



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



Evaluating the level of some psychological traits among women practicing sports activities

Abeer Rajab Masoud¹

Sarah Sami Shabib²

Zawia University / College of Physical Education and Sports Sciences¹

University of Basra / College of Physical Education and Sports Sciences²

Article information

Article history:

Received 31/1/2024

Accepted 2024/2/14

Available online 15, mar, 2024

Keywords:

psychological traits, sports activity,
practicing women, psychology



website

Abstract

The aim of the research is to: - Identify the assessment of the level of some psychological traits among women practicing sports activities and identify the differences in the responses of sample members regarding evaluating the level of some psychological traits among women practicing sports activities according to the research variables (region - age), where the two researchers used the descriptive approach in its survey style. This is due to its suitability to the nature of this research. The research sample was (88) women randomly. The researchers concluded: There are no statistically significant differences in the responses of the sample members regarding assessing the level of some traits. The researchers recommended: spreading sports practice and health awareness, especially among all types of women, so that women are not affected by negativity and depression.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تقييم مستوى بعض السمات النفسية لدى السيدات الممارسات للنشاط الرياضي

سارة سامي شبيب²

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة²

عبير رجب مسعود¹

جامعة الزاوية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

المخلص

هدف البحث الى: - التعرف على تقييم مستوى بعض السمات النفسية لدى السيدات الممارسات للنشاط الرياضي والتعرف على الفروق في استجابات أفراد العينة حول تقييم مستوى بعض السمات النفسية لدى السيدات الممارسات للنشاط الرياضي وفقاً لمتغيرات البحث (المنطقة - العمر) حيث استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث، أما عينة البحث فكانت بالطريقة العشوائية والبالغ عددها (88) سيدة. واستنتج الباحثتان: لا توجد فروق دالة إحصائية في استجابات افراد العينة حول تقييم مستوى بعض السمات واوصت الباحثتان: نشر الممارسة الرياضية والوعي الصحي خاصة لدى فئة النساء بجميع أنواعها حتى لا تصيب المرأة بالسلبية والاكتئاب

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/1/31

القبول: 2024/2/14

التوفر على الانترنت: 15 اذار 2024

الكلمات المفتاحية:

السمات النفسية ، النشاط الرياضي ، السيدات الممارسات ، علم النفس

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

خلق الله الانسان فأحسن خلقه وركبه فأحسن تركيبه لكي يستطيع أن يتكيف ويتطور ويواجه المتغيرات الطبيعية والاجتماعية والنفسية ويحافظ على استمرار الحياة لمساعدة الانسان على ذلك لا بد من البحث والاستقصاء والتعمق في دراسة الظواهر والمتغيرات سواء كانت طبيعية وإنسانية وأهتم العلماء بدراسة الانسان لأنه محور الارتكاز في مواجهة المتغيرات وكيفية التعامل معها،

ونلاحظ أن العصر الحديث يعتبر عصر الضغوط النفسية والاضطرابات النفسية حيث اصبحت تواجهنا بوصفها مشكلة عامة تؤثر في الناحية البدنية والمهارية للرياضيين تتسم بصفة عامة بوجود صراعات داخلية اهمها القلق والخوف والاكنتاب والوساوس وغيرها من الصراعات وقد أسفرت بعض نتائج البحوث أن الضغط النفسي يجعل الأفراد يعملون تحت ظروف خارجة عن إرادتهم لا يستطيعون التحكم فيها وتحملهم أعباء زائدة تتجاوز حدود الاحتمال مما يجعلهم أكثر قلقا وخوف وتوتر (Hiyam, 2011)

اذ ان تطور التربية الرياضية في أي بلد يعتمد أولا وأخيرا على التخطيط العلمي الذي يستخدم العلوم والمعارف بوعي كامل ودول العالم تسعي إلى اللحاق بركب التقدم والتطور المتواصل مع متطلبات العصر الحالي وازدادت الحاجة للدراسات والبحوث في مختلف العلوم التي لها علاقة مباشرة ببناء الإنسان وتطويره من النواحي التربوية والصحية والبدنية والنفسية ومقومات البناء الرياضي وتقدمه على أساس قوية وصلبة (Al-Diwan et al., 2007), ومن أهم هذه العلوم الأساسية (علم النفس الرياضي)

