

## بناء مقياس الصحة النفسية لدى معلمات التربية الرياضية بمحافظة الشرقية

\*أ.د/إيمان عبدالفتاح البيطار

\*\*م/حسن يوسف عبدالله أبوزيد

\*\*\*نورهان محمد يوسف نصر محمد نعيم

يُعتبر الإنسان هو اللبنة الأساسية للمجتمع وجوهر بنائه ، فالإنسان السوي هو مصدر النهضة والفكر والتقدم، ولكي يقوم الفرد بأداء واجباته ومهامه الذاتية والاجتماعية على أكمل وجه لا بد أن يكون متمتعاً بصحة نفسية عالية تخلو من الاضطرابات والمشاكل التي تؤثر بشكل سلبي في بذله وعطائه وإنجازاته، فالفرد المصاب باضطراب أو خلل نفسي له أثر سلبي يعود على ذاته وعلى الآخرين من حوله ، فيقف عائقاً في وجه تقدمه وإنجازاته ، لذا فظهرت الأهمية الكبيرة لدراسة للصحة النفسية التي تصل بالفرد إلى الانسجام والتوافق النفسي والاجتماعي، والقدرة العالية على الإنتاجية والسعادة والعطاء

نلاحظ أن هناك زيادة في المشكلات النفسية التي تعترض الأفراد في المجتمع في كافة المراحل العمرية منذ الطفولة الي الشيخوخة ، كما يلاحظ أن هذه المشكلات النفسية تترك آثاراً سلبية في حياة الأفراد الشخصية ، وحياتهم أسرهم ومجتمعهم ، وهذا الأمر دفع الي مزيد من الاهتمام بالإنسان وحياته النفسية والاجتماعية بهدف تحقيق الأمن النفسي وتوفير السعادة الشخصية والأمن الاجتماعي ، وذلك عبر إيجاد الشروط التي تحقق الصحة النفسية للأفراد والأمن الاجتماعي للمجتمع .( ٨ : ١٧ )

حيث يزيد ضرورة الاهتمام بالصحة النفسية في الدول النامية ومصر من بينها وهو معرفة مدي إدراك الدول المتقدمة لأهميتها في بناء المجتمعات ونموها ، حيث بلغ إهتمام النوع الأخير من هذه الدول حداً أصبحت معه تخاف علي نفسها من أية اضطرابات تحدث في الدول الأخرى خشية أن تنتقل إليها علي أساس أن ما يحدث من مشاكل أو توترات او اضطرابات دولية ، قد تتعكس علي هذه الدول أو تلك بصورة أو بأخرى .

ويرى رشاد عبد العزيز (٢٠٠١م) أن الصحة النفسية تعتبر من العلوم ذات الأهمية الكبيرة لارتباطها الوثيق بحياة الإنسان صغير أو كبير، ذكر أو أنثى وخاصة في العصر الحاضر فنحن نعيش عصر السرعة والتقدم التكنولوجي فالصحة النفسية من هذا المنطق تعمل على الحفاظ على صحة الفرد النفسية بأبعاده عن مصادر الاضطرابات النفسية.( ٦ : ٩ )

ومن المسلم به في الدول المتقدمة أن الصحة النفسية ذات أهمية كبيرة بالنسبة للفرد والمجتمع علي حد سواء ، وإذا كان هذا التسليم يستتبعه ضرورة توافر الجهود المادية والأكاديمية في هذه الدول وتضافرها ، فإن حاجة الدول النامية لمثل هذا الإهتمام تبدو أكبر وأشد ،

حيث إنها في حاجة ماسة الي إستثمار جهود وإمكانات كل ابنائها , وهي عملية تتوقف علي قدر ما تنتيحه هذه الدول , أو توفره لأبنائها من مناخ نفسي يمكنهم من حسن إستثمار كل ما لديهم من قدرات وإمكانات بما يؤدي الي رفع مستوي كفاءتهم في العمل , وزيادة الإنتاج علي نحو يكفل لمجتمعات هذه الدول بسرعة الإنتقال من الواقع الذي تعيشه الي المستقبل الذي تتطلع إليه .  
( ٣ : ١٣ )

### مشكلة البحث وأهميته :

إن العمل في المدارس تعد من منطلقات تحديد ثقافات الشعوب لان معلمة التربية الرياضية تعد الصفوة المختارة لتلك المجتمعات لما لها من دور كبير في تقدمها وهو أيضا أداة للتنمية وتجديد وتطويرها وهم أيضا عناصر مهمة في بناء المدارس وأسس تطورها بما يخدم ذلك المجتمع , وتغير مجرى حياتها لمنحى معين , قد تصاب المعلمة صعوبة تقبل الظروف الجديدة وهذا ما يقل عند إنتقال المعلمة من مدرسة إلى أخرى أو عملها في مدرسة جديدة , مما يولد صراعات نفسية لان الانتقال له اثر كبير في إبراز هذه الصراعات بين الاحتياجات التي تشعر بها وبين تكيفها مع المحيط الجديد , وهنا يأتي الدور الكبير للصحة النفسية وهي قدرة الفرد على التكيف مع الحياة متأثراً ومؤثراً في بيئته وقادراً على التوافق معها بما يخدم الكفاية والسعادة وهي أيضا تكيف الفرد مع الآخرين والعيش بفعالية وتوافق الفرد مع نظم ومعايير ذلك المجتمع , وهنا تلعب الصحة النفسية دوراً كبيراً في قدرة المعلمة على ضبط النفس ومواجهة الأزمات النفسية التي قد تحدث بسبب عدم القدرة على التكيف الدراسي بسبب حالة اللا توازن و اللا تكامل بين الوظائف النفسية للفرد .

حيث يزيد ضرورة الإهتمام بالصحة النفسية في الدول النامية ومصر من بينها وهو معرفة مدي إدراك الدول المتقدمة لأهميتها في بناء المجتمعات ونموها , حيث بلغ إهتمام النوع الأخير من هذه الدول حداً أصبحت معه تخاف علي نفسها من أية اضطرابات تحدث في الدول الأخرى خشية أن تنتقل إليها علي أساس أن ما يحدث من مشاكل أو توترات او اضطرابات دولية , قد تتعكس علي هذه الدول أو تلك بصورة أو بأخري .

ولأن معلمات التربية الرياضية شريحة هامة من شرائح المجتمع , ويلعبون دوراً هاماً وفاعلاً ومؤثراً في بناء المجتمع وتقدمه من خلال إعدادهم لأفراد المجتمع , ومن الأهمية أن تقاس الصحة النفسية لمعلمات التربية الرياضية في التربية والتعليم , ومن هنا برزت مشكلة الدراسة , حيث لا يوجد مقياس يقيس مستوى الصحة النفسية لدى معلمات التربية الرياضية وتحدد مشكلة الدراسة بالإجابة عن التساؤل .

## هدف البحث :

بناء مقياس الصحة لدى معلمات التربية الرياضية بمحافظة الشرقية .

## تساؤلات البحث:

ما هو مستوى الصحة النفسية لدى معلمات التربية الرياضية ؟

## مصطلحات البحث:

## الصحة النفسية :

حالة التكيف والتوافق والانتصار علي الظروف والمواقف يعيشها الشخص في سلام

حقيقي مع نفسه وبيئته والعالم من حوله .( ٢ : ١٦ )

## الدراسات المرجعية العربية:

أجرى ياسمين أبو زيد (٢٠١٩م) (١٣) دراسة بعنوان " الصحة النفسية وعلاقتها بحالة الثقة الرياضية و نتائج المباريات في رياضة الهوكي " وإستخدم الباحث المنهج الوصفي , علي لاعبات الفريق الاول بنادي الشرقية ونادي السادات واشتملت عينة البحث علي (٥٠) لاعبة وكذلك (٢٠) لاعبة بنادي الشمس , وكانت من أهم نتائج البحث توجد علاقة ارتباطية بين متغيرات (الصحة النفسية) وبين متغيرات (الثقة الرياضية) , توجد علاقة ارتباطية بين نتائج المباريات في رياضة (هوكي الميدان) وبين متغيرات (الصحة النفسية) وبين متغيرات (الثقة الرياضية) , توجد علاقة ارتباطية بين نتائج المباريات في رياضة (هوكي الميدان) وبين متغيرات (الصحة النفسية) و(الثقة الرياضية) .

