

علاقة الصحة النفسية ببعض المتغيرات الوظيفية ومؤشر كتلة الجسم لدى ممارسي النشاط الرياضي

م.د. أسو محمود رضا
كلية التربية الرياضية
جامعة

الملخص العربي:

يهدف البحث الى التعرف على مستوى الصحة النفسية ، و قيم بعض المتغيرات الوظيفية ، و نوع العلاقة بين الصحة النفسية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى الموظفي الممارسي وغير الممارسي للنشاط الرياضي .
إستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة البحث ، إذ أجري على عينة من موظفين بعض دوائر الحكومية وعددهم (100) موظفاً حيث تتراوح أعمارهم ما بين (27-40) . وتم اعتماد على أداة مقياس الصحة النفسية و اداة وأجهزة المختلفة لقياس المتغيرات الفسيولوجية لموظفين دوائر الحكومية . وقد اشتمل مقياس الصحة النفسية على (24) فقرة ، ، وقام الباحث بإجراء المعاملات العلمية الخاصة بادوات البحث المستخدمة والمتمثلة في حساب الصدق والثبات باستخدام الوسائل الاحصائية المختلفة والاستعانة بآراء عدد من السادة الخبراء والمختصين في مجال التربية الرياضية للتأكد من مدى ملائمة هذه الادوات لتحقيق أهداف البحث الحالي . وقد تم معالجة البيانات احصائيا باستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط (بيرسون).

وقد تم استخدام المتغيرات الوظيفية وهي (النبض ، عدد مرات النبض ، الضغط (الانقباض والانبساط)) السعة الحيوية القسرية ، ومؤشر كتلة الجيم BMI وكذلك استخدام استمارة لمقياس الصحة النفسية) وقد استنتج في خلال البحث الدور الآتي للنشاط الرياضي المنتظر واثره في تحسين اغلب المتغيرات الوظيفية لدى الموظفي الممارسي مما انعكس على إرتفاع مستوى الصحة النفسي لديهم .
من خلال تحليل النتائج ومناقشتها توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

1- ان مقياس الصحة النفسية يلائم العينتين ممارسي وغير ممارسي النشاط الرياضي المنتظم و موظفي الدوائر الحكومية .

- ٢- تميزت موظفي ممارسي النشاط الرياضي المنتظم بدرجة الصحة النفسية اكبر من موظفي غير ممارسي النشاط الرياضي المنتظم .
- ٣- ظهر وجود علاقة معنوية بين الصحة النفسية و كل من متغيرين (النبض ، عدد مرات التنفس) ، وعلاقة غير معنوية للمتغيرات (الضغط الانقباضي ، الضغط الانبساطي ، السعة الحيوية القسرية ، مؤشر كتلة الجسم BMI) ممارسات النشاط الرياضي المنتظم .
- ٤- ظهر وجود علاقة معنوية بين الصحة النفسية و كل من لمتغيريين الوظيفيتين (النبض ، السعة الحيوية القسرية) ، وعلاقة غير معنوية للمتغيرات (الضغط الانقباضي ، الضغط الانبساطي ، عدد مرات التنفس ، مؤشر كتلة الجسم BMI) ممارسات النشاط الرياضي غير المنتظم .
- ٥- إتضح أن النشاط الرياضي المنتظم دوراً إيجابياً في رفع المستوى الصحة النفسي و قيم بعض المتغيرات الوظيفية .

Relationship of mental health with some functional variables, body mass index among practitioners of sports activity.

Research

Summary:

The research aims to identify the level of mental health, and functional values of some variables, and the type of relationship between mental health and functional variables, some of the staff of practitioners and non-practitioners of sports activity.

The researchers used a descriptive approach to suitability and the nature of the search, as conducted on a sample of some of the employees of government departments and the number (100), where employees aged between (27-40) . Adapt was adopted on a scale of mental health and the tool and various devices for measuring physiological variables for employees of government departments. It included a measure of mental health (24) , paragraph , and the researchers conducting transactions scientific research tools used and of the expense of validity and reliability using statistical methods different and with the views of a number of gentlemen experts and specialists in the field of physical education to ensure the appropriateness of these tools to achieve the objectives of the research current . The data were processed statistically using the mean, standard deviation and coefficient of correlation (Pearson) .

I have been using variables functional, namely, (pulse, the number of times a pulse pressure (systolic and diastolic) , vital capacity forced mass index gym BMI, as well as the use of a form to measure mental health) has concluded in a search through the role following the sports activity is expected , and its impact on the improvement of most of the variables functional with practitioners

Of sports activity

Which is reflected in the high level of psychological health they have?

By analyzing the results and discuss the findings, the researcher found the following:

- 1) The scale of mental health practitioners and fits the observed non-practitioners of physical activity and regular government employees.
- 2) marked by the staff of practitioners of physical activity a regular degree of psychological health of employees is the biggest practitioners of regular physical activity.
- 3) the back of the existence of a correlation between mental health and all of the variable
Women's occupational (pulse, respiratory), and the relationship is significant variables (systolic pressure, diastolic pressure, vital capacity forced, body mass index (BMI) practices of physical activity regularly.
- 4) The back of the existence of a correlation between mental health and all of the variable women's occupational (pulse amplitude forced vital), and the relationship is significant variables (systolic pressure, diastolic pressure, the number of times breathing, body mass index (BMI) practices sports activity is regular.
- 5) It turns out that regular physical activity play a positive role in raising the level of psychological health and functional values of some variables.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث:

ان التعامل مع الانسان ضرورة يجب التعرف عليها فهو كائن حي يعيش في بيئة مليئة بالصعوبات منها النفسية والجسمية وقد ينتج عن ذلك خلل في التوازن وعدم الاستقرار نتيجة لزيادة الابعاء الفكرية ونمط الحياة وهذه تنعكس بصورة سلبية على الحالة البدنية والوظيفية ونسب العديد من الاضطرابات النفسية .

وقد أكدت عدد من الدراسات علاقة الصحة النفسية بمتغيرات الصحة البدنية التي تعد انها (استجابة فسيولوجية ونفسية تقتضي تحدياً وتتضمن هذه الاستجابة اشارة وتعبئة لامكانيات الفرد لاجل المواجهة) (٢-١) .

إن الصحة النفسية نسبية وكل فرد منا يواجه عدداً من المشكلات او الضغوطات خلال حياته والبعض يتعامل معها ويحلها ويحقق التكيف وبعضهم لا يستطيع ذلك فيقع عرضة للاعراض والاضطرابات النفسية فعندما يسلك الانسان سلوكاً معيناً فان هذا السلوك ينتج عن شخصية واحدة متكاملة أي ان سلوكه يكون كوحدة جسمية ونفسية حين تتأثر الحالة الجسمية بالحالة النفسية والعكس صحيح في توازن تحت الظروف العادية لشخصية سوية متكيفة . والجسم يعتبر وسيطاً بين البيئة الخارجية وبين الذات ككيان نفسي ويؤدي الاضطراب الانفعالي والضغط المزمن الى اختلال هذا التوازن وكما " ان الجسم يؤثر في الحالة النفسية

(1) محمد قاسم عبد الله ؛ مدخل الى الصحة النفسية ٢: (عمان دار الفكر ٢٠٠٤) ص ٣٣٠.