وقد ازداد اهتمام علماء النفس في الربع الأخير من القرن الماضي على تحليل ودراسة السمات النفسية باتجاه كشف مستويات هذا التحمل لدى الأفراد وتحديد قدراتهم على مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة وأثارها السلبية المتحققة على صحة الفرد النفسية والجسمية اذا أن النشاط يساعد في التعامل مع القلق والخوف والتوتر أثناء العمل والأنشطة الممارسة داخل الصالات الرياضية وقد يعطي فائدة اضافية للتحكم في القلق قد

تكون في نهاية اليوم مشحون وقبل النشاط توذي الى تفريغ القلق الذي يشعر بيه الفرد وتساعد

في الارتخاء ومن الممكن تمد الفرد بالطاقة بحيث يمكن أن يستمر في العمل

اذ كانت التربية البدنية والرياضة نشاط اجتماعي يمارسه الانسان نتيجة للطاقة الزائدة أو الترويح أو العلاج عن طريق ممارسة التمرينات البدنية والالعاب الرياضية وللتفيس عن الانفعالات أو اشباع رغبات وغرائز نفسية وطاقات فسيولوجية . (Lamia Hassan Mohamed & ruaa Mohammed Aboud, 2015)

1- 2 مشكلة البحث: (Research problem).

لقد تعددت اتجاهات دراسات بتعدد خصائص البشر فدراسات السمات النفسية تهتم بالتعرف على هذه الخصائص ومدى تطورها مع التقدم في العمر وخاصة السيدات فقد أهتم الكثير بدراسة أسباب ظهور هذه الضغوط ومدى التأثير بها والوسائل المعينة لمواجهتها اذ أن هناك علاقة بين العامل النفسي والقدرات البدنية والمهارية حيث أوضح أن هناك عامل الخوف وعدم الثقة بالنفس من العوامل التي تعوق قدرة الفرد للوصول إلى المستوى المطلوب وأن الحماس وقوة الأداء والاستعداد للكفاح تسهم بدرجة كبيرة في قدرة الفرد الرياضي وتجميع كل طاقاته لإنتاج المزيد من العناصر البدنية المختلفة (Aldewan et al., 2013) اذ ان للمجتمع ثقافة بدنية مندمجة بين الممارسة الحركية والراحة النفسية التي ترفع مستوى اللياقة البدنية للفرد وتكفل وقيته الكثير من التشوهات والامراض سواء كانت بدنية أو نفسية أو اجتماعية وأيضا تقوم بدور العلاج لكثير من الامراض التي تصيب الانسان نتيجة للحياة العصرية حياة الآلة والضغط النفسي

ولهذا يمكن الاستفادة من معطيات الانقاء بمستوى للسيدات داخل الصالات الرياضية وذلك من خلال قياس وتقييم وتدريب الجوانب النفسية التي تعد من أهم الجوانب التي يتأس عليها باقي جوانب الاعداد ويمكن أن يتم من خلال الاستعانة بتدريبات والتي تعتبر من القياسات السكولوجية والتي تتميز بالصدق والثبات والموضوعية , يتضح لهذا باتت ضرورة حتمية وملحة الانتباه إليها والتعمق في البحث والاستقصاء على تقييم مستوى بعض السمات النفسية لدى السيدات الممارسات للنشاط الرياضي (Lamia Hasan Diwan et al., 2015). كما يفيد هذا البحث في إلقاء الضوء بهدف تقييم مستوى بعض السمات النفسية التي تتعرض لها السيدات الممارسات للنشاط الرياضي داخل الصالات الرياضية وتعتبر من الدراسات الرائدة والحديثة في هذا المجال على حسب علم الباحثان بأنه سوف تستفيد منها جهات كثيرة يعينها الامر وكذل يمكن أن تعمم نتائج هذه الدراسة على الجهات ذات علاقة بالرياضة المرأة بصفة عامة وأثرها على السيدات الغير الممارسين للرياضة وحتهم على الممارسة الرياضة واثرها الايجابي في تخفيف القلق والخوف والتوتر والضغوطات الأخرى (Aldewan et al., 2015).

