

## الأمن النفسي وعلاقته باتجاهات الطالبة الجامعية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية

أ.د. ناهدة عبد زيد الدليمي

أ.د. محمد جاسم الياسري

جامعة بابل-كلية التربية الرياضية

### الباب الأول

#### ١- التعريف بالبحث:

#### ١-١ مقدمة البحث وأهميته:

أصبحت ممارسة الأنشطة الرياضية من أهم مظاهر الصحة العامة للفرد والوقاية من الأمراض والتخلص من السمّة، بل أصبحت ممارستها في الوقت الحالي تستعمل للوقاية من الأمراض أو الحالات النفسية، لذا تحرص أغلب دول العالم على توجيه مواطنيها وبمختلف الأعمار والجنس إلى ممارسة هذه الأنشطة وبمختلف أنواعها وأشكالها الصحية والترفيهية والعلاجية والمنافسات، بهدف بناء الروح الإيجابية للفرد.

وترتبط الأنشطة الرياضية ارتباطاً كبيراً بالاتجاهات نحو ممارستها، إذ تعد الاتجاهات نوعاً من الدوافع الاجتماعية التي يكتسبها الفرد لتهيئة سلوكه، وإن الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية تؤدي دوراً مهماً وكبيراً للارتقاء بهذا النشاط الإنساني لأن الاتجاهات تمثل القوى التي تعمل على تحريك الفرد وتثيره نحو ممارسة هذه الأنشطة والاستمرار فيها بشكل منتظم، لذا نجد من الواجب على القائمين أو العاملين في هذا المجال أن يراعوا عملية الاتجاه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لدى مرؤوسيه ومنهم الطالبات في الجامعة.

وتعد الحاجة إلى الأمن من أهم الحاجات النفسية، ومن أهم دوافع السلوك الإنساني طوال الحياة، وهي من الحاجات الأساسية اللازمة للنمو النفسي السوي والتوافق النفسي والصحة النفسية للفرد، وإن الاهتمام بالأمن النفسي للفرد يعني الاهتمام بالصحة النفسية له، وذلك لأن الصحة النفسية هي حالة دائمة يكون فيها الفرد متوافقاً من الناحية النفسية والشخصية والاجتماعية مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستثمار قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن، وإن الاهتمام بالأمن النفسي للفرد سواء كان رياضياً أو شخصياً عابداً يعني الاهتمام بالصحة النفسية له، وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه منضبطاً بحيث يعيش بسلام، والأمن النفسي من ضروريات الحياة التي لا يمكن الاستمرار فيها بدونه ويحتاج إليه الإنسان كحاجاته للطعام والشراب وبهذا "فإن إشباع الحاجات لدى الإنسان شرط أساسي من شروط حصوله على التكيف الذي يحقق معه الاستقرار النفسي".

١-٢ مشكلة البحث:- يعد علم النفس الرياضي واحداً من المجالات التي حظيت بالدراسة والبحث للوصول إلى الحقائق التي تؤدي إلى تطور المستويات الرياضية في الألعاب المختلفة، ويحاول علم النفس الرياضي أن يدرس بصورة علمية سلوك وخبرة الفرد وعملياته العقلية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مجالاتها ومستوياتها وممارساتها، ومحاولة الوصف والتفسير والتنبؤ بها للإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العملي، وعلى هذا الأساس تبلورت مشكلة البحث من خلال عمل الباحثان في المجال الميداني لعلوم التربية الرياضية، وخبرتهما الكبيرة في مجال التدريس والتدريب، إذ لاحظا أن أغلب القائمين على العملية التعليمية قد لا يعطوا الاهتمام الكافي لحاجات الطلبة النفسية والاجتماعية، لاسيما الطالبات مما يؤدي إلى عدم فهم السلوك ودوافعه وأسبابه لديهن والسيطرة على مشكلاتهن وبذلك يفقدن السيطرة على مفاتيح حاجاتهن ودوافعهن وكثيراً ما يؤكد الأمن النفسي بوصفه ضرورة من ضرورات الصحة النفسية للتغلب على العقبات المستمرة التي تواجههن، فضلاً عن ملاحظة الباحثان إن الكثير من الطالبات يظهرن مستوى أقل بكثير مما هو متوقع منهن في الاتجاه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية، لذا تتجلى أو تظهر مشكلة البحث في محاولة التعرف على الشعور بالأمن النفسي واتجاه طالبات جامعة بابل نحو ممارسة الأنشطة الرياضية.

## ٣-١ أهداف البحث:

١- التعرف على مقدار (مستوى) الأمن النفسي واتجاهات طالبات جامعة بابل نحو ممارسة الأنشطة الرياضية.

٢- إيجاد العلاقة بين الأمن النفسي واتجاهات طالبات جامعة بابل نحو ممارسة الأنشطة الرياضية.

٤-١ فرض البحث:

١- توجد علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين الأمن النفسي واتجاهات طالبات جامعة بابل نحو ممارسة الأنشطة الرياضية.

## ٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: - طالبات جامعة بابل للعام الدراسي (٢٠١٠ - ٢٠١١).

١-٥-٢ المجال الزمني: - المدة من ٤/١١/٢٠١٠ ولغاية ٢٦/٢/٢٠١١

١-٥-٣ المجال المكاني: - كليات جامعة بابل قيد البحث (التربية الرياضية والتربية الأساسية والعلوم والتربية صفى الدين، والهندسة).

