



مستوى اللياقة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى

زهراء رياض عبد الرحمن العبادي¹ أحمد سعيد رشيد حسين الطائي²

Zahraariyadh@ntu.edu.iq¹

Ahmed.saeed@alnoor.edu.iq²

الجامعة التقنية الشمالية/ العراق/ نينوى¹

جامعة النور/ كلية التربية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ العراق/ نينوى²

تاريخ الاستلام : 2025/12/24

تاريخ القبول: 2026/3/5

تاريخ النشر: 2026/7/1



هذا العمل مرخص من قبل Creative Commons Attribution 4.0 International License

ملخص البحث

التعرف على مستوى اللياقة النفسية والصحة النفسية، والعلاقة بين مستوى اللياقة النفسية ومستوى الصحة النفسية لدى طلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية لملاءمته وطبيعة البحث. ويتمثل مجتمع البحث الأصلي للدراسة من طلبة وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة والباق عددهم (1592) طالب وطالبة وبنسبة (100%)، واشتملت عينة الدراسة على (400) طالب وطالبة وبنسبة (25,12%) وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث، وتوصل الباحث الى النتائج الاتية:- لدى طلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى مستوى عالي من اللياقة النفسية والصحة النفسية، وتوجد علاقة ارتباط ذات دالة معنوية بين مستوى اللياقة النفسية ومستوى الصحة .

وتوصل الباحث الى اهم التوصيات وهي، حث اساتذة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى على القيام بتنظيم المحاضرات والدورات التثقيفية حول مفهومي اللياقة النفسية والصحة النفسية، وإجراء المزيد من الدراسات التي تتعلق بهذه المفاهيم، واعداد برامج للطلبة التي من شأنها تعزيز مستوى اللياقة النفسية والصحة النفسية لطلبة واقسام كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات محافظة نينوى.

ويقترح الباحث ما يلي:- القيام بدراسات تتعلق بمفهوم اللياقة النفسية والصحة النفسية مع متغيرات اخرى مثل (الشخصية الايجابية الرياضية، وتغيرات نفسية اخرى مثل الذكاء العاطفي ودافعية الانجاز الرياضي).

الكلمات المتاحية: اللياقة النفسية، الصحة النفسية، التربية البدنية

The Level of Psychological Fitness and its Relationship to Mental Health among Students of the Faculties and Departments of Physical Education

Zahraa Riyadh Abdul Rhman ALAbbadi¹ Ahmed Saeed Rashid Hussein AL-Taie²

Abstract

Identify the level of psychological fitness and mental health, and the relationship between psychological fitness and mental health among students in the colleges and departments of physical education and sports sciences at universities in Nineveh Governorate. The researcher used the descriptive approach using correlational studies due to its suitability to the nature of the research. The original research community for the study consisted of students from colleges and departments of physical education and sports sciences. For the universities of the province, the number of which is (1592) male and female students, at a rate of (100%), and the study sample included (400) male and female students, at a rate of (25.12%), and the sample was chosen randomly from the research community, and the researcher reached the following results: - Students of the faculties and departments of physical education and sports sciences at the universities of Nineveh province have a high level of psychological fitness and mental health. There is a significant correlation between the level of psychological fitness and the level of health. The researcher reached the most important recommendations, which are: urging students of the faculties of physical education and sports sciences at the universities of Nineveh Governorate to organize lectures and educational courses on the concepts of psychological fitness and mental health, and to conduct more studies related to these concepts, and to prepare programs for students that would enhance the level of psychological fitness and mental health for students and departments of faculties of physical education. And sports sciences in the universities of Nineveh Governorate. The researcher suggests the following: - Conducting studies related to the concept of psychological fitness and psychological health with other variables such as (positive sports personality, and other psychological changes such as emotional intelligence and motivation for sports achievement.

keywords: mental fitness, mental health, physical education

1- التعريف بالبحث :**1-2- المقدمة واهمية البحث:**

ترتبط اللياقة النفسية ارتباطا كبيرا بالتفاعل الاجتماعي , لان نجاح الانسان وسعادته في الحياة تتوقف على تفاعلاته مع الآخرين, لان الانسان هو كائن حي اجتماعي يولد مع الجماعة وتربطه علاقات قوية ومتماسكة , فاللياقة النفسية. (احمد الكيال, 2003, 168)

