

الصحة النفسية وعلاقتها بروح التحدي لطلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.م.د. ياسمين حميد مجيد، أ.د. عامر سعيد الخيكاني

¹ مديرية تربية محافظة واسط، العراق.

² كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، العراق.

*الايمل: Yasameenmajeed70@gmail.com

تاريخ نشر: 2026/09/25

تاريخ القبول: 2026/08/14

تاريخ استلام: 2026/07/14

الملخص

هدف البحث الى معرفة: الصحة النفسية وروح التحدي لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعة بابل. والعلاقة بين الصحة النفسية وروح التحدي لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعة بابل.

وقد تحدد مجتمع البحث الحالي بطلاب المرحلة الرابعة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل، وتكونت العينة من (20) طالباً من أصل (196) طالب بنسبة بلغت (10.20%). وتم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لتحقيق أهداف البحث. بعد التأكد من صدق المقياسين وثباتهما تم اجراء التجربة الرئيسية النهائية على طلاب المرحلة الرابعة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل البالغ عددهم (20) طالباً. لنصل الى الاستنتاجات الآتية:

- 1- تميز طلاب المرحلة الرابعة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل بصحة نفسية جيدة تميز طلاب المرحلة الرابعة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل بروح تحدي جيدة.

الكلمات المفتاحية:

الصحة النفسية ,روح التحدي , طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة.



Mental Health and its Relationship to the Spirit of Challenge among Physical Education and Sports Science Students

Asst. Prof. Dr. Yasameen Hameed Majeed, Prof. Dr. Amer Saeed Al-Khigani

¹ Directorate of Education, Wasit Governorate, Iraq.

² College of Physical Education and Sports Sciences, University of Babel, Iraq.

*Corresponding author: Yasameenmajeed70@gmail.com

Received date: 14/07/2026

Accepted date: 14/08/2026

Published date: 25/09/2026

Abstract

This research aimed to investigate the mental health and spirit of challenge among fourth-year students at the College of Physical Education and Sports Science, University of Babylon, and the relationship between mental health and the spirit of challenge among these students.

The research population consisted of fourth-year students at the College of Physical Education and Sports Science, University of Babylon. The sample comprised 20 students out of a total of 196, representing 10.20% of the total student population. The descriptive method, employing survey and correlational approaches, was used to achieve the research objectives. After confirming the validity and reliability of the two scales, the final main experiment was conducted on (20) fourth-year students from the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Babylon. The following conclusions were reached:

1-1 Fourth-year students from the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Babylon exhibited good mental health.

-2 Fourth-year students from the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Babylon demonstrated a strong sense of challenge.

Keywords:

Mental health, spirit of challenge, Physical Education and Sports Sciences student.



1 التعريف بالبحث:

1 /1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد الصحة النفسية جزءاً لا يتجزأ من الصحة العامة، وأكدت بعض منظمات الصحة العالمية أن الصحة هي حالة اكتمال الفرد بدنياً وعقلياً واجتماعياً، وخلوه من الأمراض والعجز. إذ يستطيع الفرد تكريس قدراته كلها والتكيف مع أنواع الإجهاد العالي، والعمل بإتقان وفاعلية عالية لتحقيق أفضل الانجازات.

وكان علماء النفس قديماً يعتقدون بأن الصحة هي خلو الفرد من الأمراض البدنية بغض النظر عن ما يمتلكه من صفات وسمات وخصائص تؤهله للإرتقاء بجوانب الحياة المختلفة كافة فهي "ليست مجرد خلو الفرد من المرض النفسي أو العقلي فقط وإنما هي فوق ذلك، حالة من الاكتمال الجسمي والنفسي والاجتماعي لدى الفرد " (الهابط: 1985: 17)

والتربية البدنية وعلوم الرياضة لها إتصال عميق بالتربية الصحية، إذ إنها تسعى دائماً إلى رعاية صحة الفرد والاهتمام به، والافادة منها لتحقيق الرفاهية والسعادة له. وتسعى التربية الرياضية نحو بناء شخصية الإنسان الخالية من الأمراض النفسية، والجسمية حتى يكون نشاطه ناجحاً.

