

## الممارسة الرياضية وتأثيرها على بعض السمات النفسية لدى الطالبات الغير ممارسات للأنشطة الرياضية بجامعة أسيوط

\* د/ آلاء أحمد محمد الطاهر

مقدمة ومشكلة البحث:

تعد الجامعات والكليات إحدى الركائز الأساسية في تقدم وتطور المجتمعات باعتبارها مؤسسات تعليمية وتربوية تحتوي على شريحة مهمة من المجتمع لا يستهان بها وهم الطالبات فمن خلالهم يكمن هذا التطور والرقى بأفراد المجتمع علمياً ومعرفياً في كافة مجالات الحياة ومن أحد أبرز هذه المجالات على صعيد الجامعة تحديداً النشاط الرياضي والذي يلعب دوراً أساسياً ومهماً في رفع كفاءة الطالبة الجامعية ذهنياً وبدنياً من خلال ممارسة الطالبات لبعض الأنشطة الرياضية.

كما أن الجامعة نظام يتطور وفق حاجات المجتمع فإن الأنشطة الرياضية الجامعية هي إحدى الوسائل التربوية المهمة في عملية البناء النفسي داخل الجامعة من خلال دورها الكبير في التربية المتكاملة والمتوازنة التي تعد في مقدمة أهداف الجامعة التربوية "إذ أن النشاط الرياضي بمفهومه الحديث يشكل بعداً هاماً من ميادين التربية وعنصراً قوياً في عملية إعداد شخصية الطالبة جنباً إلى جنب مع المناهج الدراسية. (٤ : ١٦٦)

الممارسة الرياضية المنظمة والمستمرة لأوجه النشاط البدني، وبطريقة سليمة تساعد على التكيف النفسي، وتحقيق الذات لممارسيها، فهي تهئ المواقف المختلفة التي تشبع الحاجات إلى التقدير والنجاح وتحقيق الذات والأمان، كما أنها تجلب السعادة والسرور إلى النفس، وتساعد على التخلص من التوتر والإرهاق العصبي، وذلك بتفريع الانفعالات المكبوتة، وتفريع الطاقة النفسية، واستنفاد كافة الطرق للوصول إلى الحالة النفسية السليمة للإنسان الممارس. (١٧ : ٧٦)

وتعتبر الممارسة الرياضية بأنشطتها التي تتميز بالحركة، وسيلة من الوسائل المهمة في التفريغ عن الطاقات الزائدة، والتعبير عن الذات والوجود، وبناء الشخصية المترنة والمتكاملة للطالبة، والخالية من المشكلات السلوكية، وتنمية مداركهم العقلية والانفعالية والاجتماعية، وتسهم الممارسة الرياضية بتربية الطلاب عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية. (١٩ : ٣٤)

\* مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.

كما أن الممارسة الرياضية تلعب دوراً مهماً في تنمية القيم الاجتماعية وتعديل في بناء شخصية الطالب الممارس لها، ففتيح للطالب أن يتصرف في المواقف المختلفة التي يواجهها معه ما يتفق وأبعاد الشخصية فهي من أهم الوسائل الفاعلة لتحقيق النمو الجسمي الذي يؤثر في جوانب النمو الأخرى تهدف إلى تعميق المفهوم الأمثل للرياضة في صقل المواهب، وتهذيب النفوس وتقويم السلوك، وإعداد الشخصية السوية المتوازنة والممارسة الرياضية أمر محبب لدى الطلاب في جميع المراحل الدراسية، وله تأثيره على الفرد في جميع الجوانب الجسمية والعقلية والنفسية فالإنسان وحدة متكاملة، لا يمكن التفريق فيها بين عقل وجسم أو روح. (١٨ : ٥)

إن ممارسة الأنشطة الرياضية بالطرق التربوية الصحيحة، تؤثر على الطالبة وتكسيها اتجاهات وقيماً وسلوكيات، سليمة تجعلها تتواءم مع نفسها ومع أفراد المجتمع التي تعيش فيه، حيث تلعب الأنشطة الرياضية المتنوعة، دوراً هاماً في تنمية نواحي النقص لدى الطالبات، فإذا فقدت الطالبة قدرتها على التمتع بأي جانب من جوانب الحياة، فإن هذه الأنشطة تعوضها عن هذا النقص، من خلال شعوره بإمكاناتها أثناء الممارسة (١ : ٣٢)

كما أن المشاركة الجماعية والاختلاط بالآخرين خلال الممارسة الرياضية، له دور مهم في تحقيق التوافق الاجتماعي، والتغلب على الانطواء والعزلة، كما أن الممارسة الرياضية المنتظمة، تؤدي إلى التقليل من حدة المشكلات السلوكية التي قد تواجه الطالبات، وتعمل الممارسة الرياضية على زيادة الالتزام والانضباط فالقوانين والتعليمات الموجودة في الألعاب الرياضية تؤدي إلى تنشئة الطالبة على الاتزان النفسي. (١٦ : ٣٢)

إن السمات النفسية من الموضوعات التي تؤثر على الفرد في كل زمان ومكان حيث لا ترتبط بنوع العمل الذي يقوم به الفرد، إن سلوك الإنسان وتصرفاته تقترب بتصويراته للحياة ونظراته إلى الأشياء والأمور التي تحيط به، فعلى ذلك تكون أعماله وردود أفعاله، كما ترتبط السمات النفسية ارتباطاً وثيقاً بالأداء الرياضي وتؤثر به تأثيراً بالغ الأهمية وللرياضة مكانة كبيرة في المجتمعات، ويعتبر علم النفس الرياضي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح وتطوير لأداء الطالبات. (١٣ : ٥٩٧).

وعلى سبيل المثال أشارت "غادة عاطف علي" (٢٠١٤م) بأن الثقة بالنفس تعد عاملاً مهماً لنجاح العلاقات الشخصية بين البشر وهي طريق مزدوج فأنت تحصل على ثقة الآخرين عندما تثق بهم، وأحياناً يجب أن تعمل لكسب ثقة الآخرين وخاصة إذا حصل شيء يجعلهم يفقدون الثقة بك، وتشكل الثقة بالنفس سبباً رئيسياً في الإبداع ونجاح أي إنسان. (١٠ : ١٠).

تشكل الضغوط النفسية محور اهتمام كثير من علماء النفس، لكونها أصبحت عاملاً يفرض نفسه في جل المشكلات النفسية، وحتى الجسمية لدرجة تسمية العصر بعصر الضغوطات، كما يسمى الضغط النفسي بالقاتل الصامت فوصف العصر الحديث الذي نعيش فيه بعصر الضغوط النفسية أو عصر القلق ليس فيه أي تعارض أو اختلاف، لأنه إذا معنا النظر في الوصفين فسنجد كليهما صحيحاً فمن ناحية الأحداث والمثيرات الضاغطة والمتلاحقة التي تعصف بكيان الفرد ووجوده من كل صوب واتجاه يمكن القول بأنه عصر الضغوط، أما إذا نظرنا من خلال النتائج التي تلم بالإنسان ويعاني منها جراء التغيرات والأحداث يمكن القول أنه عصر القلق. (١٤ : ١٩).

تعد ظاهرة القلق من السمات النفسية الشائعة التي اهتم بها علماء النفس في العصر الحديث، حيث أصبحت ظاهرة ملحوظة بشكل كبير لدى الأفراد، نتيجة لظروف الحياة الصعبة والمعقدة، كما أن القلق حقيقة من حقائق الوجود الإنساني وجانب دينامي في بناء الشخصية ومتغير من متغيرات السلوك البشري، إلا أنه كذلك يعد القاعدة الأساسية والمحور الدينامي في جميع الاضطرابات العصابية والعقلية والانحرافية السلوكية والقاسم المشترك فيما بينهم جميعاً ويعد من أكثر فئات العصاب إنتشاراً. (٩ : ٢٨)

من وجهة نظر الباحثة أن الطالبات خلال مراحل دراستهم الجامعية يواجهون العديد من الأعباء الأكاديمية التي تتعلق بالاستذكار والتحصيل والامتحانات مما يحتم عليهم إتقانهم لبعض المهارات الأكاديمية التي تؤهلهم لمواجهة مطالب الدراسة المتلاحقة عبر سنوات الدراسة الجامعية، وكثيراً ما يواجههم عدداً من المواقف والمشكلات الضاغطة التي تسبب لهم توتراً وقلقاً يؤثر علي حالتهم النفسية والدراسية معاً، وهذا يتطلب منهم التحكم والضبط الانفعالي والقدرة علي تحمل الانفعالات.

