

بناء وتقنين مقياس معرفي للجانبين الصحي والنفسي لدى طلبة
المدارس الثانوية في محافظة البصرة

م.م حيدر حسين علي
مديرة تربية البصرة
وزارة التربية

أ.د لقمان عمران شنين
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

أصبحت الرياضة مهمة في حياة الكثير من الأشخاص لما تحتويه من فوائد كبيرة على الصحة الجسمانية و النفسية، حيث يتخلص الإنسان من خلالها من بعض ضغوط الحياة ، إذ ان النشاط الجسدي يساعد و يقي و يمنع و يعالج الكثير من الامراض المنتشرة في هذا الزمان ، ومن هنا تكمن اهمية البحث بأن للرياضة الدور البارز في الوقاية من الامراض النفسية و الجسمانية عند طلبة المدارس الثانوية في محافظة البصرة . اما مشكلة البحث فقد تمثلت بأهمال الطلبة للرياضة وعدم معرفة مردودها الصحي و النفسي وكذلك عدم المتابعة و تقصي المعلومات فضلاً عن عدم وجود مقياس للجانبين الصحي والنفسي لدى المدارس الثانوية في محافظة البصرة ، اما هدفي البحث فهما بناء وتقنين مقياس معرفي للجانبين الصحي والنفسي في الرياضة لدى طلبة المدارس الثانوية في محافظة البصرة و كذلك التعرف على فقرات المقياس، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح لحل مشكلة البحث ، وقد قام الباحثان بعرض وتحليل ومناقشة النتائج بعد ان تمت معالجتها احصائياً ، ومن اهم الاستنتاجات التي حصل عليها الباحثان هي ان المقياس المعد يقيس الجانب الصحي والنفسي لدى طلبة المدارس الثانوية في محافظة البصرة وكذلك وجود اختلاف بين الفقرات.

Building and standardizing the cognitive and physical health of the secondary school students in Basrah Governorate

Prof. Dr. Luqman Omran Shanein

Haidar Hussain Ali

Sports has become important in the lives of many people because of the great benefits to the physical and psychological health, where the man gets rid of some of the pressures of life, as physical activity helps and protects and prevents and addresses many of the diseases prevalent in this time, and here The importance of research is that sports plays a prominent role in the prevention of mental and physical diseases among high school students in Basrah Governorate. The problem of research was the neglect of students for sport and lack of knowledge of its health and psychological consequences as well as the lack of follow-up and investigation of information as well as the lack of a measure of the health and psychological aspects of secondary schools in the province of Basra, the objectives of the research is to build and codify the cognitive level of the two aspects of health and psychological sports in school students Secondary schools in Basrah governorate, as well as to identify the scales. The researchers used the descriptive method in the survey method to solve the research problem, The two main findings of the study were that the standard measures the health and psychological aspect of secondary school students in Basrah governorate as well as the difference between the vertebrae .

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث :

تتسم طبيعة المجتمع الذي نعيش فيه بالتغيير السريع والتطور وهذا يستلزم تصارع بين افكار جديدة تتجاوز السلبيات السابقة ونضع المعرفة المجسدة بمكانها الصحيح حيث الفائدة الاكثر والرأي الانسب ، وان مجرد ظهور فكرة جديدة تخرج فكري اخرى تصارعها وهكذا يحصل التطور والتغيير في نوع ومستوى الفكرة وبدون هذا لا يحدث التقدم ولأننا نريد ان نسير في ركاب الحضارة ونصل الى درجة الرقي وجب علينا الاعتناء بطبيعة العمل الذي نقوم به .

تعد ممارسة الرياضة من الأمور المهمة جداً للصحة النفسية والجسمانية للإنسان، ويؤدي ذلك الى تخلصه من ملل الحياة اليومية، حيث يتخلص الإنسان من خلالها من بعض ضغوط الحياة وقد أصبح انشغال بعض الأشخاص لساعات طويلة في العمل أو الدراسة يمنعهم من ممارسة أي نشاط رياضي أو نشاط يضيف التجديد على حياتهم، مما يجعل البعض يتخبطون في أمراض جسدية أو نفسية نتيجة المشاكل التي تتراكم عليهم لضغوط الحياة اليومية، التي قد تسبب له حالة من القلق، وأصبحت الرياضة مهمة جداً بالنسبة للطلبة في مرحلة الدراسة الثانوية لما تحتويه من فوائد كبيرة على الصحة الجسمانية والنفسية ، بعد أن أصبحوا منحصرين بين دخولهم للبيت وخروجهم للعمل أو الدراسة، مما أدى إلى التأثير عليهم سلباً من الناحية النفسية نتيجة عدم قدرتهم على ممارسة أي نشاط يساعدهم في التخلص من ضغوطات الحياة اليومية ، ومن هنا تكمن اهمية البحث بأن للرياضة الدور البارز في الوقاية من الامراض النفسية و الجسمانية، وكذلك اعداد مقياس معرفي للجانبين الصحي والنفسي لدى طلبة المدارس الثانوية فضلاً عن ممارسة الانشطة الرياضية واهميتها في الوقاية من الامراض الصحية والنفسية .