1-3 أهداف البحث: يهدف البحث إلى (Research Aims)

1. التعرف على تقييم مستوى بعض السمات النفسية لدى السيدات الممارسات للنشاط الرياضي.
2. التعرف على الفروق في استجابات أفراد العينة حول تقييم مستوى بعض السمات النفسية لدى السيدات الممارسات للنشاط الرياضي وفقاً لمتغيرات البحث (المنطقة - العمر).

1-4 تساؤلات البحث: (Research questions)

1. ما مستوى تقييم بعض السمات النفسية لدى السيدات الممارسات للنشاط الرياضي؟
2. هل توجد فروق دالة في استجابات أفراد العينة حول تقييم مستوى بعض السمات النفسية لدى السيدات الممارسات للنشاط الرياضي وفقاً لمتغيرات البحث (المنطقة - العمر)؟

1-5 المصطلحات المستخدمة في البحث: (Search terms)

التقييم: إصدار حكم في ضوء معايير محددة، كأن تقول عن طالب في ضوء معايير محددة أنه: ممتاز، جيد، ضعيف وهكذا.

السمات النفسية

"هي أي صفة ثابتة نسبياً تميز الفرد عن غيره يرى البعض أن السمات هي عادات الفرد التي يمكن ملاحظتها في مواقف مختلفة"

-القلق (Allawi, 1999) (يونج) "القلق بأنه رد فعل يقوم به الشخص حينما تغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة من اللاشعور الجمعي".

-الخوف: تعرفه (Howaida, 1997) "إن الخوف هو حالة نفسية ثابتة تنتاب الفرد عند تعرضه لمواقف مفاجئة أو مواقف تهدده أو تهدد كيانه".

-التوتر يعرفه (Al-Siddiq & Abdel-Sattar, 2007) أنه يثيره موقف خطر مباشر مائل أمام الفرد يضر بالفعل كالخوف ومصدره الإحساس بالتهديد تصاحبه اضطرابات وظيفية(فسيولوجية).

3-3 منهج وإجراءات البحث :

3-1 منهج البحث:(Research Methodology)

استخدمت الباحثان المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث.

3-2 مجتمع البحث: (Research Community)

تمثل مجتمع البحث بجميع السيدات الممارسات للنشاط الرياضي.

3-3 عينة البحث : (Research Sample)

تم اختيار العينة بطريقة العشوائية والبالغ عددها (88) سيدة مقسمين إلى (40) سيدة من المنطقة الغربية و(48) سيدة من المنطقة الشرقية.

3-4 خصائص عينة البحث: (Research Sample Properties)

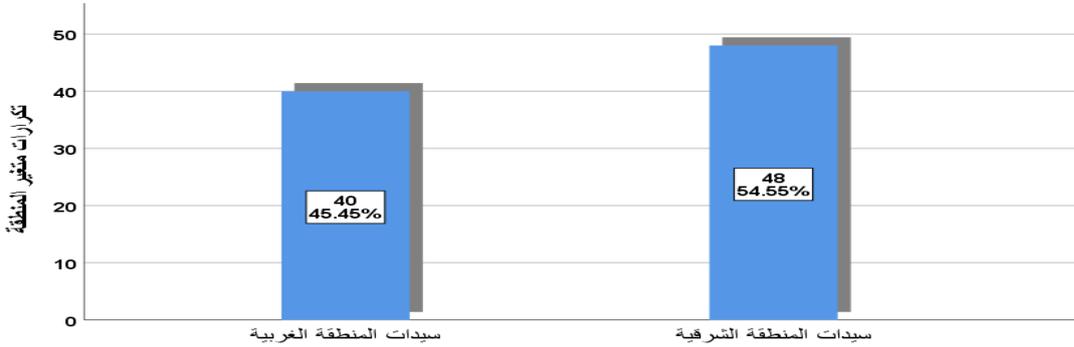
اقتصرت هذه الدراسة على تناول بعض الخصائص الديمغرافية لعينة البحث وتتمثل في المنطقة - العمر ويمكن توضيح هذه الخصائص فيما يلي:

جدول 1

التوصيف الإحصائي لمتغير المنطقة

المتغير	حجم العينة	النسبة المئوية %
المنطقة الغربية	40	45.5 %
المنطقة الشرقية	48	54.5 %
المجموع	88	100 %

يتبين من الجدول (1) أن حجم عينة البحث يتكون من (88) سيدة مقسمين إلى (40) سيدة من المنطقة الغربية وبنسبة مئوية (45.5%) و(48) سيدة من المنطقة الشرقية وبنسبة مئوية (54.5%).



