



# الصحة النفسية و علاقتها بالدافعية لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

زينب ناظم شاكر

جامعة الكوفة- كلية التربية للبنات- قسم التربية البدنية و علوم الرياضة

[zainabn.aljabury@uokufa.edu.iq](mailto:zainabn.aljabury@uokufa.edu.iq)

## الملخص:

الفصل الاول و تضمن مقدمة البحث وأهميته في بيان أهمية الصحة النفسية مع الدافعية للطالبات و مشكلة البحث التي تكمن في دراسة علاقة الصحة النفسية و علاقتها بالدافعية لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة, وهدف البحث الى التعرف على مستوى الصحة النفسية و علاقته بالدافعية لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة, فيما اشتملت مجالات البحث على المجال البشري : طالبات المرحلة الرابعة لقسم التربية البدنية و علوم الرياضة, والمجال المكاني : قاعات قسم التربية البدنية و علوم الرياضة, والمجال الزماني : المدة من 2020-8-1 الى 2021-1-15.

فيما تضمن الفصل الثاني على الدراسات النظرية والدراسات السابقة, واما الفصل الثالث تم تحديد مجتمع البحث من طالبات قسم التربية البدنية و علوم الرياضة المرحلة الرابعة وتكون مجتمع البحث من (35) طالبة و تكونت عينة البحث من (20) طالبة و بنسبة 57,14% , وتم استخدام مقياس الصحة النفسية و مقياس الدافعية , والنتائج التي عولجت إحصائيا باستعمال الحقيبة الإحصائية (SPSS), وقد احتوى الفصل الرابع على عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها, اما الفصل الخامس فتضمن الاستنتاجات والتوصيات, ومن اهم الاستنتاجات هناك علاقة ارتباط طردية بين الصحة النفسية والدافعية لدى طالبات قسم التربية البدنية و علوم الرياضة.

**الكلمات المفتاحية:** الصحة النفسية , الدافعية , الطالبات



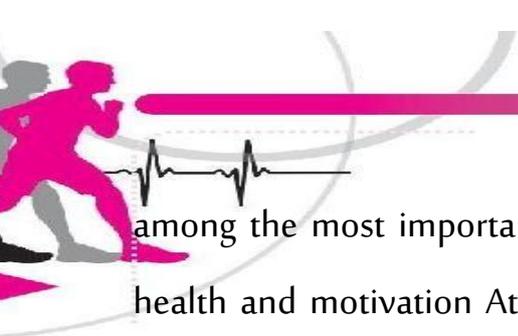
# ***Mental health and its relationship to motivation among students of the Department of Physical Education and Sports Sciences***

## ***Zainab Nazem Shaker***

### **Summary:**

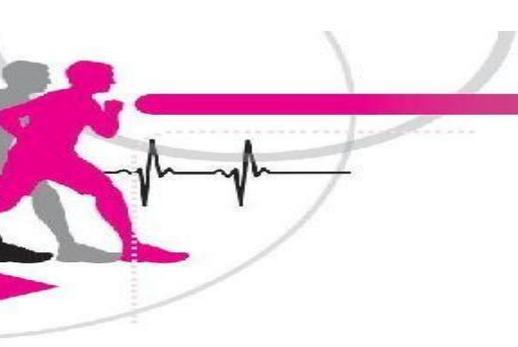
The first chapter included the introduction to the research and its importance in explaining the importance of mental health with motivation for students and the research problem which lies in studying the relationship of mental health and its relationship to motivation among students of the Department of Physical Education and Sports Sciences, and the aim of the research is to identify the level of mental health and its relationship to motivation among students The Department of Physical Education and Sports Sciences, while the fields of research included the human field: female students of the fourth stage of the Department of Physical Education and Sports Sciences, and the spatial domain: the halls of the Department of Physical Education and Sports Sciences, and the temporal field: the period from 1-8-2020 to 1-15 2021.

While the second semester included theoretical studies and previous studies, and the third semester, the research community was identified from the female students of the Department of Physical Education and Sports Sciences, the fourth phase, and the research community consisted of (35) female students and the research sample consisted of (20) female students and a rate of 57.14% The mental health scale and the motivation scale were used, and the results were statistically treated using the statistical bag (SPSS), and the fourth chapter contained the results presentation, analysis and discussion, and the fifth chapter included conclusions and recommendations, and



among the most important conclusions there is a direct correlation between mental health and motivation At the students of the Department of Physical Education and Sports Sciences.