## الباب الثاني

## ٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

## ١-٢ الدراسات النظرية:

٢-١-١ الأمن النفسي: - لا يقتصر الأمن النفسي للفرد على جانب واحد من جوانب شخصيته فقط، وإنما يتضمن الأمن النفسي في الجوانب الجسمية، والاجتماعية، والوجدانية، والعقلية، ويرتبط الأمن النفسي والأمن الاجتماعي والصحة النفسية ارتباطاً موجباً فالأمن النفسي هو "تحرر الفرد من الخوف والوصول إلى حالة الاطمئنان على صحته ومستقبله، والشعور بالثقة تجاه الآخرين ومركزه الاجتماعي".<sup>١</sup>، وهو أيضاً "شعور المرء بقيمته واطمئنانه وثقته بنفسه".<sup>٢</sup>، كما يقصد به "وجود علاقات متوازنة بين الفرد وذاته من ناحية، وبينه وبين الأفراد الآخرين المحيطين به من ناحية أخرى، فإذا توافرت هذه العلاقات المتوازنة فإن سلوكه يميل إلى الاستقرار، ومن ثم فإنه يصبح أكثر قابلية للعمل والإنتاج بعيداً عن أنواع القلق والاضطراب".<sup>٣</sup>، ويعرف الأمن النفسي كذلك بأنه "الطمأنينة النفسية أو الانفعالية لدى الفرد، وحالة يكون فيها إشباع الحاجات مضموناً وغير معرض للخطر ومحرك للفرد في تحقيق أمنه".<sup>٤</sup>، وهو "حاجة من حاجات الفرد، إشباعها يجعله يشعر بالارتياح والاطمئنان ومن خلال شعوره بالانتماء أو تقبل الآخرين له والتحرر من الخوف والألم".<sup>٥</sup>

وهناك ستة عناصر أساسية تشكل مفهوم الأمن النفسي وهي:<sup>٦</sup>

١- تقبل الذات. ويتمثل في نظرة الفرد لذاته نظرة إيجابية والشعور بقيمة وأهمية الحياة.

١ - جمال حسين الألويسي. الأسس النفسية لآراء الماوردي التربوية، بغداد، مطبعة بغداد، ١٩٨٨، ص ٨٥.

٢ - اسعد رزق. موسوعة علم النفس، ط٢، بيروت، الموسوعة العربية للدراسات والنشر، ١٩٧٩، ص ٦٢.

٣ - عبد الرحمن عدس، الإسلام والأمن النفسي للأفراد، مجلة الأمن والحياة، العدد (١٦٩)، ١٩٩٧، ص ٤٠-٤١.

٤- حامد عبد السلام زهران. الأمن النفسي دعامة أساسية للأمن القومي العربي، دراسات تربوية، المجلد (٤)، جزء (١٩)، ١٩٨٩، ص ٢٩٦.

٥- تغريد خليل التنتجي. بناء برنامج إرشادي جمعي للأمن النفسي وأثره في التفكير الأبتكاري لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٧، ص ١٩.

٦- زهور عبد الله باشماخ. الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المرضى المرفوضين اسريا والمقبولين اسريا بمنطقة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، السعودية، ٢٠٠١، ص ١١-١٢.

٢- العلاقة الايجابية مع الآخرين وتتمثل في قدرة الفرد على إقامة علاقات ايجابية مع الآخرين.  
 ٣- الاستقلالية. وتتمثل في اعتماد الفرد على نفسه وتنظيم سلوكه وتقييم ذاته من خلال معايير محدده يضعها لنفسه.  
 ٤- السيطرة على البيئة الذاتية. وتتمثل في قدرة الفرد على إدارة بيئته واستثمار الفرص الجيدة الموجودة في بيئة للاستفادة منها.

٥- الحياة ذات أهداف. وتتمثل في إن يضع الفرد لنفسه أهدافا محددة وواضحة يبني إلى تحقيقها.

٦- التطور الذاتي. وتتمثل في إدراك الفرد لقدراته وإمكانياته السعي نحو تطويرها مع تطور الزمن.

وتوجد عوامل عدة تكون مؤثرة في الأمن النفسي في المجال الرياضي وهي: ١، ٢، ٣

١- **التنشئة الاجتماعية**: - يؤدي الأمن النفسي دورا مهما في التنشئة الاجتماعية فهو يتحدد بأساليبها من تسامح وتسلط وديمقراطية وتقبل ورفض وحب وكراهية إذ أصبحت العلاقات الاجتماعية سببا مباشرا من أسباب نموه، ودرجة الأمن التي يشعر الفرد بها تعتمد على توفير المحبة والقبول والاستقرار.

٢- **العوامل البيئية**: - تعد البيئة من العوامل التي يتأثر فيها الفرد من خلال وجوده المتواصل فيها، والتي تكسبه خبرات ومواقف مختلفة تجعله يشعر بالأمن النفسي نحو بيئته.

٣- **العوامل الجسمية والصحية**: - تعني الحالة الجسمية والصحية سلامة الجسم، وما فيه من قوى حيوية تمكن الفرد من القيام بحركاته الأساسية، وإن لهذه العوامل الجسمية اثر في الأمن النفسي إذ انه كلما زاد تقبل الفرد لجسمه زاد شعوره بالأمن، وكلما قل تقبله أصبح أكثر عرضه لفقدان الأمن النفسي.

٤- **العوامل الاقتصادية**: - تعد العوامل الاقتصادية من العوامل الضاغطة التي قد تهدد حياة الفرد بالخطر، إذ إن قلة الدخل الشهري له تشعره بعدم الأمن النفسي في إشباع حاجاته ورغباته الذاتية وهذه المشاعر من عدم الكفاية وإرضاء الحاجات المادية تولد له نوعا من القلق والاضطراب نتيجة عدم الأمن على إشباع حاجاته الشخصية وحاجات أسرته.

٢-١-٢ **الأنشطة الرياضية**: - تعد من أهم الأنشطة التي تمارس داخل الجامعة وتهدف إلى تطوير الجوانب الصحية والجسمية، فالجامعة تهدف من خلال الأنشطة الرياضية إلى تطوير الجوانب العقلية والبدنية والمهارات الحركية والانتماء إلى الجماعة، فضلا عن الاستمتاع بالأنشطة البدنية والترفيهية واستثمار أوقات الفراغ بالشكل الأمثل واكتساب صفات القيادة وتحمل المسؤولية وإتاحة الفرص أمام الطالبات المتميزات منهن من اجل إبراز تميزهن الرياضي.<sup>٤</sup>

وللأنشطة الرياضية أهداف عدة يمكن تحقيقها عند مزاوله الطالبة لها ومن هذه الأهداف هي: -<sup>٥</sup>

١- تطوير المهارات الأساسية مثل المشي والركض والقفز وغيرها.