1-2 مشكلة البحث :

ان للرياضة اثرها النفسي والجسماني على الطلبة وهذا يعطيمردود فعلي وايجابي على نفسية وصحة البدن حيث تساعد على التخلص من الروتين اليومي الملقي على عاتقهم اثناء فترة الدوام او العمل وتبث روح التعاون والألفة والمحبة فيما بينهم ، اضافة الى بث روح السرور في نفوسهم وترويض عقولهم من اثر الضغوطات اليومية ، وان اغلب الطلبة في المدارس الثانوية لا يمارسون النشاطات الرياضية و يعللون ذلك بانهم لا يجدون الوقت المناسب لها نتيجة انشغالهم بالدراسة ومن هنا جاءت مشكلة البحث بأهمال الطلبة للرياضة وعدم معرفة مردودها الصحي والنفسي وكذلك عدم المتابعة وتقصي المعلومات فضلاً عن عدم وجود مقياس للجانبين الصحي والنفسي لدى المدارس الثانوية في محافظة البصرة.

1-3 اهداف البحث :

١ - بناء وتقنين مقياس معرفي للجانبين الصحي والنفسي في الرياضة لدى طلبة المدارس الثانوية في محافظة البصرة .

٢ - التعرف على فقرات المقياس ، .

1-4 مجالات البحث :

1-4-1 المجال البشري : طلبة المدارس الثانوية في محافظة البصرة .

1-4-2 المجال الزمني : للمدة من 25 / 10 / 2017 الى 18 / 2 / 2018

1-4-3 المجال المكاني : مدارس محافظة البصرة.

2- الدراسات النظرية

2-1 اهمية ممارسة الرياضة :

الرياضة نشاط يقوم به الفرد من اجل اهداف مختلفة اهمها تنمية الجانب الوظيفي والبدني والصحي والنفسي والعقلي والتربوي . ومن هنا يقول امير المؤمنين علي (عليه السلام) " الرياضة زكاة البدن " ، وقد اشار الامام عليه السلام في رسالته الى الرياضة في اكثر من موضع وحدد الاوقات المناسبة لممارستها وذلك يدل على اهمية الرياضة لصحة الفرد العقلية والنفسية والبدنية والصحية ⁽¹⁾ . و ان ممارسة النشاط الرياضي يقلل من التعرض للمشاكل الصحية التي تنتج عن قلة ممارسة النشاط الرياضي لذلك فأن تطبيق العلوم الرياضية بشكل صحيح وفق الاهداف المحددة لكل فرد يؤدي الى اكتساب الانسان اللياقة البدنية المطلوبة والصحة الجسدية .

تعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية من الأمور المهمة جداً للصحة النفسية والجسمانية للإنسان، وتخلصه من ملل الحياة اليومية، التي قد تسبب له حالة من القلق. اذ أصبحت الرياضة مهمة في حياة الكثير من الأشخاص لما تحتويه من فوائد كبيرة على الصحة الجسمانية للإنسان، وكذلك النفسية، حيث يتخلص الإنسان من خلالها من بعض ضغوط الحياة، وقد أصبح إنشغال بعض الأشخاص لساعات طويلة في العمل أو الدراسة يمنعهم من ممارسة أي نشاط رياضي أو نشاط يضيفي التجديد على حياتهم، مما يجعل البعض يتخبطون في أمراض جسدية أو نفسية نتيجة المشاكل التي تتراكم عليهم لضغوط الحياة اليومية، بعد أن أصبحوا منحصرين بين دخولهم للبيت وخروجهم للعمل أو الدراسة، مما أدى إلى التأثير عليهم سلباً من الناحية النفسية نتيجة عدم قدرتهم على ممارسة أي نشاط يساعدهم في التخلص من ضغوطات الحياة اليومية .
⁽²⁾ ولكي يعيش الانسان حياة سعيدة يتمتع فيها بصحة جيدة تساعده على اداء متطلبات الحياة اليومية واعبائها بصورة سليمة ، يجب عليه الاهتمام بجسمه ويحافظ على ما يحتويه من اجهزة عضلية وحيوية في حالة

¹ (عمار جاسم المطوري : تفسيرات علمية للرسالة الذهبية للإمام الرضا (عليه السلام) في التغذية والثقافة الصحية ، بغداد ، ط1 ، 2017 ، م ، ص171 .