(2) لمى اكرم جالو ، دراسة مقارنة للحالة الصحية العامة للرياضيين الانجاز السابقين ومزاوولي الرياضة الترويحية وغير الرياضيين بأعمار (٤٥ - ٥٥) سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٢ .

والسلوك كذلك تؤثر الحالة الانفعالية والسلوك في الجسم والاعضاء كما في الاضطرابات السيكوفسيولوجية ويبدو هذا بوضوح من خلال العلاقة المباشرة بين الانفعالات والجهاز العصبي الذاتي الذي تنتقل اليه هذه الانفعالات عن طريق ما تحت المهاد (الهيبوتلاموس) والجهاز العصبي الذاتي او المستقل (اللارادي) يترجم التوتر المنقول اليه الى تغيرات عضوية جسمية والاجهزة التي يسيطر عليها هذا الجهاز هي : جهاز الدوران والتنفس والجهاز الهضمي والغدي والعضلي والهيكل والتناسلي والبولي والجلد " (١).

يحاول هذا البحث تسليط الضوء على واقع الصحة النفسية والأجهزة الوظيفية لموظفي بعض دوائر الحكومية و توضيح أهمية و تأثير الصحة النفسية على الأجهزة الوظيفية في الحياة المهنية ، من خلال إعداد الفرد السليم نفسياً ذي الشخصية المتكاملة ، يقبل على تحمل المسؤولية ويعطي للمجتمع بقدر ما يأخذ مستغلاً طاقاته وقدراته بما يتناسب مع شخصه.

ومن هنا تبرز أهمية البحث لمعرفة العلاقة بين الصحة النفسية وبعض المتغيرات الوظيفية للوقوف على التأثيرات التي تقلل من الاجهاد وتطوير اللياقة الصحية ومن ثم التأثير الإيجابي على الفرد لممارسة النشاط الرياضي .

١-٢ مشكلة البحث:

ان ممارسة الانشطة الرياضية المنتظمة لها تأثير فعال في عدد من النواحي وخاصة متغيرات الوظيفة التي قد تنعكس بشكل او بأخر على الناحية النفسية التي من شأنها التقليل من التأثيرات الكثيرة التي تصيب الافراد . وتصون ممارسات الوقت المشرف وطرق الحياة في بعض المجتمعات الصحة النفسية حتى من خلال الصحة النفسية التي ربما لا تستعرف كنتيجة أو لا تستعرف بالاسم ، ويحتاج الناس في بعض المجتمعات الأخرى للإقتران بأن بذل الجهد لتحسين الصحة النفسية واقعي ومفيد.

إن التحسينات في الصحة القلبية في عديدة بعد الاهتمام بسياسات التغذية والتبغ والبيئة كانت أكثر من التحسينات التي قدمتها الأدوية النوعية أو التقنيات العلاجية .ولقد انعكست التأثيرات المؤذية في تغيير الشروط البيئية على صحة القلب على رقع متفاوتة بالأفعال على مستويات عديدة.

ولقد أظهرت البحوث على نحو مشابه بإمكانية تأثر الصحة النفسية بالعلاقات والممارسات غير الصحية على صعيد الإسكان أو التربية أو التعليم أو الرعاية الصحية على سبيل المثال .مما يشدد الحاجة إلى تقييم فعالية الممارسات والتدخلات السياسية على الأصعدة الصحية وغير الصحية المتنوعة . وعلى الرغم من الفجوات في البراهين وعدم تأكدها، لكننا نعرف جيداً الصلات بين التجربة الاجتماعية والصحة النفسية التي تصنع حالة يمكن أن تخضع لتطبيق الممارسات والتدخلات السياسية المحلية الملائمة لتعزيز الصحة النفسية ولتقييمها. تتحدد مشكلة البحث على التساؤل الآتية :معرفة نوع العلاقة بين الصحة النفسية وبعض المتغيرات الوظيفية لموظفين دوائر الحكومية .

^١ محمد قاسم عبد الله ؛ مدخل إلى الصحة النفسية (٢ : عمان دار الفكر ٢٠٠٤) ص ٣٣٠.

1-3 أهداف البحث :

- ١) التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى الموظفي الممارسي وغير الممارسي للنشاط الرياضي.
- ٢) التعرف على قيم بعض المتغيرات الوظيفية لدى الموظفي الممارسي وغير الممارسي للنشاط الرياضي .
- ٣) التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى الموظفي الممارسي وغير الممارسي للنشاط الرياضي .
- ٤) معرفة الفروق الصحة النفسية للممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي لدى الموظفي.

1-4 فرضية البحث :

وافترض الباحث ما يأتي : -

- ١) هناك علاقة ارتباط بين الصحة النفسية وبعض المتغيرات الوظيفية للأفراد عينة البحث .
- ٢) هناك فروق ذات دلالة بين القياسات القبلية والبعديّة في الصحة النفسية و قيم بعض متغيرات الوظيفية للأفراد عينة البحث .

1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري:- موظفين مختلف دوائر الحكومية .
- 2-5-1 المجال الزمني:- المدة من ١٠ / ١٢ / ٢٠١٢ - ١٧ / ٤ / ٢٠١٣ .
- 3-5-1 المجال المكاني:- مختلف دوائر الحكومية .

1-6 تحديد مصطلحات:

- 1-6-1 الصحة النفسية:الصحة النفسية حالة دينامية (Dynamic Slots) تبدو في قدرة الفرد على عقد صلات اجتماعية تتميز بالآخذ والعطاء والتعاون والتسامح (١) .
- 1-6-2 النشاط الرياضي: " هو النشاط الحركي المنظم الذي يمارسه الفرد ممارسة ايجابية بحيث يساعده من احداث التغيرات الجسمية والنفسية والانفعالية والاجتماعية ويمكنه من التكيف مع البيئة المحيطة (٢) .

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 مفهوم الصحة النفسية:

علم الصحة النفسية وهو من العلوم الاساسية يقوم عليها علم النفس العلاجي . فعلم الصحة النفسية هو الدراسة العلمية للصحة النفسية وعملية التوافق النفسي والمشكلات والاضطرابات والامراض النفسية ،

^١ عباس محمود عوض ؛ الموجز في الصحة النفسية : (١) : (الألكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، (١٩٧٧)ص٣ .

^٢ اسامة كامل راتب ، تطبيقات في المجال الرياضي . ١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، (٢٠٠٠) ص١٢٠ .

والوقاية منها ، وعلاجها ^(١). يعرف الصحة النفسية بأنها "حالة من التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان، ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية". يبين القوصي في تعريفه للصحة النفسية ثلاثة مظاهر أساسية تحدد السلوك السوي تتمثل في التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة، والمقدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية، والإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية، يستطرد القوصي في شرح تعريفه مؤكداً أن الصحة النفسية تأخذ بالحسبان المبادئ الإنسانية والاجتماعية ^(٢).

