



Practicing sports activities and their relationship to mental health among female students in adolescence (13-14) years old

Ali Yahya Kareem¹ Maryam Abdul Rahman Hashim²

Baghdad University – Continuous Learning Centre – Baghdad – Iraq
Baghdad University – Students Department Affairs – Baghdad – Iraq

Article info.

Article history:

-Received: 15/11/2024

-Accepted: 10/12/2024

-Available online: 31/12/2024

Keywords:

- Practice
- sports activities
- mental health
- adolescence

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture

Abstract: -

The research aimed to prepare a measure of mental health for female students in adolescence aged (13-14) years, as well as to identify the nature of the relationship between practicing sporting activities and mental health among female students. The researcher followed the descriptive approach using both survey and correlational methods, and the research sample was chosen randomly. There are (60) female students out of the research community of (150) female students, The researcher used two measures of practicing sports activities and mental health, and after collecting, extracting, and processing the data with appropriate statistical means, the researcher reached several conclusions, the most important of which are: the validity of the measure of mental health among female students in adolescence aged (13-14) years, in addition to the existence of a significant correlation between practicing Sports activities and mental health among female students in adolescence aged (13-14) years, In addition to the existence of a significant correlation between practicing sports activities and mental health among female students in adolescence at the age of (13-14) years, and in light of these conclusions, the researcher made several recommendations, including: the necessity of conducting periodic and continuous tests to measure the practice of sports activities and mental health among female students in... The stage of adolescence, in addition to emphasizing the role of practicing sports activities to improve the psychological health of teenage students to overcome the psychological problems they encounter during this important stage.

¹ Corresponding author: Ali.Y@dcec.uobaghdad.edu.iq Baghdad University – Continuous Learning Centre – Baghdad – Iraq

² Corresponding author: maryam.a@uobaghdad.edu.iq Baghdad University – Students Department Affairs – Baghdad – Iraq

ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطالبات في مرحلة المراهقة

بعمر (13-14) سنة

م.م علي يحيى كريم

م.م مريم عبد الرحمن هاشم حديد

جامعة بغداد- مركز التعليم المستمر - بغداد - العراق

جامعة بغداد- قسم شؤون الأقسام الداخلية - بغداد - العراق

تاريخ البحث

متوفر على الانترنت

2024/12/31

الكلمات المفتاحية

الممارسة

الأنشطة الرياضية

الصحة النفسية

المراهقة.

الخلاصة

هدف البحث إلى إعداد مقياس الصحة النفسية لدى لطالبات في مرحلة المراهقة بعمر (13-14) سنة، وكذلك التعرف على طبيعة العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية والصحة النفسية لدى الطالبات، واتبعت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوبين المسحي والعلاقات الارتباطية، وتم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية بعدد (60) طالبة من مجتمع البحث البالغ عدده (150) طالبة، واستعملت الباحثة مقياسي ممارسة الأنشطة الرياضية والصحة النفسية، وبعد جمع البيانات واستخراجها ومعالجتها بالوسائل الاحصائية المناسبة، توصلت الباحثة الى استنتاجات عدة أهمها: صلاحية مقياس الصحة النفسية لدى الطالبات في مرحلة المراهقة بعمر (13-14) سنة، فضلاً عن وجود علاقة ارتباط معنوية بين ممارسة الأنشطة الرياضية والصحة النفسية لدى الطالبات في مرحلة المراهقة بعمر (13-14) سنة، وفي ضوء هذه الاستنتاجات وضعت الباحثة توصيات عدة منها: ضرورة إجراء اختبارات دورية وبشكل مستمر لقياس ممارسة الأنشطة الرياضية والصحة النفسية لدى الطالبات في مرحلة المراهقة، فضلاً عن التأكيد على دور ممارسة الأنشطة الرياضية لتحسين الصحة النفسية لدى الطالبات المراهقات لتجاوز المشكلات النفسية التي تعترضهن خلال هذه المرحلة المهمة.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

تعد الأنشطة الرياضية من ميادين الحياة العامة المهمة لأنها تمثل جانباً فعالاً في تعزيز الصحة العامة والشعور بالراحة النفسية، إذ تجلب لممارسيها السعادة والفرح مما يؤدي إلى تحسين الصحة النفسية والابتعاد عن المشاكل النفسية التي قد تقع للفرد، كما تعد الأنشطة الرياضية إحدى أهم وسائل التربية لتحقيق أهدافها ، إذ عن طريقها يتم تعديل سلوك الفرد وحسن تنشئته من كافة الجوانب البدنية، العقلية، الاجتماعية، النفسية تحت إشراف و قيادة واعية وهادفة تسعى إلى تنمية الفرد تنمية شاملة وكاملة، ومن بين الجوانب النفسية المهمة هي الصحة النفسية التي هي "حالة من العافية التي يحقق فيها الفرد قدراته، ويمكن أن يتغلب على الإجهادات العادية في الحياة، ويمكن أن يعمل بإنتاجية مثمرة، ويكون قادراً على المساهمة في مجتمعه". (8، 102).

وتؤثر الصحة النفسية في تفكير الفرد فإذا كان الفرد في صحة نفسية جيدة فأن تفكيره سوف يكون في أفضل حال أي أنه يفكر بهدوء وبتعمق ومن دون تشوش للأفكار ويكون قادر على ايجاد وسائل تؤدي إلى أحسن تنفيذ والأساليب كي تساعده في مواجهة الصعوبات في مراحل معينة من عمره لاسيما مرحلة المراهقة التي تشكّل مرحلة فريدة وتكوينية، ويمكن لتغيرات بدنية وعاطفية واجتماعية ونفسية

متعددة، بما في ذلك المعاناة من الفقر أو إساءة المعاملة أو العنف، أن تجعل المراهقين عرضة لمشاكل الصحة النفسية. وتمثل حماية المراهقين من الشدائد، وتعزيز التعلم الاجتماعي والعاطفي، وضمان الحصول على الصحة النفسية، عوامل حاسمة خلال هذه المرحلة.