صحية سليمة . واذا اراد الانسان الحفاظ على صحة جسمه وكفاءته لا بد وان يكتسب اللياقة البدنية ، وهي حالة صحية تسمح للإنسان وتساعد على اداء الانشطة اليومية بكفاءة وحيوية⁽¹⁾ .

2- 1 - 1 الرياضة والصحة :

)) بينت الدراسات التجريبية والمسحية ان ممارسة الرياضة بانتظام لها دور هام في المحافظة ورفع المستوى الصحي . ويصف الاطباء التمرينات كجزء من اسلوب الوقاية والنقاها لمجالات عديدة مختلفة⁽²⁾، كما وان ممارسة النشاط الرياضي مهم لصحة الاجهزة الوظيفية في جسم الانسان فهي تزيد من نشاط الدورة الدموية وعضلة القلب التي تعد اهم عضلة في جسم الانسان والتي تعد مقياس مهم لمعرفة الحالة الصحية والتكيفية لممارسي النشاط الرياضي المنتظم فهي تبقي القلب في حالة نشاط دائم وكلما قام الإنسان بالتمارين الرياضية تزداد ضربات القلب وبالتالي يزداد ضخ الدم المحمل بالأكسجين والغذاء إلى جميع أنحاء الجسم وهذا مهم لمرضى القلب لحمايتهم من جلطات الشريان التاجي وبأداء بعض تمارين اللياقة البدنية (الايروبيك) مثل ركوب الدراجات والمشى والسباحة فأنك تقوي عضلة القلب لتعمل بكفاءة وفي نفس الوقت تساعد على انخفاض ضغط الدم المرتفع وتخفيض نسبة الكوليسترول في الدم وتقلل من كمية الدهون في الجسم⁽³⁾ .

وهي مهمة ايضاً في حل مشاكل الوزن الزائد والذي اصبح يسبب مشكلة لعدد كبير من الافراد ليس فقط من الناحية النفسية لكن كعامل يساعد على الاصابة بالعديد من الامراض المزمنة كالسكر وامراض القلب والدورة الدموية المختلفة ، فممارسة النشاط الرياضي تزيد من استهلاك السرعات الحرارية مما يؤدي الى نقص الوزن او تحاشي الزيادة في الوزن⁽⁴⁾ .

كما ويعمل النشاط الرياضي تنظيم نسبة السكر في الدم حيث أثبتت الدراسات الحديثة أنّ الانتظام بممارسة الرياضة يحد من احتمالية الإصابة بمرض السكر، ومن أفضل الرياضات لذلك التي تحتاج إلى بذل مجهود بدني كبير، حيث تحرق الجلوكوز مما يؤدي إلى تقليل نسبة السكر في الدم، وهي تُساعد على تنظيم الإنسولين في الجسم، فهي مُفيدة جداً للمصابين بمرض السكري خاصة النوع الثاني.

تحمي الرياضة الجهاز التنفسي من الشيخوخة المبكرة، حيث تُعد الرئتين من أكثر الأعضاء عرضة للإصابة بالشيخوخة بالمقارنة مع غيرها من أعضاء الجسم، فتُصبح قليلة القدرة على التمدد، ونقل الأكسجين لكافة أعضاء الجسم، فيُصاب الشخص بالكسل، والخمول، والاكنتاب، لذا يُنصح بممارسة الرياضة يومياً من أجل الحفاظ على صحة الرئتين.

والرياضة تعمل على تقوية الجهاز العصبي و الذاكرة حيث كلما تقدم الإنسان بالعمر قلت كفاءة جهازه العصبي، وانخفضت كمية الأوكسجين المزودة لخلايا الدماغ، وبالتالي حدث تلف في خلايا المخ وموتها،

¹ (خالد محمد الحشوش : عالم الرياضة والصحة ، ط1 ، 2010م ، ص145 .

² (نادية محمد رشاد : التربية الصحية والامان ، مطبعة الانتصار ، الاسكندرية ، 2000، ص38 .

³ (خالد محمد الحشوش : مصدر سبق ذكره ، ص187 .

⁴ (نادية محمد رشاد : مصدر سبق ذكره ، ص39 .

وأدى إلى الإصابة بالعديد من الأمراض كالهذيان والزهايمر، ومن يُمارس الرياضة بشكل منتظم يتحسن عمل الجهاز العصبي لديه.