١ - فاروق عبد السلام. القيم وعلاقتها بالأمن النفسي، مجلة كلية التربية، مكة، جامعة أم القرى، العدد (٢)، ١٩٧٩، ص ١٢٢.

٢- عصام محمد عبد الرضا الناهي. الأمن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير، جامعة الموصل كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٢، ص ١٦.

٣- الحارث عبد الحميد حسن وغسان حسين سالم. علم النفس الأمني، ط١، بيروت، الدار العربية للعلوم، ٢٠٠٦، ص ١٧٣.

٤- رياض معوض (وآخرون). اتجاهات جديدة في الإدارة المدرسية، ط٤، القاهرة: مكتبة الانجلو، ١٩٨٢، ص ٧٢.

٥- نور الدين حسن. اثر برنامج صيفي على تنمية قدرات التفكير الأبتكاري وتكوين اتجاهات ايجابية لدى الطلبة

المشاركين، قطر: جامعة قطر، مجلة البحوث التربوية، العدد (١٤)، ١٩٩٨، ص ١٠.

- ٢- إكساب الطالبات العادات الصحية والشخصية السليمة مثل النظافة الشخصية والمحافظة على القوام والتخلص من التشوهات والسمنة.
- ٣- إكساب الطالبة روح التعاون وتحمل المسؤولية والروح القيادية وزيادة ثققتها بنفسها.
- ٤- رعاية الموهوبات أو المتفوقات رياضياً والعمل على تطوير مواهبهن.
- ٥- تطوير سمات وحالات الطالبة النفسية ومنها الشعور بالأمن النفسي لتحقيق النمو الشامل المتزن.
- ومن أمثلة الأنشطة الرياضية التي يمكن للطالبة أن تمارسها داخل الجامعة هي:-
- ١- الألعاب الجماعية مثل الكرة الطائرة وكرة السلة وكرة اليد وخماسي كرة القدم.
- ٢- فرق الألعاب الفردية مثل ألعاب القوى، والتنس الأرضي والمبارزة وبرامج اللياقة.
- ٣- المهرجانات والمخيمات الكشفية الداخلية والخارجية.

### الباب الثالث

#### ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

- ٣-١ منهج البحث:- استعمل الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة مشكلة البحث إذ أن المنهج الوصفي هو "التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع، والاتجاهات والميول والرغبات والتطور بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية".<sup>١</sup>
- ٣-٢ عينة البحث:- اختار الباحثان عينة البحث من مجتمع البحث المتمثل بطالبات جامعة بابل للعام الدراسي (٢٠١٠ - ٢٠١١) "إذ أن المجتمع يعني "جميع عناصر ومفردات المشكلة أو الظاهرة قيد الدراسة".<sup>٢</sup>، وقد بلغت عينة البحث (١٢٥) طالبة، وكما هو مبين في الجدول (١).

#### الجدول (١)

توزيع أفراد عينة البحث (التجربة الأساسية)

ت	الكليات	العدد
١-	التربية الرياضية	٤٠
٢-	التربية الأساسية	٣٢
٣-	العلوم	٢١
٤-	التربية صفى الدين الحلي	٢٠
٥-	الهندسة	١٢
٦-	المجموع	١٢٥

١ - وجيه محجوب: البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٢، ص ٢٦٧.

٢ - ربحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم. مناهج وأساليب البحث العلمي والنظرية والتطبيق، ط ١، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، ٢٠٠٠، ص ١٣٧.

## ٣-٣ الأدوات والوسائل المستعملة في البحث:

-المصادر العربية والأجنبية.

-الاستبانة.

-المقابلة.

-القياس والاختبار.

-استمارات جمع البيانات.

## ٣-٤ تحديد متغيرات البحث:

٣-٤-١ مقياس الأمن النفسي:- استعمل الباحثان مقياس الأمن النفسي\* الذي يهدف إلى التعرف على مقدار الأمن النفسي لدى عينة البحث والذي أعده (دورثي. ف.. هاريسون وبيت. ل. هاريسون) عربي (أسامة كامل راتب ١٩٩١).<sup>١</sup>، وقد عرض الباحثان المقياس على السادة الخبراء والمختصين، إذ تمت الموافقة على جميع الفقرات\* المكون من (٣٠) فقرة، وتتكون بدائل الإجابة على هذه الفقرات على خمسة بدائل هي (موافقة بدرجة كبيرة جداً، موافقة بدرجة كبيرة، موافقة بدرجة متوسطة، موافقة بدرجة قليلة، غير موافقة).

٣-٤-٢ مقياس الاتجاه نحو الأنشطة الرياضية:- استعمل الباحثان مقياس الاتجاه نحو الأنشطة الرياضية\*\* الذي يهدف إلى التعرف لدرجة اتجاه عينة البحث نحو الأنشطة الرياضية والذي أعدته (هدى حسن الخاجة)<sup>٢</sup> ويتكون هذا المقياس من (٢٠) فقرة، وتتكون الإجابة على هذه الفقرات على خمسة بدائل هي (موافقة بدرجة كبيرة جداً، موافقة بدرجة كبيرة، موافقة بدرجة متوسطة، موافقة بدرجة قليلة، غير موافقة).

٣-٥ التجربة الاستطلاعية:- هي عبارة عن "تدريب عملي للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله في أثناء إجرائه للاختبارات لتفاديها"<sup>٣</sup>، وعلى هذا الأساس تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٤/١١/٢٠١٠ في القاعات الدراسية للكليات قيد البحث في جامعة بابل على عينة من طالبات جامعة بابل والبالغ عددهن (٢٤) طالبة، وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو التعرف على:-

١-الوقت المستغرق بتسليم واستلام استمارات المقياسين.

٢-مدى استجابة عينة البحث لمحتويات استمارات المقياسين.

٣-الصعوبة التي تواجه الباحث في أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية.

٤- كفاءة فريق العمل المساعد.\*\*\*

## ٣-٦ الأسس العلمية للمقياسين:-

\* ينظر الملحق (١).

