إثر الأنشطة الرياضية على تحسين الصحة البدنية والنفسية لدى طلبة جامعة الامام الكاظم عليه السلام

The Impact of Sports Activities on Improving the Physical and Psychological Health of Imam Al-Kadhim (PBUH) University Students

م.م. بتول وادي حسين

Asst. Lect. Batoul Wadi Hussein

batoul.wadi2204m@copew.uobaghdad.edu.iq

المديرية العامة لتربية الرصافة الثالثة

General Directorate of Education of Al-Rusafa-Third District

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تحسين مستوى الصحة النفسية والبدنية لدى طلبة جامعة الامام الكاظم عليه السلام. اعتمدت الدراسة المنهج التجريبي، حيث تم جمع البيانات من عينة عشوائية مكونة من (١٠٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة الامام الكاظم عليه السلام، باستخدام استبانة صممت لقياس مستوى النشاط البدني ومؤشرات الصحة النفسية والبدنية. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين ممارسة الأنشطة الرياضية وتحسن الصحة البدنية والنفسية متمثلة في تقليل التوتر والقلق وتحسين الحالة المزاجية، فضلاً عن تعزيز الصحة البدنية من خلال زيادة اللياقة البدنية وتحسين القدرة الوظيفية للجسم، كما بينت النتائج أن الطلبة الذين يمارسون النشاط الرياضي بانتظام يتمتعون بمستوى أفضل من التوازن النفسي والصحة العامة مقارنة بغير الممارسين. وأوصت الدراسة بضرورة تشجيع الطلبة على المشاركة في الأنشطة الرياضية وتضمين برامج رياضية منظمة ضمن البيئة الجامعية لما لها من دور فاعل في تعزيز الصحة الشاملة للطلبة.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة الرياضية، الصحة البدنية والنفسية

Abstract

This study aimed to investigate the impact of sports activities on improving the psychological and physical health of Imam Al-Kadhim (PBUH) University Students. A descriptive-analytical approach was adopted, and data were collected from a random sample of 100 Imam Al-Kadhim (PBUH) University Students using a questionnaire designed to measure levels of physical activity as well as indicators of psychological and physical health. The results revealed a statistically significant positive relationship between participation in sports activities and improved psychological health, including reduced stress and anxiety and enhanced mood. In addition, regular engagement in sports activities was found to contribute to better physical health by improving physical fitness and overall bodily function. The findings also indicated that students who regularly participate in sports activities exhibit higher levels of psychological well-being and general health compared to non-participants. The study recommends promoting sports activities within universities and integrating structured physical activity programs into the academic environment to support students' overall health and well-being. Sports activities are considered an educational and health-promoting means that contribute to improving individuals' physical and psychological health by developing physical abilities, enhancing physical fitness, and promoting mental well-being through reducing psychological stress, improving mood, increasing self-confidence, and fostering social interaction. These benefits are positively reflected in individuals' quality of life as well as their academic and social performance, particularly among students.

Keywords: Sports Activities, Physical and Mental Health

١-المقدمة:

يُعد النشاط البدني عاملاً هاماً في الصحة النفسية، إلا أن طلاب الجامعات يختلفون اختلافاً كبيراً في كيفية ممارستهم للنشاط البدني في حياتهم اليومية. فإلى جانب مستوى النشاط العام، قد يكون لمجموعات مختلفة من شدة النشاط، وممارسة المشي، والميل إلى الخمول، آثارٌ متباينة على الصحة النفسية. تناولت هذه الدراسة أنماطاً متباينة من النشاط البدني المُبلغ عنه ذاتياً بين طلاب الجامعات، وعلاقتها بالاكتئاب والقلق والتوتر المُدرك، مع التركيز بشكل خاص على الدور الوسيط لقدرة تنظيم الانفعالات، تُعد الصحة النفسية أحد المرتكزات الأساسية في بناء شخصية الفرد وتحقيق توازنه النفسي والاجتماعي، ولا سيما لدى طلبة الجامعات الذين يواجهون ضغوطًا متعددة ناتجة عن المتطلبات الأكاديمية والتغيرات الاجتماعية والنفسية المرتبطة بهذه المرحلة العمرية، وقد أصبحت الأنشطة والتمارين الرياضية من الوسائل المهمة التي يُعتمد عليها في تحسين الصحة النفسية، لما لها من دور فعّال في تقليل التوتر والقلق وتعزيز الشعور بالراحة النفسية والثقة بالنفس، وفي ظل التحديات المتزايدة التي تؤثر في الصحة النفسية لطلبة الجامعات، تبرز الحاجة إلى دراسة مدى إسهام ممارسة التمارين الرياضية في دعم الصحة النفسية، والكشف عن مستوى وعي الطلبة بأهمية النشاط البدني وأثره في حياتهم النفسية والانفعالية، ومن هنا جاءت هذه الدراسة لتسليط الضوء على تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية في الصحة النفسية لطلبة الجامعات.