ان الهدف الأساس للتربية الرياضية هو كيفية بناء شخصية الفرد الرياضي البعيدة عن إشكال الصراع النفسي، والابتعاد عن مسببات القلق، والتوتر وتجنب مشاعر الغضب والإحباط. وهذا الهدف يتبلور عندما يصاحب عملية بناء الشخصية التدريب والممارسة الرياضية لاكتساب المهارة البدنية، والتمتع بالثقة، وتحقيق الذات في المجال الذي يحصل فيه التنافس، وهذه الخصائص هي جوهر اهتمامات الصحة النفسية. ولتحقيق الصحة النفسية لدى الأفراد، يميل أغلبهم إلى ممارسة النشاط الرياضي واختيار الألعاب التي تناسب قدراتهم وتحقيق الرضا والسعادة.

لذا تتجلى أهمية البحث في دراسة الصحة النفسية ومعرفتها لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة وكذلك روح التحدي لديهم لما لهذين العنصرين من أهمية بالغة نجدها في تكوين الشخصية لدى هؤلاء الطلاب، هذا فضلاً عن العلاقة التي قد تربط الصحة النفسية بروح التحدي لما لذلك من آثار في سلوكيات الطلاب وحتى أهدافهم، إذ إن الوصول إلى مستوى جيد من الصحة النفسية يتطلب تكامل المتطلبات التدريبية وتوافقها من وسائل تعليمية وتدريبية وأساليب وإمكانيات وتخطيط وتجهيزات خاصة، وايضا أيجاد العلاقة بين الصحة النفسية وروح التحدي لدى عينة البحث ومعرفة الجوانب الاجتماعية والمعيشية والرعاية المتكاملة للاعبين، التي بتحقيقها تتكامل مؤشرات الصحة النفسية ومستوى روح التحدي لديهم.

1 /2 مشكلة البحث:-

يهتم علم النفس الرياضي بالصحة النفسية الى جانب الصحة البدنية في وقت واحد، يتجلى دور المرشد النفسي في تحديد المشاكل النفسية والتخلص منها قدر الامكان وفق مقومات الصحة النفسية، فويبين ذلك من علامات التردد والقلق التي تعترى الرياضي عند عدم تحقيق اي انجاز رياضي رغم تطبيقه لأدق المفاهيم والنظريات التدريبية.

وروح التحدي سمة مهمة واساسيه لان نسعى من خلالها الوصول الى افضل النتائج كونها تمثل مجموعته من مكونات الشخصية كالقوة والشجاعة والدافع والإرادة مجتمعه معا داخل شخصية اللاعب وخاصة عندما تكون موجهه نحو بعد معين من ابعاد المنافسة ونتيجة لعدم توافر معلومات حول روح التحدي عند الرياضيين.



ومشكلة البحث تتعلق بعدم معرفة واقع الصحة النفسية وروح التحدي عند طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل وكذلك وجود علاقة مبهمة او غير واضحة بين الصحة النفسية وروح التحدي للكشف عن مثل هذه السمة عند الطلاب، وعليه وجد الباحثان ان هذه المشكلة جديرة بالدراسة.

1/ 3 أهداف البحث:-

يهدف البحث الى معرفة الآتي:

- 1- الصحة النفسية وروح التحدي لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعة بابل.
- 2- العلاقة بين الصحة النفسية وروح التحدي لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعة بابل.

1/ 4 فرض البحث:-

- هناك علاقة ارتباط حقيقية بين الصحة النفسية وروح التحدي لدى طلاب المرحلة الرابعة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل.

1/ 5 مجالات البحث:-

- المجال البشري: طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل للعام الدراسي 2023-2024.
- المجال المكاني: القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل.
- المجال الزمني: المدة من 2023/12/10 ولغاية 2024 / 3 / 25.

1 / 6 تحديد مصطلحات البحث:

- الصحة النفسية: " القدرة على تفسير الخبرات بطريقة منطقية تمكن الفرد من المحافظة على الأمل واستخدام مهارات معرفية مناسبة لمواجهة الأزمات وحل المشكلات " (العناني: 1997: 18)
- روح التحدي: صفة تكون ضمن شخصية الفرد، والشخصية المتحدية ترى النجاح قريباً منها تؤمن بالتطور والتقدم ولا تستسلم للصعوبات والعوائق ولا تصطدم بالفشل بل تتجاوزه، لها أثرها الفاعل في الحياة والاجتهاد والمثابرة لا تغيب عنها (عبد العال: 2004: 54).