١- أسامة كامل راتب. علم نفس الرياضة، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧، ص٣٠٥.

\*\* ينظر الملحق (٢).

٢ -هدى حسن الخاجة. اتجاهات طالبات جامعة البحرين نحو النشاط البدني دراسة مقارنة، مجلة العلوم النفسية والتربوية،

جامعة البحري: كلية التربية، المجلد الرابع، العدد الأول، ٢٠٠٣، ص١٠٤.

٣- المندلوي: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، مطابع التعليم العالي، ١٩٨٩، ص١٥٧

\*\*\* فريق العمل المساعد كل من:-

١- خالدة عبد زيد طالبة دكتوراه في كلية التربية الرياضية / جامعة بابل

٢- سحر ياسين عباس باحث علمي في مديرية التربية الرياضية / جامعة بابل.

٣- إيمان مخيل معلمة جامعية.

٤- مصطفى عبد الزهرة طالب في كلية التربية الرياضية -جامعة بابل.

٣-٦-١ صدق المقياسين: - يعد الصدق من الشروط والأسس العلمية للاختبار الجيد، إذ أن الصدق يعني " أن الاختبار يقيس ما وضع لأجل قياسه ولا يقيس شيئاً آخر".<sup>١</sup>، وقد تم التحقق من صدق المقياسين من خلال إيجاد الصدق الظاهري وذلك من خلال عرض المقياسين على مجموعة من الأساتذة المختصين\* في مجالات علم النفس الرياضي والعلوم التربوية والنفسية الذين اتفقوا بنسبة (١٠٠%) على فقرات المقياسين قيد البحث.

٣-٦-٢ ثبات المقياسين: - إن الثبات هو الذي "يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذ طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة".<sup>٢</sup>، ولغرض معرفة درجة ثبات المقياسين قام الباحثان بتطبيقهما على عينة التجربة الاستطلاعية من خلال توزيع المقياسين على أفراد عينة التجربة الاستطلاعية والبالغة (٢٤) طالبة، ومن خلال معرفة مدى درجة ثبات المقياسين، تم تطبيق معادلة معامل الارتباط (بيرسون) بين التطبيق الأول الذي اجري بتاريخ ٢٠١٠/١١/٤ والتطبيق الثاني الذي اجري بتاريخ ٢٠١٠/١١/١١ وذلك بعد توزيع المقياسين مرة ثانية أي بعد مرور سبعة أيام وبظروف التطبيق الأول نفسها تم الحصول على درجة ثبات البالغة (٠.٨٨٧) لمقياس الأمن النفسي و (٠.٨٦٩) لمقياس الاتجاه نحو الأنشطة الرياضية، وإن ارتفاع هذه الأرقام تؤكد على مدى ثبات المقياسين على أفراد عينة التجربة الاستطلاعية.

٣-٦-٣ الموضوعية: - تشير إلى أن الاختبار " لا يتأثر بالعوامل الذاتية للمحكّمين القائمين على ذلك الاختبار".<sup>٣</sup>، وتعد احد عوامل الأسس العلمية في مجال البحوث العلمية، ويتضمن عدم تدخل العوامل الشخصية والتحيز في وضع الاختبارات أو الفقرات المعنية في البحث، ومن اجل معرفة موضوعية المقياسين المعنيين في بحثنا هذا، تم توزيع المقياسين على أفراد عينة التجربة الاستطلاعية وبعد مناقشة فقرات المقياسين معهن حول مدى فهمهن لمحتويات فقرات المقياسين تبين إن جميع الفقرات المعنية في المقياسين واضحة ومفهومة لدى أفراد العينة الاستطلاعية، وبذلك تبين مدى الموضوعية حول عدم تحيز أو إدخال العوامل الشخصية من أفراد العينة الاستطلاعية، حول مدى صعوبة أو سهولة فهمهن للفقرات، وبعد التطبيق على العينة الاستطلاعية جاء معامل اتفاق محكمين\*\* بمقدار (٠.٨٤) لمقياس الأمن النفسي و(٠.٧٨) لمقياس الاتجاه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية مما يدل على ان المقياسين يتمتعان بمعامل موضوعية عالية ومقبولة

٣-٧ التجربة الرئيسية: - بعد إعداد أداتي البحث بشكل نهائي وبعد تحديد العينة الأصلية والبالغ مجموعها (١٢٥) طالبة، طبق المقياسين بصيغتهما النهائية، وقد وزعت الاستمارات الخاصة بالمقياسين بأسلوب الاتصال المباشر، إذ أجري التطبيق من الباحثان وفريق العمل المساعد وقد قام الباحثان بشرح أهداف البحث لأفراد العينة مع التأكيد على ضرورة الإجابة عن جميع الفقرات في المقياسين بصدق، وقد استغرق وقت الإجابة على المقياسين بين (٢٥-٣٠) دقيقة.

١- مصطفى باهي. المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩، ص٢٣.  
\* ينظر الملحق (٣).

١- عامر فهمي وهشام عامر. مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط٣، دار الفكر للنشر والتوزيع، ٢٠٠٥، ص١٤٥.

٣- مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط١، عمان، الوراق للنشر والتوزيع، ٢٠٠٣، ص١٢١.

\*\* المحكمان:

١- د. مخلد محمد جاسم مدرس كلية التربية الرياضية - جامعة بابل

٢- د. نبيل عبد الكاظم مدرس كلية التربية الرياضية - جامعة بابل

## ٣-٨ الوسائل الإحصائية المستعملة في البحث:- استعمل الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية:-

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- قانون (t) للعينات المستقلة.
- قانون الارتباط البسيط (بيرسون).
- الوزن النسبي.

## الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:- بعد إكمال إجراءات وضع أدوات البحث وهما (مقياس الأمن النفسي واتجاهات الطالبات نحو الأنشطة الرياضية) وبعد الانتهاء من التطبيق النهائي لهذين المقياسين على عينة البحث، حلت البيانات التي حصل عليها، وكما يأتي:-

٤-١ عرض نتائج الأمن النفسي واتجاهات الطالبات نحو الأنشطة الرياضية لدى عينة البحث وتحليلها ومناقشتها.