كما تعد مرحلة المراهقة إحدى المراحل الانتقالية في حياة الفرد، فهي انتقال من مرحلة الطفولة حيث الاعتماد على الآخرين إلى مرحلة الرشد، حيث الاعتماد على النفس. وهذه المرحلة من أخطر المراحل في حياة الفرد، فهي فترة حرجة تتأرجح فيها ميول الفرد واتجاهاته، ويصاحبها التوتر والاضطرابات والمشكلات العديدة، ويرجع هذا إلى طبيعة هذه المرحلة وما تحتاجه من فهم وتقدير الاحتياجات وتغييراتها، لذا تتطلب هذه المرحلة بل وتفرض على أولياء الأمور شدة الحذر، دقة الملاحظة وحسن التوجه واليقظة التامة وإمكانية السيطرة على المراهق بالحجة والإقناع. (5،478).

وتكمن أهمية البحث في تناول شريحة مهمة ومرحلة حرجة من حياة الطالبة بوصفها نقله نوعية في نمو الطالبة تتسم بعدم الاستقرار النفسي والاجتماعي مما ينعكس على الصحة النفسية لها، فضلاً عن التعرف على طبيعة ممارسة الأنشطة الرياضية خلال هذه المرحلة ودورها في الصحة النفسية لدى الطالبة بعمر (13-14) سنة.

1-2 مشكلة البحث:

تعد مرحلة المراهقة من أهم مراحل الحياة ، إذ أن صحة الطالبة النفسية تتوقف إلى حد ما على اجتياز مرحلة المراهقة اجتيازاً يتسم بالطمأنينة والاستقرار، ففي هذه المرحلة تواجه الطالبة عوامل متعددة تؤثر على صحتها النفسية، وتشمل العوامل التي يمكن أن تسهم في شعور الطالبة بالإجهاد خلال فترة المراهقة: التعرض للشدائد، والضغط من أجل التماشي مع الأقران واستكشاف الهوية، ومن خلال متابعة الباحثة للأنشطة الرياضية في المدارس المتوسطة وجدت أن توافر هذه الأنشطة قد يؤثر تأثيراً مباشراً في الصحة النفسية للطالبات لاسيما الطالبات في مرحلة المراهقة ، وعلى أساس ذلك تتمحور مشكلة البحث في السؤال التالي، ما هي طبيعة العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية والصحة النفسية لدى الطالبات بعمر (13-14) سنة؟

1-3 أهداف البحث:

- 1- إعداد مقياس الصحة النفسية للطالبات في مرحلة المراهقة بعمر (13-14) سنة.
- 2- التعرف على طبيعة ممارسة الأنشطة الرياضية والصحة النفسية للطالبات في مرحلة المراهقة بعمر (13-14) سنة.
- 3- التعرف على طبيعة العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية والصحة النفسية لدى الطالبات في مرحلة المراهقة بعمر (13-14) سنة.

1-4 فرضية البحث:

1- هنالك علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين ممارسة الأنشطة الرياضية والصحة النفسية لدى الطالبات في مرحلة المراهقة بعمر (13-14) سنة.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري:- الطالبات في مرحلة المراهقة بعمر (13-14) في ثانوية العقيدة للبنات التابعة لمديرية الرصافة الثانية للعام الدراسي (2023-2024).

1-5-2 المجال الزمني:- المدة من 2024/4/21 لغاية 2024/5/7.

1-5-3 المجال المكاني:- ثانوية العقيدة للبنات-الرصافة الثانية-بغداد.

1-6 تحديد المصطلحات:

- الأنشطة الرياضية:- هي " أنشطة تربية تعمل على تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة من النواحي الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية والنفسية عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم". (201،2).

- الصحة النفسية:- هي "حالة وجدانية معرفية مركبة نسبية من الشعور بأن كل شئ على ما يرام والشعور بالسعادة مع الذات ومع الآخرين والشعور بالرضا والطمأنينة والأمن وسلام العقل والاقبال على الحياة مع الشعور بالنشاط والقوة والعافية مع درجة مرتفعة نسبيا من التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي مع علاقات اجتماعية راضية مرضية". (134،13).

- المراهقة:- هي "الفترة التي يكسر المراهق فيها شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي ويبدأ في التعامل معه والاندماج فيه، كما تصحب هذه الفترة عدة تحولات جسمية ونفسية فهي تعد ثورة على جميع أجزاء الجسم، ويعاني المراهق خلالها جملة من الاضطرابات النفسية". (39،10).

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث:- اتبعت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوبين المسحي والعلاقات الارتباطية لملاءمته لمشكلة البحث وأهدافه.