وتعرف الصحة النفسية بأنها " حالة عقلية انفعالية إيجابية، مستقرة نسبياً، تعبر عن تكامل طاقات الفرد ووظائفه المختلفة، وتوازن القوى الداخلية والخارجية الموجهة لسلوكه في مجتمع ووقت ما ومرحلة نمو معينة، وتمتعه بالعافية النفسية والفاعلية الاجتماعية" ^(٣).

2-1-1-1 الأسس الفيزيولوجية والعصبية للصحة النفسية:

ان الانسان وحدة جسمية نفسية اجتماعية متفاعلة ومتكاملة . وللتكوين الفيزيولوجي دورها في تكوين شخصية الفرد واستجاباته النفسية هذا التكوين له اثاره في الصحة النفسية في حال استوائها وشذوذها ويعتبر الجهاز العصبي من الناحية التشريحية شبكة من الاتصالات العصبية الممتدة ما بين اطراف الجسم المختلفة واعضائه الداخلية. " اما من الناحية الوظيفية فهو المسيطر على اجهزة الجسم المختلفة ويشرف على هذه الوظائف ليحقق وحدة تكامل الكائن الحي انه يتيح له القيام بوظائفه على النحو الامثل بحيث يحقق اتصالا ً فعالاً ومتكاملاً مع البيئة الداخلية والخارجية عن طريق التعامل مع المثيرات الداخلية وبذلك يتم تنفيذ السلوك المناسب الذي يتيح لهذا الكائن عمليات السيطرة والتكيف" ^(٤).

إن المخ هو العنصر الذي سيطر على عمليات تجهيز المعلومات وإتخاذ القرار فهو يتلقى الرسائل من المستقبلات ويستكمل هذه المعلومات بالخبرات السابقة ولهو علاقة كبيرة بالسلوك ^(٥).
الهيپوثالاموس من الدماغ ما يسمى تحت المخ بالرغم من صغر الحيز الذي يشغله الا انه على جانب كبير من الاهمية لانه يرتبط بالمناطق المسؤولة عن الوظائف الحشوية والوعائية والانفعالية فهو منظم لعملية الهدم والبناء (الميتابولزم) و اضافة الى تحكمه بالغدة النخامية التي هي المنظم الاساسي لعمل الغدد الاخرى ^(١).

2-1-1-2 السلطة الوثيقة بين جسم الإنسان و نفسه:

هناك علاقة مباشرة بين كمية الملح الموجودة في الجسم وبين الرغبة في تناول المياه، فكلما قلت كمية الملح كلما ضعفت الرغبة الإنسان في شرب المياه. بصرف النظر من على الجفاف وتناول الأطعمة حتى

^١ إجلال محمد سلي ؛ علم النفس العلاجي ط ٢ : (القاهرة ، علا للكتب ٢٠٠٠) ص ١٩ .

^٢ عبد العزيز القوصي ؛ أسس الصحة النفسية : (القاهرة ، دار النهضة العربية ، ١٩٧٥) ص ٦-٨ .

^٣ عبد المطلب امين القريظي ؛ الصحة النفسية، ط ١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٨) ص ٢٨-٢٩ .

^٤ عبد العزيز القوصي ؛ أسس الصحة النفسية : (القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ١٩٨٢ ص ١٠٥

^٥ محمد جاسم محمد ؛ المدخل الى علم النفس العام : (١) : (عمان ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ٢٠٠٤) ص ١٧٧

^١ عبد الوهاب كامل ؛ علم النفس الفيزيولوجي : (٢) : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧) ص ٣٠٣

الرطوبة منها يؤدي إلى زيادة حاجة الجسم للمياه. ويشرب الكائن المياه وبعد فترة من الزمن يتم توزيع هذه المياه على جميع أعضاء الجسم. حيث يمتص الجسم الماء و يوزعه فنقص المياه في الخلايا و الأنسجة يدفع الكائن للشرب. والمياه أكثر أهمية للحياة الإنسان من الطعام. فهو يستطيع أن يبقى على قيد الحياة و دون تناول أطعمة لمدة شهر كامل، و لكنه لا يستطيع أن يعيش دون مياه لمدة تزيد عن ثلاثة أسابيع. ويفقد الإنسان ٦/١ من مخزون المياه في الجسم عن طريق العرق و بخار الماء الذي يخرج في عملية الزفير، ويخرج الإنسان نحو ربع جالون من المياه عن طريق التبول و ذلك لتخلص من المواد التآلفة التي تنتج من عمليات الأيض أي التمثيل الغذائي metabolism . ويكتسب الجسم نحو ١٢/١ من الجالون من المياه عن طريق ما يتناوله من المياه عن طريق ما يتناوله عن أطعمة. ويلجأ الإنسان لإشباع حاجته من المياه عن طريق الشرب تلقائياً كلما شعر بالعطش (٢).

2-1-1-3 ترتبط الصحة النفسية بالسلوك:

ربما تتداخل العوامل السلوكية الصحية والاجتماعية وتتأثر لكي تشدد من تأثيراتها على السلوك والعافية. إن تعاطي المواد والعقاقير والعنف وانتهاك النساء والأطفال من ناحية، والمشاكل الصحية مثل مرض القلب والاكتئاب والقلق من ناحية أخرى، هي أكثر تفشياً والأصعب مكافحة في ظروف البطالة المرتفعة والمدخول المنخفض والتعليم المحدود والشروط المجهدة في العمل والتمييز بين الجنسين ونمط الحياة غير الصحي والاعتداء على حقوق الإنسان (٣).

2-1-2 المجال الوظيفي:

ان النشاط البدني يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالأجهزة الحيوية فهو محاولة لتطوير إمكانيات الفرد وتنمية استعداداته لتحقيق مستوى أفضل من الانجاز كما يتم خلق التكبد الوظيفي لأجهزة الجسم والتي ترتبط ارتباطاً مباشراً أو غير مباشر بالنشاط الحالي (٤).

وأن من أهم الأجهزة الوظيفية جهاز الدوران والتنفس ويكون القلب الجزء الرئيسي من جهاز الدوران، ويتكون نشاط القلب من تقلص وانبساط العضلة بالتعاقب واحدة بعد الأخرى. وهذا التوالي في عمل القلب يؤمن وصول الدم في الأوعية الدموية والدورة القلبية ويتكون من انقباضات وانبساطات وفترة توقف انقباضات القلب هي ايقاعات متعاقبة لأرتخاءات الأذنين والبطنين. والتوقف "هـ" السكون هي الفترة عند ارتخاء الأذنين والبطينين (١).