٤-١-١ عرض نتائج الأمن النفسي لدى عينة البحث وتحليلها ومناقشتها.

لغرض تحقيق الهدف الأول للبحث ألا وهو التعرف على مستويات طالبات جامعة بابل في متغير الأمن النفسي قام الباحثان بتطبيق مقياس الأمن النفسي على العينة الأساسية والبالغة (١٢٥) طالبة من كليات (التربية الرياضية والتربية الأساسية والعلوم والتربية صفي الدين والهندسة) في جامعة بابل، إذ تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات الطالبات على المقياس ومن ثم تم التأكد من معنوية الفروق ما بين الأوساط الحسابية المحسوبة والأوساط النظرية لمتغير الأمن النفسي ولكل كلية على حدة، وكما هو مبين في الجدول (٢) إذ أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي لدرجات العينة في متغير الأمن النفسي (٩٩.٧١) وانحراف معياري (١١.٤٢) في حين كان الوسط الفرضي (٩٠) وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة الفروق بين الوسطين تبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (٩.٥١) هي أكبر من القيمة التائية الجدولية المقابلة لها والبالغة (١.٩٨) عند درجة حرية (١٢٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يعني رفض الفرضية التي تؤكد عدم وجود فروق معنوية بين قيمة الوسط الحسابي المحسوب من العينة والوسط الفرضي مما يشير إلى أن مستويات الطالبات في الأمن النفسي كانت بدرجة عالية وكما هو مبين (٢).

الجدول (٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والوزن النسبي للأمن النفسي

ت	الكليات	س	ع	الوسط الفرضي	قيمة (t) المحسوبة	الوزن النسبي %	الترتيب النهائي	نوع الدلالة
١-	التربية الرياضية	١٠٢.٧٨	١٠.٩٢	٩٠	٧.٤٥	٦٨.٥٨	١	معنوية
٢-	التربية الأساسية	١٠٠.٤٣	١١.٥٠		٥.١٣	٦٦.٩٥	٢	معنوية
٣-	العلوم	٩٥.٣٨	١١.٥٢		٢.١٤	٦٣.٥٩	٥	معنوية
٤-	التربية صفي الدين	٩٦.٩٥	١١.٦٥		٢.٦٧	٦٤.٦٣	٤	معنوية
٥-	الهندسة	٩٩.٤٢	٩.١٢		٣.٥٨	٦٦.٢٨	٣	معنوية
٦-	العينة مجتمعة	٩٩.٧١	١١.٤٢		٩.٥١	٦٦.٤٧	-	معنوية

\* قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (١٢٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥) تساوي (١.٩٨).

وحتى نتعرف على ترتيب انتشار الأمن النفسي لدى أفراد عينة البحث بحسب الكليات التي تنتمي إليها، قام الباحثان بحساب الأوزان النسبية لها ومن ثم ترتيبها بحسب أوزانها وكما هو مبين في الجدول (٢)، إذ احتلت طالبات كلية التربية

الرياضية المرتبة الأولى في الانتشار بوسط حسابي مقداره (١٠٢.٧٨) وبنحرف معياري (١٠.٩٢) ووزن نسبي مقداره (٦٨.٥٨%)، يليها في المرتبة الثانية طالبات التربية الأساسية إذ حققت وسطا حسابيا مقداره (١٠٠.٤٣) وبنحرف معياري (١١.٥٠) ووزن نسبي مقداره (٦٦.٩٥%).

وهكذا جاءت نتائج بقية الطالبات عند الكليات الأخرى وهي الترتيب المتوالي (الثالث لكلية الهندسة والرابع لكلية التربية صفي الدين والخامس لكلية العلوم)، إذ حققت أوساطا حسابية على التوالي أيضا (٩٥.٣٨، ٩٦.٩٥، ٩٩.٤٢) وانحرافات معيارية (٩.١٢، ١١.٦٥، ١١.٥٢) مما اكسبها أوزانا نسبية متتالية (٦٦.٢٨%، ٦٤.٦٣، ٦٣.٥٩%)، إن ما بينته النتائج بشكل عام أن هناك امن نفسي وبمستويات عالية منه عند الطالبات (عينة البحث) ولكن على الرغم من كون هذه النتائج قد تبدو مشجعة للوهلة الأولى في ضوء الواقع الذي تعيشه المرأة العراقية من إقصاء وتهميش في جميع مجالات الحياة، ألا انه وبالمقابل نجد أن هنالك محددات اجتماعية وثقافية ونفسية تولد إرهاسا كبيرا في نفوس الطالبات مما يجعل معظمهن مضطربات غير مطمئنات يتناهن الشك في الاطمئنان في قدرتهن على التحمل والتكيف مع المجتمع مستقبلا، إذ أن "التمتع بالصحة النفسية لدى الفرد يؤدي إلى أن يكون متوافقا نفسيا وشخصيا واجتماعيا مع نفسه والآخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستثمار قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن"، لذا فمن الضروري الاهتمام بالناحية النفسية للطالبة الجامعية في إثراء دراستها نتيجة للضغوط الكثيرة التي تتعرض وان نتيجة هذه الضغوط تؤدي بها إلى العديد من الإعراض السلبية ومن ثم التأثير في الصحة النفسية لها، كما تعد الحاجة إلى الأمن من أهم الحاجات النفسية، ومن أهم دوافع السلوك طوال الحياة، وهي من الحاجات الأساسية اللازمة للنمو النفسي السوي والتوافق النفسي والصحة النفسية للفرد، وهي محرك الفرد لتحقيق أمنه، وترتبط ارتباطاً وثيقاً بغيرية المحافظة<sup>١</sup>، إذ أن الأمن النفسي يتضمن شعور الطالبة أنها تعيش في بيئة صديقة، مشبعة للحاجات وان الآخرين يحبونها ويحترمونها ويقبلونها داخل الجماعة، وأنها مستقرة وأمنة اسرياً ومتوافقة اجتماعياً، وأنها مستقرة في سكن مناسب ولها مورد رزق مستمر، وأنها آمنة وصحية جسمياً ونفسياً، وأنها تجتنب الخطر وتلتزم الحذر وتتعامل مع الأزمات بحكمة وتشعر بالثقة والاطمئنان والأمن والأمان.