2-2 مجتمع البحث وعينته:- تحدد مجتمع البحث بطالبات ثانوية العقيدة للبنات التابعة لمديرية الرصافة الثانية للعام الدراسي (2023-2024) بعمر (13-14) سنة (مرحلة المراهقة) والبالغ عددهن (150) طالبة، وتم اختيار العينة الرئيسة بالطريقة العشوائية وبعدد (60) طالبة بنسبة مئوية مقدارها (40%)، وكما هو مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين عدد أفراد عينة والبحث وتفاصيلها

ت	التفاصيل	العدد	النسبة المئوية
1	المجتمع الكلي	150	100%
2	العينة الرئيسة	60	40%
3	العينة الاستطلاعية	10	6.66%
4	عينة إعداد مقياس الصحة النفسية	80	53.33%

2-3 إجراءات البحث:

2-3-1 أدوات البحث:- استعانت الباحثة بالأدوات الآتية:-

1- مقياس الأنشطة الرياضية:- اعتمدت الباحثة مقياس الأنشطة الرياضية الذي أعدته الباحثتان (ناهدة عبد زيد و أوس رسول، 2013) ويتكون المقياس من (18) فقرة ذات مقياس متدرج على وفق طريقة ليكرت (موافقة جداً، موافقة، لا أدري، غير موافقة، غير موافقة جداً). (1,38).

2- مقياس الصحة النفسية:- اعتمدت الباحثة مقياس الصحة النفسية الذي أعدته الباحثة (إسراء رزاق، 2016)، ويتكون هذا المقياس من (22) فقرة و (3) بدائل للإجابة هي (دائماً، أحياناً، أبداً) (9,42) وتم تعديل صياغة فقرات المقياس بما يتلاءم وطبيعة عينة البحث، إذ قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجال علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي، ولاستخراج النتائج تم استعمال قانون (كا2) ، وكما مبين في الجدول (2).

الجدول (2) يبين قيمة (كا2) المحسوبة لتحديد صلاحية فقرات مقياس الصحة النفسية

ت	ارقام الفقرات	العدد الكلي	الموافقون	غير الموافقون	قيمة (كا2) المحسوبة	نوع الدلالة
1	9، 10، 22، 21، 20، 18، 17، 15، 14، 13، 12، 11، 3، 2، 1، 4، 8، 7، 6، 5	11	11	0	11	معنوي
2	19، 16	11	3	8	2.26	غير معنوي

تبين نتائج الجدول (2) أن قيمة (كا2) المحسوبة لجميع فقرات جاءت أكبر من القيمة الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) تحت درجة حرية (1) فهي صالحة للمقياس ماعدا الفقرتين (16)، (19) فقد كانت قيمة (كا2) المحسوبة (2.26) اصغر من القيمة الجدولية لذا تم استبعاد هاتين الفقرتين واعتماد (20) فقرة فقط.

2-3-2 تطبيق مقياس الصحة النفسية على عينة الإعداد:- تم تطبيق مقياس الصحة النفسية

على عينة الإعداد البالغ عددها (80) طالبة بعمر (13-14) سنة (مرحلة المراهقة).

أولاً:- التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الصحة النفسية:- لتحليل فقرات مقياس الصحة النفسية إحصائياً تم اتباع طريقتين هما:-

1- القدرة التمييزية:- قامت الباحثة بترتيب الدرجات الخاصة بالمقياس ترتيباً تصاعدياً من أقل درجة إلى أعلى درجة، إذ اختيرت نسبة (33%) من الدرجات العليا للمقياس ونسبة (33%) من الدرجات الدنيا في المقياس، وذلك لبيان قدرة فقرات المقياس المعد على التمييز بين الطالبات (عينة الإعداد) البالغ عددهن (80) طالبة، واستعملت الباحثة اختبار (t) للعينات المستقلة بين المجموعتين الطرفيتين البالغ عدد كل مجموعة (26) طالبة، لغرض معرفة الفروق بين المجموعتين، وكما هو مبين في الجدول (3).

الجدول (3) يبين معامل التمييز لفقرات مقياس الصحة النفسية

رقم الفقرة	قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة	رقم الفقرة	قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة	رقم الفقرة	قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة	رقم الفقرة	قيمة (t) المحسوبة
1	3.732	مميزة	6	3.728	مميزة	11	3.583	مميزة	16	4.328
2	3.494	مميزة	7	3.641	مميزة	12	3.489	مميزة	17	3.987
3	3.767	مميزة	8	3.492	مميزة	13	3.765	مميزة	18	3.854
4	3.623	مميزة	9	3.654	مميزة	14	3.817	مميزة	19	3.765
5	3.817	مميزة	10	3.876	مميزة	15	3.683	مميزة	20	3.812

تبين نتائج الجدول (3) أن قيم (t) المحسوبة جاءت أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.01) عند مستوى الدلالة (0.05) عند درجة حرية (50) مما يدل على أن الفقرات البالغة عددها (20) فقرة جاءت مميزة وبالتالي قبولها جميعاً.

2- معامل الاتساق الداخلي:- لاستخراج معامل الاتساق الداخلي لعينة الإعداد البالغة (80) طالبة، استعملت الباحثة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية، وكما هو مبين في الجدول (4).

الجدول (4) يبين قيمة معامل الارتباط (R) المحسوبة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية

رقم الفقرة	قيمة (R) المحسوبة	نوع الدلالة	رقم الفقرة	قيمة (R) المحسوبة	نوع الدلالة	رقم الفقرة	قيمة (R) المحسوبة	نوع الدلالة	رقم الفقرة	قيمة (R) المحسوبة
1	0.417	مميزة	6	0.416	مميزة	11	0.346	مميزة	16	0.412
2	0.336	مميزة	7	0.339	مميزة	12	0.417	مميزة	17	0.337
3	0.355	مميزة	8	0.356	مميزة	13	0.335	مميزة	18	0.356
4	0.428	مميزة	9	0.427	مميزة	14	0.379	مميزة	19	0.420
5	0.374	مميزة	10	0.373	مميزة	15	0.324	مميزة	20	0.374

تبين نتائج الجدول (4) أن قيم معامل الارتباط (بيرسون) المحسوبة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية لدى الطالبات في مرحلة المراهقة، أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.217) بمستوى الدلالة (0.05) وتحت درجة حرية (79،79) مما يدل على معنوية الارتباط، لذا تم قبول الفقرات جميعها.

