقتصادية والاجتماعية وللمساهمة في تحسين نوعية الحياة، والصحة مسؤولية مشتركة بين جميع أفراد المجتمع (حكومات، مؤسسات، جمعيات،) بل أصبح الناس أنفسهم شركاء كاملين في عملية الحفاظ والنهوض بالصحة من خلال التركيز على أنماط الحياة الصحية والابتعاد عن السلوكيات المضرة بها، وبالتالي تنمية قدرات الأفراد البدنية والذهنية إلى أقصى حد والسماح لهم بحياة ناجحة اجتماعياً واقتصادياً وانسجامهم مع بيئتهم، ذلك أن الصحة تمكن الفرد والمجتمع من مجابهة المشكلات والمؤثرات سواء كانت جسدية أم نفسية أم اجتماعية.

وبما أننا نعيش عصراً شديداً التعقيد، مليئاً بالتغيرات السريعة والتوترات والضغوط النفسية، وطغيان المادة على القيم مما يشكل جواً ملائماً لزيادة الاضطرابات النفسية والأمراض العقلية والانحرافات السلوكية، فكل ذلك يجعل من موضوع الصحة النفسية موضوع الساعة، فهي تهم كل فرد في المجتمع، فقد يكون في مقدورها أن تعين الإنسان على أن يحقق ذاته، وأن يربي شخصيته وهو على وعي تام للوجود، أو بعبارة أخرى تعينه على أن يكون موجوداً فعلاً منتجاً حراً واثقاً بالله

متواصلًا بالناس ، قادرا على الخروج من بحر القلق والتوتر الذي يبعده عن سكينته النفس" (صبحي، 2003: 10). وفي هذا الإطار أشار "عبد العزيز حداد" في دراسته (1995) "الصحة النفسية من منظور إسلامي" إلى أن الانحراف الأساسي في الشخصية يعود إلى الخلل والاضطراب الذي يمس معتقدات وتصورات وأفكار الفرد (حداد، 1995). وفي هذا الصدد قال "حامد عبد السلام زهران" أن علم الصحة النفسية يعتبر الدراسة العلمية للصحة النفسية وعملية التوافق النفسي، ما يؤدي إليها وما يحققها، وما يعوقها، وما يحدث من مشكلات واضطرابات وأمراض نفسية، ودراسة أسبابها وتشخيصها وعلاجها والوقاية منها (زهران، 2005: 09)، ولهذا العلم جوانبه النظرية وجوانبه التطبيقية وجوانبه الوقائية.

وبالتالي الدراسة في هذا الاختصاص غير محددة المعالم، ولا الممارسة بدورها محصورة ضمن نطاق معين. فمن يطلق عليهم خبراء أو عاملين في الصحة النفسية يتراوحون ما بين الأطباء العقليين، والاختصاصيين النفسيين العياديين، والاختصاصيين في الإرشاد النفسي (أو علم النفس الإرشادي)، أو حتى الاختصاصيين الاجتماعيين، وذلك على خلاف بقية اختصاصات علم النفس التي تشكل مجالات دراسة وممارسة محددين بوضوح كبير (حجازي، 2006: 11). تعد ممارسة النشاط الرياضي من أهم مظاهر الصحة النفسية والوقاية من الأمراض المختلفة و حتى علاجا للعديد من الاضطرابات النفسية ، من هنا جاءت أهمية الدراسة لا سيما الصحة النفسية للإناث المقبلات على مختلف التخصصات في مجال التربية البدنية والنشاط الرياضي و خصوصية الفروق بين الجنسين في مظاهر النمو المختلفة .

• تحديد مشكلة الدراسة :

تم تحديد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالي :

1. ما مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طالبات النشاطات البدنية والتربية الرياضية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة؟
2. هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى الطالبات تعزى لمتغير المستوى الدراسي (ليسانس-ماستر)؟

• أهمية الدراسة :

تعتبر الرياضة البدنية وسيلة الفتاة لجمال الجسم وحسن القوام ونضارة الشباب خاصة في هذا العصر الذي قامت فيه الآلة الصناعية بجل مهام الانسان العضلية. فممارسة التمارين والالعاب الرياضية بشكل مستمر ومنظم فهي من الممارسات المهمة في حياة الفتاة ،فمن الناحية الجسمية فان مكونات الجسم الرئيسية (العظام , العضلات , الدهون) تمر في مراحلها النهائية للنمو وان ممارسة التمارين الرياضية سوف يساعد على اكتمال النمو بشكل افضل من الناحيتين الفسيولوجية والنفسية , تستمد هذه الدراسة أهميتها في كونها محاولة جادة للتأكيد على ضرورة الاهتمام العلمي لصحة النفسية وما لها من أهمية من خلال التأثير على الطالبات في المجال البدني و الرياضي مما يجعلهن متوافقات دراسيا. كما تعتبر مؤشرا إيجابيا يدفع العنصر النسوي من الطالبات إلى زيادة التحصيل الأكاديمي.