#### ٤-١-٢ عرض نتائج اتجاهات الطالبات نحو الأنشطة الرياضية لدى عينة البحث وتحليلها ومناقشتها.

لغرض تحقيق الهدف الأول للبحث ألا وهو التعرف على مستويات طالبات جامعة بابل في متغير اتجاهات الطالبات نحو الأنشطة الرياضية قام الباحثان بتطبيق مقياس اتجاهات الطالبات نحو الأنشطة الرياضية على العينة الأساسية والبالغة (١٢٥) طالبة من كليات (التربية الرياضية، التربية الأساسية، العلوم، التربية صفي الدين الحلي، الهندسة) في جامعة بابل، إذ تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات الطالبات على المقياس ومن ثم تم التأكد من معنوية الفروق ما بين الأوساط الحسابية المحسوبة والأوساط النظرية لمتغير اتجاهات الطالبات نحو الأنشطة الرياضية ولكل كلية على حدة، وكما هو مبين في الجدول (٢) إذ أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي لدرجات العينة في متغير اتجاهات الطالبات نحو الأنشطة الرياضية (٧٧.٥٥) من اصل (١٠٠) درجة وبنحرف معياري (٨.٩٠) في حين كان الوسط الفرضي (٦٠) وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة الفروق بين الوسطين تبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (٢٢.٠٥) هي اكبر من القيمة التائية الجدولية المقابلة لها والبالغة (١.٩٨) عند درجة حرية (١٢،٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يعني أن عينة البحث تتمتع باتجاه عال وإيجابي نحو ممارسة الأنشطة الرياضية مما يستدعي رفض الفرضية

١ - حامد عبد السلام زهران. الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط٣، القاهرة، عالم الكتب، ١٩٨٨، ص٩

٢ - هشام إبراهيم عبد الله، الاتجاه نحو التطرف وعلاقته بالحاجة للأمن النفسي لدى عينة من العاملين وغير العاملين، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (عدد٥)، ١٩٩٦، ص٢١.



التي تؤكد عدم وجود فروق معنوية بين قيمة الوسط الحسابي المحسوب من العينة والوسط الفرضي، وبهذا يكون مستوى أفراد عينة البحث في الحدود العليا من الاتجاه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية، وكما هو مبين في الجدول (٣).

### الجدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاتجاهات الطالبات نحو الأنشطة الرياضية

ت	الكليات	س	ع	الوسط الفرضي	قيمة (t) المحسوبة	الوزن النسبي %	الترتيب النهائي	نوع الدلالة
-١	التربية الرياضية	٨٢	٨.٣٤	٦٠	١٦.٦٨	٨٢	١	معنوية
-٢	التربية الأساسية	٧٧.١٣	٨.٢٨		١١.٧٠	٧٧.١٣	٢	معنوية
-٣	العلوم	٧٤.٩٥	٨.٤٩		٨.٠٧	٧٤.٩٥	٣	معنوية
-٤	التربية صفي الدين	٧٤.٦٥	٨.٠٧		٨.١٢	٧٤.٦٥	٤	معنوية
-٥	الهندسة	٧٣.٢٥	٧.٥٣		٦.٠٩	٧٣.٢٥	٥	معنوية
-٦	العينة مجتمعة	٧٧.٥٥	٨.٩٠		٢٢.٠٥	٧٧.٥٥	-	معنوية

\* قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (١٢٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥) تساوي (١.٩٨).

وحتى نتعرف على ترتيب انتشار الاتجاه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لدى أفراد عينة البحث بحسب الكليات التي تنتمي إليها، قام الباحثان بحساب الأوزان النسبية لها ومن ثم ترتيبها بحسب أوزانها وكما هو مبين في الجدول (٣)، إذ احتلت طالبات كلية التربية الرياضية المرتبة الأولى في الانتشار بوسط حسابي مقداره (٨٢) وانحراف معياري (٨.٣٤) ووزن نسبي مقداره (٨٢%)، يليها في المرتبة الثانية طالبات التربية الأساسية إذ حققت وسطا حسابيا مقداره (٧٧.١٣) وانحراف معياري (٨.٢٨) ووزن نسبي مقداره (٧٧.١٣%)، وجاءت بالمرتبة الثالثة كلية العلوم بوسط حسابي (٧٤.٩٥) وانحراف معياري (٨.٤٩) ووزن نسبي مقداره (٧٤.٩٥%)، أما عينة كلية التربية صفي الدين الحلي فقد جاء ترتيبها في مقياس الاتجاه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية الترتيب الرابع إذ حققت وسطا حسابيا مقداره (٧٤.٦٥) وانحراف معياري (٨.٠٧) ووزن نسبي مقداره (٧٤.٦٥%)، في حين احتلت عينة كلية الهندسة المرتبة الخامسة والأخيرة بوسط حسابي (٧٣.٢٥) وانحراف معياري (٧.٥٣) ووزن نسبي مقداره (٧٣.٢٥%).

#### ٤-١-٣ عرض نتائج علاقة الارتباط بين الأمن النفسي واتجاهات الطالبات نحو الأنشطة الرياضية وتحليلها ومناقشتها.

حيث ظهرت مستويات عالية في مقياس الأمن النفسي لمعظم طالبات الدراسة الجامعية وكذلك مستوى عال في مقياس الاتجاه نحو الأنشطة الرياضية، من السهل أن يكون التوقع في أن يكون بينهما علاقة دالة ذات معنى إلا أن الحقيقة أظهرت غير ذلك فبعد أن حلل الباحثان البيانات التي استخلصاها من استجابات أفراد عينة البحث على مقياس الأمن النفسي والاتجاه نحو الأنشطة الرياضية، وباستعمال معامل الارتباط (بيرسون) جاءت قيمته اقرب إلى الصفرية وهي بمقدار (٠.٠٠١٤٩) وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على الضعف الكبير الذي عليه هذه العلاقة إذ لا تحسب لديهن من أي من المشكلات الجامعية لا بل حتى الأسرية أو الاجتماعية أما الاتجاه النفسي لاسيما نحو الأنشطة الرياضية فلا رابطة له بأمن الطالبات نفسياً، وبهذا يكون الباحثان قد حققا هدفهما وما تضمناه من افتراضات تحقق تلك الأهداف.