2-3- التجربة الاستطلاعية:- أجرت الباحثة تجربة استطلاعية لمقياسي الأنشطة الرياضية والصحة النفسية على عينة استطلاعية بلغ عددها (10) طالبات من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الرئيسة بتاريخ 2024/4/21، وكان الهدف من إجراء هذه التجربة هو:-

1- معرفة الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياسين.

2- معرفة المعوقات التي قد تحدث في أثناء التطبيق الرئيس للمقياسين.

3- إيجاد الأسس العلمية للمقياسين

وأظهرت نتائج هذه التجربة أن الوقت المستغرق للإجابة على مقياس الأنشطة الرياضية هو (5-8) دقائق، والوقت المستغرق للإجابة على مقياس الصحة النفسية هو (6-10) دقائق.

2-3-4 الأسس العلمية لمقاييس الأنشطة الرياضية والصحة النفسية:

أولاً:- صدق المقياسين:

1- صدق مقياس الأنشطة الرياضية:-تم إيجاد صدق مقياس الأنشطة الرياضية باستعمال الصدق الظاهري، وذلك من خلال عرض المقياس على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين ، وذلك لتعديل ما يرونه مناسباً على فقرات المقياس، أما بالحذف وأما بالإضافة وإما بالتعديل، وقد كانت نسبة موافقتهم على فقرات المقياس(100%)

2- صدق مقياس الصحة النفسية:-اعتمدت الباحثة نوعان من الصدق هما:-

أ- الصدق الظاهري:-تم إيجاد صدق مقياس الصحة النفسية باستعمال الصدق الظاهري، وذلك من خلال عرض المقياس على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين، إذ تم إعداد استبانة خاصة وعرضها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجالات مختلفة الذين قاموا بالحكم على صلاحية فقرات للمقياس وكما هو مبين في الجدول(2).

ب- الصدق التمييزي:-استخرجت الباحثة هذا النوع من الصدق باعتماد طريقة القدرة التمييزية بين درجات المقياس العليا ودرجات المقياس الدنيا وكما هو مبين في الجدول(3).

ثانياً:- ثبات المقياسين:

1- مقياس الأنشطة الرياضية:- لاستخراج ثبات مقياس الأنشطة الرياضية استعملت الباحثة طريقة التجزئة النصفية إذ تم تجزئة فقرات المقياس البالغ عددها(18) فقرة إلى جزأين وتم حساب معامل الارتباط بين درجات الجزء الأول الذي يمثل الفقرات الفردية ودرجات الجزء الثاني الذي يمثل الفقرات الزوجية، وقد بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون بين النصفين(0.81) وحيث أن هذه الدرجة تدل على نصف ثبات المقياس استعملت الباحثة معادلة(سبيرمان براون) للتعرف على درجة معامل الثبات للمقياس ككل، إذ ظهرت قيمته (0.87) وهي قيمة عالية تدل على أن المقياس ثابت.

2- مقياس الصحة النفسية:- لاستخراج ثبات مقياس الصحة النفسية استعملت الباحثة طريقة التجزئة النصفية إذ تم تجزئة فقرات المقياس البالغ عددها(20) فقرة إلى جزأين وتم حساب معامل الارتباط بين درجات الجزء الأول الذي يمثل الفقرات الفردية ودرجات الجزء الثاني الذي يمثل الفقرات الزوجية، وقد بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون بين النصفين(0.83) وحيث أن هذه الدرجة تدل على نصف ثبات المقياس استعملت الباحثة معادلة(سبيرمان براون) للتعرف على درجة معامل الثبات للمقياس ككل، إذ ظهرت قيمته(0.89)وهي قيمة عالية تدل على أن المقياس ثابت.

ثالثاً: - موضوعية المقياسين:- بالنسبة لموضوعية المقياسين فقد وقع اختيار الباحثة على أسلوب الاختيار من متعدد، وبما أن هذا النوع من المقاييس، يوضع له مفتاح تصحيح واضح فعليه لا يختلف اثنان من المحكمين مما يكسب هاذين المقياسين الموضوعية العالية.

2-3-5 تصحيح المقياسين:

1- تصحيح مقياس الأنشطة الرياضية:- تم تصحيح المقياس المكون من (18) فقرة عن طريق مفتاح التصحيح على وفق طريقة ليكرت (موافقة جداً، موافقة، لا أدري، غير موافقة، غير موافقة جداً)، وفق سلم درجات خماسي التدرج (1،2،3،4،5) لل فقرات الإيجابية وبالعكس لل فقرات السلبية، وبالتالي فإن الدرجة العليا للمقياس هي (90) درجة والدرجة الدنيا هي (18) درجة والوسط النظري (54) درجة. (الملحق 1).

2- تصحيح مقياس الصحة النفسية:- تم تصحيح المقياس المكون من (20) فقرة عن طريق مفتاح التصحيح المكون من ثلاث بدائل هي (دائماً، أحياناً، أبداً) وفق سلم درجات هي (1،2،3) لل فقرات الايجابية، ومن (1،2،3) لل فقرات السلبية، وبالتالي فإن الدرجة العليا للمقياس هي (60) درجة والدرجة الدنيا هي (20) درجة والوسط النظري (40) درجة. (الملحق 2).