٢-مشكلة البحث:

تُعد الأنشطة الرياضية من الوسائل المهمة لتعزيز الصحة البدنية والنفسية، إذ تسهم في تحسين اللياقة البدنية، والوقاية من العديد من الأمراض، كما تساعد على خفض مستويات التوتر والقلق والاكتئاب، وتعزيز الثقة بالنفس والرفاه النفسي. وعلى الرغم من هذه الأهمية، يُلاحظ انخفاض مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية لدى شريحة من طلبة الجامعات نتيجة ضغوط الدراسة، وقلة الوقت، وضعف الوعي بأهمية النشاط البدني، إلى جانب محدودية الإمكانات والبرامج الرياضية في بعض المؤسسات التعليمية، وقد ينعكس هذا الانخفاض سلبًا على الصحة البدنية والنفسية للطلبة، مما يستدعي دراسة العلاقة بين ممارسة الأنشطة

الرياضية وتحسن الصحة البدنية والنفسية لديهم، للكشف عن مدى إسهام هذه الأنشطة في تعزيز صحتهم وجودة حياتهم، وتقديم نتائج يمكن الاستفادة منها في تطوير البرامج الرياضية الجامعية.

وبناءً على ذلك، تتحدد مشكلة البحث في الإجابة عن السؤال الآتي:

ما أثر الأنشطة الرياضية في تحسين الصحة البدنية والنفسية لدى طلبة جامعة الامام الكاظم عليه السلام؟

ويهدف البحث التعرف على تأثير ممارسة التمارين الرياضية في الصحة البدنية والنفسية لطلبة جامعة الامام الكاظم عليه السلام، والكشف عن دور النشاط الرياضي في تقليل الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب، تحسين الصحة البدنية وتحديد أثر الأنشطة الرياضية في تعزيز الثقة بالنفس لدى الطلبة، التعرف على آراء الطلبة حول أهمية ممارسة الرياضة في حياتهم الجامعية. النشاط البدني هو أي حركة يقوم بها الجسم باستخدام العضلات والهيكل العظمي وتتطلب استهلاكًا للطاقة، مثل المشي، والجري، والسباحة، وتمارين اللياقة البدنية، والألعاب الرياضية.

النشاط النفسي هو مجموعة الأنشطة والعمليات العقلية والانفعالية التي تسهم في تعزيز الصحة النفسية، مثل الاسترخاء، والتأمل، وتنمية التفكير الإيجابي، وإدارة الضغوط، والتفاعل الاجتماعي، وممارسة الهوايات التي تحقق الراحة النفسية.

أما الأنشطة الرياضية فهي تُعد في الوقت نفسه نشاطًا بدنيًا، ولها آثار نفسية إيجابية؛ إذ تسهم في تحسين المزاج، وتقليل التوتر والقلق، وتعزيز الثقة بالنفس، وتحقيق التوازن النفسي. لذا فإن الرياضة تُعد وسيلة لتحسين الصحة البدنية والصحة النفسية معًا.

وفرضيات البحث توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة التمارين الرياضية وتحسن الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الامام الكاظم عليه السلام. تسهم ممارسة الأنشطة الرياضية في تقليل مستوى الضغوط الدراسية والقلق لدى الطلبة، وتؤدي المشاركة في الأنشطة الرياضية إلى تعزيز الثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الامام الكاظم عليه السلام.

وتكمن أهمية البحث في إبراز الدور النفسي للتمارين الرياضية لدى طلبة جامعة الامام الكاظم عليه السلام والإسهام في تعزيز الوعي بأهمية النشاط البدني في تحسين الصحة النفسية، تزويد بقية الجامعات والمؤسسات التعليمية بنتائج يمكن الإفادة منها في تطوير البرامج الرياضية، فتح المجال أمام دراسات مستقبلية تتناول الصحة النفسية من منظور النشاط البدني، أما حدود الدراسة طلبة جامعة الامام الكاظم عليه السلام للعام الدراسي (٢٠٢٥-٢٠٢٦). أما مصطلحات البحث فهي التمارين الرياضية: الأنشطة البدنية المنظمة التي يمارسها الطلبة بهدف تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة؛ الصحة النفسية: حالة من التوازن النفسي والانفعالي تمكن الفرد من التكيف مع متطلبات الحياة والتعامل الإيجابي مع الضغوط؛ وطلبة جامعة الامام الكاظم عليه السلام: الأفراد الملتحقون بهذه المؤسسة للعام الدراسي (٢٠٢٥-٢٠٢٦).

٣-إجراءات البحث:

اعتمدت الدراسة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبية والضابطة، لملاءمته لطبيعة البحث الذي يهدف إلى التعرف على تأثير ممارسة التمارين الرياضية على الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الامام الكاظم عليه السلام للعام الدراسي (٢٠٢٥-٢٠٢٦) من خلال وصف الظاهرة وتحليلها استنادًا إلى البيانات التي تم جمعها ميدانيًا، مجتمع البحث: تمثّل مجتمع البحث بالطلبة طلبة جامعة الامام الكاظم عليه السلام للعام الدراسي (٢٠٢٥-٢٠٢٦)، والبالغ عددهم (٤١١) وتم اختيار عينة البحث من الممارسين للانشطة الرياضية والبالغ عددهم (١٠٠) طالب وطالبة بشكل عمدي ، حيث بلغت نسبة الإناث (٥٨,٣٪) مقابل (٤٢,١٪) للذكور، واعتمدت الباحثة على (المرحلة الاولى والمرحلة الثانية والمرحلة الثالثة والمرحلة الرابعة) و الممارسين للانشطة الرياضية وعددهم (١٠٠) طالب وطالبة لأغراض التحليل الإحصائي، يعادل ذلك (٥٨) طالبة و(٤٢) طالبًا، مما يشير إلى predominance نسبي لمشاركة الإناث في الدراسة.