كما تكمن أهمية النشاط الرياضي والممارسة الرياضية على الصحة النفسية: الممارسة الرياضية المنظمة والمستمرة لأوجه النشاط البدني، وبطريقة سليمة تساعد على التكيف النفسي وتحقيق الذات لممارسيها، فهي تهيئ المواقف المختلفة التي تشبع الحاجات إلى التقدير والنجاح وتحقيق الذات والأمان، كما أنها تجلب السعادة والسرور إلى النفس، وتساعد على التخلص من التوتر والإرهاق العصبي، وذلك بتفريغ الانفعالات المكبوتة وتفريغ الطاقة النفسية واستنفاد كافة الطرق للوصول إلى الحالة النفسية السليمة للإنسان الممارس. (٢ : ٤)

وتشهد السنوات الأخيرة تزايد الإهتمام من مختلف العلماء والمختصين بالتأكيد على ممارسة الأنشطة الرياضية، ليس بهدف المنافسة ولكن كنوع من وسائل الوقاية والعلاج من

الأمراض المرتبطة بقلّة الحركة، ويرجع هذا الإهتمام إلى نتائج الدراسات التي أظهرت بصورة متكررة أن أغلب فئات المجتمع لا يمارسون قدرًا كافيًا من النشاط الرياضي لتحقيق الصحة المثالية والعافية خاصة في ضوء قلّة حركة الأفراد. (١٢: ٢٣٠)

ويشير "سمير بن محمد" (٢٠١٠م) على أهمية وفوائد النشاط الرياضي منها أن النشاط الرياضي عائدًا إجتماعيًا يمكن الفرد من التعبير عن نفسه وانفعالاته ويكسبه القدرة على تمييز السلوك والتحكم في الإنفعالات والحاجة الماسة إلى تطوير المهارات والقدرات البدنية التي تمكن الطالبات من ممارسة النشاط الرياضي المناسب لشغل وقت الفراغ في ممارسة هادفة. (٨: ١١٠).

إن المرحلة الجامعية مرحلة مهمة في تأهيل الفرد علمياً وثقافياً وإن عبء المتطلبات الأكاديمية تولد ضغطاً نفسياً وعقلياً على الطالبة بحيث يكون مشدوداً نحو الكتاب والمحاضرة فهو بحاجة إلى الترفيه وبناء الجسم عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية، لذا فإن الخمول البدني عادة ما تصاحب الطالبات كونهم يقضون كل أوقاتهم في المحاضرات والدراسات مما يولد ذلك عدم الحركة (٤: ١٦٧)

لذا لجأت الباحثة إلى إجراء هذا البحث في محاولة للتعرف على تأثير الممارسة الرياضية على بعض السمات النفسية لدى الطالبات الغير ممارسات للأنشطة الرياضية. أهمية البحث والحاجة إليه:

- التعرف على بعض السمات النفسية (الثقة بالنفس - الخجل - تقدير الذات) لدى الطالبات الغير ممارسات للأنشطة الرياضية بجامعة أسيوط.
- التعرف على تأثير الممارسة الرياضية على بعض السمات النفسية (الثقة بالنفس - الخجل - تقدير الذات) لدى الطالبات الغير ممارسات للأنشطة الرياضية.
- بيان أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية في حياة الطالبات بصورة أفضل.

#### هدف البحث:

يهدف البحث للتعرف على تأثير الممارسة الرياضية على بعض السمات النفسية لدى الطالبات الغير ممارسات للأنشطة الرياضية بجامعة أسيوط.

#### تساؤلات البحث:

- ما مدى تأثير الممارسة الرياضية على بعض السمات النفسية للطالبات الغير ممارسات للأنشطة الرياضية؟
- هل توجد فروق ذات دالة إحصائية بين الممارسة الرياضية وبعض السمات النفسية؟

**مصطلحات البحث:****Mathematical Practice** - الممارسة الرياضية:

العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط، وهو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك. (٦: ٧)

**Sport confidence** - الثقة بالنفس:

هي إحساس الشخص بقيمة نفسه ما بين حوله فتترجم هذه الثقة إلى حركة من حركات وسكناته ويتصرف الإنسان بشكل طبيعي دون قلق أو رهبة، فتصرفاته هو من يحكمها وليس غيره نابعة من ذاته لا شأن لها بالأشخاص المحيطين به. (١٥: ١٦٨)

**Shynes** - الخجل:

هو حالة من حالات العجز عن التكيف مع المحيط الإجتماعي. (٥: ٦)

**Self-Esteem** - تقدير الذات:

هو تقييم الطالب لنفسه من خلال الدرجة التي يحصل عليها من خلال إجاباته على مجموعة من العبارات الواردة. (٣: ٨)

**Psychological Stress** - الضغوط النفسية:

هي حالة من عدم التوازن النفسي نتج عن عدم التكافؤ بين متطلبات مهنة التدريس ومقدرة القيام بها و يترتب على ذلك شعور المعلم بعدم إمكانية إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية. (١٤: ٢٧)

**Anxiety** - القلق:

يعرف بأنه شعور غامض غير سار مملوء بالتوقع والخوف والتوتر مصحوب عادةً ببعض الإحساسات الجسمية تأتي على شكل نوبات متكررة من نفس الفرد. (٩: ٢٩)

**Non Practitioner of Sports activity** - غير الممارسين للنشاط الرياضي:

يقصد به الطالب أو الطالبة الذي لم يتدرب أو يمارس الأنشطة الرياضية المختلفة داخل أو خارج الجامعة بصورة منتظمة أو دائمة وذلك علي مستوي من مستويات البطولة ويمكنه ممارسة الأنشطة الرياضية كناحية ترويحوية له. (٧: ١٣)

الدراسات السابقة المرتبطة :

الدراسات العربية:

١- دراسة "سمير بن محمد خليل" (٢٠٠٩م) (٨) هدف البحث إلى دراسة تأثير الإمكانات والأنشطة الرياضية على اتجاهات طلاب جامعة طيبة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي،

وشملت عينة البحث على ٢٩٥ طالب تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية أجريت على كافة طلاب طيبة وقد وزعت على العينة استبيان ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث: مرافق المنشآت الرياضية بالجامعة مهملة، لا يوجد مشرف للرياضة ولكل نشاط رياضي بالجامعة وقد يوصى الباحث بتنظيم جداول للأنشطة الرياضية لمشاركة الطلاب فيها وتوثيق العلاقة بين الطلاب وأعضاء هيئة التدريس من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.

٢- دراسة "فتح الله الامين عبد العزيز" (٢٠١٢) (١١) هدف البحث إلي التعرف على أثر ممارسة النشاط الرياضي على التوافق النفسي لطلاب جامعه عمر المختار- طبرق من خلال التعرف علي الفروق بين الممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي بجامعة عمر المختار- طبرق في التوافق النفسي العام: (الاجتماعي، الأسري، الدراسي، الصحي، الانفعالي)، استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك وفقاً لطبيعة البحث، اشتمل مجتمع البحث علي طلاب الفرقة الرابعة بكليات (التربيه، الآداب والعلوم، الطب، الاقتصاد) بجامعة عمر المختار فرع طبرق- ليبيا وذلك في العام الجامعي ٢٠١١/٢٠١٢. قام الباحث بإيجاد العوامل الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، معامل الاختلاف، الوزن النسبي، والنسبة المئوية، اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات.

٣- دراسة "ياسر أحمد علي" (٢٠١٣) (٢١) هدف البحث الحالي إلي جودة الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية (الثقة بالنفس، مستوى الطموح وتقدير الذات) لدي الطلاب الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي بجامعة المنيا أستخدم الباحث المنهج الوصفي "أسلوب الدراسات المسحية" حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة البحث والذي يعتمد على جمع ووصف وتحليل وتفسير البيانات. قد توصلت النتائج إلى:- ترتبط كل من أبعاد مقياس جودة الحياة (الصحة الجسمية وسلامة البدن، والقدرة على التواصل الإجتماعي، التوجه الإيجابي نحو المستقبل، الرضا الدراسي، الشعور بالصحة النفسية، الدرجة الكلية) ومقياس الثقة بالنفس إرتباط موجبا لدى عينة البحث لطلاب جامعة المنيا من الممارسين وغير الممارسين- كان لممارسة النشاط الرياضي تأثيرا إيجابيا دال على أبعاد مقياس جودة الحياة (الصحة الجسمية وسلامة البدن، والقدرة على التواصل الإجتماعي، التوجه الإيجابي نحو المستقبل، الرضا الدراسي، الشعور بالصحة النفسية، الدرجة الكلية) لصالح الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي.