ويُعدّ الفرد أو الرياضي الذي يتمتع بمستوى عالٍ من اللياقة النفسية أكثر قدرة من غيره على إدراك انفعالاته وفهم انفعالات الآخرين، كما يمتلك مهارة التعبير عن مشاعره بصورة مناسبة ودقيقة، الأمر الذي يسهم في الحد من سوء الفهم في تفاعلاته الاجتماعية. وعند تعرضه للغضب، يكون قادرًا على عكس هذا الانفعال من خلال ملامح الوجه ونبرة الصوت بشكل متزن، مع إظهار العواطف بصورة إيجابية والمحافظة على التحكم والسيطرة على انفعالاته. (ابو حلاوة, 2005, 59)

ويتميز العصر الحالي بالحركة والتطور السريع حيث نجد كثيراً من الدول الآن تعتمد على في تقدمها وتطورها على إتباع الأسلوب العلمي في حل المشكلات التي تواجه الإنسان من خلال تفاعله مع بيئته ، ويعتبر المجال الرياضي أحد الميادين التي تعبر عن مستوى تقدم الدول لذلك تجدها تعتمد على الأسلوب العلمي لحل مشكلاتها ولم يعد هناك مجال للعمل الإرتجالي أو العشوائي في حل المشكلات بل أصبح الإجتهد والعمل في مجال البحث العلمي هو الأساس الذي تبنى على إستثمار وإستغلال قدرات وإمكانيات الإنسان لأقصى مدى ممكن. (محمد, 2018, 1)

وتعتبر اللياقة النفسية جزء لا يتجزأ من اللياقة المتكاملة الصحية للفرد التي تعنى أن يتمتع الفرد بكلاً من الصحة البدنية والرياضية والنفسية وأن يتمتع بلياقة صحية متكاملة اللياقة القلبية ، اللياقة العقلية ، لياقة المفاصل، لياقة تركيب الجسم، اللياقة النفسية اللياقة الاجتماعية، لياقة متطلبات العمل اليومي) مع سلامة أجهزته العضوية الحيوية وخلو جسمه من الأمراضالمختلفة وجميع هذه اللياقات المختلفة تشكل في مضمونها وحدة متكاملة ومترابطة وتتأثر ببعضها ولها تأثيراتها على نشأة الفرد ونموه وتطوره. (Williams,2006,117)

وأشار أسامة كامل راتب (2004) إلى أن اللياقة النفسية حالة وعملية متغيرة من يوم لآخر كما أنه لا يوجد شخص لديه سيطرة كاملة على حالاته النفسية ومع ذلك فإن الأفراد الذين يتميزون باللياقة النفسية لديهم توازن في إنفعالاتهم ويعرفون كيف يعبرون عنها بشكل مناسب كما أن لديهم القدرة على إظهار الإحترام والعاطفة نحو الآخرين كما أنهم تعلموا التوافق والمواجهة الناجحة للضغوط والمشكلات الشخصية ويشعرون بالمقدرة على العيش مع تغيير إنفعالاتهم كما يتسمون أيضا بعلاقتهم الطيبة والشعور بالرضا والتفاعل الجيد مع الآخرين.(راتب, 2004, 50)

وترى السعيد, (2013) أن اللياقة النفسية هي مقدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية التي قد تواجهه في حياته اليومية المتكررة بقدر كبير من الإتران النفسى والتحكم الإنفعالى ومقدرته على الإسترخاء البدنى والعقلى لتحقيق المستوى الأمثل من التوتر عند مواجهة مواقف ضاغطة في حياته والتمتع بمهارات نفسية لمواجهة الضغوط الحياتية (السعيد, 2013, 5)

وتشير(المختار, 2005) إلى أن اللياقة النفسية هي محصلة من الكفاءات الإنفعالية والذهنية والاجتماعية والأخلاقية التي يتسم بها الشخصية الرياضية وتتمثل في إدراك إنفعالاته الذاتية وفهم مشاعر الآخرين وإدراك المهارات الاجتماعية ، والدافعية ، وتنظيم وإدارة الإنفعالات. (المختار, 2005, 307)