شكل 1

يوضح توصيف عينة البحث حسب متغير المنطقة

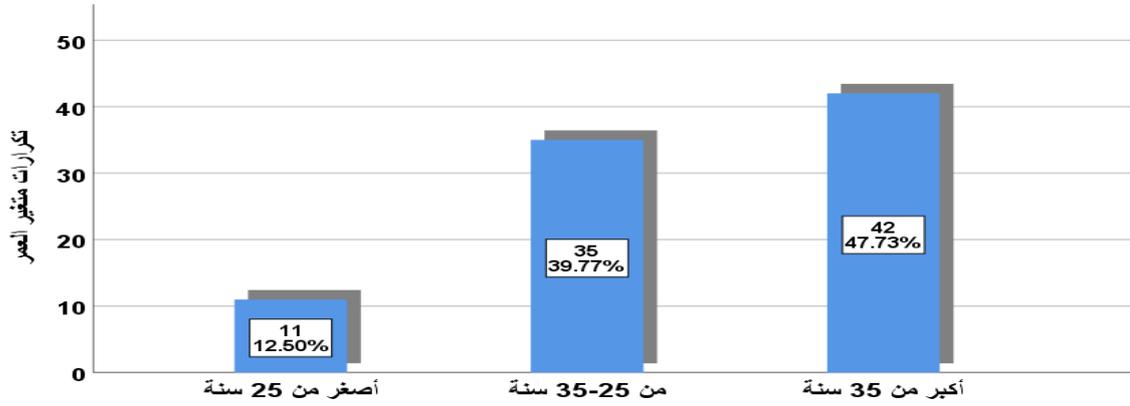
جدول 2

التوصيف الإحصائي لمتغير العمر

المجموع	فئات الأعمار			التكرار	المتغير
	أكبر من 35 سنة	من 25-35 سنة	أصغر من 25 سنة	%	
88	42	35	11	التكرار	العمر
100%	47.73%	39.77%	12.50%	%	

يتبين من الجدول (2) أن أكبر تكرار لعينة البحث لمتغير فئات العمر كانت أكبر من 35 سنة حيث جاءت بتكرار (42) سيدة وبنسبة مئوية (47.73%) بينما كانت أعمارهم من 25 - 35 سنة جاء تكرارها (35) سيدة و بنسبة مئوية

(39.77%) بينما انحصرت في الفئة الأخيرة أصغر من 25 سنة بتكرار (11) سيدة وبنسبة مئوية (12.50%) من حجم العينة.



شكل 2

يوضح توصيف عينة البحث حسب متغير العمر

5-3 متغيرات البحث : (Research Variables)

أولاً: المتغير المستقل. (Independent Variable)

- متغير المنطقة
- متغير العمر.

ثانياً: المتغير التابع. (Dependent Variable)

ويتمثل في المحاور الثلاثة.

- محور التوتر.
- محور القلق.
- محور الخوف.

6-3 الدراسة الاستطلاعية: (Surver Study)

قامت الباحثتان بأجراء الدراسة الاستطلاعية يوم 6/16 / 2023 غرض التحقق من الشروط العلمية للاستمارة

من صدق وثبات.

أولاً: صدق الاستبانة. (The accuracy the resolution)

لقد تم التحقق من صدق الاستبانة

- صدق الاتساق الداخلي.

جدول 3

يوضح صدق الاتساق الداخلي لمحاور أداة الدراسة (الاستبانة)

المعنوية	معامل الارتباط	محاور الاستبانة	ت
0.001	0.634	محور التوتر	1
0.001	0.781	محور القلق	2
0.001	0.780	محور الخوف	3

يتبين من الجدول (3) أن محاور الاستبانة تتمتع بمعامل ارتباط مرتفع ودال إحصائياً عند مستوى (0.05) بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه هذه العبارة مما يدل على صدق الاتساق الداخلي بين هذه العبارات.