2-3-6 التجربة الرئيسية:- تم تطبيق المقياسين على عينة البحث الرئيسة البالغ عددها (60) طالبة من طالبات الصف الثاني متوسط بعمر (13-14) سنة (مرحلة المراهقة) في ثانوية العقيدة للبنات التابعة لمديرية الرصافة الثانية بتاريخ 2024/5/7 عن طريق الاتصال الجماعي، وبحسب التعليمات الخاصة بهذا المقياسين، وكما يأتي:-

أ- تعليمات المقياس:- تم وضع تعليمات المقياس كما يأتي:-

1- عدم كتابة الاسم في الاستمارة.

2- الإجابة على الفقرات جميعها وعدم ترك أي فقرة بدون إجابة.

3- قراءة كل فقرة بدقة وعناية ثم اختيار البديل المناسب.

4- عدم وضع أكثر من علامة (√) أو اختيار أكثر من بديل.

2-5 الوسائل الإحصائية:- استعملت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية:- (3،330).

1- النسبة المئوية.

2- الوسط الحسابي.

3- الانحراف المعياري.

4- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

5- معامل الاختلاف.

6- قانون (t) للعينات المستقلة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج متغير الأنشطة الرياضية لدى أفراد عينة البحث وتحليلها:

الجدول (5) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف لمتغير الأنشطة الرياضية

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف %	الوسط النظري
1	الأنشطة الرياضية	درجة	63.75	4.32	6.78%	54

تبين نتائج الجدول (5) قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف والوسط الفرضي لمتغير الأنشطة الرياضية لدى أفراد عينة البحث، إذ تبين النتائج أن قيمة الوسط الحسابي هي (63.75) بانحراف معياري (4.32) وبمعامل اختلاف قدره (6.78%)، وقيمة الوسط الحسابي أكبر من قيمة الوسط الفرضي للمقياس البالغة (54) درجة.

2-3 عرض نتائج متغير الصحة النفسية لدى أفراد عينة البحث وتحليلها:

الجدول (6) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف لمتغير الصحة النفسية

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف %	الوسط النظري
1	الصحة النفسية	درجة	52.98	3.11	5.87%	40

تبين نتائج الجدول (6) قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف والوسط الفرضي لمتغير الصحة النفسية لدى أفراد عينة البحث، إذ تبين النتائج أن قيمة الوسط الحسابي هي (52.98) بانحراف معياري (3.11) وبمعامل اختلاف قدره (5.87%)، وقيمة الوسط الحسابي أكبر من قيمة الوسط الفرضي للمقياس البالغة (40) درجة.

3-3 عرض نتائج علاقة الارتباط بين متغيري الأنشطة الرياضية والصحة النفسية لدى أفراد عينة البحث وتحليلها:

الجدول (7) يبين نتائج معامل الارتباط البسيط (R) المحسوبة بين متغيري الأنشطة الرياضية والصحة النفسية

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	قيمة (R) المحسوبة	نوع الدلالة
1	الأنشطة الرياضية-الصحة النفسية	درجة	0.76	معنوي

تبين نتائج الجدول (7) قيمة معامل الارتباط البسيط (R) المحسوبة بين متغيري الأنشطة الرياضية والصحة النفسية لدى أفراد عينة البحث، إذ أظهرت النتائج أن قيمة معامل الارتباط (R) المحسوبة هي (0.76) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.250) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (58) مما يدل على وجود علاقة ارتباط بين هاذين المتغيرين.

- مناقشة النتائج:

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول (5) يبين وجود مقادير جيدة لمتغير الأنشطة الرياضية لدى أفراد عينة البحث (الطالبات في مرحلة المراهقة)، وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى وجود رغبة ودافعية لممارسة الأنشطة الرياضية، لأن الأنشطة الرياضية تعد من أساسيات الأنشطة الطلابية المختلفة الخاصة بطلبة المدارس بمختلف مسمياتها، إذ تمثل الأنشطة الرياضية ميداناً مهماً يمكن استعماله في اكتساب

وتعديل السلوك الاجتماعي المرغوب فيه لدى الطالبات المراهقات، وأن الاهتمام بهذه الفئة من الطالبات ضرورة اجتماعية وتربوية وذلك من أجل تطوير قدراتهن وإمكانياتهن الأخرى لغرض التكيف مع الحياة وتلبية حاجاتهن، مما يساعدهن على التفاعل والاندماج الايجابي مع المجتمع، وهذا يتفق مع ما تم ذكره في " أن الأنشطة والرياضية كحصة ونشاط مدرسي يجمع بين الحركات والأفعال يسمح للكثير من الطالبات استثمار هذه الحصة في تصريف المشاكل النفسية والابتعاد عنها بعد أن يتأثرن بجملة من الدوافع والمؤثرات الخارجية وداخلية وخاصة خلال مرحلة المراهقة". (6،20)، كما تعد الأنشطة الرياضية "من الوسائل المهمة للتربية المتزنة للفرد في جوانب شخصيته جميعاً العقلية والنفسية والصحية والاجتماعية، وهذا بدوره يُعد عنصراً مهماً لتحقيق هدف التربية الرياضية المتمثل في تحقيق النمو الشامل والمتزن للفرد". (14،1185).