٤- دراسة "فهد مرزوق على راشد" (٢٠١٦م) (١٣) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين المتغيرات النفسية ومستوى الأداء الرياضى لدى الفرق الرياضية للمرحلة الجامعية، واستخدم الباحث المنهج الوصفى والتجريبي، وتكونت عينة البحث من (١٣٤) طالب من لاعبي منتخبات جامعة سوهاج لكرة القدم وقد تم تطبيق مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة ومقياس الضغوط النفسية وتحديد مستوى الأداء الرياضى فى كرة القدم، وإستخدم الباحث أدوات جمع البيانات وهى: مقياس ضغوط المنافسة الرياضية، قائمة سمة وحالة الثقة بالنفس، استمارة قياس فاعلية الأداء الرياضى للاعب كرة القدم، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس كسمة أو حالة وأبعاد الأداء الرياضى للاعبى كرة القدم من الفرق الجامعية عينة البحث، وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وأبعاد الأداء الرياضى للاعبى كرة القدم من الفرق الجامعية عينة البحث، وكانت أهم التوصيات: دعم الهيئات والمؤسسات الرياضية بتوفير المواد العلمية التى تتضمن التعرف على المتغيرات النفسية من خلال المراجع والندوات التنقيفية.

٥- دراسة "تحرير إبراهيم إسماعيل" (٢٠١٦م) (٤) هدف البحث الى التعرف على اتجاهات طلبة كلية اللغات في جميع الأقسام نحو النشاط الرياضي وكما يهدف الى معرفة الفرق والتشابه بين اتجاهات طلبة الممارسين للنشاط الرياضي في كلية اللغات نحو النشاط الرياضي والبدني، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفى، وأجري البحث على عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية تمثل نسبة ١٠% من الطلبة في (٦) اقسام حيث بلغ حجم العينة (٥٠٧) طلبة، وقد استخدمت الباحثة مقياس كينيون للاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضيتم معالجة البيانات التي حصلت عليها الباحثة إحصائياً باستخدام (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط ليرسون، الاختبار التائي، قانون النسبة المئوية) أسفرت النتائج عما يأتي: عدم وجود فروق معنوية لدى طلبة نحو ممارسة للنشاط الرياضي في الأقسام ولكافة أبعاد المقياس كما لم تختلف اتجاهاتهم في تلك الاقسام بل كانت متقاربة الى حد كبير، واخيراً توصي الباحثة بالعمل على المحافظة على توفير الإمكانيات المادية والبشرية اللازمة للنهوض بالحركة الرياضية على مستوى الكلية والعمل على إعادة درس التربية الرياضية في كليات جامعة بغداد من أجل النهوض بالحركة الرياضية فيها وعلى ان تكون ممارسة النشاط الرياضي نحو التفوق أثناء المنافسات.

٦- دراسة "هيفاء عبد الله جمهور" (٢٠١٧م) (٢٠) هدفت الدراسة إلى التعرف إلى طبيعة بعض المتغيرات النفسية محل الدراسة، ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الألعاب الفردية في الجامعة الاردنية والبالغ عددهم (٥٤) لاعبا واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي والتجريبي لمناسبته لطبيعة البحث، حيث اجريت الدراسة عينه عشوائية قوامها (٤٠) لاعبا، وقامت الباحثة باستخدام (٤) مقاييس لقياس المتغيرات النفسية موضوع الدراسة وأجريت المعالجة الاحصائية المناسبة باستخدام الرزم الاحصائية وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرات النفسية (موقع الضبط، الاجهاد النفسي، القلق) ودافعية الانجاز الرياضي كذلك أظهرت الدراسة الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتغيرات موضع الدراسة تعزى لجنس اللاعب وكذلك عدم وجود دالة احصائية بين المتغيرات النفسية موضع الدراسة تعزى للتخصص (علوم انسانية، علوم طبيعية) وفي ظل هذه النتائج أوصت الباحثة بمجموعة من التوصيات منها: زيادة وعي المدرسين بالمتغيرات النفسية المؤثرة على مستوى الانجاز، كذلك تعيين أخصائي نفسي للفرق الرياضية لتحسين مستوى الانجاز.

#### الدراسات الأجنبية:

٧- دراسة قام بها (Donnelly and Lambourne, 2011) (٢٣) هدفت للكشف عن العلاقة بين الأنشطة الرياضية والبدانة واللياقة والقدرات الإدراكية والتحصيل الأكاديمي، وقد تبينت نتائج البحث أن هناك أثراً واضحاً للأنشطة الرياضية في تحسن لياقة الطلاب وزيادة فاعليتهم الإدراكية وارتفاع مستوى تحصيلهم الأكاديمي، حيث ارتفع مستوى التحصيل الأكاديمي لدى الطلاب بنسبة ٦٠%، كما أظهرت نتائج البحث ان الزيادة في ال BMI كانت أقل لدى الطلبة الذين يمارسون النشاطات الرياضية لأكثر من ٧٥ دقيقة في الأسبوع.

٨- دراسة قام بها كوريا باروز وآخرون (Correa – Burrows et al, 2014) (٢٢) هدفت للكشف عن العلاقة بين الوقت المخصص لممارسة الأنشطة الرياضية بانتظام، والتحصيل الدراسي في الرياضيات، وتكونت عينة البحث من ٦٢٠ طالباً يدرسون في الصف التاسع الأساسي، واستخدم الباحثون تحليل الإنحدار الثنائي والإنحدار المتعدد لتحقيق أهداف البحث، وأظهرت نتائج البحث أن تخصيص أكثر من ٤ ساعات أسبوعياً لممارسة الأنشطة الرياضية قد زاد في التحصيل الأكاديمي للطلبة في الرياضيات واللغة مقارنة بالطلبة الذين يخصصون وقتاً أقل لممارسة الأنشطة الرياضية، كما بينت نتائج



البحث أن هناك أثراً إيجابياً طويلاً مما يتعلق بأنماط الحياة الإيجابية لدى الطلبة الذين يمارسون الأنشطة الرياضية بانتظام

**إجراءات البحث:**

**منهج البحث :**

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي القائم على الدراسات المسحية لمناسبته لطبيعة وأهداف البحث.

**مجتمع وعينة البحث:**

**مجتمع البحث:**

أشتمل مجتمع البحث علي طالبات جامعة أسيوط الغير ممارسات للأنشطة الرياضية من الكليات النظرية (حقوق- تجارة- اداب- تربية) للعام الجامعي (٢٠١٩م - ٢٠٢٠م).

**عينة البحث:**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وتمثل في الطالبات الغير ممارسات للأنشطة الرياضية بجامعة اسيوط للعام الدراسي ٢٠١٩م-٢٠٢٠م وعددهم (٥٠٠) طالبة.

**جدول (١)**

**توصيف مجتمع وعينة البحث للعينة قيد البحث**

الجامعة	العدد	العينة الاستطلاعية	العينة الاساسية
جامعة أسيوط	كلية التجارة	٨	١٢٥
	كلية الحقوق	٨	١٢٥
	كلية التربية العامة	٧	١٢٥
	كلية الآداب	٧	١٢٥
	الاجمالي	٣٠	٥٠٠

**أدوات جمع البيانات :**

١- استمارة استبيان لتحديد عبارات محاور السمات النفسية.

**اولا : صدق المحكمين**

قامت الباحثة عرض محاور السمات النفسية على السادة الخبراء وذلك من أجل الوصول إلى أفضل السمات النفسية للبحث.

وقامت الباحثة بالإطلاع على عدد من الدراسات والمراجع العلمية وتوصلت إلى عدد ٧ محاور للسمات النفسية وجدول (٢) يوصل النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في المحاور.

## جدول (٢)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في محاور السمات النفسية ن = ٥

م	المحور	موافق	غير موافق	التكرار	النسبة المئوية
١	الثقة بالنفس	٥	٠	١٥	%١٠٠
٢	الخجل	٤	١	١٣	%٨٦.٦٧
٣	الممارسة	١	٤	٧	%٤٦.٦٧
٤	تقدير الذات	٥	٠	١٥	%١٠٠
٥	المناخ الاسري	٢	٣	٩	%٦٠.٠٠
٦	القلق	٥	٠	١٥	%١٠٠
٧	الضغوط النفسية	٥	٠	١٥	%١٠٠

يتضح من جدول (٢) أن النسبة المئوية تراوحت ما بين (%٤٦.٦٧ : %١٠٠.٠٠) وقامت الباحثة باختيار المحاور التي تعدت نسبتها %٨٠.٠٠ فأكثر وبذلك تكون محاور السمات النفسية (الثقة بالنفس- الخجل- تقدير الذات- القلق- الضغوط النفسية).

## ٣- صياغة عبارات الاستبيان :

قامت الباحثة بصياغة عبارات الاستبيان الخاصة بكل محور على حده، وقد راعت الباحثة في صياغة العبارات مايلي :

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
- ألا تشمل العبارة على أكثر من معني.
- الإبتعاد عن المفردات أو العبارات الصعبة.

وبذلك تم وضع الاستبيان في صورته المبدئية، وقد بلغ عدد عبارات الاستبيان إجمالي (٣٥) عبارة كما هو موضح بجدول (٣).