**Key words:** mental health, motivation, female students



## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:-

إن للصحة النفسية أهمية كبيرة لجميع الممارسين للأنشطة الرياضية بصورة عامة والرياضيين الذين ينظمون في تدريبات عالية وشاقة على وجه الخصوص، وإن هذه الأهمية لا تتعلق بالجوانب الجسدية فحسب بل تمتد إلى النواحي النفسية والوظيفية أيضا، تعد الصحة النفسية جزء لا يتجزأ من الصحة العامة، وقد أكدت منظمات الصحة العالمية على أن الصحة هي حالة اكتمال الفرد بدنيا وعقليا واجتماعيا، وخلوه من الأمراض والعجز، إذ يستطيع الفرد من تكريس كافة قدراته والتكيف مع أنواع الإجهاد ألعالي والعمل بإتقان وفاعلية عالية لتحقيق أفضل الانجازات.

وكان العلماء قديما يعتقدون بان الصحة هي خلو الفرد من الأمراض البدنية بغض النظر على ما يمتلكه من صفات وسمات وخصائص تؤهله للارتقاء بكافة جوانب الحياة المختلفة، وان الهدف الأساسي للتربية الرياضية هو كيفية بناء شخصية الفرد الرياضي البعيدة عن إشكال الصراع النفسي، والابتعاد عن مسببات القلق، والتوتر وتجنب مشاعر الغضب والإحباط، وهذا الهدف يتبلور عندما يصاحب عملية بناء الشخصية التدريب والممارسة الرياضية لاكتساب المهارة البدنية، والتمتع بالثقة، وتحقيق الذات في المجال الذي يحصل فيه التنافس، وهذه الخصائص هي جوهر اهتمامات الصحة النفسية. ولتحقيق الصحة النفسية لدى الأفراد، يميل اغلهم إلى ممارسة النشاط الرياضي واختيار الألعاب التي تناسب قدراتهم وتحقيق الرضا والسعادة، وتعمل الدافعية على حث الطالبة على ان يكون متقدما ومتميزا بين اقرانه اذ ان حاجة الطالبة للتفوق تعمل على تحفيزه واستثارة الطاقة الكامنة لديه وتعمل على مضاعفة وتوجيه جهوده وطاقاته نحو تحقيق الهدف المنشود. ونعلم ان كل طالبة معرضة للضغوط فهو شيء متوقع في الحياة وبالنسبة لطالبات المرحلة الرابعة وهم في نهاية المشوار الدراسي ويعتبر وصولهن الى هذه المرحلة هو من علامات النجاح. ولكن بزيادة المستوى العلمي ستزيد مسؤولية الطالبة وهذا يشكل ضغط كبير عليها ومن هنا تحاول الطالبة تحقيق الصحة النفسية التي



تلعب دورا في حياته و تساعده في تحقيق النجاح الذي يصبوا اليه من خلال مواجهته لكل العراقيل و المواقف الدراسية التي ستعرض لها و معتمدا على الدافعية الذي تقودها الى طريق النجاح. نتيجة لما تقدم فأن أهمية البحث تكمن في التعرف على معرفة مستوى الصحة النفسية و علاقته بالدافعية لدى طالبات قسم التربية البدنية و علوم الرياضة.

### 1-2. مشكلة البحث:-

تعد الضغوط النفسية احد المظاهر النفسية اللازمة و المؤثرة على صحة الطالبات و قد تؤدي شدة الضغوط النفسية و التعرض المتكرر لها الى تدهور صحة الطالبة و التأثير السلبي في الاداء الرياضي و خلل في الصحة النفسية قد يصل الامر في النهاية الى الانهك العقلي و الاجهاد النفسي الذي يصعب على الطالبة مقاومتها و مواجهتها و يصبح مستواها متدني, تزداد هذه الضغوطات مع تقدم المستوى الدراسي و ذلك لان الطالبة تتحمل مسؤولية اكثر مما كان عليه في المستويات السابقة فيكون اثناء انجاز بحوثه و دراساته مضغوط بالوقت المحدد له , و تشكل الدافعية عنصرا اساسيا من عناصر العملية التعليمية لا سيما انه يعمل على زيادة الفعالية و المساهمة في تحقيق الاهداف المرجوة منها لدى الطالب, لذا تعتبر الصحة النفسية و الدافعية من المفاهيم المهمة في حياة الطالبة و ذلك لكون الصحة النفسية مؤشرا من مؤشرات النجاح و كون الدافعية عاملا مهما لاستمرار الطالبة بالبحث و الدراسة رغم ما تعترضه من ظروف و معوقات, لذا تكمن مشكلة البحث في دراسة مدى الصحة النفسية و علاقتها بالدافعية لدى طالبات قسم التربية البدنية و علوم الرياضة .