أهداف الدراسة :

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق مجموعة من الأهداف :

- 1- التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى الطالبات في مجال النشاطات البدنية والرياضية .
 - 2- الكشف عن ما إذا كانت هنا فروق دالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية يعزى لمتغير المستوى لدى عينة الدراسة .
- تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة :**

1- الصحة النفسية :

اصطلاحا :

عرف قاموس الطب (1989) بالغة الأجنبية الصحة النفسية باقتراحه عدة معايير وهي: التكيف مع المحيط الاجتماعي الذي يعتبر كإمكانية تحتل العدوانية والإحباط الذي يأتي في الوسط الخارجي، وحل المشاكل الناتجة عن الحياة المهنية والعائلية، الترفيه، المسؤوليات الاجتماعية السياسية، تفتح الأحاسيس (ساعو، بدون سنة: 20).

وعرفها "منجر Menninger" بأنها : قدرة الفرد على التكيف مع العالم من ناحية ومع الآخرين من حوله من الناحية الأخرى بأعلى قدر من الفاعلية والسعادة، فهي ليست مجرد الإحساس بالكفاية أو الرضا أو القناعة بتنفيذ ما يملأ عليه من التعليمات والأوامر بصدر رحب ،ولكنها كل هذه الأمور مجتمعة (ملوكة، 2014: 82).

*إجرائيا : إن التعريف الإجرائي للصحة النفسية المستخدم في هذه الدراسة، يشير إلى أن هذه الأخيرة هي الدرجة الكلية التي تتحصل عليها الطالبة من خلال إجابته على مقياس الصحة النفسية المستخدم في هذا البحث.

2- النشاط الرياضي :

اصطلاحا :

- عرف بأنه وسيلة تربوية تتضمن ممارسة موجهة ، تساعد على إشباع حاجات الفرد ودوافعه ، بتهيئة المواقف التعليمية المماثلة للمواقف التي يتلقاها الفرد في حياته
- هو جانب التربية الذي يهتم بتنظيم وقيادة الفرد من خلال العضلات لاكتساب التنمية و التكيف في كل المستويات ، و إتاحة الظروف الملائمة للنمو الطبيعي .
- عرفه ت شارلز بيوكر بأنه نوع من النشاط المنمي لقدرة الانسان الجسمية عن طريق الأجهزة العضوية المختلفة وينتج عن ذلك القدرة على الشفاء والمقاومة . (نسيمة ، 2014 ، 131)
- الدراسات السابقة :

واعتمدنا لإنجاز هذا الدراسة على العديد من الدراسات السابقة التي لها ارتباط بمتغيرات الدراسة بشكل أو بآخر، ويمكن تقسيمها كما يلي :

1-دراسات تناولت متغير الصحة النفسية :

- دراسة عواطف ملوكة (2014) بعنوان: "اتجاهات المعلمين نحو ممارسة مديري المدارس الابتدائية للعلاقات الإنسانية وعلاقتها بالصحة النفسية".

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الاتجاه نحو ممارسة المدراء للعلاقات الإنسانية والصحة النفسية لدى عينة من معلمي، ولاية الوادي. قدر حجم العينة بـ (114) معلماً بمدارس دائرة قمار. لتحقق من فرضيات الدراسة تم استخدام استبيان الاتجاه نحو ممارسة العلاقات من إعداد الباحثة، و مقياس الصحة النفسية للدكتور صلاح محمد مكاوي وكانت النتائج كالتالي :

- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين اتجاهات المعلمين نحو ممارسة المدراء للعلاقات الإنسانية وصحتهم النفسية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين في مستوى صحتهم النفسية على حسب متغير الجنس (إناث، ذكور) لدى أفراد عينة الدراسة.

دراسة فاضل كردي الشمري (2012) بعنوان : "الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية"

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية والتكيف الدراسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية أما فروض البحث فقد افترض الباحث بوجود علاقة ارتباط معنوية بين الصحة النفسية والتكيف الدراسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية. استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لحل مشكلة البحث وقد استخدم الباحث مقياسي الصحة النفسية والتكيف الدراسي وقد تم معالجة النتائج بواسطة بعض القوانين الإحصائية من (الوسط الحسابي). الانحراف المعياري (لإيجاد العلاقة بين الصحة النفسية والتكيف الدراسي ، فقد ظهرت من خلال النتائج وجود علاقة ارتباط معنوية بين التوافق الصحة النفسية والتكيف الدراسي . أظهرت النتائج بوجود علاقة ارتباط معنوية بين الصحة النفسية والتكيف الدراسي.