## جدول (٣)

عدد عبارات مقياس السمات النفسية للطالبات الغير ممارسات للنشاط الرياضي

م	المحاور	عدد العبارات
١	الثقة بالنفس	٧
٢	الخجل	٧
٣	تقدير الذات	٧
٤	القلق	٧
٥	الضغوط النفسية	٧
	الإجمالي	٣٥

من خلال الدراسات والمراجع السابقة توصلت الباحثة إلى ٣٥ عبارة لمحاور مقياس المتغيرات النفسية للطالبات الغير ممارسات للنشاط الرياضي وقد راعت الباحثة ماسبق في صياغة العبارات.

## ٤- صدق المحكمين لعبارات المقياس :

- قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته المبدئية ويحتوى على (٢١) عبارة على عدد (٥) من الخبراء في مجال علم النفس الرياضي (مرفق ١) في الفترة من ١/٩/٢٠١٩ إلى ٢٥/٩/٢٠١٩م، ولقد استخدمت الباحثة حساب النسبة المئوية لأراء الخبراء، وقد اختارت الباحثة العبارات التي حصلت على نسبة ٨٠% فأكثر من مجموع آراء الخبراء والجدول (٤) يوضح ذلك.

## جدول (٤)

النسبة المئوية لأراء الخبراء في العبارات لمقياس المتغيرات النفسية للطالبات الغير ممارسات للأنشطة الرياضية ن = ٥

الثقة بالنفس		الخجل		تقدير الذات		القلق		الضغوط النفسية	
العبارة	%	العبارة	%	العبارة	%	العبارة	%	العبارة	%
١	%١٠٠	١	%١٠٠	١	%٨٦.٦٧	١	%٨٦.٦٧	١	%١٠٠
٢	%٨٦.٦٧	٢	%٨٦.٦٧	٢	%١٠٠	٢	%١٠٠	٢	%١٠٠
٣	%١٠٠	٣	%١٠٠	٣	%٨٦.٦٧	٣	%٨٦.٦٧	٣	%١٠٠
٤	%١٠٠	٤	%٨٦.٦٧	٤	%١٠٠	٤	%١٠٠	٤	%١٠٠
٥	%١٠٠	٥	%٨٦.٦٧	٥	%٨٦.٦٧	٥	%٨٦.٦٧	٥	%٢٠.٠٠٠
٦	%١٠٠	٦	%١٠٠	٦	%٨٦.٦٧	٦	%٨٦.٦٧	٦	%٨٦.٦٧
٧	%٨٦.٦٧	٧	%٨٦.٦٧	٧	%١٠٠	٧	%٢٠.٠٠٠	٧	%٨٦.٦٧

وبذلك تصل عدد عبارات المقياس (٢١) حيث حصلت عبارات مقياس المتغيرات النفسية للطالبات الغير ممارسات للنشاط الرياضي على نسبة مئوية تراوحت ما بين (١٠٠.٠٠٠% : ٢٠.٠٠٠%).

وتم حذف العبارتين رقم ٧ في محور القلق ورقم ٥ في محور الضغوط النفسية، وبذلك تصبح عبارات المقياس بعد حذف العبارتين (٣٣ عبارة).

٥- المعاملات العلمية لمقياس السمات النفسية للطالبات الغير ممارسات للأنشطة الرياضية:  
أ- الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية في الفترة ١٥/١٠/٢٠١٩م حتى ١/١١/٢٠١٩م على عينة قوامها (٣٠) طالبة من خارج عينة الدراسة الأصلية ولكنها ممثلة للمجتمع الأصلي للدراسة ولها نفس مواصفات العينة الأصلية وذلك بهدف اختبار مدى وضوح عبارات الاستبيان ومدى فهم عينة الدراسة لها، واختبار درجة واقعيته، وإيجاد المعاملات العلمية للاستمرارية.

ب- معامل السهولة والصعوبة ومعامل التمييز:

جدول (٥)

معامل السهولة والصعوبة لمقياس السمات النفسية للطالبات الغير ممارسات للأنشطة الرياضية (ن = ٣٠)

الثقة بالنفس		الخجل		تقدير الذات		القلق		الضغوط النفسية	
السهولة	الصعوبة	السهولة	الصعوبة	السهولة	الصعوبة	السهولة	الصعوبة	السهولة	الصعوبة
٠.٢٠	٠.٨٠	٠.٣٠	٠.٧٠	٠.٢٠	٠.٨٠	٠.٢٠	٠.٨٠	٠.٣٠	٠.٧٠
٠.٢٣	٠.٧٧	٠.٢٠	٠.٨٠	٠.٢٧	٠.٧٣	٠.٣٠	٠.٧٠	٠.٢٠	٠.٨٠
٠.٢٧	٠.٧٣	٠.٣٠	٠.٧٠	٠.٣٠	٠.٧٠	٠.٤٠	٠.٦٠	٠.٢٠	٠.٨٠
٠.٣٠	٠.٧٠	٠.٢٧	٠.٧٣	٠.٢٠	٠.٨٠	٠.٢٧	٠.٧٣	٠.٣٠	٠.٧٠
٠.٣٣	٠.٦٧	٠.٢٠	٠.٨٠	٠.٤٠	٠.٦٠	٠.٤٠	٠.٦٠	٠.٢٠	٠.٨٠
٠.٣٧	٠.٦٣	٠.٣٠	٠.٧٠	٠.٢٠	٠.٨٠	٠.٢٠	٠.٨٠	٠.٢٧	٠.٧٣
٠.٤٠	٠.٦٠	٠.٢٠	٠.٨٠	٠.٤٠	٠.٦٠				

يتضح من جدول (٥) أن معامل السهولة ومعامل الصعوبة تراوح ما بين (٠.٢٠ : ٠.٨٠) و (٠.٤٠ : ٠.٦٠) مما يشير الى مناسبة عبارات المقياس لما وضع من اجله.

جدول (٦)

معامل التمييز لمقياس السمات النفسية للطالبات الغير ممارسات للأنشطة الرياضية (ن = ٣٠)

الثقة بالنفس		الخجل		تقدير الذات		القلق		الضغوط النفسية	
التمييز	العبرة	التمييز	العبرة	التمييز	العبرة	التمييز	العبرة	التمييز	العبرة
٠.٦٦٧	١	٠.٦٦٧	١	٠.٦٦٧	١	٠.٦٦٧	١	٠.٧٣٣	١
٠.٦٠٠	٢	٠.٦٠٠	٢	٠.٧٣٣	٢	٠.٦٠٠	٢	٠.٦٦٧	٢
٠.٥٣٣	٣	٠.٧٣٣	٣	٠.٦٠٠	٣	٠.٧٣٣	٣	٠.٦٠٠	٣
٠.٧٣٣	٤	٠.٦٦٧	٤	٠.٦٠٠	٤	٠.٦٠٠	٤	٠.٧٣٣	٤
٠.٦٠٠	٥	٠.٦٠٠	٥	٠.٦٦٧	٥	٠.٦٠٠	٥	٠.٧٣٣	٥
٠.٦٦٧	٦	٠.٦٦٧	٦	٠.٧٣٣	٦	٠.٧٣٣	٦	٠.٦٦٧	٦
٠.٦٠٠	٧	٠.٦٠٠	٧	٠.٦٠٠	٧	٠.٦٠٠	٧	٠.٦٠٠	٧

يتضح من جدول (٦) أن معامل التمييز لعبارات مقياس السمات النفسية تراوح ما بين (٠.٥٣٣ : ٠.٧٣٣) مما يؤكد من مناسبة العبارات والمحاور ما وضعت من أجله.

ج- صدق الاتساق الداخلي لمقياس السمات النفسية:

استخدمت الباحثة صدق الاتساق لحساب معامل الصدق لمقياس السمات النفسية وذلك بهدف التحقق من صدق المقياس.

- صدق الاتساق الداخلي بين العبارات ومجموع كل محور من محاور المقياس :

### جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمحور الثقة بالنفس (ن = ٣٠)

م	العبارات	متوسط	انحراف	قيمة "ر"
١	القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل.	٣.٥٣	١.٠٤	٠.٤٨٥
٢	القدرة على محاولة النجاح ولو كانت المنافسة أقوى مني.	٣.٧٣	١.١١	٠.٦٩٠
٣	القدرة على مواجهة التحدي في الأنشطة الرياضية.	٣.٦٧	١.٢١	٠.٦٠٢
٤	القدرة على إنجاز أهدافي المرتبطة بالأنشطة الرياضية.	٣.٦٠	٠.٩٣	٠.٣٨٥
٥	القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في الأنشطة الرياضية.	٣.٥٣	١.٠٤	٠.٣٣٩
٦	القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال الضغوط الرياضية.	٤.٤٠	١.١٩	٠.٨٧٤
٧	القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في الأنشطة الرياضية	٤.١٣	١.١٤	٠.٦٨٠

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٢٥

يتضح من جدول (٧) وجود معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجة كل عبارة من عبارات المحور الأول والدرجة الكلية للمحور، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٨٧٤ : ٠.٣٣٩) مما يشير إلى الإتساق الداخلي للمحور.