### 1-3 هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على مستوى الصحة النفسية و علاقتها بالدافعية لدى طالبات قسم التربية البدنية و علوم الرياضة.

### 1-4 فرض البحث:

توجد علاقة ارتباط ايجابية بين الصحة النفسية و الدافعية لدى طالبات المرحلة الرابعة في قسم التربية البدنية و علوم الرياضة.



## 5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية للبنات , جامعة الكوفة.

2-5-1 المجال المكاني : قاعات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

3-5-1 المجال الزمني : المدة من 2020-5-1 الى 2021-1-1.

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

1-3 منهجية البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث .

2-3 مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الرابعة السنة الدراسية 2020-2021 وتكون مجتمع البحث من (35) طالبة، حيث تم استبعاد (8) طالبات بسبب اهمال اجاباتهم الغير دقيقة و(7) طالبات كانوا ضمن عينة التجربة الاستطلاعية وتكونت عينة البحث من ( 20 ) طالبة .

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

المصادر والمراجع العربية والاجنبية .

مقياس الصحة النفسية

مقياس الدافعية

حاسوب شخصي نوع hp

4-3 اجراءات البحث الميدانية:

1-4-3 تم الاعتماد على المصادر العلمية ومقياس الصحة النفسية لـ (نغم هادي صالح) ( نغم هادي حسن ,2018,ص133).



والذي يتألف من (22) فقرة يجيب عنها المختبر وقد عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين وقد ابدوا رأيهم في ملائمة المقياس كما مبين في ملحق (1). اما بالنسبة لمقياس الدافعية فقد تم الاعتماد على مقياس دافعية فردريك

وريان لـ (ثريا جويد محين 2009, ص97). حيث يتألف المقياس من (34) فقرة يجيب عنها المختبر وعرض ايضا على الخبراء والمختصين وأبدوا ملائمته للعمل وكما هو مبين في الملحق. (2).

### 3-4-2 صلاحية مقياس الصحة النفسية وتصحيحه:

**صلاحية المقياس :** من أجل التعرف على مدى صلاحية المقياس. وتبين للباحثة أن التعليمات كانت واضحة وال فقرات مفهومة ، إذ كان الوقت المستغرق في الإجابة يتراوح بين (5-7) دقيقة وبمتوسط ( 6 ) دقيقة، ويتكون المقياس من 22 فقرة.

**تصحيح المقياس :** استعملت الباحثة طريقة ليكرت في الاجابة على فقرات المقياس ، فإذا كانت أجابة الطالبة عن فقرات المقياس ب ( دائما ) تعطى لها ( خمس درجات ) في حين اذا كانت أجابته عن فقرات المقياس ب ( لا ابدا ) تعطى لها ( درجة واحدة في حين تصحح بقية البدائل على وفق الدرجات الواقعة بين هاتين الدرجتين.

### 3-4-3 صلاحية مقياس الدافعية وتصحيحه:

**صلاحية المقياس :** من أجل التعرف على مدى صلاحية المقياس. وتبين للباحثة أن التعليمات كانت واضحة وال فقرات مفهومة ، إذ كان الوقت المستغرق في الإجابة يتراوح بين (5-7) دقيقة وبمتوسط (6) دقيقة، حيث يتكون هذا المقياس من (30) فقره والموزعه على خمس مجالات للدوافع وهي (مجال المتعه والسرور، مجال المنافسه مجال المظهر العام، مجال اللياقه البدنيه، مجال العلاقات الاجتماعيه) وقد قسمت الفقرات لكل من هذه المجالات الخمسه.