ثانياً: ثبات الاستبانة. (Resolution stability)

- لقد تم استخدام معامل الثبات لمحاور استبانة البحث بطريقة ألفا كرونباخ.

جدول 4

يوضح معامل الثبات لمحاور أداة البحث (الاستبانة)

معامل الفا كرونباخ للمحور	المحاور		رقم المحور
	للعبارات		
0.60	0.55	محور التوتر	1
	0.63	محور القلق	2
	0.64	محور الخوف	3

يتبين من خلال الجدول 4 أن معامل الثبات لمحاور الاستبانة يتراوح ما بين (0.55 - 0.64) وأن الثبات الكلي للاستبانة وصل إلى (0.60) وهي نسبة ثبات عالية وتفي بأغراض البحث.

3-7 خطوات إعداد الاستبانة. (nnaire Preparation Steps5Questio)

1- أستعانة الباحثان باستبيانات بعض الدراسات السابقة ومنها: -

-قائمة مقياس التوتر.

-قائمة مقياس القلق

-قائمة مقياس الخوف

2- تحديد محاور الاستبانة.

3- صياغة العبارات لكل محور على حده.

4- عرض العبارات المناسبة على خبراء في مجال التخصص لتحديد صدق المحتوى.

5- تطبيق الاستبانة على العينة الاستطلاعية لتحقيق من الشروط العلمية (الصدق - الثبات).

6- تطبيق الاستبانة في صورته النهائية على العينة الأساسية.

7- تكونت الاستبانة من ثلاث أجزاء: -

الجزء الأول: اشتمل على المعلومات الشخصية مثل الاسم، العمر، المنطقة، الحالة الصحية.

الجزء الثاني: يتكون من (38) عبارة موزعة على ثلاث محاور من محاور تقييم مستوى بعض السمات النفسية.

الجزء الثالث: وتعتمد هذه الاستبانة في اعدادها على أساس سلم ليكارت الخماسي

(Likert Scale) الذي يتكون في تحديد سلم الاستجابة من خمس درجات (لا يحدث ، قليل جدا ، أحيانا ، يحدث ،

كثيرا جدا)

- من أجل تفسير النتائج أعتمد الباحثان على المتوسط الحسابي، المبين في الجدول التالي (5).

جدول 5

المتوسط الحسابي ومستوى السمات النفسية

مستوى السمات النفسية	المتوسط الحسابي
منخفض جداً	1.00-1.79
منخفض	1.80-2.60
متوسط	2.61-3.40
مرتفع	3.41-4.20
مرتفع جداً	4.21-5.00

3-8 الدراسة الأساسية: (Basic Study)

قامت الباحثتان بتطبيق الاستبانة على العينة الأساسية من بعض السيدات الممارسات للنشاط

الرياضي. 2023/4/10 الى 2023/6/22

3-9 الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث: (Statistical Methods)

بعد جمع أداة البحث من افراد العينة الأساسية تم ترميز البيانات وبعد ذلك تم إدخالها إلى الحاسب الآلي وباستخدام

برنامج (SPSS)

4- عرض ومناقشة النتائج

4-1 عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول

1. ما مستوى تقييم بعض السمات النفسية لدى السيدات الممارسات للنشاط الرياضي

جدول 6

المتوسط الحسابي ونسبة الموافقة ومستوى السمات والترتيب للمحور الأول (القلق)

ت	العبارات	المتوسط الحسابي	نسبة الموافقة	مستوى السمات	الترتيب
1	أشعر بالتعب	3.27	65.4	متوسط	7
2	أشعر بالتفاؤل	4.16	83.2	مرتفع	2
3	أحس بالاكنتاب	1.98	39.6	منخفض	13
4	ذاكرتي قوية	3.59	71.8	مرتفع	6
5	ثقتي في نفسي عالية	4.53	90.6	مرتفع جداً	1
6	نومي طبيعي	2.42	48.4	متوسط	11
7	قدرتي على التركيز كبيرة	3.07	61.4	متوسط	9
8	أشعر برعشة في بعض أطرافي	4.05	81	مرتفع	3
9	أضايق بسرعة	3.20	64	متوسط	8
10	أشعر بالراحة	3.97	79.4	مرتفع	4
11	أعصابي مشدودة	2.40	48	منخفض	12