### جدول (٨)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمحور الخجل ن = ٣٠

م	العبارات	متوسط	انحراف	قيمة "ر"
١	أتردد بأداء المهارات الحركية التي لا تتناسب مع صفاتي الجسمية	٤.١٣	١.١٤	٠.٧١٠
٢	أتردد بأداء التمرينات البدنية التي لا تتناسب مع لياقتي البدنية.	٤.١٣	١.١٤	٠.٧٣٥
٣	أشعر بالإحراج من طبيعة الزي الرياضي المطلوب إرتداؤه.	٣.٧٣	٠.٩٨	٠.٧٢٧
٤	أحاول أن أبحث عن مبررات تمنعني من أداء بعض التمرينات والمهارات.	٣.٨٧	١.٠١	٠.٦٩٥
٥	أشعر بالإحراج عند أداء التمرينات البدنية والمهارية المطلوبة أمام الزملاء من الجنس الآخر.	٣.٤٠	٠.٩٧	٠.٤٤٩
٦	ينتابني الإحراج عند زيادة الانتباه لي من قبل الزملاء أثناء تأدية التمرينات والمهارات	٣.٦٧	١.٠٩	٠.٧٣٣
٧	أتردد في المشاركة في العمل ضمن مجموعات مختلطة.	٣.٧٣	٠.٩٨	٠.٦٧٥

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٢٥

يتضح من جدول (٨) وجود معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجة كل عبارة من عبارات المحور الأول والدرجة الكلية للمحور، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٧٣٣ : ٠.٤٤٩) مما يشير إلى الإتساق الداخلي للمحور.

## جدول (٩)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمحور تقدير الذات ن = ٣٠

م	العبارات	متوسط	انحراف	قيمة "ر"
١	أجد من الصعب التحدث أمام زملائي في الدراسة.	٣.٦٧	٠.٩٦	٠.٥٣٩
٢	أود لو استطعت أن أغير أشياء في نفسي.	٤.٥٣	٠.٨٦	٠.٤٥٠
٣	لا أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي.	٤.٢٧	٠.٩٨	٠.٣٨١
٤	أحتاج وقت طويل كي أعتاد على الأشياء الجديدة.	٤.٥٣	٠.٨٦	٠.٣٨٥
٥	مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس.	٣.٥٣	٠.٩٠	٠.٦٩٤
٦	أرغب كثيراً في أن أكون شخصاً آخر.	٤.٥٣	٠.٨٦	٠.٦٣٦
٧	لا يمكن للأخريين الاعتماد علي.	٣.٨٧	١.٠١	٠.٤٠١

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٢٥

يتضح من جدول (٩) وجود معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجة كل عبارة من عبارات المحور والدرجة الكلية للمحور، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٦٣٦ : ٠.٣٨١) مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمحور.

## جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمحور القلق ن = ٣٠

م	العبارات	متوسط	انحراف	قيمة "ر"
١	من الصعب علي الحديث مع شخص لا أعرفه.	٣.٦٠٠	١.٠٦٩	٠.٨١٥
٢	يصعب علي التعبير عن رأيي في أي نقاش.	٣.٨٠٠	١.١٢٩	٠.٧٩٠
٣	أرتبك في حال وجودي بين مجموعة من الناس.	٣.٦٦٧	١.٢١٢	٠.٦٠١
٤	أشعر بالخوف قبل مقابلة الآخرين.	٣.٦٠٠	٠.٩٣٢	٠.٤٧٣
٥	أستصعب العمل عندما أشعر أن أحد ينظر إلي أثناء قيامي به.	٣.٥٣٣	١.٠٤١	٠.٧٩٥
٦	ينتابني القلق والتوتر عند مصافحة الآخرين.	٤.٥٣٣	١.٠٠٨	٠.٧٣٢

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٢٥

يتضح من جدول (١٠) وجود معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجة كل عبارة من عبارات المحور والدرجة الكلية للمحور، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٨١٥ : ٠.٤٧٣) مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمحور.

## جدول (١١)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمحور الضغوط النفسية ن = ٣٠

م	العبارات	متوسط	انحراف	قيمة "ر"
١	تعد المرحلة التعليمية التي أدرس فيها من أصعب المراحل	٣.١٣٣	٠.٧٣٠	٠.٥٦٢
٢	يضايقتني شعوري بالقلق غير المبرر	٤.٤٦٧	٠.٨٩٩	٠.٥٠٥
٣	أشعر أن هناك ضغوطاً تمارس علي لتحسين دراستي	٤.٠٠٠	١.٢٥٩	٠.٧٦٦
٤	أنضايق لضعف قدرتي علي حل مشكلتي بنفسي	٣.٨٦٧	١.٠٠٨	٠.٧٨١
٥	أشعر بالانزعاج حينما أحاول التوفيق بين متطلبات الدراسة	٣.٤٦٧	١.١٣٦	٠.٨١٠
٦	أشعر بأن دراستي متداخلة مع حياتي العائلية	٣.٧٣٣	٠.٩٨٠	٠.٦٢٢

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٢٥

يتضح من جدول (١١) وجود معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجة كل عبارة من عبارات المحور والدرجة الكلية للمحور، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٨١٠ : ٠.٥٠٥) مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمحور.

### ج- ثبات مقياس السمات النفسية للطالبات الغير ممارسات للأنشطة الطلابية:

استخدمت الباحثة طريقة التطبيق وإعادة التطبيق لحساب معامل الثبات لمقياس السمات النفسية، وتم التطبيق على عدد (٣٠) أفراد من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وذلك بفواصل زمني قدره (١٥) يوماً و جدول (١٢) يوضح ذلك :

#### جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني مقياس السمات النفسية للطالبات الغير ممارسات للأنشطة الرياضية والمقياس ككل (ن=٣٠)

م	المحاور	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	الثقة بالنفس	٣.٨	١.٠٩٦	٤.١٥	٠.٩١٣
٢	الخجل	٣.٨١	١.٠٤٣	٣.٨١	٠.٨٧٤
٣	تقدير الذات	٤.١٣٣	٠.٩١٨	٤.١٣٣	٠.٦٩٠
٤	القلق	٣.٧٨٩	١.٠٦٥	٤.٠٠٠	١.٢٥٩
٥	الضغوط النفسية	٣.٧٧٨	١.٠٠٢	٣.٨١	١.٠٤٣

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٢٥

يتضح من جدول (١٢) وجود ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين الأول والثاني في مقياس السمات النفسية حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٧٠١ : ٠.٤٩٨) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية "٠.٠٥" مما يعطي دلالة مباشرة على ثبات محاور المقياس ووالمقياس ككل.

### ٦- تطبيق المقياس في صورته النهائية

بعد إجراء المعاملات العلمية، والتحقق من صدق العبارات وثباتها، واستقر المقياس في صورته النهائية والمشمول على (٢١ عبارة).

وبذلك تم تطبيق المقياس في صورته النهائية على أفراد عينة البحث حيث بلغت عينة المقياس ٥٠٠ طالبة من الغير ممارسات للأنشطة الرياضية، وذلك خلال الفترة من ٢٠١٩/١٢/١ إلى ٢٠٢٠/١/١٥ وفقاً لميزان التقدير الثلاثي (موافق - إلى حد ما - غير موافق)، وقد تم تصحيح عبارات الاستبيان بحيث أعطيت الإجابة (موافق) خمس درجات

والإجابة (إلى حد ما) ثلاث درجات والإجابة (غير موافق) درجة واحد وتم تجميع البيانات وتنظيمها وجدولتها ومعالجتها إحصائياً.

عرض ومناقشة النتائج :

### جدول (١٣)

الدرجة المقدره والاهمية النسبية محور الثقة بالنفس (ن = ٥٠٠)

م	العبارة	موافق	الي حد ما	غير موافق	الدرجة المقدره	الأهمية النسبية
١	القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل.	١٩٨	٢٥٦	٤٦	١٨٠٤	٠.٧٢٢
٢	القدرة على محاولة النجاح ولو كانت المنافسة أقوى مني.	٢٠١	٢٦٣	٣٦	١٨٣٠	٠.٧٣٢
٣	القدرة على مواجهة التحدي في الأنشطة الرياضية.	١٦٥	٢٣٧	٩٨	١٦٣٤	٠.٦٥٤
٤	القدرة على إنجاز أهدافي المرتبطة بالأنشطة الرياضية.	٢٣١	١٨٥	٨٤	١٧٩٤	٠.٧١٨
٥	القدرة على تنفيذ خطط فعالة في الأنشطة الرياضية.	٣٣٢	١٤٢	٢٦	٢١١٢	٠.٨٤٥
٦	القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال الضغوط الرياضية.	٢٤١	٢٠٦	٥٣	١٨٧٦	٠.٧٥٠
٧	القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في الأنشطة الرياضية	٣٢٣	١٤٢	٣٥	٢٠٧٦	٠.٨٣٠

يتضح من جدول (١٣) أن الأهمية النسبية ترواحت ما بين ( ٠.٦٥٤ : ٠.٨٤٥ ) في محور الثقة بالنفس حيث حصلت العبارة رقم (٥) على أهمية نسبية (٠.٨٤٥) مما تشير الي اتفاق عينة البحث من الطالبات بالقدرة على تنفيذ خطط فعالة في الأنشطة الرياضية، والتخطيط هو عملية مستمرة وتعني وباختصار شديد الإعداد الكامل للوصول إلى تحقيق الهدف، والتخطيط يرمي إلى وضع أهداف مرتبة بطريقة منطقية سواء كانت أهداف عاجلة مثل الفوز ببطولة أو أهداف طويلة المدى.