• **دراسة باتون وآخرون Patton et al (2003) بعنوان: "الارتقاء بالصحة النفسية في المدارس الثانوية".**

هدفت هذه الدراسة إلى إيجاد مدخل كلي للارتقاء بالصحة النفسية في المدرسة الثانوية. تكونت عينة الدراسة من (586) تلميذاً من تلاميذ المدارس العامة بالسويد. أظهرت النتائج مدى الارتباط بين العوامل النفسية والاجتماعية في البيئة المدرسية وشعور التلاميذ بقيمة الذات، واتضح أن قيمة مستوى الصحة النفسية لدى البنات أعلى من البنين (رحماوي، 2008: 21).

2-دراسات تناولت متغير النشاط الرياضي للطلّابات:

* **دراسة عماد صدر الدين و آخرون(2013) بعنوان : " أسباب عزوف طالبات التربية الرياضية عن ممارسة تحكيم كرة القدم للصالات "**

هدفت الدراسة إلى التعرف على أسباب عزوف طالبات التربية الرياضية في بعض جامعات إقليم كردستان/العراق عن ممارسة تحكيم كرة القدم للصالات . وتم اختيار مجتمع البحث بأكمله والمتمثلة بطالبات التربية الرياضية في بعض جامعات إقليم كردستان/العراق، وتم اختيارهن بطريقة عمدية حيث بلغ عددهن (105) طالبة بواقع (49) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين و(15) طالبة من طالبات فكلتي التربية الرياضية بجامعة السليمانية و(15) طالبة من طالبات سكول التربية الرياضية بجامعة كويه و(16) طالبة من طالبات سكول التربية الرياضية بجامعة حلبجة و(10) طالبة من طالبات سكول التربية الرياضية بجامعة سوران. وكان المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي

بالطريقة المسحية، وبعد الحصول على النتائج تم مناقشتها بأسلوب علمي مدعوم بالمصادر لتحقيق اهداف البحث وفي ضوء نتائج البحث توصل الباحثون الى الاستنتاجات التالية:

- ان اسباب عزوف طالبات كلية التربية الرياضية عن ممارسة تحكيم كرة القدم للصالات جاء المجال الاجتماعي بالمرتبة الاولى وبدرجة موافقة كبيرة، ثم المجال الاكاديمي وبدرجة موافقة كبيرة ، ثم المجال النفسي وبدرجة موافقة متوسطة، ثم المجال الاقتصادي وبدرجة موافقة متوسطة.

*** دراسة عيد محمد كنعان (2010) " معوقات مشاركة طالبات الصفوف (السابع، العاشر , والثاني عشر) في مدارس الاردن الشمالية في الانشطة الرياضية المدرسية"**

وقد هدفت هذه الدراسة الى معرفة معوقات مشاركة طالبات الصفوف (السابع، العاشر , والثاني عشر) في مدارس الاردن الشمالية في الانشطة الرياضية المدرسية حيث أُستخدِم الباحث المنهج الوصفي على عينة لم يُذكر عددها من طالبات مدارس الاردن الشمالية واطهرت نتائج الدراسة ان معوقات المشاركة في الانشطة المدرسية تقع في مجموعتين ، شملت المجموعة الاولى المعوقات المرتبطة بكل من الجانب الديني والتسهيلات والامكانيات الرياضية والتحصيل الاكاديمي ، وشملت الثانية المعوقات المرتبطة بكل من الجانب النفسي والاجتماعي والصحي . واطهرت النتائج. كذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية لأثر كل من الصف الدراسي ، والموقع الجغرافي والمعدل التراكمي في مشاركة الطالبات في الانشطة الرياضية المدرسية.

○ **دراسة ياسين الحجار، وسالم برك (2002)،** تم اجراء هذه الدراسة تحت عنوان "اسباب عزوف طالبات المدارس الثانوية عن ممارسة النشاط الرياضي في مدينة المكلا" وقد تم استخدام المنهج الوصفي على عينة تمثلت مجتمعها في طالبات المدارس الثانوية في مدينة المكلا والتي هدفت الى معرفة أسباب عزوف الطالبات عن ممارسة النشاط الرياضي في مدينة المكلا ومن أهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة هناك رغبة كبيرة لدى الطالبات لممارسة النشاط الرياضي وعدم ممانعة أغلب أولياء امور تلك الطالبات في مشاركتهم في الانشطة الرياضية وتوصل البحث الى عدم توافر الملاعب والتجهيزات الرياضية في المدارس الثانوية , وعدم وجود الاستاذة المتخصصة لهذه المادة اضافة الى ان معظم الطالبات لديهن الوعي الثقافي بأهمية الرياضة وممارستها على لياقتهم وصحتهم البدنية. بينما توصلت الدراسة ان العامل الاقتصادي لم يقف حجر عثرة في شرائهم للملابس الرياضية لممارسة الرياضة في المدرسة.