(١) معدل ضربات القلب :

(٢) ضغط الدم (ضغط الدم الانقباضي ، ضغط الدم الانبساطي) :

^٢ عبدالرحمن محمد العيسوي؛ التغذية والصحة النفسية ط : (الأسكندرية منشأة المعارف ، ٢٠٠٥) ص ١٨

^٣ تقرير منظمة الصحة العالمية ؛ تعزيز الصحة النفسية (المفاهيم البيانات المستجدة الممارسة) : (القاهرة ، شركة توشكي ، ٢٠٠٥) ص ١٣

^٤ (قاسم حسن حسين، منصور جميل ؛ اللياقة البدنية وطرق تحقيقها : (جامعة بغداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي. ١٩٨٨) ص ٢٩.

(١) امر الله احمد البساطي ؛ أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته : (الإسكندرية، منشأة المعارف. ١٩٨٨) ص ٤.

٣) معدل التنفس في أثناء الراحة:

١-٢ عرض الدراسات والبحوث السابقة :

١-٢-٢ دراسة زيد بهلول سمين (١٩٩٧) (٣):

قام سمين (١٩٩٧) بدراسة إستهدفت التعرف على العلاقة الأرتباطية بين الصحة النفسية والأمن والتحمل النفسي على عينة تألفت من (٣٥٠) طالباً من طلاب الجامعات للمراحل المنتهية. ولتحقيق أهداف الدراسة إستخدم الباحث ثلاثة مقاييس أحدهما اختبار ماسلو (الشعور - عدم الشعور بالأمن) ومقياس التحمل النفسي ومقياس الصحة النفسية المعد من قبل الباحث ، وبعد تحليل البيانات احصائياً بإستخدام الأختبار التائي وتحليل التباين والأنحدار المتعدد ، توصلت الدراسة الى وجود علاقة أرتباطية دالة بين متغيرات البحث الثلاثة والتحمل النفسي متغيراً وسيطاً يحول دون حدوث التأثيرات السلبية المتوقعة التي يحدثها الأمن النفسي عن الصحة النفسية وأن الصحة النفسية وظيفة للتحمل والأمن النفسيان ودالة لهما .

١-٢-٢ دراسة كامل علوان الزبيدي و ، سناء مجول الهزاع (١٩٩٧) (٣) :

وفي دراسة الزبيدي والهزاع (١٩٩٧) التي إستهدفت بناء مقياس لقياس الصحة النفسية ومعرفة دلالة الفروق بين الذكور والإناث لمقياس الصحة النفسية لعينة من طلبة الجامعة ، وطبق عليهم مقياس الصحة النفسية المعد من قبل الباحث . وبعد تحليل البيانات احصائياً بإستخدام معامل الأرتباط والوسط الحسابي والأختبار التائي لعينتين مستقلتين ، أظهرت النتائج بأن طلبة الجامعة يعانون من ضغوط نفسية التي تشكل لهم أزمات نفسية ، ولا يوجد فروق بالصحة النفسية لدى كل من الذكور والإناث .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث: استخدم الباحث إستخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته وطبيعة البحث.

3-2 عينة البحث: تعرف عزيز حنا داوود العينة " بأنها جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة ، ويتم اختيارها على وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً " (٤).

ان اختيار عينة البحث يعتمد على طبيعة الظاهرة المراد دراستها والوقت اللازم للدراسة وبناء على ذلك تم اختيار العينة البحث من الموظفين مختلف دوائر الحكومية وعددهم (100) موظفاً، حيث كانت لهم سنوات الخدمة في العمل بمختلف الاعمال والمناصب بمعدل (10-15) سنوات ، حيث قامت الباحثة بأجراء المقابلات الشخصية . وبشكل عشوائي . ويوضح الجدول (١) توزيع العينة من الموظفين مختلف دوائر الحكومية الممارسي وغير الممارسي للنشاط الرياضي .

(1) □

(٢) زيد بهلول سمين؛ الأمن والتحمل النفسي وعلاقتها بالصحة النفسية: (إطروحة دكتوراه، الجامعة المستنصرية/كلية الآداب ١٩٩٧)ص٤٠٢

(٣) كامل علوان الزبيدي و ، سناء مجول الهزاع ؛ بناء مقياس للصحة النفسية لطلبة الجامعة : (مجلة العلوم التربوية والنفسية ، العدد (٢٢) (١٩٩٧)ص١٢٢ .

(٤) عزيز حنا داوود، أنور حسين عبدالرحمن؛ مناهج البحث التربوي : (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٠) ص ٦٧ .

يبين أعداد أفراد عينة البحث موزعين وفق الممارسي النشاط الرياضي المنتظم و الممارسي النشاط الرياضي غير المنتظم

الدائرة	ممارسي نشاط الرياضي المنتظم	ممارسي نشاط الرياضي غير المنتظم	المجموع
البلدية	5	5	10
المحكمة	5	5	10
الأحوال المدنية	5	5	10
الصحة	5	5	10
كهرباء	5	5	10
	5	5	10
المرور	5	5	10
بانك	5	5	10
البريد	5	5	10
المحافظة	5	5	10
المجموع	50	50	100

(1) يوضح توزيع أفراد عينة البحث من مختلف دوائر الحكومية وفق النشاط الرياضي المنتظم و الممارسي النشاط الرياضي غير المنتظم

3-3 أدوات البحث :

هي الوسائل التي يستطيع الباحث من خلالها جمع البيانات وحل المشكلة وتحقيق لهدف البحث وكانت الأدوات المستخدمة على الشكل الآتي:-

❖ الأجهزة المستخدمة :

- جهاز كومبيوتر (سيت) نوع DE .
- جهاز (سبايروميتر) الماني .
- جهاز قياس الضغط الدموي (الزئبقي) و السماعة الطبية .
- ميزان طبي لقياس الوزن نوع (كلاس ويچ) الماني .
- ساعة توقيت الكترونية .

❖ الأدوات المستخدمة :

- المصادر والمراجع العربية.
- الأنترنت.
- الملاحظة والتجريب.
- (مسطرة) لقياس الطول مصنوع من خشب (محلي) .

• استمارات مقياس (الصحة النفسية) .

• الاختبارات الفسيولوجية .

٣-٤ الإجراءات الميدانية للبحث :

٣-٤-١ تحديد المتغيرات الفسيولوجية :

قام الباحث بتصميم إستمارة إستبيان وعرضها على مجموعة من السادة الخبراء والمتخصصين في مجال الفلسفة الرياضية وعلم التدريب الرياضي ملحق (٧) لمعرفة آرائهم في تحديد المتغيرات الفسيولوجية ، وأتفق السادة المختصون والخبراء على المتغيرات التي حددها الباحث ملحق (١) .

٣-٤-٢ تحديد مقياس الصحة النفسية:

قام الباحث بتصميم إستمارة إستبيان وعرضها على مجموعة من السادة الخبراء و المتخصصين في مجال الفلسفة الرياضية وعلم التدريب الرياضي و علم النفس الرياضي ملحق (٧) لمعرفة آرائهم في تحديد مقياس الصحة النفسية ، وأتفق السادة المختصون والخبراء على المقياس ملحق(٣) .