## الباب الخامس

## ٥- الاستنتاجات والتوصيات:

## ٥-١ الاستنتاجات:

- ١- حققت عينة البحث مستوى عال في كل من الأمن النفسي ونحو الأنشطة الرياضية، .
- ٢- أفرزت الدراسة المقارنة أفضلية لطالبات كلية التربية الرياضية أولاً وطالبات كلية التربية الأساسية ثانياً في ترتيب مستويات الأمن النفسي والاتجاه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية من طالبات بقية كليات الجامعة.
- ٣- لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين الأمن النفسي واتجاه الطالبات الجامعيات نحو الأنشطة الرياضية.

## ٥-٢ التوصيات:

- ١- من الأهمية بمكان معرفة المستويات الحقيقية في الأمن النفس والاتجاه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طالبات كليات جامعة بابل كافة تسهيلاً لعمليات التفاعل الاجتماعي معهن.
- ٢- الاهتمام بالجانب النفسي للطالبات الجامعيات أسوة بالجوانب المعرفية والجسمية.
- ٣- ضرورة الاهتمام الكبير في توضيح ونشر الوعي بأهمية الأنشطة الرياضية وجوانبها المختلفة للطالبة في مرحلة التعليم الجامعي.
- ٤- ضرورة إجراء المقارنات في العديد من المتغيرات النفسية بين طلبة كليات جامعة بابل.

## المصادر:

- \* أسامة كامل راتب. علم نفس الرياضة، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧.
- \* اسعد رزق. موسوعة علم النفس، ط٢، بيروت، الموسوعة العربية للدراسات والنشر، ١٩٧٩.
- \* الحارث عبد الحميد حسن وغسان حسين سالم. علم النفس الأمني، بيروت، الدار العربية للعلوم، ٢٠٠٦.
- \* تغريد خليل. بناء برنامج إرشادي جمعي للأمن النفسي وأثره في التفكير الابتكاري لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٧.
- \* جمال حسين الألوسي. الأسس النفسية لآراء الماوردي التربوية، بغداد، مطبعة بغداد، ١٩٨٨.
- \* حامد عبد السلام زهران. الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط٣، القاهرة، عالم الكتب، ١٩٨٨.
- \* حامد عبد السلام زهران. الأمن النفسي دعامة أساسية للأمن القومي العربي، دراسات تربوية، المجلد (٤)، جزء (١٩)، ١٩٨٩.
- \* زهور عبد الله باشماخ. الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المرضى المرفوضين اسريراً والمقبولين اسريراً بمنطقة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، السعودية، ٢٠٠١.
- \* عامر فهمي وهشام عامر. مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط٣، دار الفكر للنشر والتوزيع، ٢٠٠٥.
- \* عبد الرحمن عدس. الإسلام والأمن النفسي للأفراد، مجلة الأمن والحياة، العدد (١٦٩)، ١٩٩٧.
- \* عصام محمد عبد الرضا الناهي. الأمن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير، جامعة الموصل كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٢.
- \* رحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم. مناهج وأساليب البحث العلمي والنظرية والتطبيق، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، ٢٠٠٠.
- \* رياض معوض (وأخرون). اتجاهات جديدة في الإدارة المدرسية، ط٤، القاهرة: مكتبة الانجلو، ١٩٨٢.
- \* فاروق عبد السلام. القيم وعلاقتها بالأمن النفسي، مجلة كلية التربية، مكة، جامعة أم القرى، العدد (٢)، ١٩٧٩.

- \*قاسم المندلاوي. الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، مطابع التعليم العالي، ١٩٨٩.
- \*نور الدين حسن. اثر برنامج صيفي على تنمية قدرات التفكير الابداعي وتكوين اتجاهات ايجابية لدى الطلبة المشاركين، قطر: جامعة قطر، مجلة البحوث التربوية، العدد ١٤، ١٩٩٨.
- \*مصطفى باهي. المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩
- \*مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، عمان، الوراق للنشر والتوزيع، ٢٠٠٣.
- \*هشام إبراهيم عبد الله. الاتجاه نحو التطرف وعلاقته بالحاجة للأمن النفسي لدى عينة من العاملين وغير العاملين، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد ٥، ١٩٩٦.
- \*هدى حسن الخاجة. اتجاهات طالبات جامعة البحرين نحو النشاط البدني دراسة مقارنة، مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة البحري، كلية التربية، المجلد الرابع، العدد الأول، ٢٠٠٣.
- \* وجيه محجوب. البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٢.

### الملحق (١)

يبين مقياس الأمن النفسي لطالبات جامعة بابل

جامعة بابل

كلية التربية الرياضية

استبانة

عزيزتي الطالبة:-

تحية طيبة وبعد:

يقوم الباحثان بإجراء دراسة بعنوان ( الأمن النفسي وعلاقته باتجاهات طالبات جامعة بابل نحو ممارسة الأنشطة الرياضية))، ولتحقيق أهداف هذه الدراسة يضع الباحثان بين يديك استمارة لجمع المعلومات اللازمة للدراسة، لذا يرجو الباحثان منك قراءة كل فقرة على حدا بتمعن، والإجابة عنها وفق موقفك منها بصدق، وذلك على جميع الفقرات ودون استثناء، واضعة إشارة (x) في المكان المخصص، علماً بأن المعلومات المقدمة من قبلك لن تستعمل إلا لأغراض البحث العلمي فقط.