٤ –أداة البحث:

وقد استخدمت الباحثة أدوات البحث التالية:

١ –انشطة رياضية:

هي مجموعة من الأنشطة البدنية المنظمة أو غير المنظمة التي يمارسها الأفراد بهدف تحسين اللياقة البدنية، وتنمية المهارات الحركية، والمحافظة على الصحة، وتحقيق الترفيه والتفاعل الاجتماعي، وقد تمارس بصورة فردية أو جماعية، سواء في إطار تنافسي أو ترويحي.

تعتبر التمارين الرياضية من العوامل الرئيسية في تحسين الصحة الجسدية. تساعد الأنشطة البدنية المنتظمة على:

زيادة الطاقة: تعزز ممارسة التمارين مستويات الطاقة، مما يساعد الطلاب على التعامل مع عبء الدراسة بكفاءة.

تحسين الصحة القلبية: تقوي التمارين القلبية مثل الجري أو السباحة القلب والأوعية الدموية، مما يساهم في صحة الجسم بشكل عام، الفوائد النفسية للتمارين الرياضية

تشير الدراسات إلى أن النشاط البدني له تأثيرات إيجابية على الصحة النفسية:

تقليل التوتر والقلق: تساعد التمارين على إفراز الهرمونات السعيدة مثل الإندورفين، مما يقلل من الشعور بالتوتر والقلق.

تحسين المزاج: يشعر الطلاب الذين يمارسون التمارين بشكل منتظم بمزاج أفضل ويكونون أكثر تفاؤلاً.

٢ –مقياس الصحة النفسية: (ميرة شاوشي، ٢٠٢٢)

بعد الاطلاع على العديد من المصادر تم التوصل الى مقياس (أبو هين، ١٩٩٢) والذي يتكون من (٥٠) فقرة موزعة على (١٠) مجالات وهي (الأعراض الجسمانية–الوسواس القهري–الحساسية التفاعلية–الاكتئاب–القلق–العداوة–قلق الخوف(الفوبيا)–البرانويا–الذهانية–العبارات الأخرى). وأن بدائل الإجابة متدرجة إلى (موافق بشدة (١) درجة–

موافق (٢) درجة-محايد (٣) درجة-غير موافق (٤) درجة-غير موافق بشدة (٥) درجة ويصحح المقياس بجمع الدرجات، وعليه فأن أعلى درجة للمقياس هو (٢٥٠) وأقل درجة (٥٠) وبوسط فرضي(١٢٥).

وتم أجراء التجربة الاستطلاعية الخاصة بمقياس الدراسة، إذ تم تطبيق المقياس (الصحة النفسية) يوم (الأحد) الموافق ١/ ١٢ / ٢٠٢٥، وبمشاركة فريق العمل المساعد، على مجموعة من أفراد العينة الذين جرى اختيارهم عشوائيًا، وبلغ عددهم (٧) طلاب ،من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث والتجربة الرئيسة، وهدفت هذه التجربة إلى التحقق من مدى وضوح تعليمات وفقرات مقياس الدراسة بصيغتهما الأولية، والتأكد من سلامة صياغة الفقرات ووضوحها لدى المفحوصين، فضلًا عن التعرف على الأسلوب الأنسب لتنفيذ التجربة الرئيسة و للوقوف على معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث، مدى تفهم عينة البحث لمفردات المقياس والاختبار، التعرف على الوقت المستغرق لتطبيق المقياس واستخراج معامل الثبات، وبالنتيجة من التجربة الاستطلاعية وضوح فقرات المقياس للطلاب، استخراج معامل الثبات والأسس العلمية لمقياس الصحة النفسية وهي:

أولا: الصدق: - يعد الصدق من أهم شروط الاختبار الجيد فالاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من أجله، ولتحديد صدق المقياس استخدم الباحث صدق المحتوى من خلال عرض مقياس الصحة النفسية على مجموعة من السادة الخبراء الذين اتفقوا جميعا على صلاحية المقياس.

ثانيا: الثبات: ثبات الاختبار " هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد الاختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف"، وعلى هذا الأساس قامت الباحثة بتطبيق مقياس الصحة النفسية بتاريخ ٧/ ١٢/ ٢٠٢٥ على عينة من نفس العينة للتجربة الاستطلاعية من مجتمع البحث، واحتساب النتائج، وبعد (١٤) يوم تمت إعادة الاختبار على العينة نفسها وتحت الظروف نفسها، إذ أظهرت النتائج تمنح المقياس بدرجة عالية من الثبات، وقد تم جمع وتفريغ البيانات في استمارات خاصة لمعالجتها إحصائياً وفق برنامج الحقيبة الإحصائية (SPSS).

٥-تعليمات الدراسة:

تم توزيع الاستبيان إلكترونيًا باستخدام نماذج Google Forms على أفراد عينة البحث خلال الفترة الزمنية المحددة للدراسة، وبعد استرجاع الاستبيانات والتأكد من صلاحيتها للتحليل، جرى تفريغ البيانات وتنظيمها تمهيدًا لإخضاعها للتحليل الإحصائي.

٦-المنهج المتبع في البحث إحصائيا:

شملت الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات في: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسب المئوية، التكرارات، اختبار T لعينة واحدة، تحليل التباين الأحادي وذلك بالاعتماد على برنامج الحزمة الإحصائية spss.

٧-الحدود العلمية للبحث:

اقتصر البحث على طلبة جامعة الامام الكاظم عليه السلام المشاركين في الاستبيان، كما تحدد بالحدود الزمانية والمكانية المرتبطة بظروف تطبيق الأداة البحثية.

واستخرج التوزيع الطبيعي الذي يشير إلى نمط انتشار البيانات حول المتوسط بطريقة متماثلة، حيث تتجمع أغلب القيم حول المتوسط وتتناقص تدريجيًا كلما ابتعدنا عنه، مكوّنة ما يُعرف بمنحنى الجرس. تم فحص التوزيع الطبيعي لدرجات أفراد العينة على مقياسي الدراسة للتأكد من ملاءمة البيانات للإجراءات الإحصائية اللاحقة. وقد تم الاعتماد على مؤشرات الالتواء حيث تشير القيم المقبولة عادةً إلى التوزيع الطبيعي إذا كانت ضمن الحد (±١). ويعزز تحقق التوزيع الطبيعي دقة النتائج ويسمح بالاستنتاجات الإحصائية الصالحة عند تطبيق اختبارات الفرضيات المختلفة.

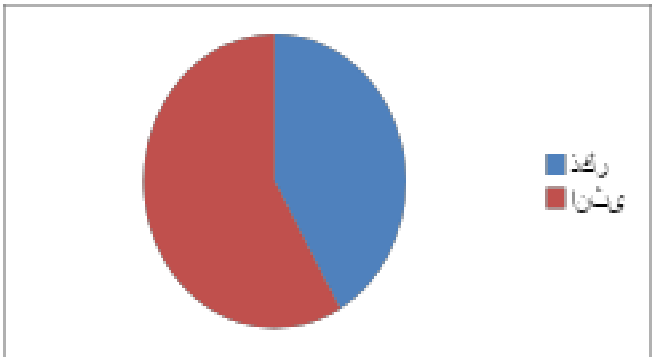
يبين الجدول التوزيع الطبيعي في متغيرات البحث (الاختبارات القبلية)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
النشاط البدني	درجة	٤٧،٢٩٤	٤٨	٣،٢٣٥	-٠،٣٢٥
الصحة النفسية	درجة	٤٧،٧٦٤	٤٩	٤،٠٨٥	-٠،٣٩٤
النشاط البدني والصحة النفسية	درجة	٦٠،٣٥٢	٦٠	٤،٠٦١	٠،٠٥٩

٨-النتائج والمناقشة:

أظهرت نتائج الاستبيان أن توزيع أفراد العينة حسب الجنس كان غير متساوٍ، حيث بلغت نسبة الإناث (٣, ٥٨٪) مقابل (١, ٤٢٪) للذكور، وباعتماد عينة افتراضية مقدارها (١٠٠) طالب وطالبة لأغراض التحليل الإحصائي، يعادل ذلك (٥٨) طالبة و(٤٢) طالبًا، مما يشير إلى predominance نسبي لمشاركة الإناث في الدراسة. كما موضح في (الشكل١)

شكل (١) توزع العينات حسب الجنس



جدول (١) توزع العينات حسب الجنس

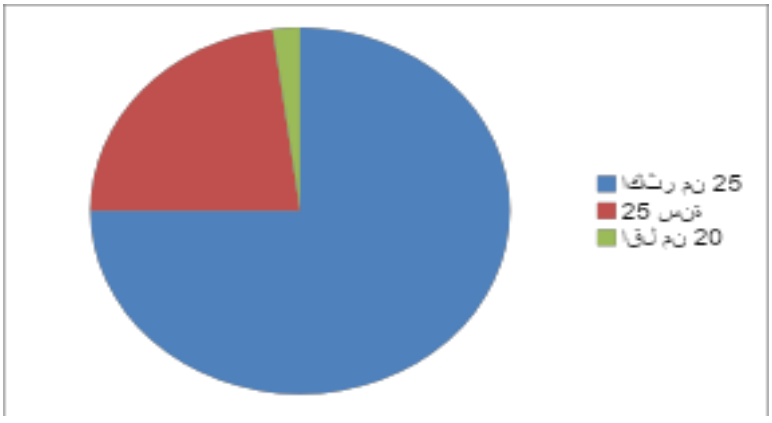
الجنس	النسبة ٪	العدد المكافئ من ١٠٠
ذكر	42.1٪	٤٢ طالبًا
أنثى	58.3٪	٥٨ طالبة
المجموع	100٪	100

توزيع عينة البحث حسب العمر

تُظهر نتائج توزيع أفراد عينة البحث حسب الفئات العمرية أن الغالبية العظمى من الطلبة تقع ضمن الفئة العمرية (**أكثر من ٢٥ سنة**)، حيث شكّلت النسبة الأعلى من إجمالي العينة، وهو ما يعكس أن أغلب المشاركين يتمتعون بدرجة من النضج العمري والخبرة الجامعية التي قد تسهم في وعيهم بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية وأثرها في الصحة النفسية.

في المقابل، جاءت الفئة العمرية **٢٥ سنة** في المرتبة الثانية من حيث النسبة، **مما** يشير إلى مشاركة ملحوظة لهذه الفئة في الدراسة، بينما سجّلت الفئة العمرية **أقل من ٢٠ سنة** أدنى نسبة مشاركة ضمن عينة البحث. كما موضح في (الشكل ٢) وتُشير هذه النتائج إلى أن عينة البحث تميل إلى تمثيل الطلبة الأكبر سنًا نسبيًا، الأمر الذي قد يكون له أثر في طبيعة استجاباتهم، ولا سيما فيما يتعلق بإدراكهم لأهمية النشاط البدني وتأثيره في التخفيف من الضغوط النفسية، مقارنة بالطلبة الأصغر سنًا.

شكل ٢: توزع النسب المئوية حسب الفئات العمرية



٩- ممارسة النشاط الرياضي بانتظام:

أظهرت نتائج الاستبيان أن غالبية أفراد العينة يمارسون نشاطًا رياضيًا بانتظام، حيث بلغت نسبتهم (٦٦,٧٪)، مقابل (٣٣,٣٪) لا يمارسون النشاط الرياضي بشكل منتظم، وباعتماد عينة مكافئة مقدارها (١٠٠) طالب وطالبة، يعادل ذلك (٦٧) طالبًا يمارسون النشاط الرياضي مقابل (٣٣) طالبًا لا يمارسونه، مما يشير إلى انتشار ملحوظ لممارسة التمارين الرياضية بين أفراد العينة. (كما موضح في الشكل ٤)

تعكس هذه النتيجة مستوىً جيدًا من الوعي لدى الطلبة الجامعيين بأهمية النشاط البدني ودوره في تحسين الصحة النفسية، إذ تُسهم ممارسة التمارين الرياضية بانتظام في خفض مستويات التوتر والقلق والاكتئاب، وتحسين المزاج العام والقدرة على التكيّف مع الضغوط الدراسية والحياتية، كما أن انخفاض نسبة غير الممارسين للنشاط الرياضي نسبيًا قد يشير إلى وجود معوقات مثل ضيق الوقت أو ضعف الدافعية، وهو ما يستدعي تعزيز البرامج الرياضية داخل الجامعات.

تؤكد هذه النتائج الفرضية الأساسية للبحث، التي تفترض وجود علاقة إيجابية بين ممارسة التمارين الرياضية المنتظمة وتحسن الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، حيث إن ارتفاع نسبة الممارسين للنشاط الرياضي يعزز من احتمالية تمتعهم بمستويات أفضل من الاستقرار النفسي.

وقد اجرت الباحثة التجارب الاستطلاعية لمقياس الصحة النفسية والاختبارات البدنية بتاريخ يوم (الأحد) الموافق ١/ ١٢ / ٢٠٢٥.

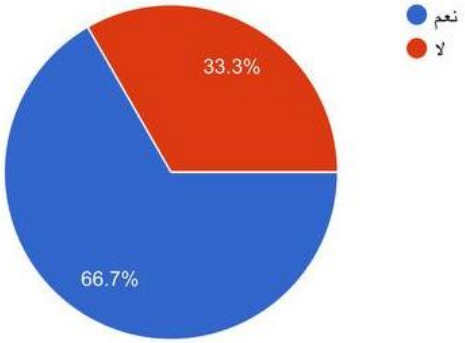
١٠-التجربة الرئيسة:

اجرت الباحثة التجربة الرئيسة لمقياس (الصحة النفسية) على عينة التجربة الرئيسة بتاريخ يوم (الاثنين)٩/ ١٢/ ٢٠٢٥ تم توزيع استمارة المقياس الالكترونياً.

١١- الوسائل الاحصائية:

وتفريغ البيانات في استمارات خاصة لمعالجتها احصائياً وفق برنامج الحقيبة الإحصائية (SPSS).

الشكل ٤: ممارسة الأفراد للتمارين الرياضية بانتظام



جدول٣: ممارسة الأفراد للتمارين الرياضية بانتظام

الإجابة	النسبة ٪	العدد من ١٠٠
نعم	66.7٪	67
لا	33.3٪	33
المجموع	100٪	100

12-نتائج البحث وتحليله

تُظهر نتائج الاستبيان المتعلق بتأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على الصحة البدنية والنفسية لطلبة الجامعات اتجاهًا إيجابيًا واضحًا نحو الدور البدني والنفسي للرياضة، فقد بيّنت النتائج أن نسبة كبيرة من الطلبة **تتفق أو تتفق بشدة** على أن ممارسة الرياضة تُسهم في تحسين حالتهم النفسية.

حسب الشكل (٥) ففي المحور الأول المتعلق **بدور الرياضة في تحسين الصحة البدنية والنفسية العامة**، أظهرت النتائج أن غالبية أفراد العينة أكدوا أن ممارسة التمارين الرياضية

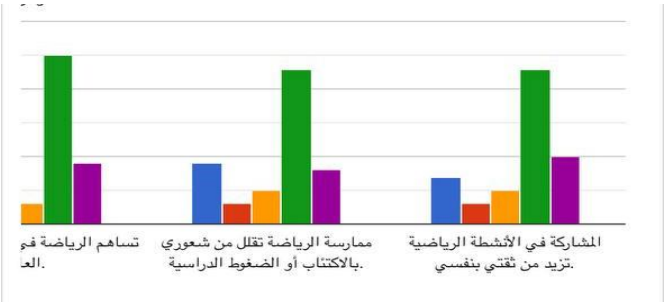
تساعدهم على الشعور بالراحة البدنية والنفسية والتوازن الانفعالي، وهو ما يعكس وعي الطلبة بأهمية النشاط البدني في تعزيز الصحة النفسية.