2 / منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2 / 1 منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية. فالغرض الرئيسي من المسح هو تحديد الحالة كما هي موجودة في وضعها الراهن، ومن خلال دراسات العلاقات المتبادلة يمكن أن نحصل على درجة العلاقة فانه يبدو منطقياً للباحث وجود علاقات السببية (سلامة: 1980: 50). والباحثان في هذا البحث حاول التعرف على الظواهر النفسية (الصحة النفسية) و (روح التحدي) لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل.

2 / 2 مجتمع البحث وعينته

تحدد مجتمع البحث الحالي بطلاب المرحلة الرابعة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل، وقد تكونت العينة من (20) طالباً من أصل (196) طالب بنسبة بلغت (10.20%).



2 / 3 أدوات البحث:

استخدم الباحثان فضلاً عن المصادر والمراجع العلمية المقياسين الآتيين:

2 / 3 / 1 مقياس الصحة النفسية:

تم استخدام مقياس (إسراء رزاق جبار: 2016) ويتكون المقياس من (22) فقرة موزعة إلى فقرات إيجابية وأخرى سلبية، علماً إن الفقرات الإيجابية عددها (15) فقرة وأرقامها هي: (1 - 2 - 3 - 5 - 9 - 10 - 11 - 12 - 13 - 14 - 15 - 17 - 20 - 21 - 22)، والفقرات السلبية (7) فقرات وأرقامها هي: (4 - 6 - 7 - 8 - 16 - 18 - 19) ويجب عن هذه الفقرات اللاعبون وفق بدائل ثلاثية هي (نعم - أحياناً - لا) وتعطى للفقرات الإيجابية درجات هي (3 - 2 - 1) على التوالي وعكس ذلك للفقرات السلبية.

2 / 3 / 2 مقياس روح التحدي:

وقد تم استخدام مقياس (لمياء يحيى عطوان: 2015) ويتكون المقياس من (60) فقرة موزعة إلى فقرات إيجابية وأخرى سلبية، علماً إن الفقرات الإيجابية عددها (39) فقرة وأرقامها هي: (1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 9 - 11 - 12 - 14 - 15 - 16 - 17 - 18 - 22 - 23 - 24 - 27 - 28 - 29 - 32 - 33 - 34 - 38 - 39 - 40 - 42 - 44 - 45 - 46 - 47 - 49 - 50 - 52 - 53 - 55 - 56 - 57 - 59)، والفقرات السلبية (21) فقرات وأرقامها هي: (3 - 8 - 10 - 13 - 19 - 20 - 21 - 25 - 26 - 30 - 31 - 35 - 36 - 37 - 41 - 43 - 48 - 51 - 54 - 58 - 60) ويجب عن هذه الفقرات اللاعبون وفق بدائل خماسية هي (بدرجة كبيرة جداً - بدرجة كبيرة - بدرجة متوسطة - بدرجة قليلة - بدرجة قليلة جداً) وتعطى للفقرات الإيجابية درجات هي (5 - 4 - 3 - 2 - 1) على التوالي وعكس ذلك للفقرات السلبية.

2 / 4 الإجراءات الميدانية للبحث:

من أجل تحقيق أهداف البحث كان لابد من السير ضمن خطوات علمية مناسبة وهي الآتي:

2 / 4 / 1 التجربة الاستطلاعية:

تمت التجربة الاستطلاعية على عينة صغيرة من الطلاب تحمل صفات العينة نفسها في جميع النواحي بلغ عددهم (10) طلاب من مجتمع البحث خارج عينة البحث الرئيسة بتاريخ 2024 / 2 / 18 . وكان الهدف منها:

- معرفة الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحثان، أو فريق العمل لتنظيم عملهم وتوضيح التعليمات والإرشادات التي تخص تطبيق المقاييس ومعرفة فهم الطلاب وإستيعابهم للمقاييس النفسية والوقت اللازم لتطبيقها.

وإتضح نتائج هذه التجربة بمناسبة المقاييس والاختبارات المستخدمة للعينة المختارة ووضوحها وعدم وجود صعوبات أثناء تطبيقها عليهم، واستغرقت الإجابة عن المقاييس معاً وقتاً تراوح بين (12 - 18) دقيقة.

2 / 4 / 2 الشروط العلمية لمقاييس البحث:

2 / 4 / 2 / 1 الصدق:

تم معرفة صدق المقاييس النفسية من خلال عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين وقت حازت على نسبة اتفاق 100% مما يثبت صلاحية تطبيقها على عينة البحث ظاهرياً مما يثبت صلاحية تطبيقها على عينة البحث ظاهرياً.