أجرى فاضل كردي (٢٠١٣م) (٧) دراسة بعنوان " الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدي طلاب كلية التربية الرياضية " وإستخدم الباحث المنهج الوصفي , علي (٨٥) من طلاب كلية التربية الرياضية , وكانت من أهم نتائج البحث هناك علاقة ارتباط بين الصحة النفسية والتكيف الدراسي , التكيف الدراسي يتأثر بمقدار الصحة النفسية الجيدة للطلاب وقدرته علي الاندماج مع البيئة والتكيف معها .

أجرى محمد العرير (٢٠١٠م) (٨) دراسة بعنوان " الصحة النفسية لدى أمهات متلازمة داون في قطاع غزة وعلاقتها ببعض المتغيرات " وإستخدم الباحث المنهج الوصفي , علي عينة (٤٦١) أمماً من أمهات أطفال ذوي متلازمة داون , وكانت من أهم نتائج البحث مستوى الصحة النفسية مرتفع لدى أمهات أطفال متلازمة داون في قطاع غزة .

أجرت إبتسام أحمد (٢٠٠٨م) (١) دراسة بعنوان " مستوى الصحة النفسية للعاملين بمهنة التمريض في المستشفيات الحكومية بمحافظة غزة وعلاقته بمستوى أدائهم " , وإستخدمت الباحثة المنهج الوصفي , على عينة قوامها (٢٢٠) ممرض وممرضة , وكانت من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في مستويات الصحة لدى الممرضين والممرضات ,

وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الصحة النفسية تبعاً للمؤهل العلمي , عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستويات الصحة النفسية تعزى لعدد سنوات الخبرة .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

إستخدم الباحثون المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة هذا البحث .

مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع على مدارس إدارة ديرب نجم التعليمية للمرحلة الإعدادية ، وقد قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مدارس إدارة ديرب نجم التعليمية للمرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية وعددهم ٢١ مدرسة ، وقد تمثلت عينة البحث الكلية في ١٣٣ من معلمات التربية الرياضية ، كما تمثلت عينة الاساسية في ١٠٠ من معلمات التربية الرياضية ، وعينة البحث الاستطلاعية تمثلت في ٣٠ من معلمات التربية الرياضية بعد استبعاد ٣ من معلمات التربية الرياضية من العينة الكلية وذلك بسبب الاجازات وعدم الاستجابة على استمارة الاستبيان ويوضح جدول (١) اجمالى اعداد العينة كما يوضح جدول (٢) توصيف عينة البحث.

#### جدول (١)

#### اعداد عينة البحث الكلية والاساسية والاستطلاعية

| العينة الكلية |        | العينة الاساسية |        | العينة الاستطلاعية |        |
|---------------|--------|-----------------|--------|--------------------|--------|
| العدد         | النسبة | العدد           | النسبة | العدد              | النسبة |
| ١٣٣           | %١٠٠   | ١٠٠             | %٧٥,١٨ | ٣٠                 | %٢٢,٥٥ |



جدول رقم (٢)  
توصيف عينة البحث

| م  | أسماء مدارس إدارة ديرب نجم التعليمية<br>للمرحلة الإعدادية | العينة<br>الكلية | العينة<br>الاساسية | العينة<br>الاستطلاعية | المستبعدين |
|----|---|------------------|--------------------|-----------------------|------------|
| ١  | قاويشة ع المشتركة   | ٥                | ٤                  | ١                     | -          |
| ٢  | كردايس ع  | ٧                | ٦                  | ١                     | -          |
| ٣  | كفر الحاج حسن   | ٦                | ٥                  | ١                     | -          |
| ٤  | كفر عطا الله  | ٨                | ٦                  | ٢                     | -          |
| ٥  | زنهت  | ٦                | ٥                  | ١                     | -          |
| ٦  | منشأة صهيرة ع   | ٦                | ٥                  | ١                     | -          |
| ٧  | منشأة قاسم  | ٧                | ٤                  | ٢                     | ١          |
| ٨  | الإعدادية المشتركة  | ٦                | ٤                  | ٢                     | -          |
| ٩  | الإعدادية بنين ديرب نجم                                   | ٧                | ٤                  | ٢                     | ١          |
| ١٠ | السلام  | ٦                | ٥                  | ١                     | -          |
| ١١ | الشهيد صلاح الدين   | ٨                | ٦                  | ٢                     | -          |
| ١٢ | العزب حامد  | ٧                | ٦                  | ١                     | -          |
| ١٣ | النجاح ع  | ٦                | ٥                  | ١                     | -          |
| ١٤ | الهواير ع   | ٥                | ٤                  | ١                     | -          |
| ١٥ | بهنيا ع   | ٧                | ٥                  | ٢                     | -          |
| ١٦ | حصة الرهبان الإعدادية                                     | ٧                | ٦                  | ١                     | -          |
| ١٧ | ديرب نجم ع بنات   | ٦                | ٤                  | ٢                     | -          |
| ١٨ | حسام أباطة ع  | ٦                | ٤                  | ١                     | ١          |
| ١٩ | صلاح سالم الإعدادية المشتركة                              | ٨                | ٦                  | ٢                     | -          |
| ٢٠ | تل القاضى   | ٧                | ٥                  | ٢                     | -          |
| ٢١ | اكوه الإعدادية  | ٧                | ٦                  | ١                     | -          |
|    | المجموع   | ١٣٣              | ١٠٠                | ٣٠                    | ٣          |
|    | النسبة المئوية  | %١٠٠             | %٧٥,١٨             | %٢٢,٥٥                | %٢,٢٥      |

### أدوات ووسائل جمع البيانات :

- الملاحظة العلمية
- المقابلة الشخصية .
- الإستمارات.

### المسح المرجعي :

قام الباحثون بعمل مسح للمراجع والدراسات والبحوث العلمية العربية والأجنبية التي توافرت لها في مجال الصحة النفسية وذلك للتوصل للآتي :

- مقياس الصحة النفسية حيث قام الباحثون بعمل مسح مرجعي للدراسات والبحوث المرجعية والمراجع العلمية التي تناولت الصحة النفسية وذلك لتحديد المحاور الخاصة بالصحة النفسية مرفق (٢) .

### محاور مقياس الصحة النفسية :

قام الباحثون بعمل مسح مرجعي للدراسات والبحوث التي تناولت الصحة النفسية ولقد إختار الباحثون المحاور التي حققت أعلى نسبة إستخدام وهي :

١. الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس .
٢. المقدرة على التفاعل الإجتماعي .
٣. النضج الإنفعالي والمقدرة على ضبط النفس .
٤. تقبل الذات وأوجه القصور العضوية .
٥. التحرر من الأعراض العصابية .

### المعاملات العلمية : (الصدق - الثبات)

أولاً : المعاملات العلمية لمقياس الصحة النفسية لدى معلمات التربية الرياضية .

### ١-صدق الإتساق الداخلي للإستبيان . :

أ- قام الباحثون بحساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه وذلك بتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية التي قوامها (٣٠) من معلمات التربية الرياضية ومن غير العينة الأساسية للبحث ، وجدول (٣) ، (٤) ، (٥) ، (٦) ، (٧) توضح ذلك .

### جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية  
للمحور الذي تنتمي إليه (المحور الأول - الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس)  
ن = ٣٠

| م | العبارات   | معامل الارتباط |
|---|--|----------------|
| ١ | أستطيع التكيف مع البيئة                                    | ٠,٧٦٢          |
| ٢ | أستطيع العودة إلى حالتي الطبيعية عندما أفضل .              | ٠,٨٥١          |
| ٣ | لي القدرة على مقاومة المشاكل التي تعترضني.                 | ٠,٨٢٩          |
| ٤ | أحاول أن أستفيد من خبرات الآخرين .                         | ٠,٨٠٣          |
| ٥ | أحمل معتقدات إيجابية عن نفسي.                              | ٠,٨٤٤          |
| ٦ | لي القدرة على التوافق مع البيئة الإجتماعية التي أعيش فيها. | ٠,٨٦٠          |
| ٧ | أسعى إلى تطوير ثقتي بنفسي.                                 | ٠,٨١٧          |
| ٨ | لا أتخوف من مجابهة المواقف الإجتماعية أياً كان نوعها .     | ٠,٨٦٩          |

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يتضح من جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمحور الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس .

### جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور  
الذي تنتمي إليه (المحور الثاني - المقدرة على التفاعل الإجتماعي)  
ن = ٣٠

| م | العبارات  | معامل الارتباط |
|---|---|----------------|
| ١ | اجد رغبة في الحديث عن نفسي وعن انجازاتي امام الآخرين .                        | ٠,٨٩٦          |
| ٢ | احرص على تبادل الزيارات مع زملائي واصدقائي.                                   | ٠,٨٠١          |
| ٣ | يجب الا يحاول الانسان تحقيق غاياته على حساب الآخرين .                         | ٠,٨٩٤          |
| ٤ | أجد نفسي في التوافق مع المواقف الحياتية المختلفة.                             | ٠,٧٥٢          |
| ٥ | اعامل غالباً الآخرين بالاسلوب الذي احب ان يعاملوني بية                        | ٠,٨٧٤          |
| ٦ | ترحب غالباً أسرتي بمشاركتي في مناقشة الأمور وأتخذ القرارات المتعلقة بحياتنا . | ٠,٨٨٧          |
| ٧ | أشعر بأن الآخرين غير ودودين .   | ٠,٨٨٥          |
| ٨ | الخوف من التواجد في التجمعات البشرية  | ٠,٩٠٣          |

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦١



يتضح من جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمحور المقدر على التفاعل الإجتماعي .

#### جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي

تنتمي إليه (المحور الثالث - محور النضج الإنفعالي والمقدرة على ضبط النفس)  $n = 30$

| م | العبارات  | معامل الارتباط |
|---|---|----------------|
| ١ | تتغير مشاعري بين حب وكراهية نحو الآخرين بصورة سريعة .       | ٠,٨٥٤          |
| ٢ | يسهل استشارتي بسهولة .                                      | ٠,٨٦٧          |
| ٣ | يسهل على السيطرة على نفسي .                                 | ٠,٨١٢          |
| ٤ | ينتابني الضيق والتوتر تجاه المواقف الغامضة .                | ٠,٨٣٩          |
| ٥ | أحاول مواجهة مشكلاتي بنفسي دون الاعتماد كثيرا على الآخرين . | ٠,٨٤٥          |
| ٦ | أجد صعوبة في تركيز أفتباهي .                                | ٠,٨٥٠          |
| ٧ | يجب أن يثار الفرد لكرامة عند الأساءة إليه .                 | ٠,٧٧٨          |

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يتضح من جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمحور النضج الإنفعالي والمقدرة على ضبط النفس .



### جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور  
الذي تنتمي إليه (المحور الرابع - تقبل الذات وأوجه القصور العضوية)  
ن = ٣٠

| م | العبارات  | معامل الارتباط |
|---|---|----------------|
| ١ | أستطيع ان اواصل عملا ما لفترة طويلة حتى لو واجهتني بعض المشكلات والصعوبات الجسمية . | ٠,٨١٧          |
| ٢ | أشعر بعدم استطاعتي على إشباع حاجاتي الجسمية .                                       | ٠,٨٥٦          |
| ٣ | أحافظ دائماً على سلامة جسمي .   | ٠,٨٧٩          |
| ٤ | أعاني من الأرق بحيث لا أستطيع الأستغراق في النوم لدرجة كافية .                      | ٠,٨٦٠          |
| ٥ | أحرص دائماً علي تحمل مسؤولياتي وأداء واجباتي قبل أن أطالب بحقوقتي .                 | ٠,٨٢٨          |
| ٦ | مقارنتي بالآخرين يشعرنى بأنني أقل أهمية منهم.                                       | ٠,٨٣٩          |
| ٧ | تراودني أفكار للتخلص من الحياة .  | ٠,٨٢٤          |

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يتضح من جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمحور تقبل الذات وأوجه القصور العضوية .

### جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور

الذي تنتمي إليه (المحور الخامس - التحرر من الأعراض العصبية)  $n = 30$

| م | العبارات                              | معامل الارتباط |
|---|---------------------------------------|----------------|
| ١ | تحدث لى أفكار سيئة كثيراً .           | ٠,٨٠٣          |
| ٢ | الانزعاج بسبب الإهمال وعدم النظافة .  | ٠,٨٥٦          |
| ٣ | ضعف عام في أعضاء جسمي .               | ٠,٧٧٩          |
| ٤ | أشعر بان الأمور لا تسير علي ما يرام . | ٠,٨٧٨          |
| ٥ | أعاني من النوم المتقطع والمزعج .      | ٠,٨٨١          |
| ٦ | أفحص ما أقوم به عدة مرات .            | ٠,٨٤٥          |
| ٧ | الشعور بعدم القدرة علي التفكير .      | ٠,٨٦٢          |
| ٨ | الخدر والنمنمة في الجسم .             | ٠,٨٧٤          |

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يتضح من جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمحور التحرر من الأعراض العصبية .

ب - قامت الباحثة بحساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية لدى معلمات التربية الرياضية وذلك بتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية التي قوامها (٣٠) من معلمات التربية الرياضية ومن غير العينة الأساسية للبحث ، وجداول (٨) ، (٩) ، (١٠) ، (١١) ، (١٢) توضح ذلك .

### جدول (٨)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس (المحور الأول - الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس)

ن = ٣٠

| م | العبارات   | معامل الارتباط |
|---|--|----------------|
| ١ | أستطيع التكيف مع البيئة                                    | ٠,٧١٦          |
| ٢ | أستطيع العودة إلى حالتي الطبيعية عندما أفضل .              | ٠,٧٧٩          |
| ٣ | لي القدرة على مقاومة المشاكل التي تعترضني.                 | ٠,٧٢٣          |
| ٤ | أحاول أن أستفيد من خبرات الآخرين .                         | ٠,٧٢٠          |
| ٥ | أحمل معتقدات إيجابية عن نفسي.                              | ٠,٧٥٢          |
| ٦ | لي القدرة على التوافق مع البيئة الإجتماعية التي أعيش فيها. | ٠,٧٧١          |
| ٧ | أسعى إلى تطوير تقني بنفسي.                                 | ٠,٧٤٦          |
| ٨ | لا أتخوف من مجابهة المواقف الإجتماعية أياً كان نوعها .     | ٠,٨٢٤          |

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يتضح من جدول (٨) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمحور الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس .

### جدول (٩)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس (المحور الثاني - المقدرة على التفاعل الإجتماعي)

ن = ٣٠

| م | العبارات   | معامل الارتباط |
|---|--|----------------|
| ١ | اجد رغبة في الحديث عن نفسي وعن انجازاتي امام الآخرين .                       | ٠,٧٣٢          |
| ٢ | احرص على تبادل الزيارات مع زملائي واصدقائي.                                  | ٠,٧٤٥          |
| ٣ | يجب الا يحاول الانسان تحقيق غاياته على حساب الآخرين .                        | ٠,٧٧٠          |
| ٤ | أجد نفسي في التوافق مع المواقف الحياتية المختلفة.                            | ٠,٧٢٦          |
| ٥ | اعامل غالباً الآخرين بالاسلوب الذي احب ان يعاملوني بيه                       | ٠,٦٩١          |
| ٦ | ترحب غالباً أسرتي بمشاركة في مناقشة الأمور وأتخذ القرارات المتعلقة بحياتنا . | ٠,٧٩٧          |
| ٧ | أشعر بأن الآخرين غير ودودين .  | ٠,٧٥٣          |
| ٨ | الخوف من التواجد في التجمعات البشرية   | ٠,٨٤٨          |

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦١



يتضح من جدول (٩) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمحور المقدر على التفاعل الإجتماعي .

### جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس  
(المحور الثالث - محور النضج الإنفعالي والمقدرة على ضبط النفس)  
ن = ٣٠

| م | العبارات  | معامل الارتباط |
|---|---|----------------|
| ١ | تتغير مشاعري بين حب وكراهية نحو الآخرين بصورة سريعة .       | ٠,٧٦٣          |
| ٢ | يسهل استشارتي بسهولة .                                      | ٠,٨٢٠          |
| ٣ | يسهل على السيطرة على نفسي .                                 | ٠,٧٢٥          |
| ٤ | ينتابني الضيق والتوتر تجاه المواقف الغامضة .                | ٠,٧٣٣          |
| ٥ | احاول مواجهة مشكلاتي بنفسي دون الاعتماد كثيرا على الآخرين . | ٠,٧٨٤          |
| ٦ | أجد صعوبة في تركيز أنتباهي.                                 | ٠,٧٣٦          |
| ٧ | يجب أن يثار الفرد لكرامة عند الأساءة إليه .                 | ٠,٧٣٩          |

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يتضح من جدول (١٠) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمحور النضج الإنفعالي والمقدرة على ضبط النفس .

### جدول (١١)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية

ن = ٣٠

للمقياس (المحور الرابع - تقبل الذات وأوجه القصور العضوية)

| م | العبارات  | معامل الارتباط |
|---|---|----------------|
| ١ | أستطيع ان اواصل عملا ما لفترة طويلة حتى لو واجهتني بعض المشكلات والصعوبات الجسمية . | ٠,٧٦٨          |
| ٢ | أشعر بعدم استطاعتي على إشباع حاجاتي الجسمية .                                       | ٠,٧٤٥          |
| ٣ | أحافظ دائماً على سلامة جسمي .   | ٠,٧٩٠          |
| ٤ | أعاني من الأرق بحيث لا أستطيع الأستغراق في النوم لدرجة كافية .                      | ٠,٧٤٦          |
| ٥ | أحرص دائماً علي تحمل مسؤولياتي وأداء وجباتي قبل أن أطلب بحقوقتي .                   | ٠,٧٣٣          |
| ٦ | مقارنتي بالآخرين يشعرنى بأنني أقل أهمية منهم.                                       | ٠,٧٩٨          |
| ٧ | تراودني أفكار للتخلص من الحياة .  | ٠,٧٢١          |

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يتضح من جدول (١١) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمحور تقبل الذات وأوجه القصور العضوية .

### جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية

ن = ٣٠

للمقياس (المحور الخامس - التحرر من الأعراض العصبية)

| م | العبارات                              | معامل الارتباط |
|---|---------------------------------------|----------------|
| ١ | تحدث لى أفكار سيئة كثيراً .           | ٠,٧٢٧          |
| ٢ | الانزعاج بسبب الإهمال وعدم النظافة .  | ٠,٧٤٩          |
| ٣ | ضعف عام في أعضاء جسمي .               | ٠,٦٦٢          |
| ٤ | أشعر بان الأمور لا تسير علي ما يرام . | ٠,٧٢٠          |
| ٥ | أعاني من النوم المنقطع والمزعج .      | ٠,٨١٥          |
| ٦ | أفحص ما أقوم به عدة مرات .            | ٠,٧٥٣          |
| ٧ | الشعور بعدم القدرة علي التفكير .      | ٠,٧٣٩          |
| ٨ | الخدر والنمنمة في الجسم .             | ٠,٧١٨          |

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يتضح من جدول (١٢) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمحور التحرر من الأعراض العصابية .  
ب - قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية لدى معلمات التربية الرياضية وذلك بتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية التي قوامها (٣٠) من معلمات التربية الرياضية ومن غير العينة الأساسية للبحث ، وجدول (١٦) يوضح ذلك .

### جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور من

ن = ٣٠

محاور المقياس والدرجة الكلية للمقياس ككل

| م | المحاور                                | معامل الارتباط |
|---|--|----------------|
| ١ | الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس          | ٠,٩٠٨          |
| ٢ | المقدرة على التفاعل الإجتماعي          | ٠,٨٣١          |
| ٣ | النضج الإنفعالي والمقدرة على ضبط النفس | ٠,٩٠٦          |
| ٤ | تقبل الذات وأوجه القصور العضوية        | ٠,٨٩٧          |
| ٥ | التحرر من الأعراض العصابية             | ٠,٨٦٢          |

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يتضح من جدول (١٣) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية للمقياس ككل ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس ككل .  
ثبات مقياس الصحة النفسية لدى معلمات التربية الرياضية .  
أ - ثبات المقياس باستخدام التطبيق ثم إعادة تطبيقه .

قامت الباحثة باستخدام طريقة تطبيق المقياس ثم إعادة تطبيقه مرة أخرى وبفاصل زمني قدره خمسة عشرة يوماً من التطبيق الأول ، حيث تم تطبيق المقياس على عينة البحث الاستطلاعية التي قوامها (٣٠) من معلمات التربية الرياضية ومن غير العينة الأساسية للبحث ، وجدول (١٤) يوضح ذلك .

### جدول (١٤)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لمحاو مقياس

ن = ٣٠

الصحة النفسية لدى معلمات التربية الرياضية

| م | المحاو                                 | التطبيق الأول     |                 | التطبيق الثاني    |                 |
|---|--|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|
|   |  | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي |
| ١ | الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس          | ١٧,٣٦٧            | ٥,٣٥١           | ١٧,٨٦٧            | ٥,٥٩٦           |
| ٢ | المقدرة على التفاعل الإجتماعي          | ١٢,٩٣٣            | ٤,٨٩٦           | ١٣,١٦٧            | ٥,١٦٨           |
| ٣ | النضج الإنفعالي والمقدرة على ضبط النفس | ١٣,٥٣٣            | ٤,٣١٨           | ١٤,٢٠٠            | ٤,٦٢٩           |
| ٤ | تقبل الذات وأوجه القصور العضوية        | ١٥,١٦٧            | ٥,٧٢٨           | ١٥,٢٣٣            | ٦,١٤١           |
| ٥ | التحرر من الأعراض العصبائية            | ١٥,٥٦٧            | ٥,٣٠٢           | ١٥,٩٦٧            | ٥,٤١٣           |

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يتضح من جدول (١٤) معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لمحاو مقياس الصحة النفسية لدى معلمات التربية الرياضية ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يشير إلى ثبات المقياس .

ب- ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ .

قام الباحثون باستخدام معامل ألفا كرونباخ لإيجاد ثبات محاو مقياس الصحة النفسية لدى معلمات التربية الرياضية عن طريق إيجاد معاملات الارتباط بين الأجزاء المتعددة لمحاو المقياس ، جدول (١٥) يوضح ذلك .

### جدول (١٥)

معاملات ألفا كرونباخ لمحاو مقياس الصحة

النفسية لدى معلمات التربية الرياضية

| م | المحاو                                 | عدد العبارات | معامل ألفا كرونباخ |
|---|--|--------------|--------------------|
| ١ | الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس          | ٨            | ٠,٩٣٥              |
| ٢ | المقدرة على التفاعل الإجتماعي          | ٨            | ٠,٩٤٩              |
| ٣ | النضج الإنفعالي والمقدرة على ضبط النفس | ٧            | ٠,٩٢٢              |
| ٤ | تقبل الذات وأوجه القصور العضوية        | ٧            | ٠,٩٣١              |
| ٥ | التحرر من الأعراض العصبائية            | ٨            | ٠,٩٤٣              |

\* دال إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٥) قيم معاملات ألفا كرونباخ لمحاوّر مقياس الصحة النفسية لدى معلمات التربية الرياضية ، ويتضح أن جميع قيم المعاملات دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وذو معامل ثبات عالي ، مما يشير إلى ثبات محاور المقياس .  
الدراسة الإستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء الدراسة الإستطلاعية الموافق ٥ ، ٦ / ٩ / ٢٠٢٠م على عينة إستطلاعية قوامها (٣٠) من معلمات التربية الرياضية من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وكان الهدف :-

- تحديد الصعوبات التي قد تقابل الباحثة أثناء تطبيق أدوات جمع البيانات .
  - التعرف على مدى فهم عينة لعبارات الإستبيان المستخدم .
  - حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لإستمارة الإستبيان قيد البحث .
- الإجراءات التنفيذية للبحث :  
تطبيق إستمارة الإستبيان :

بعد أن تأكد الباحثون من صدق وثبات الإستبيان المستخدم قيد البحث ، قامت الباحثة بتطبيقها على العينة الأساسية وذلك الموافق ٢٦ ، ٢٧ / ٩ / ٢٠٢٠م ، وبعد ذلك قامت الباحثة بتجميع إستمارة الإستبيان وتصحيحها ووضع الدرجات لها ، ثم تبويب تلك النتائج تمهيداً لمعالجتها إحصائياً .