10	متوسط	57.8	2.89	أحس بألم في معدتي	12
5	مرتفع	78	3.90	أثقل النقد بصدر رجب	13

يتبين من الجدول 6 وعنوانه المتوسطات الحسابية ونسبة الموافقة ومستوى السمات النفسية والترتيب العبارات المحور الأول (القلق) حيث جاءت العبارة (5) في الترتيب الأول "ثقتي في نفسي عالية" بمتوسط حسابي (4.53) وبنسبة موافقة (90.6%) وبمستوى سمات نفسية مرتفع جداً بينما جاءت في الترتيب الثاني العبارة (2) "أشعر بالتفاؤل" بمتوسط حسابي (4.16) وبنسبة موافقة (83.2%) وبمستوى سمات مرتفع فيما جاءت في الترتيب الأخير العبارة (3) "أحس بالالاكتئاب" بمتوسط حسابي (1.98) وبنسبة موافقة (39.6%) وبمستوى سمات منخفض.

جدول 7

المتوسط الحسابي و نسبة الموافقة ومستوى السمات والترتيب للمحور الثاني (الخوف)

الترتيب	مستوى السمات	نسبة الموافقة	المتوسط الحسابي	العبارات	ت
6	منخفض	50.6	2.53	أحس بالقلق	1
9	منخفض	42.4	2.12	أغضب بسرعة	2
3	متوسط	66.4	3.32	أشعر بالسعادة	3
4	متوسط	61.2	3.06	شهيتي للطعام خفيفة	4
7	منخفض	49.4	2.47	دقات قلبي أسرع من المعتاد	5
13	منخفض جداً	31.2	1.56	أشعر بأنني غير مستعد للنشاط الرياضي	6
1	مرتفع جداً	84.8	4.24	بالي مطمئن	7
5	منخفض	51.6	2.58	أحس بصداع	8
12	منخفض جداً	32.2	1.61	أشعر بأنني غير وأتق من نفسي	9
2	مرتفع	75	3.75	أعصابي مستريحة	10
11	منخفض جداً	35.4	1.77	أشعر بالتشاؤم	11
10	منخفض جداً	35.6	1.78	عندي إسهال	12
8	منخفض	48.4	2.42	أكون حساسة عند النقد	13

يتبين من الجدول 7 وعنوانه المتوسطات الحسابية ونسبة الموافقة ومستوى السمات والترتيب لعبارات المحور الثاني (الخوف) حيث جاءت العبارة (7) في الترتيب الأول "بالي مطمئن" بمتوسط حسابي (4.24) وبنسبة موافقة (84.8%) وبمستوى سمات مرتفع جداً بينما جاءت في الترتيب الثاني العبارة (10) "أعصابي مستريحة" بمتوسط حسابي (3.75)

وينسبة موافقة (75%) وبمستوى سمات مرتفع فيما جاءت في الترتيب الأخير العبارة (6) " أشعر بأنني غير مستعد للتعلم بمتوسط حسابي (1.56) و بنسبة موافقة (31.2%) وبمستوى سمات منخفض جداً.

جدول 8

المتوسط الحسابي ونسبة الموافقة ومستوى السمات والترتيب للمحور الثالث (التوتر)

ت	العبارات	المتوسط الحسابي	نسبة الموافقة	مستوى السمات	الترتيب
1	عندي شهية للطعام	2.97	59.4	متوسط	8
2	تنفسي طبيعي	4.08	81.6	مرتفع	3
3	أشعر بأنني في أحسن حالاتي	4.20	84	مرتفع	1
4	لا أستطيع التركيز	2.34	46.8	منخفض	10
5	نومي متقطع	3.03	60.6	متوسط	7
6	أعصابي قوية	3.16	63.2	متوسط	6
7	يضايقني تهريج الزملاء	2.35	47	منخفض	12
8	أشعر بجفاف في الحلق	2.39	47.8	منخفض	9
9	أشعر بأنني هادئ	3.52	70.4	مرتفع	4
10	أشعر بتوتر داخلي	2.32	46.4	منخفض	11
11	أشعر بالفرح	4.09	81.8	مرتفع	2
12	أشعر بألم في بعض أجزاء جسمي	3.20	64	متوسط	5