2 / 1 / 4 / 2 الثبات:

قام الباحثان ومن خلال تطبيق المقاييس على العينة الاستطلاعية ببيان ثباتها عن طريق استخدام (التجزئة النصفية) بقسمة عدد فقرات كل مقياس الى فقرات فردية وأخرى زوجية وإجراء الارتباطات بين هاذين القسمين لكل مقياس فنتج عن ذلك الارتباطات الآتية: (0.82)، (0.83) لمقياسي (الصحة النفسية) و (روح التحدي) للطلاب على التوالي، وبعد معالجة هذه القيم كونها تعبر عن ثبات نصف هذه المقاييس بإدخالها ضمن معادلة (سبيرمان – براون) ظهرت قيم ثبات هذه المقاييس ككل وضمن الترتيب نفسه كالآتي: (0.90)، (0.92) على التوالي.

2 / 1 / 4 / 2 موضوعية المقاييس:

في المقاييس النفسية من المهم الانتباه الى إن فهم العينة لمعنى فقرات المقاييس بشكل واضح ودون إلتباس يشكل الموضوعية التي ينشدها الباحثون. وقد كانت فقرات المقياسين النفسيين المستخدمين تتمتع بموضوعية عالية لعدم إلتباس اللاعبين حول فهمهم لفقراتها.

2 / 4 / 2 التجربة الرئيسية:

بعد التأكد من صدق المقياسين وثباتهما تم اجراء التجربة الرئيسية النهائية، إذ قام الباحثان يوم 2024 / 3 / 10 بتطبيق مقياسي البحث (الصحة النفسية) و (روح التحدي) على طلاب المرحلة الرابعة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل البالغ عددهم (20) طالباً.

5 / 2 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية للوصول الى النتائج المتوخاة للبحث:

- النسبة المئوية.
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط (Pearson).
- معادلة (سبيرمان – براون).

3 / عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3 / 1 عرض وتحليل ومناقشة واقع (الصحة النفسية) و (روح التحدي) لطلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل:

من خلال تطبيق مقياسي البحث على الطلاب وجدنا بعد تصحيحهما النتائج المثبتة في جدول (1) الآتي:-

جدول (1)

الصحة النفسية وروح التحدي لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة

ت	متغيرات البحث	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط النظري	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
1	الصحة النفسية	49.79	2.76	40	14.53	0.000
2	روح التحدي	201.24	7.88	180	7.42	0.038

ومن ملاحظتنا للجدول أعلاه نجد الوسط الحسابي للصحة النفسية قد بلغ (49.79) درجة وبانحراف معياري (2.76) وإذا علمنا بأن الوسط النظري (الفرضي) للمقياس هو (40) ندرك تفوق نسبي للطلاب بالصحة النفسية وللتأكد من تميزهم بذلك تم استخدام (t – test) لتبين لنا معنوية الفروق



بين الوسط الحسابي والوسط النظري في الدرجة الكلية للصحة النفسية بما يعني إن هؤلاء الطلاب يتمتعون بتوافق وتكيف عاليين فالصحة النفسية عند بعض المفكرين التوافق والبعض الآخر استعمل مفهوم التكيف في حين نجد آخرون يلجؤون إلى استعمال مفهوم التكامل، فالصحة النفسية هي "اكتساب الفرد العادات المناسبة، الفعالة التي تساعده في معاملة الآخرين ومواجهة المواقف التي تحتاج إلى اتخاذ قرارات" (عبد الغفار، 1977: 40-41). والانحراف المعياري الضئيل (2.76) يدل على عدم تشتت هؤلاء الطلاب بشكل كبير في تميزهم في ذلك.