أما المحور الثاني الذي تناول **تأثير ممارسة الرياضة في تقليل مشاعر الاكتئاب والضغوط الدراسية**، فقد أشارت النتائج إلى اتفاق واضح بين الطلبة على أن النشاط الرياضي يُعد وسيلة فعّالة للتخفيف من التوتر والقلق الناتج عن الأعباء الأكاديمية، حيث سجلت فئات الموافقة نسبًا أعلى مقارنة بفئات عدم الموافقة.

وفيما يخص المحور الثالث المتعلق بـ **تعزيز الثقة بالنفس من خلال المشاركة في الأنشطة الرياضية**، أظهرت النتائج أن عددًا ملحوظًا من الطلبة يرى أن الانتظام في ممارسة الرياضة يسهم في رفع مستوى الثقة بالنفس وتحسين الصورة الذاتية، وهو ما ينعكس إيجابًا على التفاعل الاجتماعي والأداء الأكاديمي.

بصورة عامة، تؤكد هذه النتائج أن للتمارين والأنشطة الرياضية أثرًا إيجابيًا ملموسًا على الصحة النفسية لطلبة الجامعات، مما يستدعي الاهتمام بتوفير بيئة جامعية داعمة لممارسة النشاط البدني، وتشجيع الطلبة على إدماج الرياضة ضمن نمط حياتهم اليومي لما لها من فوائد نفسية وتربوية.

توزع النسب المئوية حسب فاعلية التمارين الرياضية للطلبة (الشكل ٥)



١٣- مناقشة النتائج:

أظهرت نتائج البحث الحالي للاختبارات القبلية والبعدية وجود تأثير إيجابي واضح لممارسة التمارين والأنشطة الرياضية على الصحة النفسية لطلبة الجامعات، حيث بيّنت البيانات أن غالبية الطلبة العينة يرون أن النشاط البدني يسهم في تحسين حالتهم النفسية، وتقليل مشاعر القلق والتوتر، فضلاً عن تعزيز الثقة بالنفس. ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء الدور الفسيولوجي والنفسي للرياضة، إذ تسهم التمارين البدنية في إفراز هرمونات السعادة مثل الإندورفين والسيروتونين، مما ينعكس إيجابًا على المزاج العام والاستقرار النفسي (عباد ومراد، ٢٠٢٤).

كما أظهرت النتائج المتعلقة بمحور **تقليل الاكتئاب والضغوط الدراسية** أن الطلبة الذين يمارسون الرياضة بانتظام أقل عرضة للشعور بالضغوط النفسية المرتبطة بالأعباء الأكاديمية، وهو ما يؤكد أن الرياضة تُعد وسيلة فعّالة للتنفيس الانفعالي والتخلص من التوتر المتراكم نتيجة متطلبات الحياة الجامعية، وتتفق هذه النتيجة مع العديد من الدراسات التي أشارت إلى أن النشاط البدني المنتظم تعد

أحد الأساليب غير الدوائية المهمة في دعم الصحة البدنية والنفسية والوقاية من الاضطرابات النفسية البسيطة، (يوسف عبد العليم وآخرون، ٢٠٢٠). وفيما يتعلق بمحور **تعزيز الثقة بالنفس**، فقد أظهرت النتائج أن المشاركة في الأنشطة الرياضية تسهم في رفع مستوى تقدير الذات لدى الطلبة، ويُعزى ذلك إلى شعور الفرد بالإنجاز وتحسين صورة الجسد، إضافة إلى تنمية مهارات التفاعل الاجتماعي والعمل الجماعي، خصوصًا في الأنشطة الرياضية الجماعية، ويُعد هذا الجانب ذا أهمية خاصة لطلبة الجامعات، لما له من أثر مباشر في تحسين التكيف النفسي والاجتماعي داخل البيئة الجامعية (الفتيان، ٢٠٢٥).

ورغم أن غالبية الطلبة أقرّوا بالتأثير الإيجابي للرياضة على صحتهم البدنية والنفسية، إلا أن وجود نسبة من الطلبة الذين لم يلاحظوا هذا التأثير قد يُفسَّر بعدة عوامل، من بينها عدم الانتظام في ممارسة التمارين الرياضية، أو ممارسة نشاط بدني محدود الشدة، أو تأثرهم بعوامل

نفسية واجتماعية أخرى تفوق أثر الرياضة، مثل الضغوط الاقتصادية أو المشكلات الأسرية (بوغطاس وآخرون، ٢٠٢١).

وبصورة عامة، تؤكد نتائج البحث أن ممارسة الأنشطة الرياضية تمثل عنصرًا أساسيًا في دعم الصحة النفسية لطلبة الجامعات العراقية، مما يستدعي ضرورة اهتمام المؤسسات الجامعية بتوفير برامج رياضية متنوعة، وتهيئة بيئة مشجعة على ممارسة النشاط البدني، بوصفه أحد المداخل الوقائية والعلاجية لتعزيز الصحة النفسية وتحسين جودة الحياة الجامعية وأكدت ان ممارسة النشاط البدني بانتظام تؤدي إلى مستويات أعلى من الرفاهية. ويبدو أن حتى ممارسة النشاط البدني لفترة قصيرة (أربع اسابيع) قد تساهم في زيادة الشعور بالرفاهية.