أما نتائج الجدول (6) فقد أظهرت وجود مقدار جيد في متغير الصحة النفسية لدى أفراد عينة البحث، وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى أن الصحة النفسية تعد في غاية الأهمية لنمو الطالبة المراهقة بشكل سليم ومتوازن، فهي لا تقل أهمية عن صحتها الجسمية، وأن أية مشاكل فيها غالباً ما تتسبب بانخراطها في سلوكيات غير مرغوب فيها، مثل التصرف بعنفٍ وعدوانية، وكذلك مشاكل في التحصيل الدراسي وصعوبات في اتخاذ القرار والتعامل مع المشاكل والتحديات المختلفة، وهذا ما تم تأكيده في أنه "تساعد الصحة النفسية الجيدة المراهقين على بناء مهارات وسلوكيات عاطفية، واجتماعية، وفكرية إيجابية، بالإضافة إلى ذلك، يتم تكوين العديد من سلوكيات وعادات البالغين خلال مرحلة المراهقة، حيث تؤثر على إنتاجيتهم وفعاليتهم في المجتمع، وعلى قدرتهم على التفاعل مع الآخرين، لذا من المهم تمتع المراهقين بصحة نفسية جيدة لتكوين عادات وسلوكيات صحية". (12،113).

كما أظهرت نتائج الجدول (7) وجود علاقة ارتباط معنوية ايجابية بين متغيري الأنشطة الرياضية والصحة النفسية، إذ بينت النتائج إن قيمة معامل الارتباط (بيرسون) المحسوبة جاءت أكبر من قيمتها الجدولية، مما يدل على علاقة ارتباط معنوية جيدة بين هاذين المتغيرين لدى أفراد عينة البحث، وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية ودورها الفعال والمهم في تهذيب سلوك الطالبات عن طريق إقامة علاقات اجتماعية فعالة مع أقرانهن وذلك باشتراكهن في السباقات الرياضية على مستوى الصف أو المدرسة والتي تمتد إلى نهاية العام الدراسي، وبذلك يجدن المتعة والإثارة والتشويق والابتعاد عن كل ما هو يؤثر في مستوى الصحة النفسية لديهن، من خلال في اكتسابهن السلوكيات الاجتماعية والنفسية السليمة ليقومن بالدور الذي تتطلبه هذه السلوكيات، ومن هنا يجب التركيز على أهمية الأنشطة الرياضية في توجيه الطالبات نحو كل ما هو ايجابي نفسياً لتجاوز ما يمرن به في هذه المرحلة الحرجة من حياتهن ألا وهي مرحلة المراهقة، إذ تعد هذه المرحلة "من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد خلال حياته، إذ يتعرض فيها إلى اضطرابات نفسية وانفعالات نتيجة التغيرات الفيزيولوجية التي تطرأ عليه خلال هذه المرحلة، فيصبح المراهق يثور

لأتفه الأسباب فنجده يبحث عن الاستقلالية أمام ضغوطات الأسرة والمحيط". (11،158)، كما أن المراهقة فترة حرجة وضرورية لاكتساب السلوكيات الصحية والنفسية على مدى الحياة، فأن الدراسات والأبحاث تشير إلى أن " فوائد المشاركة في الأنشطة البدنية والرياضية في مرحلة المراهقة سيؤثر بشكل إيجابي على الصحة الجسدية والنفسية لدى المراهقين، وعلى العكس من ذلك، أن الأفراد الذين لا يمارسون أية أنشطة رياضية خلال مراحلهم العمرية، يكونوا أكثر عرضة للإصابة بالأمراض الجسدية والنفسية في السنوات القادمة من العمر". (7،64).

وترى الباحثة أن الأنشطة الرياضية هي جزء مهم وأساس في حياة الطالبة خاصة في مرحلة المراهقة ، فالرياضة تساعد الطالبة المراهقة على التخلص من الضغوط التي تواجهها في الدراسة والحياة الاجتماعية، وتحسن صحتها الجسدية والنفسية، وهذا يتفق مع ما تم ذكره في أن "الأنشطة الرياضية تؤدي دوراً بارزاً في الصحة والتوافق النفسي، كما أنها تعالج كثير من الانحرافات النفسية والسلوكية، كما تعد الأنشطة الرياضية مجالاً لتأكيد المراهق لذاته". (4،43).

كما تعزو الباحثة سبب هذه النتيجة إلى أن الأنشطة الرياضية تسهم في عملية التربية، فهي ذو أثر فاعل في تهيئة الطالبة المراهقة للخروج إلى المجتمع وهي مستعدة لمواجهة أي موقف قد تتعرض له بحكمة مما يجنبها الكثير من المشاكل النفسية التي قد تمر بها، وبهذا الصدد وجد أن للمشاركة في الأنشطة الرياضية منافع عديدة في مرحلة المراهقة، إذ أن "المشاركة الرياضية يمكن أن تساعد المراهقين على تطوير الاحترام لقواهم الجسدية، وكسب احترام الآخرين، كذلك أن المشاركة الرياضية تساهم في التطور الإيجابي للعقل والجسم، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الثقة بالنفس وتقدير الذات". (42،15).

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- صلاحية مقياس الصحة النفسية لدى الطالبات في مرحلة المراهقة بعمر (13-14) سنة.
- 2- وجود درجات جيدة في ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطالبات في مرحلة المراهقة بعمر (13-14) سنة.
- 3- وجود درجات جيدة في الصحة النفسية لدى الطالبات في مرحلة المراهقة بعمر (13-14) سنة.
- 4- وجود علاقة ارتباط معنوية بين ممارسة الأنشطة الرياضية والصحة النفسية لدى الطالبات في مرحلة المراهقة بعمر (13-14) سنة.