2-1-2 الصحة النفسية :

(يلعب علم النفس الرياضي دوراً أساسياً في الحفاظ على الحالة النفسية من خلال ممارسة النشاط الرياضي فهو يعمل في السيطرة على الخوف وزيادة الثقة بالنفس وتنمية صفات الشجاعة والاقدام و وعن طريق التدريب الرياضي يمكن المحافظة على التوازن النفسي)⁽¹⁾. وبالرغم من الفوائد العديدة والمتنوعة للرياضة على الصحة الجسدية، إلا أنّ فوائدها لا تقتصر على ذلك فقط، فتساعد الرياضة بشكلٍ كبيرٍ جداً على زيادة القدرة على التفكير، والتركيز، والتخلص من الأمراض المتعلقة بالدماغ وخاصةً تلك التي تصيب الناس مع التقدم في العمر، كما أنّ الرياضة تساعد على التخلص من الأمراض والمشاكل النفسية المختلفة كالنوتر، والقلق، والاكتئاب وغيرها، ولهذا ينصح القيام بالرياضات التي يستمتع الإنسان بأدائها وخاصةً الجماعية منها وهي التي تختلف من شخص إلى آخر⁽²⁾.

تساعد الرياضة على التخلص من الأرق، والنوم بعمق، إذ تزيد إفراز هرمون السيروتونين الذي يعمل كمهدئ ويحسن المزاج. وتقوية الثقة بالنفس تعتبر الرياضة من العلاجات النفسية الفعالة، فهي تزيد الثقة بالنفس، وتُزيل القلق، والتوتر، والضغط التي يتعرض لها الشخص نتيجة لظروف الحياة الصعبة، إضافة إلى كسرها للروتين اليومي، والشعور بالسعادة، والمتعة عند ممارستها⁽³⁾.

يفرز الجسم أفيونات طبيعية (Endorphins and Adrenalin) التي تلو نسبتها في الدم خلال قمة التمارين البدنية، وهي مسؤولة عن مشاعر السعادة والرضى، محاربة الإحباط والشعور بالقلق. تعزز الرياضة الثقة بالنفس، خاصة عند تحسن مظهر الجسم، وتحقيق الوزن المرغوب فيهمونح صحتك ما تحتاج إليه من إهتمام. يعطي هذا الجانب النفسي للرياضة الدافع الأقوى للمثابرة عليها والمكافأة المثلى للجسم. تحصل على المزيد من الدعم المعنوي والفوائد النفسية إذا أقدمت بانتظام على تمارين أكثر شدة وقوة، وقمت بها بالطريقة الصحيحة المناسبة⁽⁴⁾. تعمل الأنشطة الرياضية وخاصة رياضة المشي تساعد في تحفيز الجسم على إفراز هرمون (اندورفين) الذي يشبه كيميائياً مادة (المورفين) الذي يجعل الإنسان يشعر بالراحة والسعادة، و المشي الرياضي يساعد الجسم على التخلص من الضغوط اليومية والتوتر والقلق⁽⁵⁾.

3- منهجية البحث و إجراءاته الميدانية :

¹ محمد سلمان الخزاعلة وآخرون : الرياضة وعلم النفس ، ط1 ، عمان ، 2013 ، ص 26 - 27 .

² <http://mawdoo3.com>

³ <http://mawdoo3.com>

⁴ <http://mawdoo3.com>

⁵ <http://www.joheart.com>

3-1 منهج البحث المستخدم : ان طبيعة المشكلة تحدد على الباحث ان يختار المنهج الملائم لحل مشكلته لذا استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح للوصول الى هدف البحث .

3-2 المجتمع عينة البحث : اختار الباحثان عينة الدراسة بالطريقة العمدية المتمثلة بطلبة المدارس الثانوية في محافظة البصرة البالغ عددهم (100) طالب من اصل (150) طالب وبنسبة مئوية (67 %) .

جدول رقم (1)

يمثل توزيع العينة حسب التحصيل العلمي

ت	المدرسة	العينة	النسبة المئوية
1	متوسطة	50	50 %
2	اعدادية	50	50 %

3-3 وسائل جمع المعلومات :

لقد اعتمد الباحثان الاستبيان اداة و وسيلة لجمع البيانات المطلوبة لبحثهما وذلك من خلال استطلاع آراء عينة من طلبة المدارس الثانوية في محافظة البصرة .