**تصحيح المقياس :** فقد صيغت فقرات المقياس بصوره ايجابية لأنها تمثل دوافع ، وقد تكون سلم الاستجابة على فقرات المقياس من خمس استجابات بحسب تدرج ليكرت خمسة بدائل وهي (مهم جدا، مهم، متوسط الأهمية، قليل الأهمية، غير مهم) ويعطى لها اوزان درجات (1,2,3,4,5).



**3-5 التجربة الاستطلاعية:** تم اجراء هذه التجربة بتاريخ 2020/12/20 على (7) طالبات من

المرحلة الرابعة لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، وتم خلالها التعرف على مدى تفهم الطالبات للمقياسين ومدى وضوح التعليمات والتغلب على الصعوبات التي من الممكن حدوثها

### **3-6 اجراءات البحث الميدانية :**

قامت الباحثة بإجراءات البحث الرئيسية الموافق يوم الثلاثاء بتاريخ 2020/12/22 وقد تم ذلك خلال احدى المحاضرات في القاعة المغلقة لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة حيث وزعت استمارات المقياسين على عينة البحث البالغة (20) طالبة وبعد تأشير المقياسين من قبل الطالبات تم جمع الاستمارات للحصول على نتائج البحث ضمن الوقت المحدد.

### **3-7 الوسائل الإحصائية :**

قامت الباحثة بمعالجة بيانات البحث احصائياً باستخدام الحقيبة الاحصائية (Spss) في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة-كلية التربية للبنات.

### **4- عرض النتائج ومناقشتها:**

#### **1-4 عرض النتائج :**

يتضمن عرضاً للنتائج وتحليلها ومناقشتها، على وفق البيانات التي تم الحصول عليها، ومن ثم تحويلها إلى جداول وأشكال بيانية، " كونها أداة توضيحية للبحث، ولأنها تقلل من احتمالات الخطأ في المراحل التالية من البحث، وتعزز الأدلة العلمية وتمنحها القوة.

#### **الجدول (1) يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمقياس الصحة النفسية**

عدد افراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اعلى قيمة
20	99.7	5.535	110

ان الجدول رقم(1) يبين ان الوسط الحسابي لمقياس الصحة النفسية كان 99,7 والانحراف

المعياري كان 5,53 و اعلى قيمة للمقياس هو 110.

## الجدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الدافعية

عدد أفراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اعلى قيمة
20	116.4	18.93868	150

ان الجدول رقم(2) يبين ان الوسط الحسابي لمقياس الدافعية كان 116,4 والانحراف المعياري كان 18,93 و اعلى قيمة للمقياس هو 150.

## الجدول (3) يبين الارتباط بين مقياس الصحة النفسية و الدافعية

المتغيرات	عدد أفراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اعلى قيمة	قيمة معامل الارتباط
الصحة النفسية	20	99.7	5.535531	110	0.598631
الدافعية	20	116.4	18.93868	150	

الدرجة الجدولية عند درجة حرية 18 ومستوى دلالة (0.05) تساوي (0,44)

من الجدول رقم (3) تبين ان قيمة الارتباط بين مقياس الصحة النفسية و الدافعية هي (0,598) وهي معنوية وهي اكبر من القيمة الجدولية التي تساوي (0,44), وتدل هذه النتيجة أن الفرق ذا دلالة إحصائية وهي علاقة حقيقية ظهرت بين المقياسين وليست علاقة ناتجة عن الصدفة ، مما يدل على ان الصحة النفسية عامل مهم لنجاح الطالبة في مختلف مجالات الحياة, فمن يتمتع بصحة نفسية جيدة خاليه من اعراض القلق و الخوف و العداوة والوسواس القهري وتمتعه بصحة جسمية جيدة يستطيع تخطي الصعاب ومواجهة المواقف الشاقة في البحث بكل جدارة ويستشير دافعيته للحصول على نجاحات اكثر ترضي ذاته و تحققها وبالتالي ايضا حفاظه على مستوى عالي من الصحة النفسية, كما ذكر تايلور.