#### المعالجات الإحصائية .

قام الباحثون بعد جمع وتسجيل البيانات بإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة باستخدام القوائم الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" وتم حساب ما يلي :

Mean. المتوسط الحسابي .

Standard Deviation. الانحراف المعياري .

Correlation (person) معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

Cronbachs Alpha معامل الفا كرونباخ .

Chi - Square اختبار دلالة الفروق "كا".

Percentage. النسبة المئوية .



مناقشة وعرض النتائج :

أولاً: عرض النتائج :

عرض النتائج الخاصة بالتساؤل

جدول (١٦)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا ٢ لآراء العينة

ن = ١٠٠

بالنسبة لعبارات (المحور الأول - الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس)

| رقم العبارة | نعم    |         | لا     |                      | إلي حد ما | إلي حد ما | نعم    | نعم | رقم العبارة |
|-------------|--------|---------|--------|----------------------|-----------|-----------|--------|-----|-------------|
|             | النسبة | التكرار | النسبة | التكرار              |           |           |        |     |             |
| ١           | ١٩,٠٠٠ | ١٩      | ١٦,٠٠٠ | ١٦                   | ٦٥,٠٠٠    | ٦٥        | ١٩,٠٠٠ | ١٩  | ١           |
| ٢           | ١٢,٠٠٠ | ١٢      | ٦٩,٠٠٠ | ٦٩                   | ١٩,٠٠٠    | ١٩        | ١٢,٠٠٠ | ١٢  | ٢           |
| ٣           | ٢٣,٠٠٠ | ٢٣      | ١٥,٠٠٠ | ١٥                   | ٦٢,٠٠٠    | ٦٢        | ٢٣,٠٠٠ | ٢٣  | ٣           |
| ٤           | ٧٣,٠٠٠ | ٧٣      | ١٢,٠٠٠ | ١٢                   | ١٥,٠٠٠    | ١٥        | ٧٣,٠٠٠ | ٧٣  | ٤           |
| ٥           | ١٧,٠٠٠ | ١٧      | ١٣,٠٠٠ | ١٣                   | ٧٠,٠٠٠    | ٧٠        | ١٧,٠٠٠ | ١٧  | ٥           |
| ٦           | ١٤,٠٠٠ | ١٤      | ١٧,٠٠٠ | ١٧                   | ٦٩,٠٠٠    | ٦٩        | ١٤,٠٠٠ | ١٤  | ٦           |
| ٧           | ٥٨,٠٠٠ | ٥٨      | ١١,٠٠٠ | ١١                   | ٣١,٠٠٠    | ٣١        | ٥٨,٠٠٠ | ٥٨  | ٧           |
| ٨           | ١١,٠٠٠ | ١١      | ٦٥,٠٠٠ | ٦٥                   | ٢٤,٠٠٠    | ٢٤        | ١١,٠٠٠ | ١١  | ٨           |
|             |        | ٦٧,٠٤٧  | ١٦٠٩   | الدرجة الكلية للمحور |           |           |        |     |             |

قيمة كا ٢ الحرجة عند درجات حرية (٢) ومستوي دلالة (٠,٠٥) = ٥,٩٩

يتضح من نتائج جدول (١٦) قيمة كا ٢ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات (المحور الأول - الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢ المحسوبة بين (٣٣,٣٨٣ : ٧٠,٩٤٧) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (نعم) ما بين (١١,٠٠٠% : ٧٣,٠٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (إلي حد ما) ما بين (١٥,٠٠٠% : ٧٠,٠٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (لا) ما بين (١١,٠٠٠% : ٦٩,٠٠٠%) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٤٧,٦٦٧% : ٨٧,٠٠٠%) .

جدول (١٧)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا ٢ لآراء العينة

ن = ١٠٠

بالنسبة لعبارات (المحور الثاني - المقدرة على التفاعل الإجتماعي)

| رقم العبارة | نعم    |         | لا                   |         | إلى حد ما |         | نعم    |         | قيمة كا ٢ |        |
|-------------|--------|---------|----------------------|---------|-----------|---------|--------|---------|-----------|--------|
|             | النسبة | التكرار | النسبة               | التكرار | النسبة    | التكرار | النسبة | التكرار |           |        |
| ١           | ١٢,٠٠٠ | ١٢      | ٧٢,٠٠٠               | ٧٢      | ١٦,٠٠٠    | ١٦      | ١٢,٠٠٠ | ١٢      | ٦٧,٥٢٧    |        |
| ٢           | ١٧,٠٠٠ | ١٧      | ١٥,٠٠٠               | ١٥      | ٦٨,٠٠٠    | ٦٨      | ١٧,٠٠٠ | ١٧      | ٥٤,١٤٥    |        |
| ٣           | ٦٧,٠٠٠ | ٦٧      | ١٤,٠٠٠               | ١٤      | ١٩,٠٠٠    | ١٩      | ٦٧,٠٠٠ | ٦٧      | ٥١,٣٨٥    |        |
| ٤           | ١٥,٠٠٠ | ١٥      | ٢٣,٠٠٠               | ٢٣      | ٦٢,٠٠٠    | ٦٢      | ١٥,٠٠٠ | ١٥      | ٣٧,٩٤٤    |        |
| ٥           | ٦١,٠٠٠ | ٦١      | ١٨,٠٠٠               | ١٨      | ٢١,٠٠٠    | ٢١      | ٦١,٠٠٠ | ٦١      | ٣٤,٥٨٣    |        |
| ٦           | ١٩,٠٠٠ | ١٩      | ٢٣,٠٠٠               | ٢٣      | ٥٨,٠٠٠    | ٥٨      | ١٩,٠٠٠ | ١٩      | ٢٧,٦٢٣    |        |
| ٧           | ١٦,٠٠٠ | ١٦      | ٢١,٠٠٠               | ٢١      | ٦٣,٠٠٠    | ٦٣      | ١٦,٠٠٠ | ١٦      | ٣٩,٩٨٤    |        |
| ٨           | ١٩,٠٠٠ | ١٩      | ١٦,٠٠٠               | ١٦      | ٦٥,٠٠٠    | ٦٥      | ١٩,٠٠٠ | ١٩      | ٤٥,٢٦٥    |        |
|             |        | ١٦٢٤    | الدرجة الكلية للمحور |         |           |         |        |         |           | ٦٧,٦٦٧ |

قيمة كا ٢ الحرجة عند درجات حرية (٢) ومستوي دلالة (٠,٠٥) = ٥,٩٩

يتضح من نتائج جدول (١٧) قيمة كا ٢ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات (المحور الثاني - المقدرة على التفاعل الإجتماعي) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢ المحسوبة بين (٢٧,٦٢٣ : ٦٧,٥٢٧) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (نعم) ما بين (١٢,٠٠٠% : ٦٧,٠٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (إلى حد ما) ما بين (١٦,٠٠٠% : ٦٨,٠٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (لا) ما بين (١٤,٠٠٠% : ٧٢,٠٠٠%) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٤٦,٦٦٧% : ٨٤,٣٣٣%) .