3-4 الاستبيان الاستطلاعي :

ولغرض التوصل الى بناء فقرات المقياس استعان الباحثان بآراء بعض الخبراء والمختصين في مجال التربية الرياضية والعلوم التربوية ، حيث قدم الباحثان نموذج من الاسئلة الى افراد العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (15) طالب ، واعطوا حق الاجابة على ما يروونه مناسباً وهي ،

سؤال 1 / ما هي اهم المجالات التي ترونها مناسبة لبناء هذا المقياس ؟

سؤال 2 / يرجى ذكر اهم الفقرات التي تخص كل مجال على حدة ؟

3-4-1 الاستبيان بصيغته النهائية :

بعد ان فرع الباحثان البيانات التي اتت في الاستبيان قاموا بتوحيد الفقرات المتشابهة وحذف الفقرات التي

تم الانفاق عليها من قبل الخبراء ولهذا سيكون الاستبيان جاهز وفق المحورين الصحي والنفسي ، وفي ضوء التصنيف الثلاثي للمقياس على وفق نظام النوع المغلق ⁽¹⁾ . فقد تحددت الفقرات في (14) فقرة في مجال المحور الصحي و(14) فقرة في مجال المحور النفسي ، ولهذا تكون الفقرات قد اصبحت (28) فقرة ، انظر ملحق رقم (1) .

¹ (عبدالله محمد الشيخ : اعداد المعلم وتدريبية في الكويت ، دراسة تقويمية ، المطابع التجارية ، 1989 ، ص 50 .

* أ.د. حسين علي محسن / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة / جامعة البصرة .

أ.د. لمياء حسن الديوان / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة / جامعة البصرة .

أ.د. محمد علي فالخ / كلية التربية الاساسية / جامعة ميسان .

أ.د. فيصل غازي منشد / كلية التربية الاساسية بنات / جامعة البصرة .

م.د. غازي لفته / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة .

م.د. علي جبار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة .

3-4-2 صدق الاستبيان :

بعد إن اعدت فقرات الاستبيان بشكلها النهائي و وزعت الفقرات ضمن المجال الصحي والنفسي كما موضح في ملحق رقم (1) ، ولكي يتأكد الباحثان ان الفقرات وضعت فعلاً لتقيس هدفي البحث ، وصلاحيه الفقرات تم عرضها على (6) خبراء و مختصين* في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة و العلوم التربوية .

3-4-3 ثبات الاستبيان :

بعد ان اجرى الباحثان صدق الاستبيان ومن اجل التوصل تقديم موضوعي للاستبيان يعد الثبات من اهم الصفات التي ينطبق عليها الاختبار، ولحساب معامل الثبات استخدم الباحثان طريقة اعادة الاختبار و طبق المقياس و المكون من (28) فقرة للعينة من التدريسيين ولبالغ عددهم (15) تدريسي ، واعد تطبيقه بعد فترة زمنية قدرها (7) ايام حيث انها فترة مناسبة لإعادة الاختبار⁽¹⁾ .

3-5 الوسائل الاحصائية :

١ - النسبة المئوية⁽²⁾ .

(أ) الوسط المرجح .

(ب) الوزن المئوي .

2- النظام الاحصائي Spss .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

ولغرض الوصول الى اهداف البحث وفرضياته ومن اجل بناء المقياس (العنوان) حيث قام الباحثان بعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وبعد ان تمت معالجتها احصائياً .

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج فقرات المقياس حسب درجة حدتها :

4-1-1 عرض نتائج فقرات المقياس (المحور الصحي) حسب درجة حدتها :

جدول (2)

يتضمن فقرات مقياس المحور الصحي مرتبة حسب درجة حدة كل فقرة تنازلياً

¹ (وديع ياسين و حسن محمد : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص 215 .

² (اسماعيل حسن محمود : مبادئ على الاحصاء ، بغداد ، ط1 ، 1974 ، ص 160 .

درجة الحدة		الفقرات	تسلسل الفقرات في الاستبيان	ترتيب الفقرات حسب درجة حدتها
الوزن المئوي	الوسط المرجح			
2,53	76	انت تمارس رياضة المشي كل يوم	3	1
2,53	75,79	وزنك الزائد يحد من ممارستك للرياضة	6	2
2,52	75,09	خوفك من الاصابة عند ممارستك للرياضة يجعلك تبتعد عنها	8	3
2,52	75,06	تشعر بالتعب عند ممارسة أي نشاط رياضي	5	4
2,48	74,07	هل انت ممن يمارسون الرياضة بشكل يومي	1	5
2,47	74,14	هل تعتقد ان اهمالك لممارسة الرياضة سبب من اسباب السمنة	7	6
2,44	73,2	هل انت تشجع استعمال العقاقير الطبية لزيادة كفاءة الرياضي	9	7
2,40	72,15	عند تناولك الغذاء الصحي تشعر انه بديل عن ممارسة الرياضة	2	8
2,28	68,64	هل تعتقد ان ممارستك للرياضة تجعلك منهك ولا تستطيع تناول الطعام	15	9
2,26	68	انت مع تناول الغذاء الصحي بدلاً من المكملات الغذائية	10	10
2,12	63,6	الرياضة قد تؤثر على حالتك الصحية	4	11
2,12	61,7	في ممارستك للرياضة تجعلك تبتعد عن التدخين	11	12
2,12	60,6	ان ممارستك للرياضة تفتح عندك الشهية نحو تناول الطعام	13	13
1,9	57	عند مزاولتك للرياضة تقتل وقت الفراغ السلبي وتقهر الروتين اليومي	12	14
1,78	53,65	عند مزاولتك للرياضة تزيد من نشاط الذاكرة لديك	14	15

4-1-2 مناقشة فقرات المقياس (المحور الصحي) :

ينتضح من الجدول (2) بأن فقرات المقياس (المحور الصحي) قد تضمنت (15) فقرة رتبت حسب تسلسلها الجديد اعتماداً على درجة حدتها المتكونة من الوسط المرجح والوزن المئوي ، وقام الباحثان بمناقشة الفقرات من (1 - 2) فقرة كونها حققت اعلى قيمة من الوسط المرجح والبالغ (76) و وزن مئوي (2,53) وهي الفقرة الاولى ، ووسط مرجح (75,79) ووزن مئوي (2,52) كحد ادنى وهي الفقرة الثانية ، اما بالنسبة لبقية فقرات المقياس والبالغ عددها (13) فقرة فقد بلغ اعلى وسط مرجح لها (75,09) ووزن مئوي (2,52) وهي الفقرة الثالثة كحد ادنى فقد بلغ الوسط المرجح لها (53,5) ووزن مئوي (1,78) وهي الفقرة الخامسة عشر .

1-1-انت تمارس رياضة المشي كل يوم .

احتلت هذه الفقرة المرتبة الاولى من فقرات المقياس (المحور الصحي) بدرجة حدة ذات الوسط المرجح (76) ووزن مئوي (2,53) ، وهذا يؤكد على اهمية الرياضة ودورها الفعال لدى الفرد وبما تحققه من فائدة

للجسم حيث ان ممارسة الفعاليات الرياضية كالمشي تخلص الجسم من الكثير من الامراض واكتساب الجسم الصحة وهذا ما اكده (ضياء الخياط وآخرون) على اهمية ممارسة هذه الفعالية⁽¹⁾ .

2-وزنك الزائد يحد من ممارستك للرياضة .

احتلت هذه الفقرة المرتبة الثانية من فقرات (المحور الصحي) بدرجة حدة ذات الوسط المرجح (75,79)

و وزن مئوي (2,52) . ان الوزن الزائد يحد من ممارسة أي فعالية رياضية مما يُقيد الشخص من اداء التمارين والفعاليات الرياضية وذلك لأن السمنة تحد من ذلك وهذا ما اكده الكثير من الاطباء وذوي الاختصاص على السمنة واثرها على اجهزة الجسم⁽²⁾ .

4-1-3 عرض نتائج فقرات المقياس (المحور النفسي) حسب درجة حدتها :

جدول (3) يتضمن فقرات مقياس المحور النفسي مرتبة حسب درجة حدة كل فقرة تنازلياً

درجة الحدة		الفقرات	تسلسل الفقرات في الاستبيان	ترتيب الفقرات حسب درجة حدتها
الوزن المئوي	الوسط المرجح			
2,55	76,5	العادات والتقاليد الاجتماعية يحد من ممارستك للرياضة	15	1
2,53	76	قلة الملاعب يحد من ممارستك للرياضة	14	2
2,52	75,99	هل تحب الذين يمارسون الانشطة الرياضية	4	3
2,52	75,92	انت مما يمارس الرياضة في وقت الصباح قبل الذهاب للمدرسة	5	4
2,51	75,91	هل تعتقد ان ممارسة الرياضة تزيد من اواصر العلاقات الاجتماعية مع زملائك	11	5
2,50	75,15	عملية التواصل الاجتماعي يأخذ وقتك ويجعلك غير قادر على مزاوله الرياضة	13	6
2,47	74,24	عدم وجود مدرب يستعان به نحو ممارسة الانشطة الرياضية يحد من ممارستك لها وهل لديك اجهزة رياضية في المنزل لممارسة الرياضة	8	7
2,44	73,39	عند شعورك بالضيق تمارس الرياضة	10	8
2,42	72,08	عند ممارستك للرياضة تعالج عندك القلق والتفكير السلبي	6	9
2,4	72,15	هل ترغب في ممارستك للرياضة مع شخصك ام مع الاخرين	12	10
2,26	68	عند ممارستك للرياضة تخلصك من الاكتئاب والتوتر النفسي	9	11
2,19	65,96	في ممارستك للرياضة تبعد عنك كل الهموم والمشاكل	7	12
2,14	64,47	قلة الامكانيات المادية تجعلك غير قادر على ممارسة الرياضة	3	13
1,14	58,24	عند ممارستك للرياضة تجعلك تجعلك اكثر نجاحا في دراستك	2	14
1,61	48,3	هل يتغير شعورك عند ممارستك للرياضة	1	15