والتخطيط من هو تحديد و تجميع لما تريد أن تقوم به وبتنفيذه من أعمال وأنشطة وحصره ووضعها في منظومة مترابطة، وتقدير وجمع الإمكانيات البشرية والمادية المطلوبة لتنفيذ هذه الأنشطة، وما هي أفضل السبل لاستخدام هذه الإمكانيات من أجل تحقيق الهدف الذي نسعى له والمطلوب الوصول إليه.

وحصلت العبارة رقم (٧) علي أهمية نسبية (٠.٨٣٠) مما تشير الي اتفاق عينة البحث من الطالبات علي القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لتحقيق الفوز في الأنشطة الرياضية، ويرى "يونج" أن طاقة الحياة الموجودة لدي الفرد الانبساطي او الانطوائي قد تظهر في شكل عمليات منطقية تقررهما قسم موضوعية وقد ظهر في شكل عمليات غير منطقية تقررهما الدقة والملاحظات العابرة غير المنطقية، ويعتقد في المجال الانبساطيين هم



أكثر الناس الذين يزاولون النشاط الرياضي كما يصاحب هذا النشاط من مرح وحركة وخلق علاقات اجتماعية مع الغير حيث ان اكثر الرياضيين هم متعاونون ويحبون الناس ويميلون الي خلق صداقات جديدة ويتقبلون الهزيمة او النقد بروح متفائلة وبعيدين عن أي تعقيد في جميع أمور حياتهم.

بينما حصلت العبارة رقم (٣) علي أهمية نسبية (٠.٦٥٤) مما تشير الي اتفاق عينة البحث الي حد ما في القدرة على مواجهة التحدي في الأنشطة الرياضية، حيث ان الدور الوقائي المهم للأنشطة الرياضية يعود إلي أن ممارسة الأنشطة الرياضية تسهم في رفع المستوي الحيوي للإنسان نفسياً وصحياً واجتماعياً وتساعد على تحقيق السيطرة الذاتية على الدوافع المختلفة كالدوافع العدوانية والإنحرافية وغيرها، وتتيح الكثير من فرص إشباع حاجات النمو السوي لفئة المراهقين والشباب وذلك لما لها من تأثير إيجابي في التصدي للمشكلات الإجتماعية والنفسية والصحية والترويحية وتحقيق الحياة المتزنة.

وفي الوقت الذي تمثل فيه الأنشطة الرياضية دوراً وقائياً في تفريغ الطاقات السلبية وتعزيزاً للإيجابية منها، ودعامة وقائية للشباب عن إنتاج السلوكيات اللااخلاقية يغفل فيه هذا الدور وأهميته للإناث، فهي الي جانب دورها الصحي والوقائي في الحصول على بنية جسمية سلمية، لها دور آخر وقائي (نفسى واجتماعى) كذلك من تفريغ الطاقات الكامنة وتوجيهها بالاتجاه الذي يعود عليهن وعلى مجتمعهن بالنفع والفائدة.

#### جدول (١٤)

#### الدرجة المقدره والاهمية النسبية محور الخجل (ن = ٥٠٠)

م	العبارة	موافق	الي حد ما	غير موافق	الدرجة المقدره	الأهمية النسبية
١	أتردد بأداء المهارات الحركية التى لا تتناسب مع صفاتي الجسمية.	٢١٤	٢٦٥	٢١	١٨٨٦	٠.٧٥٤
٢	أتردد بأداء التمرينات البدنية التى لا تتناسب مع لياقتى البدنية.	١٧٩	٢٥٧	٦٤	١٧٣٠	٠.٦٩٢
٣	أشعر بالإحراج من طبيعة الزى الرياضى المطلوب إرتداؤه.	٢٠	٢٢٦	٢٥٤	١٠٣٢	٠.٤١٣
٤	أحاول أن أبحث عن مبررات تمنعنى من أداء بعض التمرينات والمهارات.	٢٣٩	٢١٧	٤٤	١٨٩٠	٠.٧٥٦
٥	أشعر بالإحراج عند أداء التمرينات البدنية والمهارية المطلوبة أمام زملاء من الجنس الأخر.	٣٣٩	١٢١	٤٠	٢٠٩٨	٠.٨٣٩
٦	ينتابنى الإحراج عند زيادة الانتباه لى من قبل زملاء أثناء تأدية التمرينات والمهارات	٣٣٢	١١٢	٥٦	٢٠٥٢	٠.٨٢١
٧	أتردد فى المشاركة فى العمل ضمن مجموعات مختلطة.	١٣٤	١٥٦	٢١٠	١٣٤٨	٠.٥٣٩

يتضح من جدول (١٤) ان الأهمية النسبية تراوحت ما بين (٠.٨٣٩ : ٠.٤١٣) في محور المتغيرات النفسية (الخلج) حيث حصلت العبارة رقم (٥) على أهمية نسبية (٠.٨٣٩) مما تشير إلي شعور الطالبات بالاحراج عند أداء التمرينات البدنية والمهارية المطلوبة أمام زملاء من الجنس الآخر، اعتقاداً بأنهم يركزن علي الشخص نفسه في كل التحركات. وحصلت العبارة رقم (٦) على أهمية نسبية (٠.٨٢١) مما تشير الي شعور الطالبات بالاحراج عن زيادة الانتباه من قبل زملاء أثناء تادية التمرينات والمهارات وقد يرجع ذلك إلي الطبيعة المجتمعية في محافظات الصعيد.

بينما حصلت العبارة رقم (٣) على أهمية نسبية (٠.٤١٣) مما تشير إلي عدم شعور الطالبات بالإحراج من طبيعة الزي الرياضي المطلوب إرتداؤه، حيث أن الزي الرياضي يوفر الراحة والأمان ويسهل الحركة وأداء المهارات الرياضية وتعتمد الملابس الرياضية على نوع النشاط الرياضي الممارس واختلاف درجة حرارة الجو وطبيعة التمارين الرياضية، وتجنب الملابس الضيقة جداً واستخدام الأحذية المناسبة لطبيعة النشاط الرياضي الذي سوف تمارسه الطالبات.

تؤكد دراسة "غادة عاطف علي" (٢٠١٤) (١٠) أن ممارسة النساء للرياضة في الدول العربية مسألة ليست بديهية. فهناك من يرفض ممارسة الرياضة عموماً، وهناك من يسمح بممارستها لكنه يرفض دخولها في المنافسات، لاسيما الدولية، بالنظر إلى ظروف السفر والمعسكرات وغيرها. ولذلك فإن الرياضة العربية النسائية لم تحقق حتى الآن إنجازات كبيرة على مستوى الرياضات الجماعية، ككرة القدم وكرة السلة على سبيل المثال، بينما على مستوى الألعاب الفردية، كألعاب القوى، كتبت بطلات عربيات أسماءهن في كتب التاريخ الرياضية، أمثال المغربية نوال المتوكل والجزائرية حسبية بولمرقة والسورية غادة شعاع والمصرية رانيا علواني.