٣-٤-٢-١ وصف المقياس الصحة النفسية :

تكون المقياس الصحة النفسية من (٢٤) فقرة ملحق (١)، وكانت بدائل الإستجابة عليه ثلاثة بدائل هي (نعم ، أحياناً ، لا) ودرجة التصحيح كانت للفقرة الأيجابية كالاتي : (٣) (٢) (١) ، في حين تكون الأوزان معكوسة لل فقرات السلبية ، وبالتالي فإن أعلى درجة كلية محتملة للمستجيب هي (٧٢) وأدنى درجة كلية محتملة هي (٢٤)، والمتوسط الفرضي للمقياس هو (٤٨) درجة. وكلما أرتفعت درجة المستجيب على مقياس الصحة النفسية كان ذلك مؤشراً على إرتفاع الصحة النفسية، وكلما إنخفضت درجته عن المتوسط الفرضي كان ذلك دليلاً على إنخفاض مستوى الصحة النفسية . (ملحق رقم ٢).

ويتكون المقياس من (٢٤) فقرة موزعة على ستة مجالات هي :

أ. المجال الاجتماعي : يتكون المجال من (٤) فقرات .

ب. المجال النفسي : يتكون المجال من (٤) فقرات .

ج. المجال الجسمي : يتكون المجال من (٤) فقرات .

د. المجال الروحي : يتكون المجال من (٤) فقرات .

هـ. المجال الصحي : يتكون المجال من (٤) فقرات .

و . المجال العقلي : يتكون المجال من (٤) فقرات .

٣-٤-٢-٢ المعاملات العلمية لمقياس (الصحة النفسية) :

▪ صدق المقياس :

" يعد صدق المقياس من أهم شروط الاختبار الجيد ، فالاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من أجله"^(١). بالرغم من أن المقياسين المذكور لقياس (الصحة النفسية) يتمتع بمعامل صدق عال وذلك من خلال الإجراءات التي قام بها الباحث والتي تضمنت عرضه على عدد من السادة الخبراء في مجال الإختصاص الأ أن الباحث قاموا بإستخراج صدق المقياس وذلك من خلال عرضه على مجموعة من السادة الخبراء و المتخصصين في مجال الفسلجة الرياضية وعلم التدريب الرياضي و علم النفس الرياضي وطلب منهم إبداء الرأي عن المقياسين من حيث صلاحيتها لقياس (الصحة النفسية) بعض المتغيرات الوظيفية . ويعد هذا الإجراء وسيلة مناسبة للتأكد من صدق المقياس الذي يعد من الخصائص المهمة الواجب توافرها في الأداة وقد أكد الجميع صلاحية الفقرات لقياس الغرض الذي وضع من أجله ، وأتفق السادة المختصون والخبراء على صلاحية المقياس .

■ الثبات المقياس :

" تعد الأداة ثابتة إذا أعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة لمرات متتالية " ^(٢) . تم حساب معامل ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة الاختبار لأبعاد المقياس (الصحة النفسية) على عينة قوامها (10) موظفاً (5 من ذكور و 5 من الإناث) على الموظفي الممارسي وغير الممارسي للنشاط الرياضي على وفق خارج عينة البحث ، تم إختيارهم بالطريقة العشوائية ، ثم أعيد تطبيق المقياسين مرة ثانية على العينة نفسها وفي الظروف ذاتها بعد مرور (15) يوم من تاريخ القياس الأول ، و قد تم استخدام معادلة سبيرمان وبروان Spearman Brown حيث بلغ معامل الثبات لمقياس الاعراض النفسجسمية (0.81) ، وهذا يدل على أن المقياسين يتمتع بمعامل ثبات عالي .

٣-٥ القياسات للمتغيرات الفسيولوجية و إختبار الصحة النفسية

٣-٥-١ القياسات الفسيولوجية :

■ قياس معدل نبض القلب :

■ قياس ضغط الدم (الإنقباضي والإنبساطي) :

■ قياس عدد مرات التنفس (معدل التنفس) :

■ قياس السعة الحيوية القسرية (VC) :

و تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (10) موظفاً خارج عينة البحث .

٣-٦ الإختبارات الرئيسة للمتغيرات الفسيولوجية و الصحة النفسية :

قام الباحث بتوزيع مقياس (الصحة النفسية) على عينة البحث قبل أخذ الإختبارات الفسيولوجية (في أثناء الراحة) وذلك في يوم الإثنين ١٧ / ٤ / 2013 . بعد إكمال الاستمارات و قياس المتغيرات الفسيولوجية

^١ بلوم وآخرون ؛ تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني (ترجمة) محمد امين المنفي وآخرون : (القاهرة دار ماكجروهل ، ١٩٨٣) ص ١٨٣ .

^٢ محمد صبحي حسنين؛ التقويم والقياس في التربية الرياضية □ (١) :٣ (عمان : دارالفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٥) ص ١٤٣ .

تم تفرغ المقياس و الإستمارات ، ومن ثم ادخلت البيانات في إستمارت خاصة وتم تهيئتها للعملية الاحصائية لتحقيق أهداف البحث .

٧-٣ الوسائل الإحصائية :

إستخدمة الباحثون الحقيقية الإحصائية الجاهزة (SPSS12) لإستخراج القوانين الآتية :

- ✓ الوسط الحسابي .
- ✓ الإنحراف المعياري .
- ✓ معامل ثبات الفاكرونباخ .
- ✓ إختبار الإرتباط البسيط لبيرسون (r) .

الباب الرابع

عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

(2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للموظفي ممارسي نشاط الرياضي المنتظم

ت	التغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	الصحة النفسية	74.58	3.12
٢	النبض (نبضة / دقيقة)	74.22	1.50
٣	الضغط الانبساطي (ملم / زئبق)	8.2	0.17
٤	الضغط الانقباضي (ملم / زئبق)	12.09	0.24
٥	عدد مرات التنفس (مرة / دقيقة)	15.1	0.3
٦	السعة الحيوية القسرية (لتر)	424. 0	8.99
٧	مؤشر كتلة الجسم BMI (كغم/م ^٢)	2 .54	1. 1

حيث يتضح من خلال الجدول (٢) الوسط الحسابي والانحراف المعياري للصحة النفسية ، و للمتغيرات الوظيفية (النبض ، الضغط الانبساطي ، الضغط الانقباضي ، عدد مرات النفس ، السعة الحيوية القسرية ، و مؤشر كتلة الجسم BMI للموظفي للنشاط الرياضي المنتظم . حيث بلغت الاوساط الحسابية لهما (74.58) 74.22) 8.2) 12.09) 15.1) 424. 0) 2 .54) ان توزيع البيانات كان توزيعاً طبيعياً .