4-1-4 مناقشة فقرات المقياس (المحور النفسي) :

يتضح من نتائج جدول (3) ان فقرات المقياس (المحور النفسي) قد تضمنت (15) فقرة رُتبت حسب درجة حدتها المتكونة من الوسط المرجح والوزن المئوي ، وقام الباحثون بمناقشة الفقرات من (1-2) كونها

¹ (ضياءقاسم و وليد وعداالله وآخرون : طرائق تدريس التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2009 ، ص 209 .

² (محمد بكري قدرى وسهام السيد الضمدي : فسيولوجيا الرياضة البدنية وغذاء الرياضة ، القاهرة ، دار المنار للطباعة ، 2005 ، ص 214 – 225 .

حققت اعلى نسبة من الوسط المرجح والبالغ (76,5) ووزن مؤوي (22,55) كحد اعلى وهي الفقرة الاولى ، ووسط مرجح (76) ووزن مؤوي (2,53) كحد ادنى وهي الفقرة الثانية ، اما بالنسبة لبقية الفقرات والبالغ عددها (13) فقرة فقد بلغ اعلى وسط مرجح لها (75,99) ووزن مؤوي (2,52) وهي الفقرة الثالثة ، اما اقل وسط مرجح بلغ (48,3) ووزن مؤوي (1,61) وهي الفقرة الخامسة عشر من المقياس .

1-العادات والتقاليد الاجتماعية تحد من ممارستك للرياضة .

احتلت هذه الفقرة المرتبة الاولى من فقرات المقياس (المحور النفسي) بدرجة حدة ذات وسط مرجح (76,5) ووزن مؤوي (2,55) . ان المجتمع الذي يعيش في الفرد يؤثر ويتأثر بالمتغيرات التي تطرأ عليه فأن العادات والتقاليد الاجتماعية تعيق من اداء او ممارسة أي فعالية رياضية وعليه لابد من التغلب على الضغوط ولا بد من وجود حافز يكون مساعداً في مواجهة التحديات اليومية يسمى (الحث) الذي يدفع الفرد الى العمل ويساعده على تحسين اداءه وتقديم افضل ما لديه⁽¹⁾ .

2-قلة الملاعب تحد من ممارسة الرياضة .

احتلت هذه الفقرة المرتبة الثانية من فقرات المقياس (المحور النفسي) بدرجة حدة ذات الوسط المرجح (76) ووزن مؤوي (2,53) . ان قلة المنشأة الرياضية لها تأثير مباشر في الحد من ممارسة أي نشاط رياضي وعليه لابد من الاكثار من فتح وبناء القاعات الرياضية لأنها المتنافس الكبير للفرد والترويج له واخراجه من الضغوط النفسية والاجتماعية⁽²⁾ .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات

لقد استنتج الباحثان من خلال ما توصلت اليه هذه الفقرات الى ما يلي :

- 1-المقياس المُعد يقيس الجانب الصحي والنفسي لدى طلبة المدارس الثانوية في محافظة البصرة .
- 2- وجود اختلاف بين الفقرات.

5-2 التوصيات

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحثان فهم يوصون بما يلي :

- 1-التأكيد على ممارسة الانشطة الرياضية لما لها من اهمية على الفرد .
- 2-فتح قاعات رياضية لممارسة الانشطة الرياضية .
- 3- بث ثقافة الرياضة حول ممارسة الرياضة ودورها الصحي والنفسي للفرد .
- 4- اجراء بحوث مشابهة .

المصادر

¹ (سعد الامارة : الضغوط النفسية ، مجلة النبأ ، العدد 54 ، شبكة المعلومات ، 2001

² (عبدالرحمن محمد : علم النفس الفسيولوجي ، بيروت ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، 1974 ، ص77 .