4-2 التوصيات:

- 1- ضرورة إجراء اختبارات دورية ويشكل مستمر لقياس ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطالبات في مرحلة المراهقة.
- 2- اعتماد مقياس الصحة النفسية في قياس هذا المتغير للطالبات في مرحلة المراهقة.

- 3- التأكيد على دور ممارسة الأنشطة الرياضية لتحسين الصحة النفسية لدى الطالبات المراهقات لتجاوز المشكلات النفسية التي تعترضهن خلال هذه المرحلة المهمة.
- 4- ضرورة نشر الوعي بين الطالبات لاسيما المراهقات حول أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية وتوجيههن نحو اكتساب سلوكيات نفسية ايجابية.
- 5- إجراء العديد من الدراسات والبحوث وبمواضيع تتناول متغيرات أخرى تتعلق بالطالبات خلال مرحلة المراهقة ولكلا الجنسين ومقاييس نفسية أخرى.

المصادر:

- 1- الدليمي، ناهدة عبد زيد والسلامي، أوس رسول كعيد.(2013). الأنشطة الرياضية وعلاقتها ببعض المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس لطالبات جامعة بابل، مجلة علوم الرياضة، 5 (4)، 1-38، <https://doi.org/10.26400/sp/15/1>
- 2- الدليمي، ناهدة عبد زيد وناصر، عقيل خليل (2018). الأنشطة الرياضية الجامعية وعلاقتها بالتلوث النفسي لدى طلاب بعض كليات جامعة بابل، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، جامعة، كلية التربية الأساسية كانون أول و الثاني 2018 - العدد 41
- 3- الدليمي، ناهدة عبد زيد(واخرون)(2013). تأثير منهج تعليمي باستعمال الموديلات التعليمية في تطوير أداء بعض مهارات كرة السلة للطالبات، مجلة العلوم الإنسانية، مج1، ع 15. <https://search.emarefa.net/detail/BIM-410856>
- 4- الرياني، هشام إبراهيم علي(2008). أثر ممارسة بعض الأنشطة الرياضية على النضج الاجتماعي خلال مرحلة المراهقة بشعبية طرابلس، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية، جامعة طرابلس.
- 5- العطار، محمد محمود(2021). هموم ومشكلات الفتاة في مرحلة المراهقة من منظور نفسي تربوي، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، المجلد 5، العدد 19.
- 6- الوزير، أحمد عبد الدايم (2020). دور الأنشطة الرياضية المدرسية في إكساب القيم التربوية لدى طالب المرحلة الإعدادية من وجهة نظر مشرفي ومعلمي التربية الرياضية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، العدد 98، الجزء 4.
- 7- بغدادي، خديجة(2018). دور المدرسة في تنمية دافعية التلاميذ على الممارسة الرياضية، مجلة المجتمع والرياضة، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، العدد 1.
- 8- بو شايب، كريمة(2023). تأثير التصنيف الاجتماعي على الصحة النفسية للمراهقين (دراسة شبه تجريبية على عينة من تلاميذ الطور الثانوي، مجلة البحوث التربوية والتعليمية، المجلد 12، العدد 1.

9- جبار، إسرائ رزاق(2016). تأثير منهج ارشادي سلوكي معرفي في الصحة النفسية وتنمية أنماط التفكير الابداعي وفقاً للسيادة الدماغية وانجاز الوثب العالي للطلبات، رسالة ماجستير، جامعة الكوفة، كلية التربية للبنات، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

10- حسام الدين، بلعيد(2022). دور النشاط البدني والرياضي في تحسين القدرات النفسية لدى المراهقين، رسالة ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية قسم النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد خيضر، بسكرة .

11- حسن، جهاد جمال علي(2020). العوامل المسهمة في بناء التمكين النفسي في مرحلة المراهقة "نظرياً". دراسات تربوية واجتماعية، مجلة دورية محكمة، كلية التربية، جامعة حلوان، المجلد 26 ، الجزء 2.

12- رشيد، آلاء سعيد السيد(2019). الصحة النفسية وعلاقتها بالأرق لدى عينات من المراهقين والراشدين والمسنين، دراسات عربية، المجلد 81، العدد 8.

13- شفيق، ندى نادي شفيق وعبد الحميد، إيمان محمود(2023). الصحة النفسية وعلاقتها بأسلوب حل المشكلات لدى طالب الجامعة، جامعة عين شمس، كلية الآداب، مجلة بحوث، المجلد 3، العدد 9.

ناصر، عقيل خليل(2014). النشاطات الرياضية المدرسية ودورها في الكشف عن مظاهر السلوك العدوانى والحد منه في محافظة بابل، مجلة جامعة بابل، العلوم الإنسانية، المجلد 22، العدد 5.

14- Talbot, M. (2001). The case for physical education. In G. Doll–Tepper& D. Scoretz (Eds.), World summit on physical education. Berlin, Germany: ICSSPE, 39–50.

الملحق(1) يوضح مقياس الأنشطة الرياضية لدى الطالبات في مرحلة المراهقة بعمر(13-14)سنة

عزيزتي الطالبة:

تم إعداد هذا المقياس للتعرف عن طبيعة الصحة النفسية لديك، لذا نضع بين يديك مجموعة من الفقرات المطلوب منك ما يأتي:-

1-قراءتها بتأني وبشكل جيد.

2-ضع علامة (√)تحت البديل الذي يعبر عن رأيك.

3-لا تضع أكثر من إجابة واحدة للفقرة الواحدة.

4-أجب عن جميع الفقرات ولا تترك فقرة من دون إجابة.

5-الإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن وجهة نظرك بصدق.