وان الشخص او الطالب الواعي صحيا هو الشخص المثالي الذي يتمتع بدرجة عالية من من الصحة المتمثلة بالتكامل البدني والعقلي والنفسي والاجتماعي والصحي. (جلال الدين, 2005, 77)

تُعرف الصحة النفسية بأنها حالة من التوازن والرفاهية النفسية التي تتيح للفرد التكيف الإيجابي مع ضغوط الحياة اليومية، واستثمار إمكاناته وقدراته، فضلا عن التعلم والعمل بكفاءة والمشاركة الفاعلة في مجتمعه. وتشكل الصحة النفسية عنصراً أساسياً ضمن مكونات الصحة العامة والرفاه الشامل، لما لها من دور مهم في دعم القدرات الفردية والجماعية على اتخاذ القرارات الصائبة، وبناء علاقات اجتماعية صحية، والمساهمة في تشكيل البيئة الاجتماعية المحيطة. كما تُعتبر الصحة النفسية حقاً أساسياً من حقوق الإنسان، وركيزة مهمة لتحقيق التنمية الشخصية والاجتماعية والاقتصادية. والصحة النفسية لا تقتصر على غياب الاضطرابات النفسية فهي جزء من سلسلة متصلة معقدة، تختلف من شخص إلى آخر، وتتسم بدرجات متفاوتة من الصعوبة والضيق، وبحصائل اجتماعية وسريرية يُحتمل أن تكون مختلفة للغاية وتشمل اعتلالات الصحة النفسية الاضطرابات النفسية وحالات الإعاقة النفسية الاجتماعية، فضلاً عن الحالات النفسية الأخرى المرتبطة بالضيق الشديد أو ضعف الأداء أو خطر إيذاء النفس. ومن المرجح أن يعاني الأشخاص المصابون باعتلالات الصحة النفسية من تدني مستويات الراحة النفسية، ولكن لا يحدث هذا دائماً أو بالضرورة.

والصحة النفسية هي حالة دائمة نسبياً , يكوف فيها متوافقاً نفسياً (شخصياً و انفعالياً و اجتماعياً أي مع نفسه ومع بيئته ,) ويشعر بالسعادة مع نفسه , ومع الآخرين , ويكوف قادراً على برقيق ذاته واستغلال إمكاناته إلى أقصى حد ممكن ويكوف قادراً على مواجهة مطالب الحياة , وتكوف شخصيته متكاملة سوية , ويكون سلوكه عادياً , ويكوف حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة و سلام والصحة, النفسية حالة ايجابية تتضمن التمتع بصحة العقل و سلامة السلوك. (الخواجة, 2010, 12)

1-2- مشكلة البحث

إن توافر اللياقة النفسية لطلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى لأمر بالغ الأهمية فالطلبة الذين يتميزون بمستوى مرتفع من اللياقة النفسية قادرين على العطاء وبذل المزيد من الجهد ويكون أمامهم البيئة متوفرة للإبداع وتقديم أفضل ما لديه من نشاطات وانجازات وتحصيل دراسي , فاللياقة النفسية هي إكمال لجميع الجوانب المتعلقة بالمدرّب بصفة خاصة وبالنظر لعدم وجود دراسات سابقة في هذا المجال , وجد الباحث أن هذه الدراسات لم تتطرق لدراسة العلاقة بين اللياقة النفسية والصحة النفسية للطلبة مما دعى الباحث للقيام بهذه الدراسة لما لها من أهمية كبيرة, ومن هنا تبرز مشكلة البحث الحالي التعرف على اللياقة النفسية وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى, وهذه مشكلة تستحق البحث عنها, وتتحدد مشكلة البحث الحالي في الاجابة على الاسئلة التالية:-

1-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى اللياقة النفسيه مستوى الصحة النفسية وهل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة معنوية بين مستوى اللياقة النفسية ومستوى الصحة النفسية

1-3-اهمية البحث

تتبع اهمية البحث الحالي تبعا لأهمية الفئة التي نستهدفها وهي فئة طلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى, والتي يجب ان تحظى بالأهتمام الكثير من قبل الباحثين والمؤسسات الرياضية بجميع اشكالها. واهتمت هذه