### جدول (١٥)

الدرجة المقدره والاهمية النسبية محور تقدير الذات (ن = ٥٠٠)

م	العبارة	موافق	الي حد ما	غير موافق	الدرجة المقدره	الأهمية النسبية
١	أجد من الصعب التحدث أمام زملائي في الدراسة.	١٢٧	١٢٥	٢٤٨	١٢٥٨	٠.٥٠٣
٢	أود لو استطعت أن أغير أشياء في نفسي.	٣٦٨	١٠٣	٢٩	٢١٧٨	٠.٨٧١
٣	لا أجد صعوبة في اتخاذ قراراتتي.	٣٣٤	١٤٢	٢٤	٢١٢٠	٠.٨٤٨
٤	أحتاج وقت طويل كي أعتاد على الأشياء الجديدة.	١٤٧	٢٩٨	٥٥	١٦٨٤	٠.٦٧٤

تابع جدول (١٥) الدرجة المقدره والاهمية النسبية محور تقدير الذات (ن = ٥٠٠)

م	العبارة	موافق	الي حد ما	غير موافق	الدرجة المقدره	الأهمية النسبية
٥	مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس.	١٦	١٤٢	٣٤٢	٨٤٨	٠.٣٣٩
٦	أرغب كثيرا في أن أكون شخصا آخر.	١١٣	١٧٩	٢٠٨	١٣١٠	٠.٥٢٤
٧	لا يمكن للآخرين الاعتماد علي.	٢٥	٥٩	٤١٦	٧١٨	٠.٢٨٧

يتضح من جدول (١٥) ان الأهمية النسبية تراوحت ما بين (٠.٨٧١ : ٠.٢٨٧) في محور المتغيرات النفسية (تقدير الذات) حيث حصلت العبارة رقم (٢) على أهمية نسبية (٠.٨٧١) مما تشير إلي قدرة الطالبات إلى تغيير الفكر الثقافي والاجتماعي عن عدم ممارسة الرياضة وخاصة للفتيات وذلك من خلال مجموعة من المعايير أهم عدم الخروج عن العادات والتقاليد الجامعية، واستخدام الرياضة كأسلوب لخدمة الطالبات وخدمة الجامعة في نفس الوقت.

وحصلت العبارة رقم (٣) على أهمية نسبية (٠.٨٤٨) مما تشير إلى عدم صعوبة اتخاذ القرارات وامتلاك القليل من احترام الذات" أو الشعور المنخفض بتقدير الذات، يحمل عواقب سلبية وتشمل هذه الآثار الضارة: تطور القلق والاكتئاب- فشل الوصول إلى إمكانات المرء- التساهل مع الحالات والعلاقات المسيئة.

بينما حصلت العبارة رقم (٧) على أهمية نسبية (٠.٢٨٧) مما تؤكد قدرة الطالبات في الاعتماد عليهم في كيفية إدارة اليوم الخاص بهم ووضع جدول مقنن لممارسة النشاط الرياضي، الثقة بالنفس وتقدير الذات هي من أهم السمات الشخصية الانفعالية البناءة التي يتحلى بها الفرد، والتي تعتبر حجر الأساس في الكينونة الذاتية السليمة له، ومما لا شك فيه أن كل نجاح يحققه الإنسان يكون سببه الأول والأساسي بعد التوكل على الله عز وجل هو ثقة الإنسان بنفسه وتقديره لذاته، وقدرته على تجاوز المشكلات والتحديات بقوة وثبات، إذا فهما مُصطلحان يُعبّران عن التوافق النفسي السوي، وسلامة الاتجاهات نحو الذات، والقُدرة الإيجابية على توليد المشاعر السويّة في جميع الاستجابات الناجحة أو الفاشلة.

وتؤكد دراسة "هيفاء عبدالله جمهور" (٢٠١٧) (١٥) أن الممارسة الرياضية مرتبطة بفكر قديم له جذور تمنحه واقعية ومنطقية علي الرغم من أنه مريض وهو أن أهم شيء لدي الفتاة هو الزواج وتكوين الأسرة يبدأ هذا الحلم منذ الطفولة ويستمر معها حيث تتعلم لكي تختار زوجا أفضل وتأكّل وتشرب لذات الغرض إلا أن هناك استثناءات تمثل من ١ إلى ٢%، من ضمن المفاهيم الخاطئة أن الرياضة تمنح المرأة تكويناً عضلياً يؤثر سلبي علي فرصتها في

الزواج، هذا الأمر بدأ يتغير قليلاً جداً في السنوات الأخيرة حيث أصبح هناك عدداً أكبر لممارسات الرياضة.

جدول (١٦)  
الدرجة المقدره والاهمية النسبية محور القلق (ن = ٥٠٠)

م	العبارة	موافق	الي حد ما	غير موافق	الدرجة المقدره	الاهمية النسبية
١	من الصعب على الحديث مع شخص لا أعرفه.	٢٩	١٢٩	٣٤٢	٨٧٤	٠.٣٥٠
٢	يصعب على التعبير عن رأيي في أي نقاش.	٩٨	١٧٦	٢٢٦	١٢٤٤	٠.٤٩٨
٣	أرتبك في حال وجودي بين مجموعة من الناس.	١٧٦	١٢٤	٢٠٠	١٤٥٢	٠.٥٨١
٤	أشعر بالخوف قبل مقابلة الآخرين.	١٢٣	١٧٨	١٩٩	١٣٤٨	٠.٥٣٩
٥	أستصعب العمل عندما أشعر أن أحد ينظر إلي أثناء قيامي به.	٢٥٤	١٥٦	٩٠	١٨٢٨	٠.٧٣١
٦	ينتابني القلق والتوتر عند مصافحة الآخرين.	١٥٧	١٦٥	١٧٨	١٤٥٨	٠.٥٨٣

يتضح من جدول (١٦) أن الأهمية النسبية تراوحت ما بين (٠.٧٣١ : ٠.٣٥٠) في محور السمات النفسية (تقدير الذات).

حيث حصلت العبارة رقم (٥) على أهمية نسبية (٠.٧٣١) مما تشير إلي وجود صعوبة ممارسة الرياضة للطالبات اثناء وجود بعض الطلاب مما يوحي بان الطلاب ينظرون الي الطالبات مما يؤدي الي عدم التركيز والشعور بالقلق، وحصلت العبارة رقم (٦) على أهمية نسبية (٠.٥٨٣) مما تشير الي حد ما انتياب القلق للطالبات عن مصافحة الاخرين، بينما حصلت العبارة رقم (٢) على أهمية نسبية (٠.٤٩٨) مما تشير إلى عدم موافقة عينة الدراسة على وجود صعوبة في التعبير عن آراء الطالبات في أي نقاش

وتؤكد دراسة "حنان بنت أسعد محمد فوج" (٢٠٠٢) (٥) أنه من الصعب أن تجد جميع الناس متفقين على فكرة واحدة، فالاختلاف بين وجهات النظر مرده إلى تفاوت الفهم بين الناس وأحياناً سببه اختلاف القدرات العقلية والذهنية، وينبغي على الفرد أن يستمع من الجميع ما دام الاختلاف ليس مسيئاً أو قبيحاً وما دام قابلاً للعقل والنقاش، فالهدف في آخر المطاف هو الوصول إلى الحق والصواب أيّاً كان ومع أي كان.

وتشير دراسة "تضال عبدالناصر" (٢٠١٢) (١٨) إن ثقافة الرأي والرأي الآخر تعني أن يقوم الإنسان باحترام أي فكرة مخالفة لفكرته الأساسية، والاستماع إليها بشكل كامل، ومن ثم مناقشتها بكل موضوعية وحياد، في جو من الهدوء ورحابة الصدر، دون التحيز إلى رأيه الشخصي، وفرضه بالقوة على الطرف الآخر، وفي ذلك رحمة للأمم وتيسيرٌ لأمرها، ومن

خلالها يتطور الإنسان، ويرقى نحو الأفضل وان ظهور ظاهرة التعصب وعدم احترام الرأي الآخر بشكل خاص في الجامعات عند التعرض للمناقشات مابين الطلاب والطالبات، وذلك يعود إلى العديد من الأسباب، نذكر منها التمسك بالأعراف والعادات القديمة القبلية، هذا بالإضافة إلى هيمنة الأنظمة الأحادية وسيطرتها على الحكم وغيره.

### جدول (١٧)

الدرجة المقدره والاهمية النسبية محور الضغوط النفسية (ن = ٥٠٠)

م	العبارة	موافق	التي حد ما	غير موافق	الدرجة المقدره	الأهمية النسبية
١	تعد المرحلة التعليمية التي أدرس فيها من أصعب المراحل	٣٢٣	١٢٢	٥٥	٢٠٣٦	٠.٨١٤
٢	يضايقني شعوري بالقلق غير المبرر	١٦٧	١٤٦	١٨٧	١٤٦٠	٠.٥٨٤
٣	أشعر أن هناك ضغوطا تمارس علي لتحسين دراستي	٣٤٩	١١٦	٣٥	٢١٢٨	٠.٨٥١
٤	أتضايق لضعف قدرتي على حل مشكلتي بنفسي	٣٤٩	١٠٣	٤٨	٢١٠٢	٠.٨٤١
٥	أشعر بالانزعاج حينما أحاول التوفيق بين متطلبات الدراسة	١٦٠	١٤٢	١٩٨	١٤٢٤	٠.٥٧٠
٦	أشعر بأن دراستي متداخلة مع حياتي العائلية	١٢٠	١٥٤	٢٢٦	١٢٨٨	٠.٥١٥

يتضح من جدول (١٧) أن الأهمية النسبية تراوحت ما بين (٠.٨٥١ : ٠.٥١٥) في محور النفسية النفسية (الضغوط النفسية).