(Taylor,H.R&Bogdan,R.(1990)الصحة النفسية تحقق للفرد حينما يحقق ذاته و انها تكون اقرب لذاته المثالية أي كلما كانت الذات المثالية قريبة من الذات الواقعية فان الفرد يكون اكثر دافعية, وكلما زادت الدافعية يكون لدى الطالبة ثقة اكبر بنفسها, لان الدافعية تؤدي الى ارتفاع مستوى الصحة النفسية لديهم و التي تظهر كنتيجة ارتفاع مستوى ثقة الطالبة بنفسها ومستوى



امتلاكه النضج والاتزان الانفعالي . ( Lepper, M. R., Corpus, Henderlong, J. & Lyengor, S. S. ). (2005). (p184).

وتعزو الباحثة ذلك إلى أن الطالبة الذي تتمتع بصحة نفسية عالية يكون أكثر تركيزاً ورضاً واستقراراً، وهذا يعزز مستوى التعلم والنجاح، ويعد مستوى الطموح كأحد مؤشرات الصحة النفسية دليلاً على أهمية هذا المقياس خاصةً وأن عينة الدراسة تتصف بخوضها دافعية للتعلم والنجاح الباهر معظم أشهر السنة وأن الطموح يرتبط بقسم كبير منه بحالة النجاح أو الفشل في تحقيق الفوز، إذ توجد علاقة قوية وكبيرة بين خبرات النجاح والفشل وبين مستوى الطموح، فالنجاح بصورة عامة يؤدي إلى رفع مستوى الطموح بينما يؤدي الفشل إلى انخفاض مستوى الطموح .

## 5- الاستنتاجات والتوصيات:

### 1-5 الاستنتاجات:

هناك علاقة ارتباط طردية بين الصحة النفسية والدافعية لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

### 2-5 التوصيات :

1-2-5 اجراء دراسات مقارنة لهذه الدراسة لعينات اخرى .

2-2-5 اعداد برامج ارشادية لزيادة مستوى الصحة النفسية والدافعية .

### قائمة المصادر والمراجع:

- أحمد عزت راجح : أصول علم النفس . ط1 . المكتب المصري الحديث . مصر . 1976 .
- أنور علي صالح عزيز العزاوي : الاساليب القيادية وعلاقتها بالسمات الشخصية والدافعية نحو العمل الاداري لمديري المدارس الثانوية في محافظة نينوى . أطروحة دكتوراه غير منشوره . مجلس كلية التربية . جامعة الموصل . 2003 .
- ثريا جويد محين: رسالة ماجستير غير منشورة، أثر عدد دروس التربية الرياضية في تطوير الكفاءة الوظيفية والسلوك في أثناء الدرس والدافعية لممارسة الرياضة لدى طالبات الإعدادية، 2009.



- زيد بهلول سمين , الامن والتحمل النفسيان وعلاقتهما بالصحة النفسية. بغداد ، الجامعة المستنصرية ، كلية الآداب ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، 1997 .
- شيماء سامي و بشار غالب: مقارنة في تركيز الانتباه بين لاعبي التنس الأرضي والمبارزة لفئتي الشباب والمتقدمين بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثالث، المجلد الثاني، 2009.
- عبد الحميد محمد الشاذلي؛ الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية. ط2: (مصر، المكتبة الجامعية الاسكندرية، 2001).
- فريق عبدالله هزاع: بناء مقياس الصحة النفسية لدى لاعبي أندية دوري النخبة بكرة القدم في بغداد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 2013.
- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات . ط3 . دار المعارف . مصر . 1977 .
- نغم هادي حسن: التفاؤل وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة كلية الآداب جامعة القادسية، بحث منشور، مجلة القادسية للعلوم الانسانية، المجلد الواحد والعشرون، العدد 2/2018.
- Ahmed P., Colker A., Coelho G. Toward a new definition of health. Toward a new definition of health. Psychosocial dimension. New-York – London, 1979.
- Taylor, H. R. & Bogdan, R. (1990) Quality Of life and the individual.
- 1 Lepper, M. R., Corpus, Henderlong, J. & Lyengor, S. S. (2005). Intrinsic and Extrinsic motivation in the classroom: age differences and academic correlates. Journal of educational Psychology, Vol.97, No.2.
- Taking a refreshing dip: Health, cleanliness and the empire. The International Journal of the History of Sport, 2007, vol. 24(5), pp.
- Taking a refreshing dip: Health, cleanliness and the empire. The International Journal of the History of Sport, 2007, vol.