الدراسة بالوقوف على العلاقة بين اللياقة النفسية والصحة النفسية وسط عينة من طلاب وطالبات كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى الحكومية والاهلية، بحكم أن هذه الفئة شريحة هامة في المجتمع ينتظر منها النهوض بالمجتمع في كافة المجالات، والعمل على ترفيته، ولا يتم ذلك الا بإعداد طالب سليم نفسياً ذي شخصية متكاملة، لديه المقدرة على تحمل المسؤولية، ويعطي المجتمع بقدر ما يأخذ، ممارساً أدواره بفعالية، مستقلاً امكانياته وقدراته. ولا يتأتى ذلك للطلاب إلا إذا كان موفر الصحة بدنياً، نفسياً وعقلياً. وتكمن اهمية البحث الحالي ايضا في تناولها مستوى اللياقة النفسية، ومستوى الصحة النفسية وهما متغيران ايجابيان في علم النفس الرياضي ويجب ان يحظيا بالأهتمام.

4-1- اهداف البحث

1- التعرف على مستوى اللياقة النفسية والصحة النفسية وعلى العلاقة بين مستوى اللياقة النفسية ومستوى الصحة النفسية

5-1-فروض البحث

1-5-1- لدى طلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى بمستوى مرتفع من مستوى اللياقة النفسية .

2-5-1- لدى طلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى بمستوى مرتفع من مستوى الصحة النفسية.

3-5-1- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة معنوية بين مستوى اللياقة النفسية ومستوى الصحة النفسية لدى طلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى.

6-1- مجالات البحث

1-6-1- المجال البشري: طلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى.

2-6-1- المجال الزمني: للفترة من (2 / 2025/3) ولغاية (15 / 2025/5)

3-6-1- المجال المكاني: القاعات والملاعب الرياضية لكليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى .

7-1-تحديد المصطلحات

1-7-1- اللياقة النفسية: عرفه (عثمان وعبد السميع,2001): " قدرة الفرد على الإنتباه والإدراك الجيد للإنفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها بوضوح وتنظيمها وفقاً لمراقبة إدراك دقيق لإنفعالات الآخرين ومشاعرهم للإندماج معهم في علاقات إنفعالية وإجتماعية إيجابية تساعد الفرد على الرقي الفكري والنفسى والمهني وتعلم المزيد من المهارات الإيجابية للحياة. (عثمان وعبد السميع,2001, 32)

2-7-1-الصحة النفسية: عرفه (عبد الخالق, 2015): " هي حالة وجدانية معرفية مركبة نسبياً، تتجسد في إحساس الفرد بأن الأمور تسير على نحو إيجابي، وبتوافق ذلك مع شعور بالسعادة والانسجام مع الذات والآخرين، والرضا والطمأنينة والأمن النفسي، وسلامة التفكير العقلي. كما تتضمن الإقبال على الحياة بروح إيجابية، والشعور بالنشاط والقوة والعافية، إلى جانب مستوى مرتفع نسبياً من التوافق النفسي والاجتماعي، وعلاقات اجتماعية تتسم بالرضا والإشباع. (عبد الخالق,2015, 9)

2- اجراءات البحث

1-2-منهج البحث

لجأ الباحث إلى اعتماد المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية لملاءمته لطبيعة البحث وأهدافه؛ إذ يركز هذا المنهج على دراسة الظواهر كما هي قائمة في الواقع الفعلي، مع الاهتمام بوصفها وصفاً دقيقاً ومنظماً. ويتم ذلك من خلال الوصف النوعي الذي يبرز خصائص الظاهرة وسماتها، أو الوصف الكمي الذي يقدم مؤشرات رقمية توضح حجم الظاهرة ومدى انتشارها. (عباس وآخرون، 2009، 74)

2-2-مجتمع وعينة البحث

يتمثل مجتمع البحث الأصلي للدراسة من طلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى والبالغ عددهم (1592) لاعب وبنسبة (100%)، واشتملت عينة البحث على (400) طالب وطالبة وبنسبة (25,12%) والذين يمثلون طلبة كليات واقسام جامعات محافظة نينوى وهي (جامعة النور، جامعة الموصل، جامعة الحمدانية، جامعة الحدياء)، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث، وتم اخذ هذه الاحصائية من شعبة الاحصاء والتخطيط التابعة لكليات جامعات محافظة نينوى والجدول (1) يبين مجتمع وعينة البحث وعدد الطلبة كل جامعة.