١٤-الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها، أمكن التوصل إلى مجموعة من الاستنتاجات الرئيسة، يأتي في مقدمتها أن ممارسة التمارين والأنشطة الرياضية تسهم بصورة فعالة في تعزيز الصحة البدنية والنفسية لدى طلبة الجامعات. وقد بينت النتائج أن معظم الطلبة يدركون الأثر الإيجابي للنشاط البدني في التخفيف من الضغوط النفسية، والحد من مشاعر القلق والاكتئاب المصاحبة للحياة الجامعية.

كما أظهرت النتائج وجود تباين في استجابات الطلبة بشأن مدى تأثير ممارسة الرياضة في صحتهم النفسية، ويُعزى ذلك إلى مجموعة من العوامل، من أبرزها نوع النشاط الرياضي، ومستوى الانتظام في ممارسته، فضلًا عن اختلاف الظروف النفسية والاجتماعية بين الطلبة. ويؤكد ذلك أهمية تصميم برامج وأنشطة رياضية متنوعة تراعي احتياجات الطلبة واهتماماتهم، بما يسهم في تحقيق أكبر قدر من الفائدة على المستوى النفسي.

١٥-التوصيات:

توصي الباحثة بالمواظبة على ممارسة الأنشطة الرياضية لأنها تسهم بصورة فاعلة في تنمية الثقة بالنفس ورفع مستوى تقدير الذات لدى طلبة الجامعات، الأمر الذي ينعكس إيجابًا على قدرة الطلبة على التكيف النفسي والاجتماعي داخل البيئة الجامعية. وأن فوائد

الأنشطة الرياضية لا تقتصر على تحسين الصحة البدنية فحسب، وإنما تمتد لتشمل تعزيز الصحة النفسية والانفعالية، مما يؤكد أهميتها بوصفها أحد الركائز الأساسية لتحقيق الصحة الشاملة والارتقاء بجودة حياة الطلبة.

وكذلك توصي الباحثة باعتماد البرامج الرياضية المتضمنة تنويعا للانشطة الرياضية واعتماد بحوث ودراسات مشابهة على عينات اخرى. وكذلك توصي الباحثة بضرورة تشجيع الطلبة على ممارسة الرياضة بصورة منتظمة، وتوفير مرافق وبرامج رياضية متنوعة داخل الجامعات، إضافة إلى نشر الوعي بأهمية النشاط البدني وأثره الإيجابي في الصحة النفسية، كما يفتح هذا البحث المجال أمام دراسات مستقبلية تتناول تأثير أنواع محددة من الأنشطة الرياضية، أو دراسة العلاقة بين شدة ومدة التمارين الرياضية ومستوى الصحة النفسية لدى الطلبة.

الخاتمة

خلص البحث الحالي إلى أن التمارين والأنشطة الرياضية تمثل أحد العوامل الأساسية الداعمة للصحة النفسية لطلبة الجامعات، لما لها من دور فعّال في تحسين الحالة النفسية وتقليل الضغوط الدراسية وتعزيز الثقة بالنفس، وتؤكد هذه النتائج أهمية إدماج النشاط البدني ضمن السياسات والبرامج الجامعية بوصفه وسيلة وقائية وتربوية تسهم في تحسين جودة الحياة الجامعية.

المصادر

١) عبد الرحمن، أحمد محمد. (٢٠١٧). مستوى الصحة النفسية وعلاقته بممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة الجامعات. مجلة العلوم التربوية والنفسية.

٢) بوغطاس، وصال عزالدين، وطلبه، حلمي، ومنى. (٢٠٢١). أثر الحجر الصحي أثناء جائحة كورونا على النشاط البدني بالمملكة العربية السعودية. مجلة كلية التربية (أسيوط).

٣) الفتيان، عمر مزهر مالك. (٢٠٢٥). الثقة بالنفس وعلاقتها بأداء السباحة الحرة لطلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالجامعة المستنصرية. مجلة واسط للعلوم الرياضية

٤) عباد، هشام رجب عبد الرحيم، ومراد، علي النعاس إبراهيم. (٢٠٢٤). تأثير استخدام التمرينات الرياضية العلاجية الموجهة لتخفيف الآلام الناتجة من خشونة مفصل الركبة. مجلة جامعة الزاوية لعالم الرياضة والعلوم التربوية.

٥) عبد العليم، يوسف، وعامر، سالى عبد الستار، وبدر، ناصف. (٢٠٢٠). التمرينات الرياضية التأهيلية وتأثيرها على كبار السن للتخفيف من آلام أسفل الظهر. مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. British Journal of Sports Medicine.
- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. Public Health Nutrition.
- Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The benefits of exercise for the clinically depressed. Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry.
- Strong, W. B., et al. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. Journal of Pediatrics.