أما فيما يخص متغير (روح التحدي) فقد أشرت النتائج وسطاً حسابياً بلغ (201.24) درجة وإنحرافاً معيارياً كان (7.88) ولو لاحظنا الوسط الحسابي الموجود رغم تفوقه النسبي عن الوسط النظري (الفرضي) البالغ (180) درجة إلا أننا وجدنا تميز الطلاب (عينة البحث) بروح التحدي خصوصاً بعد معاينة مستوى الدلالة الذي لم يتجاوز الـ (0.05) مما يعني التحدي يمكن أن يتضح في شخصية الفرد كونها شخصية تستحق الاهتمام لأنها شخصية غير عادية لها صفات وسمات لا توجد في غيرها، فهي تعيش بيننا بيد إنها تفكر وتعمل بطريقة مختلفة عن الآخرين، لديها إيمان عميق إنها لا يجب أن ترضى بالأمر الواقع، فهي شخصية خلقة في جميع شؤون حياتها تستطيع أن تصنع من المستحيل أمراً واقعاً بالجهد والعمل والتفكير والفرد تظهر خصائص شخصيته بصورة متكاملة وأنه يستطيع توجيه هذه الخصائص بشكل متوازن نحو تحقيق هدف حياتي معين، وعن الإنحراف المعياري المسجل (7.88) عند الطلاب فهو أمر طبيعي أن يختلف الطلاب بين بعضهم البعض في درجة روح التحدي المسجلة عليه وعموماً لم يصل إلى قيم متطرفة خصوصاً إذا علمنا أن أعلى درجة على المقياس نظرياً تبلغ (300) درجة.

3 / 2 عرض ومناقشة نتائج العلاقة بين الصحة النفسية وروح التحدي لطلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل:

ولتحقيق هدف البحث الثاني في معرفة العلاقة بين الصحة النفسية وروح التحدي لطلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل تم استخدام معامل الارتباط البسيط (person) بين الصحة النفسية وروح التحدي وكما موجود في جدول (2) الآتي:

جدول (2)

يبين علاقة الارتباط بين الصحة النفسية وروح التحدي لطلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة

ت	متغيرات البحث	درجة الارتباط المحسوبة	مستوى الدلالة
1	الصحة النفسية	15.22	0.000
2	روح التحدي		

بلغت قيم معامل الارتباط بين الصحة النفسية وروح التحدي، (15.22) بينما كانت قيمة الاحتمالية (0.000) وبما أن قيمة الاحتمالية هي اصغر من مستوى الدلالة (0,05)، إذا هناك علاقة ارتباط معنوية بين الصحة النفسية وروح التحدي لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل، إذ يرى الباحثان إلى أنه كلما الصحة النفسية عالية كلما ازدادت روح التحدي لدى الطلاب ويعزو هذه العلاقة إلى أن الطلاب قيد البحث قد تكيفوا بشكل مقبول نوعاً ما ضمن دراستهم في الكلية خصوصاً وهم في المرحلة الأخيرة لها بما يجعلهم يمتلكون خبرة جيدة في ذلك، ونعتقد بأنهم إختاروا أسلوب المواجهة والتحدي لمواجهة الضغوط التي قد يتعرضون لها في أدائهم الدروس المنهجية العملية



وممارسة الألعاب الرياضية التي يكتنف بعضها على صعوبة أداء واضحة فضلاً عن صعوبة بعض المواد النظرية العلمية للكلية مما كون الخبرة التي يمتلكونها، إذ يشير (ثامر محمود: 25: 2002) إلى أنه "المدرّبين يعتمدون غالباً على أسلوب المواجهة والتّحدي للفرق المنافسة كاسلوب اساسي من اساليب التعامل مع الضغوط ايماناً منهم بان المبدأ الأساسي في تحقيق افضل النتائج والتي تتفق مع الاهداف الاجتماعية للرياضة تكمن في مواجهة الضغط النفسي ومقاومته وتحديه والتغلب عليه من خلال الارتفاع بمستوى القدرة على التكيف وطبقاً لوجهة نظر سلي (Seyle) فان الفرد يمكن ان يقبل او يرفض من بيئته وفقاً لمستويات معينة من الضغوط والتي ستحقق في النهاية تكيف مستمر ومفيد من قبل الفرد ليصبح قادراً للتعامل مع الضغط النفسي". (الحمداني: 2002: 25)

5 / الإستنتاجات و التوصيات:

5 / 1 الاستنتاجات:

من خلال المعالجات الاحصائية والنتائج التي حصل عليها الباحثان تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:-

- 1/ تميز طلاب المرحلة الرابعة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل بصحة نفسية جيدة.
- 2/ تميز طلاب المرحلة الرابعة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل بروح تحدي جيدة.
- 3/ كلما كانت الصحة النفسية جيدة لدى طلاب المرحلة الرابعة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل كلما كانت روح التحدي عالية أيضاً.

5 / 2 التوصيات:

على وفق النتائج التي توصل إليها الباحثان يوصيان بما يأتي:-

- 1- ضرورة الإهتمام بالناحية النفسية للطلاب من قبل الكلية من خلال إختيار الأسلوب الأمثل لاكتساب الصحة النفسية بصورة أفضل من الموجود لمواجهة الضغوط النفسية لمواجهة الضغوط في دروس الكلية أو حتى في الحياة العملية القادمة لهم.
- 2- ضرورة تواجد مرشدين نفسيين لمواجهة الحالات النفسية التي يتعرض لها الطلاب أثناء تكيفهم على دروس الكلية وتحضيرهم ليقوموا هم بالتدريس لتلاميذ وطلبة المدارس.
- 3- إجراء دراسات أخرى للتعرف على العلاقة بين الصحة النفسية وبعض المتغيرات الأخرى مثل: (التفكير السلبي والإيجابي، الدافعية، الثقة بالنفس)
- 4- إجراء دراسات مماثلة على طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل.

المصادر:

- ابراهيم احمد سلامة. مناهج البحث في التربية البدنية، القاهرة، دار المعارف، 1980.
- إسراء رزاق جبار. تأثير منهج إرشادي سلوكي معرفي في الصحة النفسية وتنمية أنماط التفكير الإبداعي وفقاً للسيادة الدماغية وانجاز الوثب العالي للطالبات، رسالة ماجستير، كلية التربية للبنات – قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الكوفة، 2016.
- ثامر محمود ذنون الحمداني؛ الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها على وفق متغيري التحصيل العلمي والعمر التدريبي: أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل، 2002.
- جنان عبد الحميد العناني: الصحة النفسية، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع. 1997.
- حسن إبراهيم عبد العال: التربية الإبداعية ضرورة وجود، عمان، دار الفكر، 2004.



- عبد السلام عبد الغفار: مقدمة في الصحة النفسية، القاهرة، دار النهضة العربية، 1977.
- لمياء يحيى عطوان شايع الخزاعي. روح التحدي وعلاقته بأبعاد التوجه نحو المنافسة لدى لاعبي ألعاب القوى في أندية المنطقتين الوسطى والجنوبية بالعراق، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ذي قار، 2015.
- لندا دافيدوف: مدخل علم النفس، (ترجمة) سيد الطواب وآخرون، القاهرة، دار ماكجروهيل للنشر، 1988.
- محمد السيد الهابط: التكيف والصحة النفسية، الأمراض النفسية، الأمراض العقلية، مشكلات الأطفال وعلاجها كيف يحافظ الفرد على صحته النفسية، الإسكندرية، المكتب الجامعي الحديث، 1985.

الملاحق

ملحق (1) مقياس الصحة النفسية :

ت	العبارة	نعم	أحياناً	لا
1-	أنفق كثيراً" من المبالغ لشراء التجهيزات الرياضية ذات الجودة العالية			
2-	أنا دقيق في الالتزام بالتعليمات التي من شأنها وقايتي			
3-	أجد نفسي أراجع المهارات التي قمت بها مراراً" رغبة مني			
4-	أشعر بعدم استطاعتي على أداء المهارات الرياضية عندما أكون متعباً جسدياً			
5-	أحافظ دائماً على لياقتي البدنية			
6-	أجد صعوبة في تنفيذ بعض المهارات الرياضية			
7-	أشعر بالخوف دائماً من الإصابة عند تنفيذ أي مهارة رياضية			
8-	أتردد دائماً عندما يطلب مني المدرس تنفيذ فعالية الوثب العالي			
9-	أشعر أن ممارسة الرياضة تجلب لي السعادة			
10-	استمتع كثيراً" عندما يكون انجازي للفعالية يثير اهتمام الآخرين			
11-	أتعامل بصدق مع جميع الطالبات وبدون استثناء			
12-	أحلم " بأنني سوف أصبح لاعب منتخب أو نادي في المستقبل			
13-	لأخاف الأداء الرياضي عندما تكون عارضة الوثب العالي مرتفعة			
14-	لأخاف الأداء الرياضي فوق أماكن عالية ومرتفعة			
15-	سعادتي كبيرة عندما أحقق إنجازاً عالي			
16-	أذكر الله كثيراً" عندما أكون في منافسة أو بطولة فقط			
17-	أتمسك بالقوانين والأنظمة الرياضية			
18-	أشعر بالتعب والأرهاق بعد الانتهاء من تنفيذ الدروس العملية			
19-	أشعر بالغبثان عندما أؤدي فعالية رياضية تتطلب الدوران			
20-	أكون متواضعاً في جميع المواقف الرياضية			
21-	تساعدني قدراتي الرياضية على حل المشاكل الرياضية التي تواجهني في الرياضة			
22-	لدي السيطرة على انفعالاتي عندما أخطأ في تنفيذ المهارات الرياضية			