### جدول (١٨)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا ٢ لآراء العينة

بالنسبة لعبارات (المحور الثالث - محور النضج الإنفعالي والمقدرة على ضبط ن = ١٠٠

(النفس)

| رقم العبارة          | نعم    |         | إلى حد ما |         | لا     |         | الوزن النسبي | الأهمية النسبية | قيمة كا ٢ |
|----------------------|--------|---------|-----------|---------|--------|---------|--------------|-----------------|-----------|
|                      | النسبة | التكرار | النسبة    | التكرار | النسبة | التكرار |              |                 |           |
| ١                    | ١٢,٠٠٠ | ١٢      | ٧٢,٠٠٠    | ٧٢      | ١٦,٠٠٠ | ١٦      | ١٩٦          | ٦٥,٣٣٣          | ٦٧,٥٢٧    |
| ٢                    | ٥٩,٠٠٠ | ٥٩      | ٢٨,٠٠٠    | ٢٨      | ١٣,٠٠٠ | ١٣      | ٢٤٦          | ٨٢,٠٠٠          | ٣٣,٠٢٣    |
| ٣                    | ١٤,٠٠٠ | ١٤      | ٦٤,٠٠٠    | ٦٤      | ٢٢,٠٠٠ | ٢٢      | ١٩٢          | ٦٤,٠٠٠          | ٤٣,٢٨٤    |
| ٤                    | ٦٣,٠٠٠ | ٦٣      | ٢٦,٠٠٠    | ٢٦      | ١١,٠٠٠ | ١١      | ٢٥٢          | ٨٤,٠٠٠          | ٤٢,٩٨٤    |
| ٥                    | ٥١,٠٠٠ | ٥١      | ٣٠,٠٠٠    | ٣٠      | ١٩,٠٠٠ | ١٩      | ٢٣٢          | ٧٧,٣٣٣          | ١٥,٨٦٢    |
| ٦                    | ١٥,٠٠٠ | ١٥      | ٦١,٠٠٠    | ٦١      | ٢٤,٠٠٠ | ٢٤      | ١٩١          | ٦٣,٦٦٧          | ٣٥,٦٦٤    |
| ٧                    | ١٨,٠٠٠ | ١٨      | ٢٣,٠٠٠    | ٢٣      | ٥٩,٠٠٠ | ٥٩      | ١٥٩          | ٥٣,٠٠٠          | ٣٠,٠٢٣    |
| الدرجة الكلية للمحور |        |         |           |         |        |         | ١٤٦٨         | ٦٩,٩٠٥          |           |

قيمة كا ٢ الحرجة عند درجات حرية (٢) ومستوي دلالة (٠,٠٥) = ٥,٩٩

يتضح من نتائج جدول (١٨) قيمة كا ٢ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات (المحور الثالث - محور النضج الإنفعالي والمقدرة على ضبط النفس) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢ المحسوبة بين (١٥,٨٦٢ : ٦٧,٥٢٧) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (نعم) ما بين (١٢,٠٠٠% : ٦٣,٠٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (إلى حد ما) ما بين (٢٣,٠٠٠% : ٧٢,٠٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (لا) ما بين (١١,٠٠٠% : ٥٩,٠٠٠%) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٥٣,٠٠٠% : ٨٤,٠٠٠%) .

### جدول (١٩)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا ٢ لآراء العينة  
بالنسبة لعبارات (المحور الرابع - تقبل الذات وأوجه القصور العضوية)  
ن = ١٠٠

| رقم العبارة          | نعم    |         | إلى حد ما |         | لا     |         | الوزن النسبي | الأهمية النسبية | قيمة كا ٢ |  |
|----------------------|--------|---------|-----------|---------|--------|---------|--------------|-----------------|-----------|--|
|                      | النسبة | التكرار | النسبة    | التكرار | النسبة | التكرار |              |                 |           |  |
| ١                    | ١٥     | ١٥,٠٠٠  | ٥٨        | ٥٨,٠٠٠  | ٢٧     | ٢٧,٠٠٠  | ١٨٨          | ٦٢,٦٦٧          | ٢٩,٥٤٣    |  |
| ٢                    | ٢٣     | ٢٣,٠٠٠  | ٥٧        | ٥٧,٠٠٠  | ٢٠     | ٢٠,٠٠٠  | ٢٠٣          | ٦٧,٦٦٧          | ٢٥,٣٤٣    |  |
| ٣                    | ١٨     | ١٨,٠٠٠  | ٦٥        | ٦٥,٠٠٠  | ١٧     | ١٧,٠٠٠  | ٢٠١          | ٦٧,٠٠٠          | ٤٥,١٤٥    |  |
| ٤                    | ٧٣     | ٧٣,٠٠٠  | ١٥        | ١٥,٠٠٠  | ١٢     | ١٢,٠٠٠  | ٢٦١          | ٨٧,٠٠٠          | ٧٠,٩٤٧    |  |
| ٥                    | ٦٧     | ٦٧,٠٠٠  | ١٩        | ١٩,٠٠٠  | ١٤     | ١٤,٠٠٠  | ٢٥٣          | ٨٤,٣٣٣          | ٥١,٣٨٥    |  |
| ٦                    | ١٣     | ١٣,٠٠٠  | ٦٤        | ٦٤,٠٠٠  | ٢٣     | ٢٣,٠٠٠  | ١٩٠          | ٦٣,٣٣٣          | ٤٣,٨٢٤    |  |
| ٧                    | ١١     | ١١,٠٠٠  | ٢١        | ٢١,٠٠٠  | ٦٨     | ٦٨,٠٠٠  | ١٤٣          | ٤٧,٦٦٧          | ٥٥,٥٨٦    |  |
| ٨                    | ١٥     | ١٥,٠٠٠  | ٥٨        | ٥٨,٠٠٠  | ٢٧     | ٢٧,٠٠٠  | ١٨٨          | ٦٢,٦٦٧          | ٢٩,٥٤٣    |  |
| الدرجة الكلية للمحور |        |         |           |         |        |         | ١٤٣٩         | ٦٨,٥٢٤          |           |  |

قيمة كا ٢ الحرجة عند درجات حرية (٢) ومستوي دلالة (٠,٠٥) = ٥,٩٩

يتضح من نتائج جدول (١٩) قيمة كا ٢ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات (المحور الرابع - تقبل الذات وأوجه القصور العضوية) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢ المحسوبة بين (٢٥,٣٤٣ : ٧٠,٩٤٧) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (نعم) ما بين (١١,٠٠٠% : ٧٣,٠٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (إلى حد ما) ما بين (١٥,٠٠٠% : ٦٥,٠٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (لا) ما بين (١٢,٠٠٠% : ٦٨,٠٠٠%) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٤٧,٦٦٧% : ٨٧,٠٠٠%) .

**جدول (٢٠)**

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا ٢ لآراء العينة

ن = ١٠٠

بالنسبة لعبارات (المحور الخامس - التحرر من الأعراض العصابية)

| رقم العبارة          | نعم    |         | إلى حد ما |         | لا     |         | الوزن النسبي | الأهمية النسبية | قيمة كا ٢ |
|----------------------|--------|---------|-----------|---------|--------|---------|--------------|-----------------|-----------|
|                      | النسبة | التكرار | النسبة    | التكرار | النسبة | التكرار |              |                 |           |
| ١                    | ٦٤,٠٠٠ | ٦٤      | ٢١,٠٠٠    | ٢١      | ١٥,٠٠٠ | ١٥      | ٢٤٩          | ٨٣              | ٤٢,٨٦٤    |
| ٢                    | ٥٩,٠٠٠ | ٥٩      | ٢٤,٠٠٠    | ٢٤      | ١٧,٠٠٠ | ١٧      | ٢٤٢          | ٨٠,٦٦٧          | ٣٠,٣٨٣    |
| ٣                    | ١٥,٠٠٠ | ١٥      | ٦٢,٠٠٠    | ٦٢      | ٢٣,٠٠٠ | ٢٣      | ١٩٢          | ٦٤,٠٠٠          | ٣٧,٩٤٤    |
| ٤                    | ٢١,٠٠٠ | ٢١      | ٦٧,٠٠٠    | ٦٧      | ١٢,٠٠٠ | ١٢      | ٢٠٩          | ٦٩,٦٦٧          | ٥٢,٢٢٥    |
| ٥                    | ٥٧,٠٠٠ | ٥٧      | ٢٤,٠٠٠    | ٢٤      | ١٩,٠٠٠ | ١٩      | ٢٣٨          | ٧٩,٣٣٣          | ٢٥,٥٨٣    |
| ٦                    | ١٤,٠٠٠ | ١٤      | ٢١,٠٠٠    | ٢١      | ٦٥,٠٠٠ | ٦٥      | ١٤٩          | ٤٩,٦٦٧          | ٤٥,٨٦٥    |
| ٧                    | ١٦,٠٠٠ | ١٦      | ٦٣,٠٠٠    | ٦٣      | ٢١,٠٠٠ | ٢١      | ١٩٥          | ٦٥,٠٠٠          | ٣٩,٩٨٤    |
| ٨                    | ١١,٠٠٠ | ١١      | ١٦,٠٠٠    | ١٦      | ٧٣,٠٠٠ | ٧٣      | ١٣٨          | ٤٦,٠٠٠          | ٧١,١٨٧    |
| الدرجة الكلية للمحور |        |         |           |         |        |         | ١٦١٢         | ٦٧,١٦٧          |           |

قيمة كا ٢ الحرجة عند درجات حرية (٢) ومستوي دلالة (٠,٠٥) = ٥,٩٩

يتضح من نتائج جدول (٢٠) قيمة كا ٢ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات (المحور الخامس - التحرر من الأعراض العصابية) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢ المحسوبة بين (٢٥,٥٨٣ : ٧١,١٨٧) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (نعم) ما بين (١١,٠٠٠% : ٦٤,٠٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (إلى حد ما) ما بين (١٦,٠٠٠% : ٦٧,٠٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (لا) ما بين (١٢,٠٠٠% : ٧٣,٠٠٠%) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٤٦,٠٠٠% : ٨٧,٠٠٠%) .

**مناقشة وتفسير النتائج :**

يتضح من نتائج جدول (١٦) قيمة كا ٢ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات (المحور الأول - الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢ المحسوبة بين (٣٣,٣٨٣ : ٧٠,٩٤٧) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (نعم) ما بين (١١,٠٠٠% : ٧٣,٠٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (إلى حد ما) ما بين (١٥,٠٠٠% : ٧٠,٠٠٠%) ،

وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (لا) ما بين (١١,٠٠٠% : ٦٩,٠٠٠%) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٤٧,٦٦٧% : ٨٧,٠٠٠%) . كما أظهرت نتائج جدول (١٦) أن جميع عبارات محور الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس وعددها (٨) عبارة قد حصلت على نسبة مئوية ٦٥,٦٦% فأكثر ما عدا العبارات أرقام (٢ , ٨) ، وهي تنص على التوالى على أستطيع العودة إلى حالتى الطبيعية عندما أفضل لا أتخوف من مجابهة المواقف الإجتماعية أياً كان نوعها .

ويرجع الباحثون أن حالات الفشل تأتي من عدم الثقة بالنفس وعدم التغلب على المواقف ويجعلها غير قادرة على إثبات مستواها ونجاحها فى عملها أو تدنى خبرتها بمقارنة بمن تعمل معها ، وعدم الراحة والتخوف .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة إيمان النحاس (٢٠٠٢م) (٤) أن لا بد من التوافق بين الوظائف النفسية والقدرة على مواجهة الأزمات النفسية التي يتعرض لها الفرد .

يتضح من نتائج جدول (١٧) قيمة كا ٢ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات (المحور الثاني - المقدرة على التفاعل الإجتماعى) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢ المحسوبة بين (٢٧,٦٢٣ : ٦٧,٥٢٧) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (نعم) ما بين (١٢,٠٠٠% : ٦٧,٠٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (إلى حد ما) ما بين (١٦,٠٠٠% : ٦٨,٠٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (لا) ما بين (١٤,٠٠٠% : ٧٢,٠٠٠%) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٤٦,٦٦٧% : ٨٤,٣٣٣%) .

يرى الباحثون أن قدرة معلمات التربية الرياضية على التفاعل الإجتماعى جيدة وهذا يتضح من قدرتها على تحقيق التوافق والتكامل والإنسجام وإستثمار طاقتها المختلفة على أحسن شكل ممكن بما يحقق أهدافها فى الحياة وتجعلها تشعر بكيانها ووجودها وكل هذا يؤدي إلى تمتعها بالصحة النفسية فالمعلمة والمعلم والطالب والعامل وغيرهم لا يمكن لكل منهم أداء دوره وفقاً لما هو مطلوب منه ما لم يتمتع بالصحة النفسية .

وهذا يتفق مع نتائج دراسة فاضل كردى (٢٠١٣م) (٧) أن هناك علاقة إرتباط إيجابية بين الصحة النفسية والتكيف مع البيئة ، أى كلما تمتع الفرد بالصحة النفسية الجيدة تكون قدرته علي الاندماج مع البيئة والتكيف معها جيدة .

يتضح من نتائج جدول (١٨) قيمة كا ٢ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات (المحور الثالث - محور النضج الإنفعالى والمقدرة على ضبط النفس) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢ المحسوبة بين (١٥,٨٦٢ : ٦٧,٥٢٧) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (نعم) ما بين (١٢,٠٠٠% : ٦٣,٠٠٠%)

، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (إلى حد ما) ما بين (٢٣,٠٠٠% : ٧٢,٠٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (لا) ما بين (١١,٠٠٠% : ٥٩,٠٠٠%) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٥٣,٠٠٠% : ٨٤,٠٠٠%) .

يرى الباحثون أن ضعف النضج الإنفعالي والمقدرة على ضبط النفس لدى معلمات التربية الرياضية ناتج من سهولة إثارتهم في المواقف المختلفة وعدم قدرتهم على التحكم في إبتعالاتهم ، كما يظهر عليهم التوتر والقلق تجاه هذه المواقف مما يؤثر على الصحة النفسية لديهم وبالتالي على مستوى عملهم .

لذلك يجب عليهم تفرغ الدوافع والنوازع المكبوتة وتخفيف مشاعر المعاناة والتوتر تجاه ضغوط الحياة الإبتعاعي المختلفة وذلك من خلال الرياضة لما لها دور كبير في التخلص من هذه الدوافع والحاجات وتحقيق التوازن والإستقرار الإنفعالي ، وهذا يتفق مع نتائج دراسة مرزوق العمري (٢٠١٢م) (٩) إلى أهمية النشاط الرياضي في التخلص من آثار القلق والتوتر وتوفير فرص للتحرر من الضغوط والمشاعر المكبوتة .

فالشخص الصحيح نفسياً هو الذي يسيطر على انفعالاته ويعبر عنها بشكل يتناسب مع المواقف المختلفة ، وعدم اللجوء الى كبت الانفعالات او اخفائها او الخجل منها او المبالغة في اظهارها .

يتضح من نتائج جدول (١٩) قيمة كا ٢ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات (المحور الرابع - تقبل الذات وأوجه القصور العضوية) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢ المحسوبة بين (٢٥,٣٤٣ : ٧٠,٩٤٧) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (نعم) ما بين (١١,٠٠٠% : ٧٣,٠٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (إلى حد ما) ما بين (١٥,٠٠٠% : ٦٥,٠٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (لا) ما بين (١٢,٠٠٠% : ٦٨,٠٠٠%) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٤٧,٦٦٧% : ٨٧,٠٠٠%) .

ترى الباحثة أن المتوافقون جيداً يملكون دراية معقولة أو تقديراً لما لديهم من إستحقاق أو قيمة للذات والشعور بالقبول لدى الآخرين ، وهم مرتاحون مع الناس الآخرين وقادرون على التفاعل تلقائياً في المواقف الإبتعاعية .