جدول (1) يبين مجتمع وعينة البحث وعدد الطلاب لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى والنسب المئوية.

| ت | اسم الكلية | اسم الجامعة | مجتمع البحث (عدد الطلبة) | النسبة المئوية | عينة البحث | النسبة المئوية |
|---|-----------------|-----------------|-----------------------------|----------------|------------|----------------|
| 1 | التربية البدنية | جامعة النور | 340 | 21,356 | 140 | 35 |
| 2 | التربية البدنية | جامعة الموصل | 1062 | 66,708 | 170 | 42,5 |
| 3 | التربية البدنية | جامعة الحمدانية | 150 | 9,422 | 70 | 17,5 |
| 4 | التربية البدنية | جامعة الحدياء | 40 | 2,512 | 20 | 5 |
| | المجموع | | 1592 | %100 | 400 | %100 |

3-3-ادوات البحث

1- مقياس اللياقة النفسية والمعد من قبل (الطائي، 2023) ويتكون المقياس من (44) فقرة وصيغت الفقرات (بعد تصحيح المقياس) على شكل عبارات تقريرية كل منها يمثل موقف يمر به الطالب تتبعه خمسة بدائل للإجابة، وهي (ينطبق علي تماماً=5، ينطبق علي بدرجة كبيرة=4، ينطبق علي بدرجة متوسطة=3، تنطبق علي بدرجة قليلة=2، لا تنطبق علي ابداء=1) وبهذا يكون اقصى اداء متوقع لمقياس الذكاء الاصطناعي هو (220) درجة وادنى اداء متوقع هو (44) درجة وان المتوسط الفرضي للمقياس هو (132) درجة، ويشير كرونباخ (Cronbach, 1970) إن التسمية الصريحة لمقياس الشخصية قد تؤدي إلى تحيز استجابات المفحوص، إذ قد يميل إلى تزييف إجاباته أو الاستجابة وفق الاتجاه المرغوب فيه اجتماعياً. (التميمي، 2011، 79)، كما طلب من المستجيبين عدم ترك أي فقرة دون إجابة مع عدم الحاجة إلى ذكر أسمائهم.

2-مقياس الصحة النفسية والمعد من قبل (الطائي، 2023)

يتكون المقياس من (44) فقرة وصيغت الفقرات على شكل عبارات تقريرية كل منها يمثل موقف يمر به المدرس تتبعه خمسة بدائل للإجابة، (بعد تصحيح المقياس) وهي (ينطبق علي تماماً=5، ينطبق علي بدرجة كبيرة=4، ينطبق علي بدرجة متوسطة=3، تنطبق علي بدرجة قليلة=2، لا تنطبق علي ابداء=1) وبهذا يكون اقصى اداء متوقع للمقياس هو (220) درجة وادنى اداء متوقع هو (44) درجة وان المتوسط الفرضي للمقياس هو (132) درجة، وأعد الباحث تعليمات المقياس التي تضمنت كيفية الإجابة عن فقراته،

4-2- التجربة الاستطلاعية

تبرز أهمية تطبيق الاختبار بصورة استطلاعية على عينة ممثلة من مجتمع البحث؛ وذلك للتحقق من مدى ملاءمته من حيث الصياغة والمحتوى عند تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية، فضلاً عن تحديد الزمن المناسب لإجراء الاختبار. (باهي وآخرون ، 2002 ، 199)

ولغرض التعرف على مدى وضوح الفقرات وتعليمات المقياس، طبق المقياس على عينة مكونة من (50) طالب اختبروا عشوائياً من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث، وقد كانت التعليمات واضحة، والفقرات واضحة.