ملحق (2) مقياس روح التحدي :

ت	العبارة	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجه متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا
1	اتوقع ان يفتح لي الانجاز العالي أبواب المستقبل					
2	أسعى دائما أكون بمستوى اللاعبين المتميزين					
3	لا ابذل أقصى جهدي في التدريب والمنافسات					
4	في المنافسة التمرينات المعقدة تدفعني للسيطرة					
5	يهمني جدا الأداء بأقصى طاقاتي					
6	امتلك قوه وجراه خلال المنافسة					
7	لدي قدره على تحمل المسؤولية					
8	لا املك الشجاعة للأقدام على تمرين معقد					
9	القابلية بتكرار الأداء لإحراز الفوز بالمنافسة					
10	أنا من النوع الذي يستسلم بسهولة في المنافسة					
11	احلم بالمركز والمكانة العالية بالمجتمع الرياضي					
12	أتمنى أن أصبح مشهورا بالمستقبل					
13	لا يمثل الفوز هدف اطمح له دوما					
14	اطمح أن أكون أحسن لاعب بالمنافسة					
15	الرغبة في انجاز كل أهدافي					
16	أصمم على الفوز على الرغم من الصعوبات					
17	الساحة والميدان مثيره يتطلب الاستمرار بها					
18	يتحسن أدائي كلما زادة الصعوبة في الأداء					
19	لا أستطيع التدريب العنيف لفترات أسبوعيا					
20	لا اعمل على حل الصعوبات التي تواجهني					
21	أخشى المنافس الذي يوجهني					
22	أتنافس بحماس بحالة وجود تحدي من منافس					
23	تظهر قدراتي بالمواقف الحساسة في المنافسة					
24	استمتع بالمنافسة أكثر من التدريب					
25	أتجنب تحدي المنافسين الأقوياء					
26	ليس لدي الرغبة بالتفوق والانجاز في فعليتي					
27	التدريب الجدي يمكنني من التغلب بالمنافسة					
28	أحاول أن أقدم أداء أفضل من الأداء السابق					
29	أتنافس بقوه عند محاولة انجاز هدف معين					
30	لا اتصف بالإصرار عند خوضي المنافسات					
31	لا أتميز بالجدية والمثابرة لتحقيق الفوز					
32	القدرة بقيام أداء ناجح بعد أداء فاشل بفعاليتي					
33	أفضل ممارسة رياضي على أي عمل آخر					
34	أسعى دائما لهزيمة الآخرين					
35	لا أنجز بدقه كافة المهام بالتدريب					
36	عندما تتراكم المتاعب لا أستطيع التغلب عليها					



37	لا امتلك القدرة بالصمود أثناء التدريب والمنافسة				
38	أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب				
39	ارفض الاستسلام للتعب				
40	لي القابلية بتحمل أي مهمة يرى الآخرون أنها صعبة				
41	اشعر بالخوف والإرباك عندما لعب				
42	لدي ثقة كبيره في أدائي وإمكانياتي				
43	أنا أخشى الهزيمة				
44	قبل المنافسة الهامة اشعر بالتفاؤل				
45	استمر بالتدريب مهما تعرضت الى انتقادات				
46	احرص على عدم إثارة منافسي				
47	اندمج مع اللاعبين أكثر من الابتعاد عنهم				
48	لا اعقد علاقات وصداقات مع الآخرين				
49	أتعامل في يسر مع الآخرين				
50	أحاول أن افهم وجهة نظر الزملاء الآخرين				
51	لا أتحكم في انفعالاتي خلال المنافسة او الفشل بالمنافسة				
52	استطيع التركيز بشكل ايجابي بالمنافسات القادمة				
53	دائما اخذ الأمور ببساطه ودون تعقيد				
54	لا احتفظ بهدوئي عنده مضايقة الآخرين لي				
55	استبعد من تفكيري الهزيمة				
56	أميل للبحث عن أسلوب جديد بالتدريب				
57	أفكر بأدائي وكيف أطوره بالمحاولة التالية				
58	اكرر محاولات خاطئة ولا أصححها				
59	لا أقف عنده مستوى محدد بل ارغب الأحسن				
60	لا اهتم بقراءة المصادر الرياضية				