6- تكون الإجابة كما في المثال الآتي:-

ت	الفقرات	موافقة جداً	موافقة	لا ادري	غير موافقة	غير موافقة جداً

1	أن الأنشطة الرياضية غير جديرة بأن اخصص لها وقتي الزائد.	✓			
---	---	---	--	--	--

مقياس الأنشطة الرياضية

ت	الفقرات	موافقة جداً	موافقة	لا ادري	غير موافقة	غير موافقة جداً
1	أن الأنشطة الرياضية غير جديرة بأن اخصص لها وقتي الزائد.					
2	الوقت المخصص لفعاليات الأنشطة الرياضية يمكن أن يستغل في الفعاليات كثيرة أخرى.					
3	الأنشطة الرياضية ليس لها علاقة في تحسين المواقف الاجتماعية للمشاركات.					
4	المشاركة في الأنشطة الرياضية مضيعة للوقت.					
5	ليس للأنشطة الرياضية تأثير ايجابي واضح في صحة الفرد.					
6	الأنشطة الرياضية لا يساهم في النضوج الاجتماعي.					
7	ليس للأنشطة الرياضية تأثير واضح في التخلص من التوتر النفسي.					
8	أن جسم الإنسان عموماً والمرأة خصوصاً عادة يملك القوة التي يحتاجها بدون المشاركة في الأنشطة البدنية.					
9	أكون أكثر استقراراً واثقاً عندما لا أزال النشاط البدني					
10	الأنشطة الرياضية تضر بصحتي أكثر مما ينفعها.					
11	إن فرص اكتساب الصديقات من خلال الأنشطة الرياضية تعد ضعيفة جداً.					
12	ليس في الأنشطة الرياضية القيمة المرجوة التي تبرر الجهد والوقت المعروف فيها.					
13	يمكن لي الحصول على التمرينات البدنية الضرورية وذلك بالاهتمام بأعمالها الحياتية.					
14	فعاليات الأنشطة الرياضية الشديدة تساعدني على اكتساب الصحة الجيدة.					
15	فعاليات الأنشطة الرياضية الشديدة تساعدني على التخلص من الإجهاد الذهني.					
16	ممارسة فعاليات الأنشطة الرياضية مع زميلاتي الأخريات مرح وتسلية.					
17	المشاركة في الفعاليات الأنشطة الرياضية تساعدني على زيادة الاستثارة والتقاؤل العام في الحياة.					
18	الأنشطة الرياضية ذات قيمة عالية لي في بناء القوة والجلد لمتطلبات الحياة اليومية.					

الملحق (2) يوضح مقياس الصحة النفسية لدى الطالبات في مرحلة المراهقة بعمر (13-14) سنة
عزيزتي الطالبة:

تم إعداد هذا المقياس للتعرف عن طبيعة الصحة النفسية بديك، لذا نضع بين يديك مجموعة من الفقرات المطلوب منك ما يأتي:-

- 1-قراءتها بتأني وبشكل جيد.
- 2-ضع علامة (√) تحت البديل الذي يعبر عن رأيك.
- 3-لا تضع أكثر من إجابة واحدة للفقرة الواحدة.
- 4-أجب عن جميع الفقرات ولا تترك فقرة من دون إجابة.
- 5-الإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن وجهة نظرك بصدق.
- 6- تكون الإجابة كما في المثال الآتي:-

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	أبداً
1	أنفق كثيراً من المبالغ لشراء التجهيزات الرياضية ذات الجودة العالية.	√		

المقياس

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	أبداً
1	أنفق كثيراً من المبالغ لشراء التجهيزات الرياضية ذات الجودة العالية.			
2	أنا دقيقة في الالتزام بالتعليمات التي من شأنها وقايتي.			
3	أراجع الأنشطة الرياضية التي قمت بها أكثر من مرة رغبة مني.			
4	أشعر بعدم استطاعتي على الأنشطة الرياضية عندما أكون متعبة جسدياً.			
5	أحافظ على لياقتي البدنية من خلال ممارستي للأنشطة الرياضية.			
6	أجد صعوبة في تنفيذ بعض الأنشطة الرياضية.			
7	أشعر بالخوف من الإصابة عند تنفيذ اي نشاط رياضي.			
8	أتردد عندما يطلب مني المدرس تنفيذ أنشطة رياضية محددة.			
9	أشعر أن ممارسة الأنشطة الرياضية تشعرني بالسعادة.			
10	استمتع عندما يكون أدائي للأنشطة الرياضية يثير اهتمام الآخرين.			
11	أتعامل بصدق مع جميع الطالبات وبدون استثناء			
12	أحلم بأنني سوف اصبح لاعبة نادي أو منتخب في المستقبل.			
13	أشعر بالخوف عندما تكون الأنشطة الرياضية صعبة ومعقدة.			
14	أشعر بالخوف عندما يكون أداء الأنشطة الرياضية في أماكن عالية ومرتفعة			
15	أشعر بسعادة كبيرة عندما أحقق أداء عالي في الأنشطة الرياضية.			
16	أتمسك بالقوانين والأنظمة الخاصة بالأنشطة الرياضية.			
17	أشعر بالتعب والإرهاق بعد الانتهاء من تنفيذ الأنشطة الرياضية.			
18	أكون متواضعة بأدائي في جميع الأنشطة الرياضية.			
19	تساعدني قدراتي على حل كل المشاكل التي تواجهني في تنفيذ الأنشطة الرياضية.			
20	أسيطر على انفعالاتي عندما أخطأ في تنفيذ الأنشطة الرياضية.			