● **التعليق على الدراسات السابقة :**

في ضوء ما تم استعراضه في الدراسات السابقة، يمكن استخلاص، بأنها جاءت متنوعة في تناولها لمتغيرات الدراسة، ومنفصلة كدراسة فاضل الكردي 2013 التي تناولت الصحة النفسية ودراسة عماد صدر الدين و آخرون (2013) لنفس العينة وهي الطالبات في التربية الرياضية ، إضافة إلى ذلك فإن هذه الدراسات تعددت أهدافها واختلفت، فهناك من كانت تهدف إلى وجود علاقة بين المتغيرات التي لها علاقة بمتغيرات الدراسة و كذا اختلفت من حيث العينة و المنهج المستخدم و بيئة التناول ،في حين انفردت الدراسة الحالية في حدود اطلاقنا بجمع المتغيرين

اختتصت الدراسة الحالية بدراسة متغير الصحة النفسية لدى الطالبات في المجال الرياضي ، و لقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في بناء خلفية نظرية حول الموضوع ، مما مكنها من صياغة مشكلة الدراسة و الاستعانة بها لتفسير النتائج .

• فرضيات الدراسة :

- 1- مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طالبات النشاطات البدنية و الرياضية مرتفع جدا.
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصحة النفسية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير المستوى (ليسانس-ماستر)

• حدود الدراسة:

تمثلت حدود الدراسة الحالية فيما يلي:

- 1- **الحدود المكانية:** تم إجراء الدراسة الحالية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة و بالتحديد معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية .
- 2- **الحدود الزمنية:** تم إجراء الدراسة الحالية في شقها التطبيقي خلال الفترة الممتدة بين: 2016/10/5 إلى 2016/10/24.

3- **الحدود البشرية:** تم إجراء الدراسة الحالية في شقها التطبيقي على مجموعة من الطالبات في المعهد .

• مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من كل طالبات معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية..

- **عينة الدراسة:** أجريت الدراسة على عينة قصدية قوامها 32 طالبة في المعهد .
- **منهج الدراسة:** قد تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة الحالية .
- **أداة الدراسة :**

لتحقيق أهداف الدراسة تمت الاستعانة بمقياس الصحة النفسية SCL-90-R ، قام بوضعه ليونارد و آخرون ، ثم قام أبو هين بتعريبه و تقنيه على البيئة الفلسطينية (أبو هين 1992)، يتكون المقياس من 90 عبارة تدرج تحت تسعة أبعاد و حصول المستجيب على درجات مرتفع من خلال اجابته تدل على انخفاض مستوى الصحة النفسية والعكس صحيح هي موزعة كالآتي :

جدول رقم (01): يوضح توزيع بنود مقياس الصحة النفسية حسب الأبعاد.

البعد	توزيع البنود
الأعراض الجسمية	1-4-11-29-40-42-48-49-52-58-71
الوسواس القهري	3-9-10-28-38-45-46-51-55-65
الحساسية التفاعلية	21-34-36-37-41-61-69-73

2-54-32-31-30-28-27-26-22-20-15-14-5	الاكتئاب
86-80-79-72-57-39-33-23-17-12	القلق
81-74-67-63-24-13	العداوة
82-78-75-70-50-74-25	قلق الخوف الفوبيا
83-76-68-43-18-8	البارانويا
90-88-87-85-84-77-62-35-16-7	الذهانية
89-66-64-60-59-53-44-19	عبارات أخرى

كما تم تقدير الاستجابات كما هو موضح في الجدول التالي :أعطي لكل بند من بنود المقياس الدرجة الموزونة التالية:

جدول رقم (02): يوضح تصحيح البنود المصاغة بشكل ايجابي للمقياس

البدايل نوع العبارة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
	1	2	3	4	5

تم تصحيح المقياس بإعطاء أعلى درجة في المقياس (5) وأدنى درجة (1) والفرق بينهما يمثل مدى الفئة مقسوم على عدد الفئات المطلوبة وهي كالتالي: $0,8 = 5 \div (5-1)$ وبناءً عليه تم تحديد الدرجات التالية للاستعانة بها في تفسير النتائج:

جدول رقم (03): يوضح المقياس الخماسي لتحديد درجات الموافقة على كل عبارات المقياس.

تقدير الاستجابة للأبعاد	المتوسط الحسابي يتراوح بين
منخفض جدا	(1,8 - 1)
منخفض	(2,60 - 1.80)
متوسط	(3,4 - 2.60)
مرتفع	(4.2 - 3.40)
مرتفع جدا	(5 - 4.20)

وقبل البدء في تطبيق المقياس تمت إعادة حساب خصائصه السيكومترية في البيئة المحلية على النحو التالي:

الثبات بمعامل الثبات ألفا كرومباخ:

جدول رقم (04): يمثل قيمة معامل ثبات مقياس الصحة النفسية بتطبيق معادلة ألفا كرومباخ.