أسماء الخبراء

ت	الاسم واللقب	الاختصاص	مكان العمل
١	أ.د. علي يوسف حسين	علم النفس الرياضي	أستاذ متمرس في كلية السلام الاهلية
٢	أ.د. عبدالله هزاع علي الشافعي	علم النفس الرياضي	أستاذ متمرس في كلية السلام الاهلية
٣	أ.د. نهى محسن ضاحي	علم النفس الرياضي	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

استمارات المقياس(الصحة النفسية)

ت	العبارات	تصلح	لا تصلح	قابل للتعديل
1	الصداع المستمر			
2	النرفزة والارتعاش			
3	حدوث أفكار سيئة			
4	الدوخان مع الاصفرار			
5	فقدان الرغبة أو الاهتمام الجنسي			
6	الرغبة في انتقاد الأخرين			
7	الاعتقاد بأن الاخرين يسيطرون على أفكاري			
8	اعتقد بأن الاخرين مسؤولين عن مشاكلي			
9	الصعوبة في تذكر الاشياء			
10	الانزعاج بسبب الإهمال وعدم النظافة			
11	يسهل استثاتي بسهولة			
12	الألم في الصدر والقلب			
13	الخوف من الاماكن العامة والشوارع			
14	الشعور بالبطيء وفقدان الطاقة			
15	تراودني أفكار للتخلص من الحياة			
16	أسمع أصوات لا يسمعها الاخرون			

17	أشعر بالارتجاف			
18	عدم الثقة بالأخرين			
19	فقدان الشهية			
20	البكاء بسهولة			
21	الخجل وصعوبة التعامل مع الاخرين			
22	أشعر باني مقبوض او ممسوك او مكبل			
23	الخوف فجاة وبدون سبب محدد			
24	عدم المقدرة على التحكم في الغضب			
25	اخاف أن اخرج من البيت			
26	نقد الذات لعمل بعض الاشياء			
27	الألم في اسفل الظهر			
28	اشعر بان الامور لاتسير على ما يرام			
29	أشعر بالوحدة			
30	أشعر بالحزن الاكتئاب			
31	الانزعاج على الاشياء بشكل كبير			
32	فقدان الاهمية بالاشياء			
33	الشعور بالخوف			
34	اشعر بانه يسهل ايذائي			
35	اطلاع الاخرين على افكاري الخاصة بسهولة			
36	الشعور بان الاخرين لا يفهمونني			
37	الشعور بان الاخرين غير ودودين			
38	اعمل الاشياء ببطيء شديد			
39	زيادة ضربات القلب			
40	ينتابني غثيان واضطرابات في المعدة			
41	مقارنة بالاخرين اشعر باني اقل قيمة منهم			
42	عضلاتي تتشنج			
43	اشعر باني مراقب من قبل الاخرين			

44	صعوبه النوم			
45	افحص ما اقوم به عدة مرات			
46	اجد صعوبة في اتخاذ القرارات			
47	الخوف من السفر			
48	صعوبة التنفس			
49	السخونه والبرودة في جسمي			
50	اتجنب اشياء معينه			
51	الشعور بعدم القدرة على التفكير			
52	الخدر والنمنمة في الجسم			
53	الشعور بانغلاق الحلق وعدم المقدرة على البلع			
54	فقدان الامل في المستقبل			
55	صعوبة التركيز			
56	ضعف عام في اعضاء جسمي			
57	اشعر بالتوتر			
58	الشعور بالثقل باليدين والرجلين			
59	الخوف من الموت			
60	الافراط في النوم			
61	اشعر بالضيق عند وجود الاخرين ومراقبتهم لي			
62	توجد عندي افكار غريبة			
63	اشعر بالرغبة في ايذاء الاخرين			
64	استيقظ من النوم مبكرا			
65	اعادة نفس الاشياء عدة مرات			
66	اعاني من النوم المتقطع والمزعج			
67	الرغبة في تكسير وتحطيم الاشياء			
68	توجد لدي افكار غير موجودة عند الاخرين			
69	حساسية زائدة في التعامل مع الاخرين			

70	الخوف من التواجد في التجمعات البشرية			
71	كل شيء يحتاج الى مجهود كبير			
72	اشعر بحالات من الخوف والتعب			
73	اشعر من الخوف من التواجد في الاماكن العامة			
74	كثرة الدخول في الجدل والنقاش الحاد			
75	اشعر النرفزه عندما اكون وحيدا			
76	الاخرون لا يقدرون اعمالي			
77	اشعر بالوحدة حتى عندما اكون مع الناس			
78	الشعور بالضيق وكثرة الحركة			
79	اشعر بأني غير مهم			
80	اشعر بان اشياء سيئة سوف تحدث لي			
81	الصراخ ورمي الاشياء			
82	اخاف من ان افقد الوعي امام الاخرين			
83	اشعر بان الاخرين سيستغلوني			
84	يزعجني التفكير في الامور الجنسية			
85	تراودني افكار بانه يجب معاقبتي			
86	توجد عندي تخيلات وافكار غريبة			
87	اعتقد بانه خلل في جسمي			
88	اشعر باني غير قريب وبعيد من الاخرين			
89	الشعور بالذنب			
90	عندي مشكلة في عقلي (نفسي)			

فريق العمل المساعد

ت	الاسم	مكان العمل
1	م. د. منى جاسم رحيم غالي	تربية الرصافة الثالثة (مدرسة الازدهار)
2	رند حازم محمد علي	بكالوريوس تربية رياضية