وهذا يتفق مع نتائج دراسة إيمان النحاس (٢٠٠٢م) (٤) أن هناك علاقة طردية بين الصحة النفسية ومحور تقبل الذات وأوجه القصور العضوية .

يتضح من نتائج جدول (٢٠) قيمة كا ٢١ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات (المحور الخامس - التحرر من الأعراض العصابية) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢١ المحسوبة بين (٢٥,٥٨٣ : ٧١,١٨٧) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (نعم) ما بين (١١,٠٠٠% : ٦٤,٠٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (إلى حد ما) ما بين (١٦,٠٠٠% : ٦٧,٠٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (لا) ما بين (١٢,٠٠٠% : ٧٣,٠٠٠%) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٤٦,٠٠٠% : ٨٧,٠٠٠%) .

يرى الباحثون أن التخلص من الأفكار السيئة وعدم النوم بانتظام والوسوسة له أهمية كبيرة في زيادة الصحة النفسية لدى معلمات التربية الرياضية .

كما يجب الإهتمام بالصحة النفسية وذلك لأنها تعمل على نمو طاقات الفرد الجسمية والعقلية والروحية ، بحيث يحقق تكيّفاً إيجابياً مع محيطه الإجتماعي ، وأن من بين أهداف الصحة النفسية توفير السبل لتطوير إتجاهات إيجابية نحو الحياة .(٥ : ٦٦)  
أولاً: الإستخلاصات:

- الصحة النفسية لدى معلمات التربية الرياضية بمحافظة الشرقية متوسطة .

ثانياً: التوصيات:

استناداً إلى نتائج البحث التي توصلت إليها الباحثة وفي حدود عينة البحث ، توصي

الباحثة بالآتي:

- إعداد برامج توجيه وإرشاد نفسي وتربوي لمواكبة التقدم والتطور .
- تدريب معلمات التربية الرياضية على كيفية مواجهة ضغوط الحياة والأحداث الضاغطة .
- الإهتمام بالصحة النفسية كونها تعكس الرضا والسعادة والثقة بالنفس .
- إعداد برامج إرشاد تربوي لمعلمات التربية الرياضية للإرتقاء بمستوى الصحة النفسية والوصول على صحة نفسية متكاملة .





### أولاً: المراجع العربية:

١. إبتسام أحمد (٢٠٠٨م): مستوى الصحة النفسية للعاملين بمهنة التمريض في المستشفيات الحكومية بمحافظة غزة وعلاقته بمستوى أدائهم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الإسلامية ، غزة .
٢. أديب محمد (٢٠٠٩م): المرجع فى الصحة النفسية ، ط١ ، دار وائل للنشر والتوزيع ، عمان .
٣. أمة الرازق(٢٠٠٣م): الصحة النفسية لدى طلبة جامعة صنعاء وعلاقتها بالضغوط النفسية ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، جامعة صنعاء ، اليمن .
٤. ايمان النحاس (٢٠٠٢م): "فاعلية الصحة النفسية علي الكفاءات الادائية لطالبات الفرقتين الثالثة والرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة"، بحوث ومقالات، جامعة الزقازيق .
٥. حافظ بطرس (٢٠٠٨م): التكيف والصحة النفسية ، المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان .
٦. رشاد عبد العزيز (٢٠٠١م): اساسيات الصحة النفسية والعلاج النفسي، الطبعة الاولى، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع .
٧. فاضل كردي (٢٠١٣م): الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية بحوث ومقالات، جامعة بابل .
٨. محمد العرير (٢٠١٠م): الصحة النفسية لدى أمهات متلازمة داون في قطاع غزة وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الإسلامية ، غزة .
٩. مرزوق العمري (٢٠١٢م): الضغوط النفسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينه من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.
١٠. موسي جبريل وآخرون (٢٠٠٨م): التكيف ورعاية الصحة النفسية ، الشركة العربية المتحدة للتسويق والتوريدات بالتعاون مع جامعة القدس المفتوحة ، القاهرة .
١١. نبيه إسماعيل (٢٠٠١م): عوامل الصحة النفسية السليمة ، ط١ ، إتراك للنشر والتوزيع ، مصر .
١٢. ياسمين أبو زيد (٢٠١٩م): الصحة النفسية وعلاقتها بحالة الثقة الرياضية و نتائج المباريات في رياضة الهوكي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق.



### ملخص البحث

اسم البحث : بناء مقياس الصحة النفسية لدى معلمات التربية الرياضية بمحافظة الشرقية

اسماء الباحثين : أ.د/إيمان عبدالفتاح البيطار

د/حسن يوسف عبدالله أبو زيد

نورهان محمد يوسف نصر محمد نعيم

التخصص الدقيق : قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية

اسم الكلية : كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

اسم الجامعة : بنها

اسم الدولة : مصر

البريد الالكتروني : Nonoelgzery99@gmail.com

هدف البحث : بناء مقياس الصحة النفسية لدى معلمات التربية الرياضية بمحافظة الشرقية

المنهج المستخدم : المنهج الوصفي

عينة البحث وخصائصها : اشتمل مجتمع على مدارس إدارة ديرب نجم التعليمية للمرحلة الإعدادية ، وقد قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مدارس إدارة ديرب نجم التعليمية للمرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية وعددهم ٢١ مدرسة ، وقد تمثلت عينة البحث الكلية في ١٣٣ من معلمات التربية الرياضية ، كما تمثلت عينة الاساسية في ١٠٠ من معلمات التربية الرياضية ، وعينة البحث الاستطلاعية تمثلت في ٣٠ من معلمات التربية الرياضية بعد استبعاد ٣ من معلمات التربية الرياضية من العينة الكلية وذلك بسبب الاجازات وعدم الاستجابة على استمارة الاستبيان .

اهم الاستنتاجات :

● الصحة النفسية لدى معلمات التربية الرياضية بمحافظة الشرقية متوسطة.  
أهم التوصيات :

- زيادة خدمات الصحة النفسية للمساعدة في تحسين مؤشرات جودة الحياة نتيجة التغلب على الضغوط التي لها تأثير على جودة الحياة .
- إعداد برامج توجيه وإرشاد نفسي وتربوي لمواكبة التقدم والتطور .
- تدريب معلمات التربية الرياضية على كيفية مواجهة ضغوط الحياة والأحداث الضاغطة .
- الاهتمام بالصحة النفسية كونها تعكس الرضا والسعادة والثقة بالنفس وبالتالي جودة الحياة لدى الأفراد .
- إعداد برامج ارشاد تربوي لمعلمات التربية الرياضية للإرتقاء بمستوى الصحة النفسية



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY  
Learn Today ... Achieve Tomorrow

جامعة بنها - كلية التربية الرياضية للبنين - مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة

والوصول على صحة نفسية متكاملة .

بيانات الإصدار : -----

## Search summary

**Search Name:** Building a health scale for physical education teachers in Sharkia Governorate

**Name:** Eman abdefattah elbitar  
Hassan youssif abdallah abo zaid  
Nourhan Mohamed youssif nasr Mohamed **naeim**

**Researcher Name :** Building a health scale for physical education teachers in Sharkia Governorate

**Faculty Name :** Faculty of Physical Education

**University Name :** Banha

**Name of the country :** Egypt

**E-mail :** Nonoelgzery99@gmail.com

**Search aim:** Understanding the role of sports media in spreading the female guardianship culture among working women

**Curriculum used :** Descriptive method

**Research Sample and Characteristics:** The community included the schools of the Derb Negm Educational Administration for the preparatory stage, and the researcher selected the research sample by the deliberate method from the schools of the Derb Negm Educational Administration for the preparatory stage in the Eastern Governorate, which numbered 21 schools. The total research sample consisted of 133 physical education teachers. 100 physical education teachers, and the exploratory research sample consisted of 30 physical education teachers after excluding 3 physical education teachers from the total sample due to vacations and failure to respond to the questionnaire form.

**Results:**

- Mental health of physical education teachers in Sharkia Intermediate Governorate .

**Release Notes:**