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للموظفي الممارسي للنشاط الرياضي غير المنتظم

ت	التغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	الصحة النفسية	5 .3	5.22
٢	النبض (نبضة / دقيقة)	78	1. 3

0.47	8.31	الضغط الانبساطي (ملم / زئبق)	٣
0.30	12.20	الضغط الانقباضي (ملم / زئبق)	٤
0.43	15.22	عدد مرات التنفس (مرة / دقيقة)	٥
19.51	373.90	السعة الحيوية القسرية (لتر)	٦
0.98	27.09	مؤشر كتلة الجسم BMI (كغم/م ^٢)	٧

حيث يتضح من خلال الجدول (٢) الوسط الحسابي والانحراف المعياري للصحة النفسية ، و للمتغيرات الوظيفية (النبض ، الضغط الانبساطي ، الضغط الانقباضي ، عدد مرات النفس ، السعة الحيوية القسرية ، و مؤشر كتلة الجسم BMI للموظفي للنشاط الرياضي غير المنتظم . حيث بلغت الاوساط الحسابية لهما (3. 5 . 75.13 8.31 12.20 15.22 . 373.90 . 27.09) أي ان توزيع البيانات كان توزيعاً طبيعياً .

نلاحظ بأنه لا يوجد فرق معنوي بين المتغيرات (معدل النبض ، ضغط الدم الإنبساطي ، ضغط الدم الإنبساطي ، عدد مرات التنفس ، السعة الحيوية) والصحة النفسية لأن قيم (r) المحسوبة أقل من قيمة (r) الجدولية . بمعنى لا يوجد العلاقة بين الصحة النفسية والمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث .

ومن خلال الجدول رقم (2) (3) تحقق هدف البحث الاول والثاني في تحديد درجة الصحة النفسياً أفراد العينة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي المنتظم وتحديد قيم بعض المتغيرات الصحة البدنية للعينتين .

يعزو الباحث ذلك الى أن العينات الصحة النفسية لا يتأثر بالقيم المختلفة للمتغيرات الفسيولوجية و لا بممارسة النشاط الرياضي بقدر ما يتأثر بالعلاقات الإجتماعية بين العينات وفن التعامل العينات مع ضغوطات الحياة اليومية داخل البيئة الجامعية و العائلية و البيئية الخارجية (المجتمع) . تعتمد الصحة النفسية على السلوك السوي ، وأن الخصائص المرغوب فيها لها تعكس الأداء الوظيفي الفعال؛ وهو عبارة عن سلوكيات تعبر عن تماسك الشخصية وتكاملها واتزانها في مواجهة مختلف الضغوط الحياتية، وتحمل المسؤوليات الاجتماعية والسيطرة على الظروف البيئية قدر الاستطاعة والتوافق معها . لهذه الخصائص المرغوب فيها أهميتها في تسطير أهداف إجرائية عملية ، إذ تتخذ مظاهر الصحة النفسية أهدافاً لعملية التطبيع الاجتماعي والتنشئة الاجتماعية وللعلمية التربوية والسلوك العملي في مختلف مجالاته وعلى مستوى مختلف مراحل النمو، كما تكون نبراساً في عملية الإرشاد والعلاج النفسي وعمليات التأهيل المختلفة " (١)

جدول (4)

يبين العلاقة بين الصحة النفسية ومتغيرات الوظيفية لممارسات النشاط الرياضي المنتظم

مؤشر كتلة الجسم BMI	السعة الحيوية القسرية	عدد مرات التنفس	الضغط الانبساطي	الضغط الانقباضي	النبض	المتغيرات
---------------------	-----------------------	-----------------	-----------------	-----------------	-------	-----------

^١ محمد السيد الهابط ، دعائم صحة الفرد النفسية : (الألكندرية المكتب الجامعي الحديث ، ١٩٨٧) ص ٢٢٥ .

0.1	-0.03	-0.19	0.01	-0.13	1.00	الصحة النفسية
-----	-------	-------	------	-------	------	---------------

قيمة (r) الجدولية 0.19 تحت مستوى دلالة 0.05 .

نلاحظ من الجدول (4) ارتباط كل من الصحة النفسية وبعض متغيرات الوظيفية للموظفين الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم . حيث يظمن لنا علاقة الصحة النفسية بالنقبض علاقة إيجابية وبالباغة قيمتها (1) وهي أكبر من قيمة (r) الجدولية وبالباغة (0.19) هذا يدل على الارتباط معنوي قوي ، يعمله الباحث بالتحسن الوظيفي الذي حدث في الجهاز القلبي الوعائي وهذا يدل على فاعلية البرنامج التدريبي للمدرب ، مما أدى الى حدوث تكيف في جهاز الدوران ومقدرته على دفع كميات اكبر من الدم وبالتالي الى اقتصادية في عمل القلب، إذ أشار (Devrise) " إلى ان التدريب المنتظم يعمل على تكيف القلب للمجهود، والذي يؤدي الى إنخفاض معدل ضربات القلب في أثناء الراحة وذلك مقارنة بالأشخاص الذين لا يمارسون التدريب بشكل منتظم" (٢) . ان انخفاض معدل ضربات القلب يقابله تغيير في حجم الضربة وكمية الدم المدفوعة من القلب الى الجسم وهذا ما اكده (ابو العلا) "اذ أكد ان النشاط الرياضي يعد أحد اسباب زيادة حجم عضلة القلب، وان التغيرات التي تحدث هي تغيرات فسيولوجية طبيعية ناتجة عن عمليات التكيف المصاحبة للتدريب الرياضي" (٣).

اما علاقة الصحة النفسية بالضغط الانقباضي والضغط الانبساطي حيث بلغت قيمته الضغط الانقباضي (-) 0.13 وقيمة الضغط الانبساطي (0.01) وهي أصغر من قيمة (r) الجدولية وبالباغة (0.19) هذا يدل على وجود ارتباط غير معنوي ، يعمله الباحث بأن متوسط العمرية لأفراد العينة كانت (35) سنة، يكون الشخص في هذا فئة العمرية بعيد من تصلب الشرايين و أمراض ضغط الدم و القلب ، لذا أرتأى الباحث إلى عرض النتائج دون مناقشتها.

وكذلك بالنسبة لعدد مرات التنفس حيث بلغت قيمتها (-0.19) وهي يساوي من قيمة (r) الجدولية وبالباغة (0.19) هذا يدل على وجود الارتباط معنوي ، ، يعمله الباحث بالتحسن الوظيفي الذي حدث في الجهاز التنفسي ، إن ممارسة التمارين البدنية واللعب ادى الى زيادة العبء الواقع على الجهازين الدوري والتنفسي وبالتالي إلى تطوير كفاءة اللاعبين. حيث يؤكد (Fox) " أن الالتزام بالتدريب والانتظام به سوف يؤدي الى حدوث تغيرات فسيولوجية في جميع وظائف اجهزة الجسم، ومن هذه التغيرات عدد ضربات القلب وعدد مرات التنفس" فالرياضيون يمكنهم التكيف مع التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في أجهزة الجسم من خلال الجهد العضلي والاستمرار في أداء هذا الجهد . (١)

^٢ مهند حسين بشتاوي و أحمد إبراهيم الخولجا ؛ مبادئ التدريب الرياضي ١٠ : (عمان، دار وائل للنشر : ٢٠٠٥) ص١٢٥ .