يتبين من جدول 8 وعنوانه المتوسطات الحسابية ونسبة الموافقة ومستوى السمات والترتيب لعبارات المحور الثالث (التوتر) حيث جاءت العبارة (3) في الترتيب الأول أشعر بأنني في أحسن حالاتي بمتوسط حسابي (4.20) وبنسبة موافقة (84%) وبمستوى سمات مرتفع بينما جاءت في الترتيب الثاني العبارة (11) "أشعر بالفرح" بمتوسط حسابي (4.09) و بنسبة موافقة (81.8%) وبمستوى سمات مرتفع فيما جاءت في الترتيب الأخير العبارة (7) "يضايقني تهريج الزملاء" بمتوسط حسابي (2.35) و بنسبة موافقة (47%) وبمستوى سمات منخفض.

2-4 عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني

2 هل توجد فروق دالة في استجابات أفراد العينة حول تقييم مستوى بعض السمات النفسية لدى السيدات الممارسات للنشاط الرياضي وفقاً لمتغيرات البحث (المنطقة - العمر)؟
1-2-4 متغير المنطقة.

جدول 9

اختبار T للفروق بين متغير المنطقة ومحاور البحث

المحاور	المنطقة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الدلالة
محور القلق	المنطقة الغربية	3.33	.359	0.593
	المنطقة الشرقية	3.37	.323	
محور الخوف	المنطقة الغربية	2.57	.359	0.931
	المنطقة الشرقية	2.57	.334	
محور التوتر	المنطقة الغربية	3.15	.391	0.752
	المنطقة الشرقية	3.12	.459	

يتضح من الجدول 9 أن جميع قيم اختبار T كانت غير دالة إحصائياً لأن قيم مستويات الدلالة لها كانت أكبر من مستوى (0.05) ، مما يدل على أن متغير المنطقة وبشكل عام لا يساهم في إيجاد فروق دالة إحصائياً في استجابات أفراد العينة .

4-2-2 متغير العمر:

جدول 10

أختبار تحليل التباين بين متغير العمر و محاور البحث

المحاور	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	F	مستوى الدلالة
محور القلق	بين المجموعات	2	.019	.009	.080	.924
	داخل المجموعات	85	9.964	.117		
	المجموع	87	9.983			
محور الخوف	بين المجموعات	2	.051	.026	.213	.809
	داخل المجموعات	85	10.206	.120		
	المجموع	87	10.257			
محور التوتر	بين المجموعات	2	.619	.309	1.724	.185
	داخل المجموعات	85	15.255	.179		
	المجموع	87	15.873			

للتعرف على الفروق الدالة احصائياً بين المتوسطات الحسابية لأفراد عينة البحث حسب متغير العمر حول تقييم مستوى بعض السمات النفسية لدى السيدات الممارسات للنشاط الرياضي تم استخدام اختبار تحليل التباين وتبين من الجدول 10 أن جميع قيم الاختبار كانت غير دالة إحصائياً لأن قيم مستويات الدلالة لها كانت جميعها أكبر من مستوى (0.05) ، مما يدل على أن متغير العمر وبشكل عام لا يساهم في إيجاد فروق دالة إحصائياً في استجابات أفراد العينة

حول تقييم مستوى بعض السمات النفسية لدى السيدات الممارسات للنشاط الرياضي.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

أولاً: نتائج المحور الأول (القلق)

1. العبارات المحور الأول (القلق) حيث جاءت العبارة (5) في الترتيب الأول "ثقتي في نفسي عالية وبمستوى سمات

نفسية مرتفع جداً بينما جاءت في الترتيب الثاني العبارة (2) "أشعر بالتقاول" وبمستوى سمات مرتفع فيما جاءت في

الترتيب الأخير العبارة (3) "أحس بالاكئاب" وبمستوى سمات منخفض

ثانياً: نتائج المحور الثاني (الخوف)

1. العبارات المحور الثاني (الخوف) حيث جاءت العبارة (7) في الترتيب الأول "بالي مطمئن" بمتوسط

وبمستوى سمات مرتفع جداً بينما جاءت في الترتيب الثاني العبارة (10) "أعصابي مستريحة" وبمستوى سمات مرتفع فيما

جاءت في الترتيب الأخير العبارة (6) "أشعر بأنني غير مستعد للتعلم وبمستوى سمات منخفض جداً.