مقياس الصحة النفسية	معامل الثبات ألفا كرومباخ
	0.97

يظهر من خلال الجدول رقم (04) يتضح أن معامل الثبات الذي قيمته (0.97) عالي جدا ، بمعنى أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية جدا أي يمكن تطبيقه على البيئة الحالية للدراسة.

• حساب الصدق بطريقتين:

1- حساب الصدق بالاتساق الداخلي :

تم حساب معاملات الارتباط بين محاور مقياس الصحة النفسية والدرجة الكلية للمقياس. جدول رقم (5): يوضح علاقة كل بعد بالدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية.

البعد	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
الأعراض الجسمية	**0.92	0.01
الوسواس القهري	**0.88	0.01
الحساسية التفاعلية	**0.93	0.01
الاكتئاب	**0.93	0.01
القلق	**0.96	0.01
العداوة	**0.82	0.01
قلق الخوف الفوبيا	**0.88	0.01
البارانويا	**0.84	0.01
الذهانية	**0.93	0.01
عبارات أخرى	**0.89	0.01
الدرجة الكلية	1	-

** دال عند مستوى الدلالة 0.01

يتضح من الجدول أعلاه أغلب معاملات الارتباط بين المحور والدرجة الكلية للمقياس ودالة إحصائيا عند المستوى (0.01)، في حين تراوحت معاملات الارتباط بين (0.96) و(0.82)، وذلك ما أكد صدق اتساق محتوى الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية .

2- حساب الصدق الذاتي:

تم حساب الصدق الذاتي بالطريقة التالية

$$\sqrt{\text{الثبات}} = \text{الصدق الذاتي}$$

الصدق الذاتي = 0.98

من خلال هذه القيمة نلاحظ أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق ،أي أنه يقيس ما وضع لأجله.
 • الأساليب الإحصائية المستخدمة :

- تم الاعتماد في هذه الدراسة جملة من الأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات، وذلك بالاستعانة بالحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية النسخة رقم 20، في تطبيق الأساليب التالية:
- الإحصاء الوصفي باستخدام التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتحديد الدرجات.
- معال الارتباط بارسون لحساب صدق الاتساق الداخلي بين الأبعاد.
- معامل الثبات ألف كرونباخ.
- اختبارات للفروق
- عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:
- 1- عرض نتائج الفرضية الأولى و مناقشتها :

نصت الفرضية الأولى على أن: " مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طالبات النشاطات البدنية و الرياضية مرتفع جدا"
 بعد معالجة استجابات أفراد العينة وبالاعتماد على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بعد ينتمي لمقياس الصحة النفسية والدرجة الكلية للمقياس، بالإضافة إلى ترتيب كل بعد في المقياس، بالاعتماد على مستوى الصحة النفسية (منخفض جدا- منخفض -متوسط- مرتفع -مرتفع جدا) التي تم اعتمادها كما هو موضح مسبقا، تم الحصول على النتائج التالية:
 جدول رقم (7): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة على أبعاد مقياس الصحة النفسية.

المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
الاكتئاب	19,34	11,17	1	منخفض جدا
الوسواس القهري	17,78	7,11	2	منخفض جدا
الأعراض الجسمية	13,93	8,10	3	منخفض جدا
القلق	13,84	9,31	4	منخفض جدا
الحساسية التفاعلية	13,40	7,85	5	منخفض جدا
أزمات أخرى	12,75	6,91	6	منخفض جدا
الذهانية	11,50	8,66	7	منخفض جدا
البارانويا	9,62	5,70	8	منخفض جدا
قلق الخوف الفوبيا	7,71	6,82	9	منخفض جدا
العداوة	7,50	5,24	10	منخفض جدا
مستوى الصحة النفسية	127,40	70,04	-	