^٣ ابو العلا احمد واحمد نصر الدين سيد ؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية : (القاهرة ، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣) ص٧٤ .

اما علاقة الصحة النفسية بالسعة الحيوية القسرية هناك علاقة غير معنوية حيث بلغت قيمته (-0.03) وهي اصغر من قيمة (r) الجدولية والبالغة (0.19) هذا يدل على الارتباط معنوي) وإن إزدياد حجم حدث في السعة الحيوية أثناء الراحة ، يعلله الباحث الى النمو و تطور عمل الوظيفي الذي حدث في الجهاز التنفسي وذلك من خلال ممارسة التمارين البدنية المنتظمة ، حيث يؤكد ريسان خريبط بانه " يتضاعف حجم الرئتين مع نمو الجسم وتطوره بممارسة التمارين البدنية المنتظمة . (٢)

اما علاقة الصحة النفسية مؤشر كتلة الجسم BMI هناك علاقة غير معنوية حيث بلغت قيمته (0.1) وهي أصغر من قيمة (r) الجدولية والبالغة (0.19) هذا يدل على وجود الارتباط غير معنوي ، لأن مؤشر كتلة الجسم لا يتأثر فقط بالمستوى الصحة النفسية فقط بل هناك عوامل اخرى مثل (تنظيم الغذائي اليومي ، نوعية العمل ، كمية طاقة الماخوذ والمصرفة ..هتد) .

لذا يظهر تأثير النشاط الرياضي على تحسن المتغيرات الوظيفية ومحاولة اكتساب اللياقة البدنية التي تساعد على اداء واجبات حركية سهلة مما يحقق من حالة الفرد الصحة النفسية جيدة . (٣)

جدول (4)

يبين العلاقة بين الصحة النفسية ومتغيرات الوظيفية لممارسات النشاط الرياضي غير المنتظم

المتغيرات	النبض	الضغط الانقباضي	الضغط الانبساطي	عدد مرات التنفس	السعة الحيوية القسرية	مؤشر كتلة الجسم BMI
الصحة النفسية	1.00	0.34	-0. 3	-0.09	-0.3	0.0

قيمة (r) الجدولية 0.19 تحت مستوى دلالة 0.05 .

نلاحظ من الجدول (4) ارتباط كل من الصحة النفسية وبعض متغيرات الوظيفية للموظفين الممارسين للنشاط الرياضي غير المنتظم . حيث يظن لنا علاقة الصحة النفسية بالنبض علاقة إيجابية والبالغة قيمتها (1) وهي أقل من قيمة (r) الجدولية والبالغة (0.19) هذا يدل على وجود ارتباط معنوي قوي لأن الصحة النفسية والاعتلالات النفسية تتحدد بعوامل عديدة ومتداخلة اجتماعياً وبيولوجياً ونفسانياً كصحة أو كاعتلال بصفة عامة.

اما علاقة الصحة النفسية بالضغط الانقباضي والضغط الانبساطي كانتا غير معنوي حيث بلغت قيمته الضغط الانقباضي (-0.34) وقيمة الضغط الانبساطي (-0. 3) وهي أكبر من قيمة (r) الجدولية والبالغة (0.19) هذا يدل على وجود ارتباط معنوي سلبي.

وكذلك بالنسبة لعدد مرات التنفس كانت غير معنوية حيث بلغت قيمتها (-0.09) وهي أقل من قيمة (r) الجدولية والبالغة (0.19) هذا يدل على وجود ارتباط معنوي .

^٢ ريسان خريبط مجيد ؛ تطبيقات في علم فسيولوجيا و التدريب الرياضي ١ : (عمان ،دار الشروق للنشر والتوزيع ، ١٩٩٧) ص ٣١٢ .

^٣ ساندر ليمون ؛ تأثير ممارسة الرياضة على سلوك وصحة الفتيات الراشدات : (المؤتمر العلمي ، الرابع عشر ، الأسكندرية ، اكتوبر ٢٠٠١) ص ٩٣٠

اما علاقة الصحة النفسية بالسعة الحيوية القسرية كانت معنوية سلبية حيث بلغت قيمته (-0.3) وهي أكبر من قيمة (r) الجدولية والبالغة (0.19) هذا يدل على وجود ارتباط معنوي سلمي .
اما علاقة الصحة النفسية مؤشركتلة الجسم BMI كانت غير معنوية حيث بلغت قيمته (0.0) وهي أضعف من قيمة (r) الجدولية والبالغة (0.19) هذا يدل على وجود ارتباط غير معنوي .
لذا فإن الصحة النفسية هي القاعدة والأساس لعافية الفرد والمجتمع ووظائفهما الفعالة، وهي أكثر من مجرد الخلو من الاعتلال النفسي . ومن □ الحالات والقدرات المدونة في التعريف فإن لها القيم نفسها . ولا يمكن للصحة النفسية أو الصحة الجسدية أن توجدان بمعزل عن بعضهما (العقل السليم في الجسم السليم والعكس صحيح) . (1)

٥- الاستنتاجات و التوصيات

١-٥ الاستنتاجات :

- (١) ان مقياس الصحة النفسية يلائم العينتين الممارسي وغير الممارسي للنشاط الرياضي المنتظم و لموظفي الدوائر الحكومية .
- (٢) تميزت الموظفي الممارسي للنشاط الرياضي المنتظم بدرجة الصحة نفسية اكبر من الموظفي غير الممارسي للنشاط الرياضي المنتظم .
- (٣) ظهر وجود علاقة معنوية بين الصحة النفسية و كل من لمتغيريين الوظيفيتين (النبض ، عدد مرات التنفس) ، وعلاقة غير معنوية للمتغيرات (الضغط الانقباضي ، الضغط الانبساطي ، السعة الحيوية القسرية ، مؤشر كتلة الجسم BMI) لممارسات النشاط الرياضي المنتظم .
- (٤) ظهر وجود علاقة معنوية بين الصحة النفسية و كل من لمتغيريين الوظيفيتين (النبض ، السعة الحيوية القسرية) ، وعلاقة غير معنوية للمتغيرات (الضغط الانقباضي ، الضغط الانبساطي ، عدد مرات التنفس ، مؤشر كتلة الجسم BMI) لممارسات النشاط الرياضي غير المنتظم .
- (٥) اتضح للنشاط الرياضي المنتظم دوراً ايجابياً في رفع المستوى الصحة النفسي و قيم بعض المتغيرات الوظيفية .

٢-٥ التوصيات :

- (١) ضرورة تنمية النشاط الرياضي لدى الموظفي الدوائر الحكومية وجميع الاعمار من اجل رفع المستوى من الصحة النفسية .
- (٢) الاهتمام بالجانب النفسي بشكل عام للموظفين .
- (٣) الاهتمام بتوفير الوسائل والنشاطات الترويحية في سبيل تحقيق الاداء الافضل بالنسبة للمستوى الصحة النفسية والبدنية .