2-5- مؤشرات صدق المقياس

يعد صدق المقياس الخاصية الأكثر أهمية من بين خصائص المقياس الجيد.

(عمر وآخرون، 2001، 189)، والمقياس الصادق هو المقياس الذي يحقق الوظيفة التي وضع من أجلها. (ملحم ، 2002 ، 266)

2-5-1 الصدق الظاهري

تكون الأداة صادقة إذا كان مظهرها يشير إلى ذلك من حيث الشكل ومن حيث ارتباط فقراتها بالسلوك المقاس، فإذا كانت محتويات الأداة وفقراتها مطابقة للسمة التي تقيسها فأنها تكون أكثر صدقاً. (عباس وآخرون، 2009، 262). ويعبر الصدق الظاهري عن مدى انتساب مضمون فقرات المقياس للسمة المقاسة ويأخذ برأي المحكمين والخبراء في الحصول على مؤشرات الصدق، وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياسين عندما قام الباحث بعرض فقراته على مجموعة من الخبراء في علم النفس الرياضي والعلوم النفسية والتربوية والقياس النفسي في التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (21) وذلك لبيان رايهم من خلال (حذف او اضافة او اعادة صياغة) بما يتلائم وبيئة مجتمع البحث فضلا عن صلاحية بدائل، وقد حصلت موافقة جميع الخبراء على فقرات المقياسين المستخدمة في البحث وبنسبة 100%.

2-5-2 ثبات المقياس

ويوفر معامل الثبات كثيراً من المؤشرات الإحصائية الخاصة بالظاهرة المدروسة والتي من خلالها يمكن الحكم على دقة المقياس الذي استعمل في القياس. ويقصد بالثبات أن تكون أدوات القياس على درجة عالية من الدقة والإتقان والاتساق فيما تزودنا به من بيانات عن السلوك المفحوص. (الجلبي، 2005، 113)، ولحساب ثبات المقياس طبق على عينة مكونة من (50) طالب، اختبروا عشوائياً من طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى، وقد استخرج ثبات المقياسين ثبات بالطريقة الآتية:-

2-5-2-1 طريقة إعادة الاختبار

وتعرف أيضاً بثبات الاستقرار وتقوم هذه الطريقة على أساس إجراء تطبيق المقياسين على مجموعة من الأشخاص، ثم إعادة تطبيق المقياس ذاته على المجموعة نفسها في وقت لاحق، ويتبع ذلك حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد المجموعة على ذلك المقياس في الفترتين. (النبهان ، 2004 ، 238)

المدة الزمنية بين التطبيقين من أسبوعين إلى أربعة أسابيع. (العجيلي ، 2005 ، 121)، لذا طبق المقياس مرة ثانية على عينة الثبات نفسها البالغة (50) طالب بعد مرور (15) يوماً عن التطبيق الأول، وبعد الانتهاء من التطبيق حسب ثبات المقياس

بحساب درجات هذه العينة مع درجاتها في التطبيق الأول واستخدم معامل ارتباط (بيرسون) بين درجات التطبيقين، فكان معامل الارتباط (0.85) وتعد هذه القيمة مؤشراً جيداً على استقرار استجاباتهم على المقياس، فضلاً عن وصف المقياس كأداة ذات ثبات مقبول، إذ يشير (عيسوي ، 1985) إلى أن الثبات إذا كان (0.70) فأكثر يعد مؤشراً جيداً على ثبات المقياس. (عيسوي ، 1985 ، 58)

2-6- التطبيق النهائي لأدوات الدراسة

تم تطبيق المقياسين البحث بصيغتها النهائية على عينة البحث الأساسية بتاريخ 2025/5/15

2-7- الوسائل الإحصائية

تم حسابها باستخدام برنامج الحاسوب الآلي (SPSS)

3- عرض النتائج ومناقشتها

3-1- عرض ومناقشة الهدف الأول:

" التعرف على مستوى اللياقة النفسية لدى طلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى." وبعد تحليل استجابات اللاعبين في ضوء بدائل الاجابة على فقرات المقياس تبين ان المتوسط الحسابي (197,81) بانحراف معياري (18,12) درجة , والمتوسط الفرضي (132) درجة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة , اتضح ان القيمة التائية المحسوبة (10,19) اكبر من القيمة التائية الجدولية (2,000) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (400), وهذه النتيجة تشير الى ان طلبة واقسام كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى لديهم مستوى مرتفع من اللياقة النفسية,وبذلك تحققت الفرضية الاولى من البحث والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2) نتائج الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمستوى اللياقة النفسية لطلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى

| العينة | المتغيرات | القيمة التائية | | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | المتوسط الفرضي | مستوى الدلالة |
|--------|-----------------------|----------------|--------------|-------------------|-----------------|----------------|---------------|
| | | المحسوبة | الجدولية | | | | |
| 400 | مستوى اللياقة النفسية | 10,19 | 2,000 | 18,12 | 197,81 | 132 | 0,05 |
| | | | دالة احصائية | | | | |

3-2- عرض ومناقشة الهدف الثاني:

" التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى طلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى." وبعد تحليل استجابات الطلبة في ضوء بدائل الاجابة على فقرات المقياس تبين ان المتوسط الحسابي (199,97) بانحراف معياري (18,31) درجة , والمتوسط الفرضي (132) درجة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة , اتضح ان القيمة التائية المحسوبة (10,30) اكبر من القيمة التائية الجدولية (2,000) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (400), وهذه النتيجة تشير الى ان طلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لديهم مستوى مرتفع من الصحة النفسية,وبذلك تحققت الفرضية الثانية من البحث والجدول (2) يوضح ذلك.

الجدول (3) نتائج الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمستوى الصحة النفسية لدى طلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى

| مستوى الدلالة 0,05 | القيمة التائية | | المتوسط الفرضي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | المتغيرات | العينة |
|-----------------------|----------------|----------|-------------------|----------------------|--------------------|---------------|--------|
| | الجدولية | المحسوبة | | | | | |
| دالة احصائية | 2,000 | 10,30 | 132 | 18,31 | 199,97 | الصحة النفسية | 400 |

3-3- عرض ومناقشة الهدف الثالث:

التعرف على العلاقة بين اللياقة النفسية والصحة النفسية لدى طلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى

من الجدول اعلاه اظهرت النتائج ان قيمة معامل الارتباط المحسوبة هي (0,169) بمستوى دلالة (0,05) و بدرجة حرية (400) وهي اكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية (0,123) وهذه النتيجة توضح العلاقة ارتباطية ذات دالة معنوية بين المتغيرين لدى طلبة كليات واقسام واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى, وبذلك تتحقق الفرضية الثالثة للبحث, والجدول (4) يبين ذلك .

الجدول (4) يوضح العلاقة بين اللياقة النفسية والصحة النفسية لدى طلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات

محافظة نينوى

| نوع الدلالة | مستوى الدلالة | معامل الارتباط الجدولية | معامل الارتباط المحسوبة | المتغيرات |
|-------------|---------------|----------------------------|----------------------------|---|
| دالة معنوية | 0,05 | 0,123 | 0,169 | مستوى اللياقة النفسية X الصحة النفسية |

4- الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات:

1-4- الاستنتاجات

- 1- لدى طلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى مستوى مرتفع من اللياقة النفسية.
- 2- لدى طلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى مستوى مرتفع من الصحة النفسية.
- 3- توجد علاقة ارتباط ذات دالة معنوية بين مستوى اللياقة النفسية ومستوى الصحة النفسية لدى طلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى.

2-4- التوصيات

- 1- حث اساتذة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات محافظة نينوى على القيام بتنظيم المحاضرات والدورات التثقيفية حول مفهومي اللياقة النفسية والصحة النفسية.
- 2- إجراء المزيد من الدراسات التي تتعلق بمفهوم اللياقة النفسية والصحة النفسية, واعداد برامج للطلبة التي من شأنها تعزيز مستوى هذه المفاهيم لطلبة كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات محافظة نينوى.
- 3- استخدام بحث اللياقة النفسية في المجال الرياضي وبكافة الالعاب الرياضية, ودراسة اللياقة النفسية وعلاقتها بالشخصية الايجابية الرياضية, وتغيرات نفسية اخرى مثل الذكاء العاطفي ودافعية الانجاز الرياضي .