ثالثاً: نتائج المحور الثالث (التوتر)

1. العبارات المحور الثالث (التوتر) حيث جاءت العبارة (3) في الترتيب الأول أشعر بأنني في أحسن حالاتي وبمستوى

سمات مرتفع بينما جاءت في الترتيب الثاني العبارة (11) "أشعر بالفرح" وبمستوى سمات مرتفع فيما جاءت في الترتيب

الأخير العبارة (7) "يضايقني تهريج الزملاء" وبمستوى سمات منخفض.

1. لا توجد فروق دالة إحصائية في استجابات أفراد العينة حول تقييم مستوى بعض السمات النفسية لدى السيدات

الممارسات للنشاط الرياضي وفقاً لمتغيرات البحث (المنطقة-العمر).

2. أن استجابات أفراد عينة البحث حول تقييم مستوى بعض السمات النفسية لدى السيدات الممارسات للنشاط الرياضي

كانت واقعية تماماً.

5-2 التوصيات:

-الاهتمام بالدراسات النفسية لكل الفئات العمرية ولكل الاجناس

-عمل دراسات وبحوث لمعرفة مدى العلاقة بين السمات النفسية وممارسات الرياضة في جميع البيئات الجغرافية

-نشر الممارسة الرياضية والوعي الصحي خاصة لدى فئة النساء بجميع أنواعها حتى لا تصيب المرأة بالسلبية والاكئاب

العقلي والمعاناة الغير مقصودة.

-رفع المستوى الفكري عند المرأة والانتقاء بمكانتها في المجتمع والوسط العائلي وتحفيزها لممارسة الرياضة

-والوعي الاجتماعي في أهمية ممارسة التمرينات الرياضية المنتظمة لدي افراد المجتمع والنساء خاصة في هذه المرحلة

العمرية.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة بالسيدات المنطقة الغربية وسيدات المنطقة الشرقية

تضارب المصالح

تعلن المؤلفتان انه ليس هناك تضارب في المصالح

References

- Aldewan, L. H., Abdul-Sahib, H. M., & al-Mayahi, S. J. K. (2013). Platform impact media super overlap (Alhiebermedia) to learn the effectiveness of the long jump for the Deaf Mute. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 36, 27–41. <https://www.iasj.net/iasj/article/94541>
- Aldewan, L. H., Mohammed, R. , & AbdulQadir, A. (2015). Building and the application of a measure to evaluate the curriculum volleyball according to the overall quality from the standpoint of the teaching staff standards. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, , 44, 21–45. <https://www.iasj.net/iasj/article/108021>
- Al-Diwan, L. H., Mithaq Ghazi, & Abdel Qader, A. (2007). Evaluating practical education for fourth-year students in the College of Physical Education University of Basra from the students' point of view. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 20, 5–25. <https://www.iasj.net/iasj/article/53803>
- Allawi, M. H. (1999). *Encyclopedia of psychological tests for athletes: Vol. first edition*. Al-Kitab Center for Publishing.
- Al-Siddiq, S. A.-K., & Abdel-Sattar, J. A.-D. (2007). *Sports Psychology* (p. 92). Tripoli University Press.
- Hiyam, S. A. (2011). Some personality traits among those practicing and non-performing sports activities. *Al-Fatih Journal*, 7(46), 87–104. <https://www.iasj.net/iasj/article/17081>
- Howaida, A.-S. (1997). *Lectures on swimming: Tanta University*, (p. 35). Dar Al-Hadara for Printing and Publishing ,Tanta.
- Lamia Hasan Diwan, . Zulfiqar Saleh Abdul Hussain, & Tiba Hussein. (2015). Building a Tactical Knowledge Scale of Women's Futsal. *Journal of Studies and Researches of Sport*, 44, 11–20. <https://www.iasj.net/iasj/article/108020>
- Lamia Hassan Mohamed, & ruaa Mohammed Aboud. (2015). The impact of a proposed curriculum lessons Educational motor using effective teaching In the development of creative thinking for the children of the preparatory stage. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 42, 32–48. <https://www.iasj.net/iasj/article/104025>