من خلال الجدول رقم (7) نلاحظ قيم المتوسطات الحسابية الحقيقية لأبعاد مقياس الصحة النفسية تراوحت بين (1.25-1.48) مع العلم أم أدنى قيمة إجابة هي (01) وأعلى قيمة إجابة هي (05)، حيث كان بعد الاكتئاب في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قيمته (19.34) وانحراف معياري قيمته (11.17) وتلت في المرتبة الثانية بعد الوسواس القهري بمتوسط قيمته (17.38) وانحراف معياري قيمته (7.11)، أما بعد العدوة احتل المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي قيمته (7.50) وانحراف معياري قيمته (5.24). أما المقياس الصحة النفسية ككل فقد بلغ متوسطه الحسابي قيمة (127.40) وانحراف معياري قيمة (70.04). وبعد حساب القيمة الحقيقية للمتوسط التي بلغت قيمتها (1.41)، هذه القيمة تنتمي إلى المجال المحصور بين (1-1.50) الذي يوافق المستوى المنخفض لوجود أي اضطراب أو مرض على مستوى الأبعاد التسع ، نستنتج الصحة النفسية للطلبات مرتفع جدا و من هنا نستنتج أن عينة الدراسة تتمتع بمستوى صحة نفسية مرتفع جدا . يمكن تفسير هذه النتيجة بتأكيد ما توصلت إليه دراسة فاضل كردي الشمري (2012) الذي توصل إلى وجود علاقة بين الصحة النفسية و التكيف الدراسي لدى طلاب التربية الرياضية بصفة عامة ذكورا واناثا. وهذا ما يزيد في تأكيد أهمية التخصص و ما يعود به من فائدة أكاديمية وصحية للطلبات بصفة خاصة .وتوافقت هذه النتيجة مع النتيجة التي توصلت إليها دراسة باتون و آخرون 2003 التي مفادها أن العوامل النفسية والاجتماعية في البيئة المدرسية و الدراسية و شعور الطالب بقيمة الذات ترتبط ارتباطا معنويا مع الصحة النفسية و التي أوضحت قيمة مستوى الصحة النفسية لدى البنات أعلى من البنين .

2- عرض نتائج الفرضية الثانية و مناقشتها :

نصت الفرضية الثانية على أن: "توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصحة النفسية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص (ليسانس-ماستر)"

لتحقق من صدق الفرضية، وبالاتماد على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستويي الليسانس و الماستر ، حيث أسفر اختبار (ت) لدلالة الفروق في مستوى الصحة النفسية تبعا لمتغير المستوى (ليسانس -ماستر) على النتائج التالية:

جدول رقم (8): يوضح دلالة الفروق أفراد عينة الدراسة على مستوى الصحة النفسية تبعا لمتغير المستوى.

المستوى	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة
ليسانس	28	121.71	72.87	1.22	0.10	غير دال
الماستر	4	167.25	22.09			

من خلل الجدول رقم (8) نلاحظ أن قيمة (ت) التي بلغت قيمتها (1.22) غير دالة إحصائية، إذا نستنتج أنها لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طالبات النشاطات البدنية والرياضية تعزى لمتغير المستوى . نفسر عدم تحقق الفرضية و عدم وجود فرق

بين طالبات الليسانس والماستر قد يرجع لأن ممارسة النشاط البدني الرياضي في المستويين متماثلة لأنه مظهر من مظاهر الصحة النفسية و الوقاية من مختلف الأمراض و قد يرجع ذلك لمتغير السن و أن فارق السن بين المجموعتين بسيط جدا ، أي أن الطالبات في نفس المرحلة النمائية بجوانبه المختلفة الجسمية والحسية والحركية و النفسية والاجتماعية .

خلاصة:

من خلال ما سبق نستخلص أن نشأت العلاقة بين الصحة النفسية والتربية الرياضية نتيجة لانتشار الانحرافات النفسية وسوء التوافق لدى الطلبة عامة والطالبات على وجه الخصوص في الجامعات وضرورة العناية بهم، ولقد أثر علماء الصحة النفسية في التربية تأثيرا كبيرا إذ نقل الاهتمام من الناحية العقلية إلى الناحية الانفعالية. فبعد أن كانت التربية القديمة تهتم بجوانب التنمية العقلية والتدريب العقلي لملاكات الفرد، أصبحت التربية الحديثة تهتم بالنمو الجسمي و الانفعالي والاجتماعي بجانب النمو العقلي، كذلك نبه علم الصحة النفسية إلى أهمية العوامل الانفعالية في تحقيق النجاح الدراسي، فاكتمل الطالب للمهارات والعادات العقلية والجسمية يتأثر تأثيرا كبيرا بحالته النفسية الانفعالية، وأصبح من الضروري إطلاق قوى الطالب الانفعالية وتحريرها حتى لا تقف كعائق تحول دون تحقيق توافقه الدراسي و الصحة النفسية ذات أهمية بالغة في حياة الأفراد الذين يسعون لتحقيق النجاحات في مختلف المجالات الحياتية، ونخص هنا بالذكر المجال الرياضي باعتباره العامل الأساسي الذي يكمن وراء تقدم وازدهار الدول. وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- 1- مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طالبات النشاطات البدنية و الرياضية مرتفع جدا.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصحة النفسية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص (ليسانس-ماستر)

توصيات و إقتراحات :

- من خلال ما تم توصل إليه في هذه الدراسة تقترح التوصيات التالية:
- إجراء دراسات لمعرفة مدى تأثير الصحة النفسية على مختلف مجالات التوافق الاناث الممارسات للرياضة بصفة عامة.
 - إجراء المزيد من الدراسات الميدانية في مجال الصحة النفسية في مجالات أخرى.
 - الاهتمام بالصحة النفسية لطالبات من خلال توفير أخصائيين نفسانيين على مستوى الجامعة للاهتمام بمشاكلهم الخاصة.

قائمة المراجع :

- 1- حدار عبد العزيز (1995)، الصحة النفسية من منظور إسلامي – دراسة وصفية تحليلية –، رسالة ماجستير، الجزائر.
- 2- حجازي مصطفى (2006)، الصحة النفسية – منظور دينامي تكاملي للنمو في البيت والمدرسة -، الطبعة الثالثة، المركز الثقافي العربي، بيروت، لبنان.

- 3- عبد الرزاق قيقر محمد الهادي (2001)، مكونات العلاقة بين الصحة النفسية والاتجاه نحو الخصخصة لدى عينة من عمال الصناعة، رسالة ماجستير في علم النفس، جامعة عين شمس.
- 4- ساعو مراد (بدون سنة)، تأثير السند الاجتماعي بأبعاده المختلفة في الصحة النفسية لدى مرضى الغدة الدرقية، جامعة مولود معمري، تيزي وزو.
- 5- ملوكة عواطف (2014)، اتجاهات المعلمين نحو ممارسة مديري المدارس الابتدائية للعلاقات الإنسانية وعلاقتها بالصحة النفسية، رسالة ماجستير في الصحة النفسية والتكيف المدرسي، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- 6- صبحي سيد (2003)، الإنسان وصحته النفسية، الطبعة الأولى، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة.
- 7- زهران حامد عبد السلام (2005)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، الطبعة الرابعة، عالم الكتب، مصر.
- 8- نسيم بومعروف (2014)، تأثير النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق، مجلة الدراسات النفسية و البحوث الاجتماعية ، جامعة الوادي ، العدد8، الوادي .
- 9- فاضل كردي الشمري (2013)، الصحة النفسية و علاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلبة كلية الرياضة، مجلة العلوم التربوية الرياضية ، العدد4، المجلد 6.
- 10- عماد صدر الدين (2013)، أسباب عزوف طالبات التربية الرياضية عن ممارسة حليم كرة القدم كرة القدم، مجلة العلوم التربوية الرياضية ، العدد4، المجلد 6.
- 11- أمل مهدي، وداد يوسف. (2012). عزوف الطالبات عن رياضة الجمناستك والسباحة، مجلة الأستاذ، العدد(203).

مقياس الصحة النفسية

الرجاء التكرم بالإجابة وذلك بوضع دائرة حول رمز الإجابة المناسبة لوجهة نظرك حول وجود هذه المشاكل خلال الأسبوع الماضي، حيث يوجد أمامك مجموعة من المشكلات التي قد تعاني منها- يرجى اختيار رمز الإجابة التي تنطبق عليك فإذا كنت لا تعاني أبداً عليك اختيار رمز 0 وهكذا ...

الرقم	العبارات	البدائل
1	الصداع المستمر	1 2 3 4 5
2	النرفزة والارتعاش	1 2 3 4 5
3	حدوث أفكار سيئة	1 2 3 4 5
4	الدوخان مع الاصفرار	1 2 3 4 5
5	فقدان الرغبة أو الاهتمام الجنسي	1 2 3 4 5
6	الرغبة في انتقاد الآخرين	1 2 3 4 5
7	الاعتقاد بأن الآخرين يسيطرون على أفكاره	1 2 3 4 5
8	أعتقد بأن الآخرين مسؤولين عن مشاكلي	1 2 3 4 5
9	الصعوبة في تذكر الأشياء	1 2 3 4 5
10	الانزعاج بسبب الإهمال وعدم النظافة	1 2 3 4 5
11	يسهل استشارتي بسهولة	1 2 3 4 5
12	الألم في الصدر والقلب	1 2 3 4 5
13	الخوف من الأماكن العامة والشوارع	1 2 3 4 5
14	الشعور بالبطيء وفقدان الطاقة	1 2 3 4 5
15	تراودني أفكار للتخلص من الحياة	1 2 3 4 5
16	أسمع أصوات لا يسمعها الآخرون	1 2 3 4 5
17	أشعر بالارتجاف	1 2 3 4 5
18	عدم الثقة بالآخرين	1 2 3 4 5
19	فقدان الشهية	1 2 3 4 5
20	البكاء بسهولة	1 2 3 4 5
21	الخجل وصعوبة التعامل مع الآخرين	1 2 3 4 5
22	أشعر بأنني مقبوض أو ممسوك أو مكبل	1 2 3 4 5
23	الخوف فجأة وبدون سبب محدد	1 2 3 4 5
24	عدم المقدرة على التحكم في الغضب	1 2 3 4 5
25	أخاف أن أخرج من البيت	1 2 3 4 5
26	نقد الذات لعمل بعض الأشياء	1 2 3 4 5
27	الألم في أسفل الظهر	1 2 3 4 5
28	أشعر بأن الأمور لا تسير على ما يرام	1 2 3 4 5
29	أشعر بالوحدة	1 2 3 4 5

5	4	3	2	1	أشعر بالحزن "الإكتئاب"	30
5	4	3	2	1	الانزعاج على الأشياء بشكل كبير	31
5	4	3	2	1	فقدان الأهمية بالأشياء	32
5	4	3	2	1	الشعور بالخوف	33
5	4	3	2	1	أشعر بأنه يسهل إيدائي	34
5	4	3	2	1	إطلاع الآخرين على أفكارى بسهولة	35
5	4	3	2	1	الشعور بأن الآخرين لا يفهمونني	36
5	4	3	2	1	الشعور بأن الآخرين غير ودودين	37
5	4	3	2	1	أعمل الأشياء ببطء شديد	38
5	4	3	2	1	زيادة ضربات القلب	39
5	4	3	2	1	يتأبني غثيان واضطرابات في المعدة	40
5	4	3	2	1	مقارنة بالآخرين أشعر أنني أقل قيمة منهم	41
5	4	3	2	1	عضلاتي تتشنج	42
5	4	3	2	1	أشعر بأنني مراقب من خلال الآخرين	43
5	4	3	2	1	صعوبة النوم	44
5	4	3	2	1	أفحص ما أقوم به عدة مرات	45
5	4	3	2	1	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات	46
5	4	3	2	1	الخوف من السفر	47
5	4	3	2	1	صعوبة التنفس	48
5	4	3	2	1	السخونة والبرودة في جسمي	49
5	4	3	2	1	أتجنب أشياء معينة	50
5	4	3	2	1	الشعور بعدم القدرة على التفكير	51
5	4	3	2	1	الخدر والنعمة في الجسم	52
5	4	3	2	1	الشعور بانغلاق الحلق وعدم المقدرة على البلع	53
5	4	3	2	1	فقدان الأمل في المستقبل	54
5	4	3	2	1	صعوبة التركيز	55
5	4	3	2	1	ضعف عام في أعضاء جسمي	56
5	4	3	2	1	أشعر بالتوتر	57
5	4	3	2	1	الشعور بالثقل باليدين والرجلين	58
5	4	3	2	1	الخوف من الموت	59
5	4	3	2	1	الإفراط في النوم	60
5	4	3	2	1	أشعر بالضيق عند وجود الآخرين ومراقبتهم لي	61
5	4	3	2	1	توجد عندي أفكار غريبة	62
5	4	3	2	1	أشعر بالرغبة في إيذاء الآخرين	63
5	4	3	2	1	أستيقظ من النوم مبكرا	64
5	4	3	2	1	إعادة نفس الأشياء عدة مرات	65

5	4	3	2	1	أعاني من النوم المتقطع والمزعج	66
5	4	3	2	1	الرغبة في تكسير وتحطيم الأشياء	67
5	4	3	2	1	توجد لدي أفكار غير موجودة عند الآخرين	68
5	4	3	2	1	حساسية زائدة في التعامل مع الآخرين	69
5	4	3	2	1	الخوف من التواجد في التجمعات البشرية	70
5	4	3	2	1	كل شيء يحتاج إلى مجهود كبير	71
5	4	3	2	1	أشعر بحالات من الخوف والتعب	72
5	4	3	2	1	أشعر بالخوف من التواجد في الأماكن العامة	73
5	4	3	2	1	كثرة الدخول في الجدال والنقاش الحاد	74
5	4	3	2	1	أشعر بالنرفزة عندما أكون وحيدا	75
5	4	3	2	1	الآخرون لا يقدرّون أعمالي	76
5	4	3	2	1	أشعر بالوحدة حتى عندما أكون مع الناس	77
5	4	3	2	1	الشعور بالضيق وكثرة الحركة	78
5	4	3	2	1	أشعر بأنني غير مهم	79
5	4	3	2	1	أشعر بأن أشياء سيئة سوف تحدث لي	80
5	4	3	2	1	الصراخ ورمي الأشياء	81
5	4	3	2	1	أخاف من أن أفقد الوعي أمام الآخرين	82
5	4	3	2	1	أشعر بأن الآخرين سيستغلّوني	83
5	4	3	2	1	يزعجني التفكير في الأمور الجنسية	84
5	4	3	2	1	تراودني أفكار بأنه يجب معاقبتي	85
5	4	3	2	1	توجد عندي تخیلات وأفكار غريبة	86
5	4	3	2	1	أعتقد بأنه يوجد خلل في جسمي	87
5	4	3	2	1	أشعر بأنني غير قريب وبعيد من الآخرين	88
5	4	3	2	1	الشعور بالذنب	89
5	4	3	2	1	عندي مشكلة في عقلي "نفسي"	90