والمراجع:-

- 1- الخواجة, عبد الفتاح (2010) : " مفاهيم اساسية في الصحة النفسية والارشاد" دار البداية, ط1 عمان , الاردن.
 - 2- باهي, مصطفى حسين, وآخرون (2002): "الصحة النفسية في المجال الرياضي – نظريات- تطبيقات, مكتبة الانجلو المصرية, القاهرة.
 - 3- ابو حلاوة, محمد ال سعيد (2005): " وضعية الذكاء الاجتماعي في اطار منظومة الشخصية الانسانية", كلية التربية, مصر , القاهرة.
 - 4- التميمي, علي صالح مهدي (2011) : "قوة الانا وعلاقتها بمفهوم الذات الجسمية لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل", رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة الموصل, العراق.
 - 5- الجلي, سوسن شاكر (2005) : أساسيات بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية. ط1, مؤسسة علاء الدين للطباعة والتوزيع, دمشق, سوريا.
 - 6- السعيد, ابتسام (2003): " اللياقة النفسية كمدخل لتطوير فاعلية الاداء المهاري وتماسك الفريق في الالعاب الجماعية لتلميذات منتخبات المدارس الثانوية , اطروحة دكتوراه غي منشورة, مكتبة كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة, جامعة حلوان, القاهرة, مصر.
 - 7- العجيلي , صباح حسين حمزة (2005) :- " القياس والتقويم التربوي , ط3 , مكتبة التربية للطباعة والنشر , صنعاء , اليمن.
 - 8- الكيال, احمد (2003): " البيئة النفسية للذكاء الموضوعي والذكاء الاجتماعي والذكاء الشخصي وعلاقته بمستويات تجهيز المعلومات في ضوء الجنس والتخصص الاكاديمي", مجلة كلية التربية , جامعة عين شمس, العدد (22), مصر, القاهرة.
 - 9- المختار, منى (2005): " بناء مقياس اللياقة النفسية لدى الرياضيين, المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية , العدد (44), كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة حلوان, مصر, القاهرة.
 - 10- النبهان, موسى (2004) : أساسيات القياس في العلوم السلوكية, ط1, دار الشروق للنشر والتوزيع, عمان, الأردن
 - 11- جلال الدين, علي (2005): " الصحة الشخصية والاجتماعية للتربية البدنية والرياضية", مركز الكتاب للنشر, القاهرة, مصر.
 - 12- راتب, اسامة كامل (2004): " تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي , دار الفكر العربي, ط2, القاهرة, مصر.
 - 13- عبد الخالق, احمد محمد (2015): " المقياس العربي للصحة النفسية", مكتبة الانجلو المصرية للطباعة والنشر والتوزيع, القاهرة, مصر.
 - 14- عثمان, فاروق وعبد السميع, محمد (2001): " الذكاء الانفعالي (مفهومه وقياسه), مجلة علم النفس, العدد(58), مصر, القاهرة.
 - 15- عيسوي, عبد الرحمن (1985) : القياس والتجريب في علم النفس والتربية, دار المعرفة الجامعية, القاهرة.
 - 16- محمد, عبد الرحمن ذياب (2018): " اللياقة النفسية وعلاقتها باتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية ", رسالة ماجستير, كلية التربية, جامعة ام القرى, المملكة العربية السعودية.
 - 17- ملحم, سامي محمد (2002) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس . ط6, دار الميسرة للتوزيع والنشر والطباعة, عمان.
 - 18- عباس, نوال قاسم وآخرون (2009): " اثر برنامج تدريبي لرفع الفاعلية الذاتية للطلاب الجامعي " , بحث منشور في مجلة البحوث التربوية والنفسية, العدد (21), كلية التربية, جامعة بغداد, العراق.
- 19-Cronbach, J. (1970) Essentials of Psychological testing. 3rd ed, Harpera Row, New York.
- 20-Williams. J.M.,&Stranb .W.F.,sport psychology (2006): past , present future in j.M.Williams (Wd) , applied sport psychology personal growth to peak performance , Boston , Mc graw- hill