المصادر و المراجع

- ١) ابو العلا احمد واحمد نصر الدين سيد ؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣).
- ٢) إجلال محمد سلي ؛ علم النفس العلاجي ط ٢ : (القاهرة ، علا للكتب ٢٠٠٠) .
- ٣) أحمد محمود الحموري ؛ تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية والجسمية لدى لاعبي الكرة الطائرة : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة اليرموك ، اربدن ٢٠٠٣).
- ٤) اسامة كامل راتب ، تطبيقات في المجال الرياضي □ ١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠).
- ٥) امر الله احمد البساطي ؛ أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته : (الإسكندرية ، منشأة المعارف . ١٩٨٨) .
- ٦) بلوم وآخرون ؛ تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني (ترجمة) محمد امين المنفي وآخرون : (القاهرة ، دار ماكجروهل ، ١٩٨٣).
- ٧) بهاء الدين إبراهيم سلامة ؛ فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني : (دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م)
- ٨) تقرير منظمة الصحة العالمية ؛ تعزيز الصحة النفسية (المفاهيم البيانات المستجدة الممارسة) : (القاهرة) شركة توشكي ، ٢٠٠٥)
- ٩) تقرير منظمة الصحة العالمية ؛ تعزيز الصحة النفسية (المفاهيم البيانات المستجدة الممارسة) : (القاهرة ، شركة توشكي ، ٢٠٠٥).
- ١٠) ريسان خريبط مجيد ؛ تطبيقات في علم فسيولوجيا و التدريب الرياضي ١ : (عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، ١٩٩٧)
- ١١) زيد بهلول سمين ؛ الأمّن والتحمل النفسي وعلاقتها بالصحة النفسية : (إطروحة دكتوراه ، الجامعة المستنصرية/كلية الآداب، ١٩٩٧)
- ١٢) ساندر ليموين ؛ تأثير ممارسة الرياضة على سلوك وصحة الفتيات الراشدات : (المؤتمر العلمي ، الرابع عشر ، الإسكندرية ، اكتوبر ٢٠٠١)
- ١٣) عباس محمود عوض ؛ الموجز في الصحة النفسية : ١ : (الأسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، ١٩٧٧)
- ١٤) عبد العزيز القصوي ؛ أسس الصحة النفسية : (القاهرة ، دار النهضة العربية ، ١٩٧٥) .
- ١٥) عبد المطلب امين القريطي ؛ الصحة النفسية) ١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٨).
- ١٦) عبد الوهاب كامل ؛ علم النفس الفيزيولوجي : (٢ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧) .
- ١٧) عبدالرحمن محمد العيسوي ؛ التغذية والصحة النفسية : (: (الأسكندرية ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٥) ١٨ .
- ١٨) عزيز حنا داؤود، أنورحسين عبدالرحمن؛ مناهج البحث التربوي : (بغداد ، دارالحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٠) .

١٩) قاسم حسن حسين، منصور جميل؛ اللياقة البدنية وطرق تحقيقها: (جامعة بغداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي. ١٩٨٨).

٢٠) كامل علوان الزبيدي و ، سناء مجول الهزاع ؛ بناء مقياس للصحة النفسية لطلبة الجامعة : (مجلة العلوم التربوية والنفسية ، العدد (٢٢) (١٩٩٧) .

21) لمى اكرم جلولو ، دراسة مقارنة للحالة الصحية العامة للرياضيين الانجاز السابقين ومزاولي الرياضة الترويحية وغير الرياضيين بأعمار (٤٥ - ٥٥) سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٢ .

٢٢) محمد السيد الهابط ؛ دعائم صحة الفرد النفسية : (الأسكندرية، المكتب الجامعي الحديث، ١٩٨٧).

٢٣) محمد جاسم محمد ؛ المدخل الى علم النفس العام (١ : عمان ، دار الثقافة للنشر والتوزيع . ٢٠٠٤) .

٢٤) محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في التربية الرياضية □ (١) ٣: عمان ، دارالفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٥).

25) محمد قاسم عبد الله ؛ مدخل الى الصحة النفسية 25 ٢: (عمان دار الفكر ٢٠٠٤) .

٢٦) مهدي حسين بشتاوي و أحمد إبراهيم الخواجا ؛ مبادئ التدريب الرياضي (١): عمان، دار وائل للنشر ، ٢٠٠٥ .

27) Fox, E, & Mathews, D.K ; The physiological basis of physical education and athletics , 3rd : (W.B. Saunders company , Philadelphia ,1981)p77 .

ملحق (١)

م/ استبيان آراء الخبراء حول مقياس الصحة النفسية

الأستاذ الفاضل المحترم

في النية إجراء البحث الموسوم بـ " علاقة الصحة النفسية ببعض المتغيرات الوظيفية لدى الممارسي وغير الممارسي للنشاط الرياضي " وهذه الإستمارة معد لقياس عبارات الصحة النفسية التي تستخدم ، ولكونكم أصحاب الخبرة و دراية في هذا المجال ، ويعد رأيكم في تحديد المقياس أمراً أساسياً يكسبها الصدق ، لذا يرجى من سيادتكم إبداء آراءكم وملاحظة القيمة حول صلاحية عبارات للمقياس . كما يمكن إضافة أية ملاحظات تفيد الباحث .

ت	الفقرات	نعم	احياناً	لا
١	أنفق كثيراً من المبالغ لشراء الملابس .			
٢	أنا دقيق وملتزم في كل مجالات حياتي .			
٣	أجد نفسي أراجع الأعمال التي قمت بها مراراً دون سبب .			
٤	من طبيعتي أن لا أنفعل كثيراً .			

			أشعر بعدم إستطاعتي على إشباع حاجاتي الجسمية .	٥
			أحافظ دائما" على سلامة جسمي .	٦
			أستسلم لقدر الموت .	٧
			أؤدي الفرائض الدينية .	٨
			أجد نفسي مشغول البال خوفا" من الأصابة بمرض لا يرجى شفاؤه .	٩
			أعتقد أن النظافة مهمة جدا" بحيث تأتي بعد مخافة الله من حيث الأهمية .	١٠
			أتردد دائما" في اتخاذ قرار .	١١
			أشعر بأن الحياة سعيدة .	١٢
			أستمتع كثيرا" عندما أكون مركز اهتمام الآخرين .	١٣
			أتعامل بصدق مع الآخرين .	١٤
			أحلم أحيانا" أحلاما" مزعجة تضايقني بعد النهوض من النوم .	١٥
			لا أخاف الأماكن العالية والمغلقة .	١٦
			أحس بفقدان الرغبة الجنسية .	١٧
			سعادتي كبيرة لكوني خالي من العيوب .	١٨
			أذكر الله كثيرا" في أوقات الشدة فقط .	١٩
			أتمسك بالقيم الدينية .	٢٠
			أشعر بالتعب والأرهاق دون سبب .	٢١
			غالبا" ما أشعر بالغثيان أو سوء الهضم .	٢٢
			أجد نفسي في التوافق مع المواقف الحياتية المختلفة .	٢٣
			أعتقد أن قدراتي ساعدتني على حل المشكلات التي واجهتني .	٢٤