- ❖ اسماعيل حسن محمود : مبادئ علم الاحصاء ، بغداد ، ط1 ، 1974 .
- ❖ خالد محمد الحشوش : عالم الرياضة والصحة ، ط1 ، 2010 م .
- ❖ سعد الامارة : الضغوط النفسية ، مجلة النبأ ، العدد 54 ، شبكة المعلومات ، 2001
- ❖ ضياء قاسم و وليد وعدا الله وآخرون : طرائق تدريس التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2009 .
- ❖ عبدالرحمن محمد : علم النفس الفسيولوجي ، بيروت ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، 1974
- ❖ عمار جاسم المطوري : تفسيرات علمية للرسالة الذهبية للإمام الرضا (عليه السلام) في التغذية والثقافة الصحية ، بغداد ، ط1 ، 2017 م ،
- ❖ محمد بكري قدرى وسهام السيد الضمدي : فسيولوجيا الرياضة البدنية وغذاء الرياضة ، القاهرة ، دار المنار للطباعة ، 2005 عبدالله محمد الشيخ : اعداد المعلم وتدريبه في الكويت ، دراسة تقييمية ، المطابع التجارية ، 1989 .
- ❖ محمد سلمان الخزاولة وآخرون : الرياضة وعلم النفس ، ط1 ، عمان ، 2013
- ❖ نادية محمد رشاد : التربية الصحية والامان ، مطبعة الانتصار ، الاسكندرية ، 2000
- ❖ وديع ياسين وحسن محمد : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999.

شبكة المعلومات (الانترنت)

❖ <http://mawdoo3.com>

❖ <http://www.joheart.com>

الملاحق

ملحق رقم (1)

المحور الصحي

ت	الفقرات	موافق	غير موافق	التعديل المطلوب
1	هل انت ممن يمارسون الرياضة بشكل يومي			
2	عند تناولك الغذاء الصحي تشعر انه بديل عن ممارسة الرياضة			
3	انت تمارس رياضة المشي كل يوم			
4	الرياضة قد تؤثر على حالتك الصحية			
5	تشعر بالتعب عند ممارسة أي نشاط رياضي			
6	وزنك الزائد يحد من ممارستك للرياضة			
7	هل تعتقد ان اهمالك لممارسة الرياضة سبب من اسباب السمنة			
8	خوفك من الاصابة عند ممارستك للرياضة يجعلك تبتعد عنها			
9	هل انت تشجع استعمال العقاقير الطبية لزيادة كفاءة الرياضي			
10	انت مع تناول الغذاء الصحي بدلاً من المكملات الغذائية			
11	في ممارستك للرياضة تجعلك تبتعد عن التدخين			

			عند مزاولتك للرياضة تقتل وقت الفراغ السلبي وتقهر الروتين اليومي	12
			ان ممارستك للرياضة تفتح عندك الشهية نحو تناول الطعام	13
			عند مزاولتك للرياضة تزيد من نشاط الذاكرة لديك	14
			هل تعتقد ان ممارستك للرياضة تجعلك منهك ولا تستطيع تناول الطعام	15

المحور النفسي

التعديل المطلوب	غير موافق	موافق	الفقرات	ت
			هل يتغير شعورك عند ممارستك للرياضة	1
			عند ممارستك للرياضة تجعلك تجعلك اكثر نجاحا في دراستك	2
			قلة الامكانيات المادية تجعلك غير قادر على ممارسة الرياضة	3
			هل تحب الذين يمارسون الانشطة الرياضية	4
			انت مما يمارس الرياضة في وقت الصباح قبل الذهاب الى المدرسة	5
			عند ممارستك للرياضة تعالج عندك القلق والتفكير السلبي	6
			في ممارستك للرياضة تبعد عنك كل الهموم والمشاكل	7
			عدم وجود مدرب يستعان به نحو ممارسة الانشطة الرياضية يحد من ممارستك لها وهل لديك اجهزة رياضية في المنزل لممارسة الرياضة	8
			عند ممارستك للرياضة تخلصك من الاكتئاب والتوتر النفسي	9
			عند شعورك بالضيق تمارس الرياضة	10
			هل تعتقد ان ممارسة الرياضة تزيد من اواصر العلاقات الاجتماعية مع زملائك	11
			هل ترغب في ممارستك للرياضة مع شخصك ام مع الاخرين	12
			عملية التواصل الاجتماعي يأخذ وقتك ويجعلك غير قادر على مزاوله الرياضة	13
			قلة الملاعب يحد من ممارستك للرياضة	14
			العادات والتقاليد الاجتماعية يحد من ممارستك للرياضة	15