شاكرين لك حسن التعاون

-:الكلية:-

-:الصف:-

-:العمر:-

الباحثان

ت	الفقرات	موافقة بدرجة كبيرة جدا	موافقة بدرجة كبيرة	موافقة بدرجة متوسطة	موافقة بدرجة قليلة	غير موافقة
١	أشعر بالخطر والتهديد في هذا العالم.					
٢	أنا غير قادرة على الشعور بالتفاؤل.					
٣	أشعر بأنني أخاف من المجهول.					
٤	أشعر بالخوف من الوحدة.					
٥	يضايقتني شعور دائم بالنقص.					
٦	أشعر بأنني مستاءة من الدنيا.					
٧	أعتبر نفسي عصبية المزاج إلى حد ما.					
٨	أشعر أنني كثيرة القلق على المستقبل.					
٩	أجد الراحة فقط عندما أخلو إلى نفسي.					
١٠	أشعر إنني كثيرة التشكيك.					
١١	أشعر بالحرص والحساسية في كثير من الأحيان.					
١٢	أشعر بالأسى والشفقة على نفسي.					
١٣	أرى معنوياتي تنخفض بسرعة.					
١٤	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري.					
١٥	أشعر بالتوتر والقلق الدائم.					
١٦	أشعر بأن حظي في الحياة قليل.					
١٧	أشعر بتقدير الآخرين لي.					
١٨	تغضبني مواقف الآخرين عامة.					
١٩	أشعر بالأمن والحماية في وجودي وسط عائلتي.					
٢٠	يصعب علي أن أعيش على حقيقتي.					
٢١	يعدني الآخرين مختلفة عنهم.					
٢٢	أشعر بأنني معرضة لمحاولات استغلال.					
٢٣	أكره المفاجآت جميعها.					
٢٤	أشعر بأنني وحيدة في هذا العالم.					
٢٥	تُجرح مشاعري بسهولة.					
٢٦	أستطيع التعايش مع الثقافات كافة.					
٢٧	طفولتي كانت سعيدة.					
٢٨	أشعر بطاقة متجددة.					
٢٩	أستطيع التكيف مع كل الظروف.					
٣٠	لا يزعجني تجاهل الآخرين لي.					

## الملحق (٢)

يبين مقياس الاتجاه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لطالبات جامعة بابل

جامعة بابل/ كلية التربية الرياضية

استبانة

عزيزتي الطالبة:-

تحية طيبة وبعد:

يقوم الباحثان بإجراء دراسة بعنوان ( الأمن النفسي وعلاقته باتجاهات طالبات جامعة بابل نحو ممارسة الأنشطة الرياضية))، ولتحقيق أهداف هذه الدراسة يضع الباحثان بين يديك استمارة لجمع المعلومات اللازمة للدراسة، لذا يرجو الباحثان منك قراءة كل فقرة على حدا بتمعن، والإجابة عنها وفق موقفك منها بصدق، وذلك على جميع الفقرات ودون استثناء، واضحة إشارة (X) في المكان المخصص، علماً بأن المعلومات المقدمة من قبلك لن تستعمل إلا لأغراض البحث العلمي فقط. شاكرين لك حسن التعاون

-:الكلية

-:الصف

-:العمر

الباحثان

ت	الفقرات	موافقة جدا	موافقة قوة	موافقة متوسطة	غير موافقة جدا	غير موافقة
١	الأنشطة الرياضية غير جذابة بان اخصص لها جزء من وقتي.					
٢	الوقت المخصص للأنشطة الرياضية يمكن أن يستثمر في فعاليات أخرى كثيرة.					
٣	الأنشطة الرياضية ليست لها علاقة في تحسين المواقف الاجتماعية.					
٤	المشاركة في الأنشطة الرياضية مضيعة للوقت.					
٥	الأنشطة الرياضية ليس لها دور أو تأثير ايجابي واضح في صحة الفرد.					
٦	الأنشطة الرياضية لا تساهم في النصح الاجتماعي للفرد.					
٧	الأنشطة الرياضية ليس لها دور أو تأثير ايجابي واضح في التخلص من التوتر النفسي.					
٨	إن جسم المرأة يمتلك القوة التي يحتاجها من دون المشاركة في الأنشطة الرياضية.					
٩	المرأة التي لا تتناول الأنشطة الرياضية هي أكثر استقراراً واثباتاً					
١٠	الأنشطة الرياضية تضر بصحة المرأة أكثر مما تنفعها.					
١١	فرص اكتساب صداقات جديدة من خلال الأنشطة الرياضية تعد ضعيفة جداً.					
١٢	ليس في الأنشطة الرياضية القيمة المرجوة التي تبرر الجهد والوقت المصروف فيها.					
١٣	يمكن للمرأة أداء التمرينات البدنية الضرورية وذلك من خلال اهتمامها بأعمالها اليومية الحياتية.					
١٤	مزاولة المرأة للأنشطة الرياضية يساعد على تطويرها من الناحية الاجتماعية.					
١٥	مزاولة المرأة للأنشطة الرياضية يساعدها على نمو شخصيتها.					
١٦	مشاركة المرأة في الأنشطة الرياضية يعطيها الفرصة في إيجاد أو التعرف على صداقات جديدة.					
١٧	مشاركة المرأة في الأنشطة الرياضية تساعدها على اكتساب بعض المهارات التي تساعدها في حياتها اليومية.					
١٨	مشاركة المرأة في الأنشطة الرياضية تساعدها على التخلص من الإجهاد العقلي أو الذهني.					
١٩	مشاركة المرأة في الأنشطة الرياضية مع الأخريات مرح وتسلية					
٢٠	مشاركة المرأة في الأنشطة الرياضية يجعلها محبوبة ومرغوبة عند زميلاتها.					

## الملحق (٣)

يبين أسماء السادة الخبراء والمختصين الذي عرض عليهم مقياسي الأمن النفسي والاتجاه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لطالبات جامعة بابل

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
١-	أ.د. محمود داود سلمان	طرائق تدريس	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية
٢-	أ.د. عامر سعيد جاسم	علم النفس الرياضي	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية
٣-	أ.د. ياسين علوان	علم النفس التربوي	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية
٤-	أ.د. حسين ربيع	علم النفس التربوي	جامعة بابل - كلية التربية - قسم العلوم النفسية والتربوية
٥-	أ.م.د. حيدر عبد الرضا	علم النفس الرياضي	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية