

الصحة النفسية وعلاقتها باتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي

د. أحمد بن عبد الرحمن الحراملة

السعودية. جامعة حفر الباطن. قسم التربية البدنية والرياضية

Drahmed@uhb.edu.sa

الملخص

لغرض الإجابة عن تساؤلات البحث حول العلاقة بين الصحة النفسية واتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية على عينة من طلبة كلية الآداب بجامعة حفر الباطن ، البالغ عددهم (240) طالباً وطالبة، وبعد تطبيق الأدوات الخاصة بالبحث عليهم ، ومعالجة البيانات للحصول على النتائج توصل الباحث إلى استنتاجات أهمها : لا توجد فروق بين الطلاب والطالبات في اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي وأهميته لتعزيز الصحة النفسية، وهناك ارتباط معنوي بين مجالات الصحة النفسية والاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى طلاب الجامعة.

ومن ثم يوصي الباحث بما يلي:

ضرورة الاهتمام بممارسة طلبة الجامعات النشاط البدني والرياضي بمختلف أنواعه داخل الحرم الجامعي أو خارجه من خلال توفير القاعات والملاعب الرياضية ، وكذلك توفير الأجهزة الرياضية الحديثة .

القيام بإجراء البحوث المشابهة حول تأثير ممارسة النشاط البدني والرياضي على المتغيرات الوظيفية والنفسية والبدنية لدى طلبة الجامعات غير المتخصصين في المجال الرياضي.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية ، اتجاهات الطلبة ، ممارسة النشاط البدني.

Mental health and its relationship to students' attitudes toward physical and athletic activity

Dr. Ahmed bin Abdul Rahman Al-Hamramleh

Saudi. Hafr Al-Batin University. Physical and Sports Education Department

Drahmed@uhb.edu.sa

Abstract

For the purpose of answering the research questions about the relationship between mental health and students' attitudes toward physical and athletic activity, the researcher used the descriptive approach in a way of relational relationships on a sample of (240) male and female students from the Faculty of Arts at Hafr Al-Batin University. After applying the tools for research on them and addressing the data to obtain the results the researcher reached the most important conclusions: There are no differences between male and female students in their attitudes towards physical and athletic activity and its importance to enhance mental health, and there is a moral correlation between the areas of mental health and the trend towards the practice of physical activity and sports among university students. The researcher recommends the following:

- The need to pay attention to university students' exercise of physical and athletic activity of various kinds on or off campus by providing sports halls and stadiums, as well as providing modern sports equipment.
- Carrying out similar research on the effect of physical and athletic activity on the functional, psychological and physical variables of university students who are not specialized in the sports field.

Key words: mental health, student attitudes, and physical activity.

1- المقدمة:

تعد الصحة النفسية جزءاً لا يتجزأ من الصحة العامة ، وقد أكدت بعض منظمات الصحة العالمية على أن الصحة هي حالة اكتمال الفرد بدنياً وعقلياً واجتماعياً، وخلوه من الأمراض والعجز، حيث يستطيع الفرد تكريس كافة قدراته والتكيف مع أنواع الإجهاد العالي والعمل بإتقان وفاعلية عالية لتحقيق أفضل الإنجازات.

وكان العلماء قديماً يعتقدون أن الصحة هي خلو الفرد من الأمراض البدنية بغض النظر عما يمتلكه من صفات وسمات وخصائص تؤهله للارتقاء بكافة جوانب الحياة المختلفة.

وتمثل الصحة النفسية الأساس اللازم لضمان أداء الفرد لواجباته بشكل فعال وجيد؛ لأن سعادة الإنسان في قدرته على السيطرة على المكانم النفسية والجسدية والعقلية.

يعد مفهوم الصحة النفسية من أكثر ميادين علم النفس إثارة لاهتمام الناس به، ومن أهم أسباب هذا الاهتمام هو رغبة الناس عامة والمختصين خاصة في معرفة معنى الصحة النفسية، وبمعنى آخر ماهية المظاهر التي يتمتع بها الإنسان كي يكون ذا صحة نفسية سليمة، كذلك معرفة مفهوم الصحة النفسية غير السليمة.

يعرف (كيلاندر Kilander) الصحة النفسية للفرد " بأنها تقاس بمدى قدرته على التأثير في بيئته ، وقدرته على التكيف مع الحياة ، بما يؤدي به إلى قدر معقول من الإشباع الشخصي ، والكفاءة والسعادة". (Kilander . 1968)

ويرى آخرون أن الصحة النفسية هي شعور الفرد بعدم معاناته من حالات الصراع النفسي، وأن يكون بحالة من التوافق مع نفسه، وبيئته والسيطرة على المواقف التي تحيط به ، وتحويل الأخطاء إلى خطوات سلوكية ناجحة، وأن الصحة النفسية تقترن بمفهوم الشخص لنفسيته وانفعالاته وشخصيته ، وأن يعيش علاقات طيبة مع أسرته وزملائه. (الشاذلي ، 2001)

والتربية الرياضية لها اتصال عميق بالتربية الصحية ، إذ إن التربية الرياضية تسعى دائماً إلى رعاية صحة الفرد والاهتمام به ، والاستفادة منها من أجل تحقيق الرفاهية والسعادة له، كما تسعى نحو بناء شخصية الإنسان الخالية من الأمراض النفسية، والجسمية حتى يكون نشاطه ناجحاً. وعندما ندرس اتجاهات شريحة علمية أكاديمية من النخبة حول موضوع في غاية الأهمية ألا وهو موضوع الرياضة واللياقة البدنية والألعاب الرياضية والثقافة البدنية ودرس التربية الرياضية يجب أن نتوقع أن هؤلاء الطلبة الجامعيين يملكون مكوناً معرفياً Cognitive Component على الأقل أو مكوناً نزوعياً Conative Component. (Williams. 1984)

إن من أهم أسباب قياس اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو الرياضة واللياقة البدنية أن قياسها يسمح بتوقع نوعية سلوكهم نحو أنشطة التربية الرياضية واللياقة البدنية، والاتجاهات النفسية عبارة عن استعداد للاستجابة للمواقف أو الأفراد أو الأشياء أو الأفكار بطريقة معينة ، وهي في العادة مكتسبة وتتحكم في الفرد عند الاستجابة . ويوضح (ثرستون) أن الاتجاه النفسي "هو تعميم لاستجابات الفرد تعميماً يدفع بسلوكه بعيداً أو قريباً من مدرك معين ، ويتطلب الأمر اكتشاف الاتجاهات النفسية السائدة" . (شمعون ، 1999)

وتمارس بعض الفعاليات والنشاطات الترويحية بعيداً عن جو العمل ، لغرض قضاء وقت ممتع يوفر الراحة والسعادة للفرد وهذا يساعده أيضاً على اكتساب الصحة العقلية والبدنية ورفع الروح المعنوية، والهدف 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 أغلبهم إلى ممارسة النشاط الرياضي واختيار الألعاب التي تناسب قدراتهم وتحقيق الرضا والسعادة.

تتحصّر مشكلة البحث في العديد من طلاب الجامعات وتعليل ابتعاد أغلبهم عن ممارسة تمارين الرياضة الصباحية أو تمارين اللياقة البدنية في قاعة الرياضة أو من خلال الملاعب المفتوحة والمنتشرة في أغلب الكليات العلمية أو الإنسانية من خلال الدوام اليومي وهذا أثر بشكل واضح على مستوى لياقتهم البدنية والصحية والنفسية، فضلاً عن دراسة الصحة النفسية التي تعد عاملاً من عوامل النجاح ، وبيان خطورة عدم الاهتمام بها .

ويمكن تحديد مشكلة البحث أيضاً بالتساؤلات التالية : ما مستوى الصحة النفسية لدى طلبة كلية الآداب بجامعة حفر الباطن؟ وما علاقة الصحة النفسية باتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي داخل أو خارج الحرم الجامعي؟ ويهدف البحث التعرف إلى :

- 1- الصحة النفسية لدى طلبة كلية الآداب بجامعة حفر الباطن.
 - 2- اتجاهات طلبة جامعة حفر الباطن نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي.
 - 3- الفروق بين الطلاب والطالبات في الصحة النفسية واتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي.
 - 4- العلاقة بين الصحة النفسية واتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي.
- الدراسات السابقة:

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته لمشكلة البحث وأهدافه.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

شمل مجتمع البحث طلبة كلية الآداب بجامعة حفر الباطن للعام الدراسي 1439-1440 واختيرت عينة هذا البحث بالطريقة العشوائية المنتظمة التي بلغت (240) طالباً وطالبة بمعدل (120) طالباً و(120) طالبة.

الجدول (1) يبين توزيع عينة البحث على ممارس وغير ممارس وأسباب عدم ممارسة الرياضة وكم مرة في الأسبوع تمارس الرياضة وكم الوقت المستغرق لذلك

أسباب عدم ممارسة الرياضة				هل تمارس الرياضة		العينة	
سبب آخر	لا تتوفر مرافق رياضية	لا أجد وقتاً	حالة الجو	لا أحب	أمارس		لا أمارس
6	69	34	11	10	70	50	الطلاب
8	17	23	26	46	57	45	الطالبات
سبع	ست	خمس	أربع	ثلاث	مرتين	مرة واحدة	كم مرة في الأسبوع
2	5	6	9	26	12	60	طلاب
8	2	4	18	18	21	49	طالبات
		أكثر من ساعة	ساعة	45 دقيقة	نصف ساعة	أقل من نصف ساعة	كم الوقت الذي تمارس فيه الرياضة
		8	12	14	28	58	الطلاب
		19	19	21	27	34	الطالبات

2-3 أدوات البحث:

استخدم الباحث مقياس الصحة النفسية الذي يتكون من (57) عبارة موزعة على ثلاثة مجالات (صدق التعبير (24) عبارة)، المشاعر والأحاسيس (19 عبارة) ، وحالة الطالب (14 عبارة)) ذات خمس بدائل (1،2،3،4،5) وهو مقياس مقنن على البيئة الخليجية. أما مقياس اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي الذي أعده الباحث (العبدلي، 1432)، فهو يتكون من (55) فقرة ذات خمس بدائل (ينطبق علي تماماً، ينطبق علي كثيراً، ينطبق عليّ متوسطاً، ينطبق علي قليلاً، لا ينطبق علي إطلاقاً) وبدرجات (1،2،3،4،5) والدرجة العليا للمقياس هي (275) وأقل درجة (55)، والوسط الفرضي للمقياس هو (165) درجة، وهو مقنن على البيئة العربية.

تطبيق المقياسين:

باشر الباحث توزيع المقياسين على عينة البحث للفترة من (2019/1/14) ولغاية (2019/2/28) ، وبعد إكمال الطلبة إجاباتهم على المقياسين تم جمع الاستمارات لغرض تبويبها وجمع البيانات ومعالجتها إحصائياً.

2-4 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجته البيانات والحصول على النتائج ومن هذه الوسائل

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار (ت) للعينات المترابطة
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون

3- عرض النتائج وتفسيرها:

3-1 عرض نتائج اختبار (ت) بين الطلاب والطالبات بمقياسي الصحة النفسية والاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي وتفسيرها:

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للطلاب والطالبات في مجالات الصحة والنفسية والاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي

المتغيرات	مجموعة	الوسط الحسابي	الانحرافات المعيارية	الخطأ المعياري
اتجاه نحو النشاط البدني	طلاب	184.363	25.286	2.299
	طالبات	186.124	22.060	2.005
صدق التعبير	طلاب	77.355	6.624	.602
	طالبات	78.372	8.782	.798
المشاعر والأحاسيس	طلاب	12.744	7.154	.650
	طالبات	12.488	8.419	.765
حالة التعبير	طلاب	47.802	7.767	.706
	طالبات	50.537	9.445	.859

من الجدول (2) أظهرت النتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية أن هناك اختلافات في قيمها ولغرض معرفة الفروق بين هذه الاختلافات بين الطلاب والطالبات استخدم الباحث اختبار (ت) للعينات المترابطة والجدول (3) يبين ذلك:

الجدول (3) يبين قيمة (ت) بين الطلاب والطالبات في مجالات الصحة والنفسية والاتجاه نحو النشاط البدني والرياضي

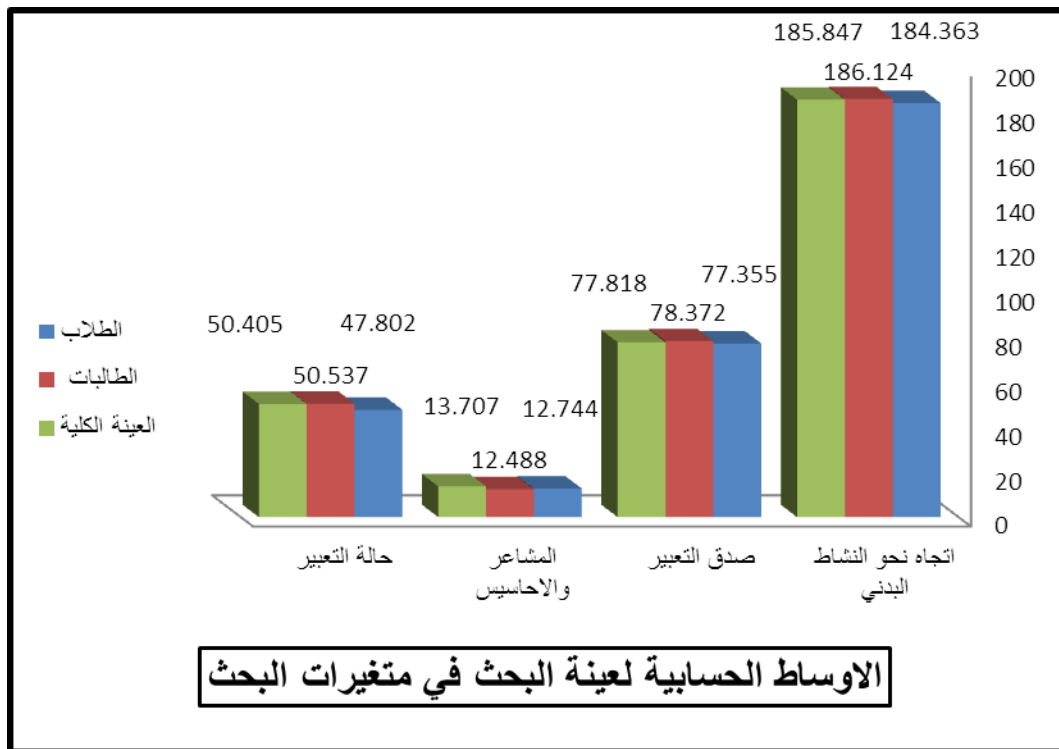
المتغيرات	فرق الأوساط	الانحراف للأوساط	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الخطأ	القرار الإحصائي
الاتجاه نحو النشاط البدني والرياضي	-1.760	3.051	-.577	.564	عشوائي
صدق التعبير	-1.017	1.000	-1.017	.310	عشوائي
المشاعر والأحاسيس	.256	1.004	.255	.799	عشوائي
حالة التعبير	-2.736	1.112	-2.461	.015	معنوي

أظهرت نتائج الجدول (3) قيم (ت) ونسبة الخطأ بين الطلاب والطالبات في الاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي ومجالات الصحة النفسية ، إذ لا توجد فروق بين الطلاب والطالبات في المتغيرات لكون نسبة الخطأ أكبر من مستوى الدلالة (0.05) مما دل على عشوائية القرار الإحصائي ما عدا مجال حالة التعبير إذ كان هناك فرق معنوي بينهما لصالح طالبات، ويفسر الباحث سبب ذلك بكون الطالبات أكثر تعبيراً عن حقيقة الصحة النفسي لديهن وربما يعود ذلك إلى عدم ممارسة النشاط البدني والرياضي لأغلبهن وبشكل منتظم.

2-3 عرض نتائج معامل الارتباط بين مجالات الصحة النفسية والاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي:

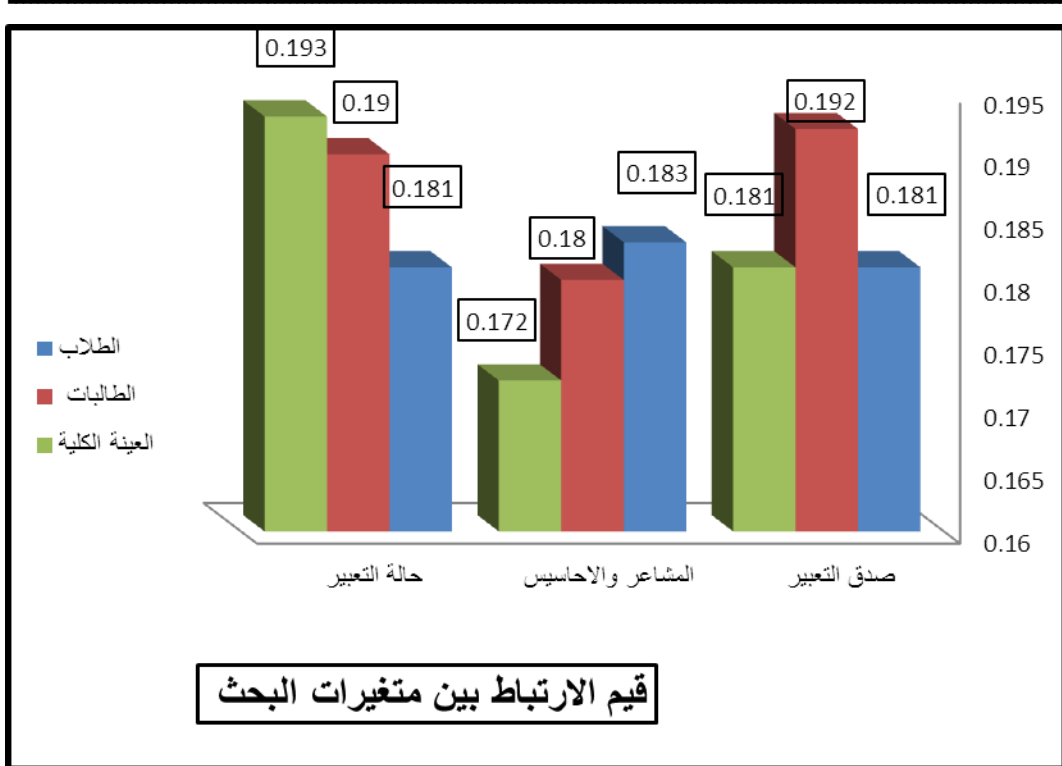
الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث في الاتجاه نحو ممارسة الرياضة ومجالات الصحة النفسية

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
16.932	185.847	الاتجاه نحو النشاط البدني والرياضي
7.342	77.818	صدق التعبير
6.679	13.707	المشاعر والأحاسيس
8.192	50.405	حالة التعبير



الشكل (1) يبين قيم الأوساط الحسابية للطلاب والطالبات وعينة البحث الكلية في متغيرات البحث
الجدول (5) يبين قيمة معامل الارتباط البسيط بين مجالات الصحة النفسية والاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي وتفسيرها

حالة التعبير		المشاعر والأحاسيس		صدق التعبير		المتغيرات
نسبة الخطأ	قيمة (ر)	نسبة الخطأ	قيمة (ر)	نسبة الخطأ	قيمة (ر) المحسوبة	
0.047	0.181	0.044	0.183	0.048	0.181	الاتجاه للطلاب
0.037	0.190	0.048	0.180	0.035	0.192	الاتجاه للطالبات
0.003	0.193	0.007	0.172	0.005	0.181	الاتجاه للعينة الكلية



الشكل (2) يبين قيم الارتباط بين الاتجاه نحو النشاط البدني والرياضي ومجالات الصحة النفسية للطلاب والطالبات وعينة البحث الكلية

أوضح الجدول (5) والشكل (2) قيم الارتباط بين الاتجاه نحو النشاط الرياضي ومجالات الصحة النفسية للطلاب والطالبات والعينة الكلية، ونسبة الخطأ التي كانت أقل من مستوى الدلالة (0.05) مما دل على وجود ارتباط معنوي بين مجالات الصحة النفسية والاتجاه لممارسة النشاط البدني والرياضي لدى عينة البحث. ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن ممارسة النشاط الرياضي له أثر إيجابي على الصحة النفسية لدى ممارسيها؛ لما تحدثه من تغيرات في أجهزة الجسم المختلفة التي تتكيف بمرور الوقت مع ممارسة النشاط البدني والرياضي، وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة

وأن ممارسة الرياضة كان لها أثر في مستوى الصحة النفسية عموماً.

ويرى الباحث أن سبب ذلك يعود إلى أن ممارسة النشاط الرياضي بكل فعالياته من أهم المجالات التي تمنح الفرد مؤشرات الصحة النفسية، لما تحققه للأفراد من صفات ومميزات إيجابية في إشباع حاجاتهم وتنمية سلوكهم الإيجابي، وهذا يتفق مع مفهوم الصحة النفسية في "إمكانية الفرد على تحقيق ذاته من خلال إشباع حاجاته النفسية والجسمية لاجتماعية"

(Maslow . 1978)

والصحة النفسية جزء من الصحة العامة, التي تعد الركيزة الأساسية لسعادة البشر, إذ إن الإنسان يبحث عن مختلف الوسائل التي تجعله يستمتع بنعم الحياة , وإذا استطاع أن يبلغ هذا المستوى من الحياة فإنه بدون شك سوف يكون سعيداً جميل النفس نقي الضمير مرتاح البال محباً لنفسه وللآخرين, إنه الإنسان السليم في نفسه وعقله وجسده, وعلى وفق ذلك فإن الصحة النفسية جزء رئيس من الشخصية الرياضية السليمة وإن الشخصية الرياضية السليمة هي التي تتصف بكونها سليمة التكوين النفسي قبل كل شيء , وذلك لأن الشخص السليم لا بد أن يكون ذا صحة نفسية, وبهذا فإن الصحة النفسية هي قاعدة الشخصية الرياضية السليمة.

(هزاع ، 2013)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- لا توجد فروق بين الطلاب والطالبات في اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي وأهميته لتعزيز الصحة النفسية.

2- هناك ارتباط معنوي بين مجالات الصحة النفسية والاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى طلاب الجامعة.

4-2 التوصيات:

1- ضرورة الاهتمام بممارسة طلبة الجامعات النشاط البدني والرياضي على مختلف أنواعه داخل الحرم الجامعي أو خارجه من خلال توفير القاعات والملاعب الرياضية وكذلك توفير الأجهزة الرياضية الحديثة.

2- القيام بإجراء البحوث المشابهة حول تأثير ممارسة النشاط البدني والرياضي على المتغيرات الوظيفية والنفسية والبدنية لدى طلبة الجامعات غير المتخصصين في المجال الرياضي.

المصادر:

- الشاذلي ، عبد الحميد محمد(2001)؛ الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية.ط2: مصر، المكتبة الجامعية الاسكندرية.
- شمعون، محمد العربي(1999)؛ علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 .
- العاني، هالة عبد الجبار ثابت (2011)؛ دراسة مقارنة للصحة النفسية وبعض متغيرات اللياقة البدنية لطالبات جامعة بغداد من الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات.
- العبدلي، ثامر حسين (1432)؛ بناء وتقنين وتطبيق مقياس الاتجاه النفسي نحو درس التربية الرياضية لدى طلبة جامعة القادسية كليات غير الاختصاص، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، العراق.
- هزاع ، فريق عبدالله (2013)؛ بناء مقياس الصحة النفسية لدى لاعبي أندية دوري النخبة بكرة القدم في بغداد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.
- Kilander f(1968);school health educatio , new York.
- Maslow.A.H(1978);Motivation and personality,New York,Harper,& Row publisher.
- Williams, S, R (1984);Introduction to Psychology.Toront.USA.