حيث حصلت العبارة رقم (٣) علي أهمية نسبية (٠.٨٥١) مما تشير إلي من وجود ضغوط على الطالبات الغير ممارسات للأنشطة الرياضية من أجل تحقيق أفضل النتائج الدراسية مما يضعهم في حالة تحفز مستمرة، وعلى الوجة الآخر نجد الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية يكونوا أيضا متحفزين ولكن مع وجود ثبات انفعالي والقدرة على التحكم في النفس، وحصلت العبارة رقم (٥) على أهمية نسبية (٠.٨٤١) مما تشير إلي قدرة الطالبات على حل المشكلات التي تتعلق بهم بأنفسهم دون الرجوع إلى أحد وذلك يؤكد القدرة على التصرف تحت الضغوط النفسية والذي يعود بالإيجاب على الممارسة الرياضية، بينما حصلت العبارة رقم (٦) على أهمية نسبية (٠.٥١٥) مما تشير إلى حد ما تداخل الدراسة مع الحياة العائلية ويعتبر ذلك من المحددات الاسرية التي يجب الاهتمام بها مع الحياة التعليمية والممارسة الرياضية للأنشطة الطلابية.

وتشير دراسة "سامي غنيم محمد" (٢٠٠١) (٧) إلى مصادر الضغط النفسي هي درجة استجابة المتعلم للمتغيرات الحياتية ومرتبطة بالآثار النفسية السلبية كالغضب والملل

والتشتت الذهني، وتعمل الرياضة تقليل الحالة النفسية في الارتقاء نحو صفة الاتزان والسيطرة على الانفعالات ورفع اللياقة البدنية مما تجعل الممارس راضياً عن ادائه وتزيد من ثقته بنفسه للوصول للمستوى العالي من الانجاز

وتؤكد دراسة "علاء علي حجازي" (٢٠١٣) (٩) من ضرورة العمل على تقليل مصادر الضغوط النفسية لطلبة بتوفير الأجهزة والمعدات والأدوات المطلوبة وعقد دورات تدريبية مكثفة من قبل المختصين بعلم النفس لبيان طبيعة الضغوط النفسية وأبعادها الإيجابية والسلبية وكيفية التعامل معها بأسلوب علمي صحيح، العمل على تقييم أهداف المناهج الدراسية من حيث محتوياتها بما يتلاءم مع احتياجات طبيعة الفئات التي يتعاملون معها من قبل أساتذة مختصين بعلم النفس.

#### الاستنتاجات :

##### محور الثقة بالنفس:

- ان الطالبات ليهن القدرة على التنغيز الفعال للانشطة الرياضية.
- قدرة الطالبات على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لتحقيق الفوز في الانشطة الرياضية.

##### محور القلق :

- صعوبة ممارسة الانشطة الرياضية عند اشعر بان احد يراقب الطالبات.
- صعوبة التعبير عن راي الطالبات في اي نقاش.

##### محور الضغوط النفسية:

- وجود ضغوط اسرية لتحسين مستوي الدراسة للطالبات.
- الضيق لعدم القدرة على حل المشاكل عن طريق الطالبات أنفسهم.

##### التوصيات :

- ضرورة قيام الجامعة من خلال كلية التربية الرياضية بتبني سياسات كفيلة لزيادة وعي الطالبات الجامعية بالقيم والمبادئ البدنية والنفسية والاجتماعية التي تنطوي عليها ممارسة النشاط الرياضي.
- ضرورة قيام الجامعة بنشر الوعي بأهمية الرياضة والتربيو الرياضية بين الطالبات من خلال الاهتمام بالمنشآت الرياضية بالجامعة.
- إقامة ندوات تثقيفية توضح أهمية الرياضة للإنسان والمرأة بصفة خاصة.
- إقامة بطولات ومسابقات خاصة بالطالبات وتشجيعهم للمشاركة فيها ودعم هذه البطولات مادياً ومعنوياً.

- منح الطالبات المتميزن في الأنشطة الرياضية درجات تفوق رياضي في حالة الفوز بالطبولات الرياضية.

## (( المراجع ))

### المراجع باللغة العربية:

- ١- إبراهيم يحيى: "الرياضة والصحة النفسية"، دار المنار، بيروت، ٢٠٠٦م.
- ٢- آلاء أحمد محمد الطاهر: "بعض المشكلات النفسية وعلاقتها بالوزن الزائد لدى الطالبات الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي بمحافظة اسيوط" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، ٢٠١٤م.
- ٣- بورنان وردة، حملة سامية: ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطالب الجامعي ٢٠١٨.
- ٤- تحرير إبراهيم إسماعيل: "اتجاهات طلبة كلية اللغات جامعة بغداد نحو ممارسة النشاط الرياضي"، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد ٩، العدد ٢، كلية اللغات، جامعة بغداد، العراق، ٢٠١٦م.
- ٥- حنان بنت أسعد محمد فوج: الخجل وعلاقته بكل الشعور بالوحدة النفسية وأساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة، متطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة المملكة العربية السعودية، ٢٠٠٢م.
- ٦- خالد حسنى عرار: "التربية البدنية والرياضية وعلاقتها النفسية"، ط ١، مطبعة ابن خلدون، طولكون، فلسطين، ٢٠٠٣م.
- ٧- سامي غنيم محمد: "تأثير النشاط الرياضي علي التوافق النفسي العام لطلاب"، جامعة عين شمس، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق ٢٠٠١م.
- ٨- سمير بن محمد خليل: "دراسة تأثير الإمكانيات والأنشطة الرياضية على اتجاهات طلاب جامعة طيبة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة طيبة، المملكة العربية السعودية، ٢٠٠٩م.
- ٩- علاء على حجازي: "القلق الإجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدارس الحكومية في محافظات غزة" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين، ٢٠١٣م.

- ١٠- غادة عاطف على: "الثقة الرياضية وعلاقتها بالإنجاز الرياضى فى رياضتى السباحة وألعاب القوى" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٤م.
- ١١- فتح الله الامين عبد العزيز: "أثر ممارسة النشاط الرياضى على التوافق النفسى لطلاب جامعة عمر المختار بطبرق" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠١٢م.
- ١٢- فتحية إبراهيم الشبول، سليمان محمد قزاقزة: "تصورات طلبة الصف العاشر الأساسى فى محافظة إربدل حول أثر ممارسة الأنشطة الرياضية فى تطوير الجوانب الصحية والنفسية والإجتماعية العلمية لديهم"، بحث منشور، مجلة إتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس ١٤، العدد ٤، كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن، ٢٠١٦م.
- ١٣- فهد مرزوق على: "بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بمستوى الأداء الرياضى لدى طلاب الجامعة"، بحث منشور، مجلة البحث العلمى فى التربية، العدد السابع عشر، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية قسم علم نفس، جامعة عين شمس، ٢٠١٦م.
- ١٤- محمد بوعزيز: "الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط" رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، ٢٠١٧م.
- ١٥- محمد حسن علاوى: مدخل فى علم النفس الرياضى، الطبعة السابعة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٩م.
- ١٦- منى عبد الحليم: "مدخل الصحة النفسية فى المجال الرياضى (مفاهيم - تطبيقات)"، ط٢، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، ٢٠٠٩م.
- ١٧- ميادة قرمان: "الأساليب الحديثة فى علاج المشكلات السلوكية عند المراهقين"، ط١، الأنجلو المصرية، القاهرة، ٢٠٠٨م.
- ١٨- نضال عبد الناصر فهمى أبو زهرة: تأثير متغيرات الممارسة الرياضية والجنس والصف على المشكلات السلوكية لدى طلبة المرحلة الأساسية فى جامعة النجاح الوطنية فى نابلس فلسطين العليا فى محافظة نابلس" رسالة



ماجستير، كلية التربية الرياضية. جامعة النجاح الوطنية، فلسطين. نابلس،  
٢٠١١.

١٩- هدى حسن الخاجة: "دور ممارسة الأنشطة الرياضية فى التنمية البشرية بمملكة  
البحرين"، مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة البحرين،  
المجلد ٣ / العدد ٣ / سبتمبر، ٢٠٠٠م.

٢٠- هيفاء عبد الله جمهور: "بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي  
لدى لاعبي الالعاب الفردية فى الجامعة الاردنية"، بحث منشور، مجلة  
دراسات العلوم التربوية، مجلد ٤٤، عدد ٤، الجامعة الأردنية، ٢٠١٧م.

٢١- ياسر أحمد على: "جودة الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى الطلاب  
الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضى بجامعة المنيا" رسالة  
ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠١٣م.

### ثانياً: المراجع باللغة الإنجليزية

- 22- Correa- Burrows P, Burrows R, Orellanay, Ivanovic D:  
Achievement in mathematics and language is linked to  
regular physical activity :apopulation study in chilean  
youth.J sports sci, April (2014).
- 23- Donnelly, J & Lambourne,K: Classroom-based physical activity  
,cognition, and academic achievement. preventive  
Medicine (2011).