

الاطمئنان النفسي والاتزان الانفعالي وعلاقتهما بالاستمتاع بالحياة لدى طالبات الجامعة الممارسات وغير الممارسات للرياضة

م.د نازك صبحي مطر

nazik@copew.uobaghdad.edu.iq

أ.د عبير داخل السلمي

abeer@copew.uobaghdad.edu.iq

م.د هند سالم تايه

hind.s@copew.uobaghdad.edu.iq

م.د رغداء فؤاد

raghda.f@copew.uobaghdad.edu.iq

الاستاذ المتمرس الدكتور سعاد سبتي الشاوي

dr_suad56@yahoo.com

جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - كلية التربية للبنات.

تأريخ قبول النشر : 2025/5/18

تأريخ الاستلام : 2025/3/27

ملخص البحث :

يهدف البحث الى التعرف على درجة الاطمئنان النفسي والاتزان الانفعالي والاستمتاع بالحياة لدى طالبات الجامعة و تحديد العلاقة بين الاطمئنان النفسي والاتزان الانفعالي بالاستمتاع بالحياة لدى طالبات الجامعة فضلا عن التعرف على الفروق في الاطمئنان النفسي والاتزان الانفعالي والاستمتاع بالحياة لدى طالبات الجامعة الممارسات وغير الممارسات للرياضة ، وقد استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي المقارن الارتباطي باعتباره انطباق المناهج لتحقيق اهداف البحث وفرضياته ، وتكون مجتمع البحث من طالبات جامعة بغداد (كلية التربية للبنات وكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات) ، أما عينة البحث فقد اشتملت على (200) طالبة بواقع (100) طالبة من كل كلية تم اختيارهن بطريقة عشوائية ، استخدمت الباحثتان مقياس الاطمئنان النفسي المعد من قبل (سميرة موسى ووجدان جعفر ، 2008) ، مقياس الأتزان الأنفعالي المعد من قبل (محمد كمال محمد ، 2010) ، مقياس الأستمتاع بالحياة المعد من قبل (تحية محمد ومصطفى علي ، 2009) وبعد تطبيق المقاييس تم جمع الاستمارات وتصحيحها على وفق مفاتيح التصحيح الخاصة بها ثم معالجتها إحصائياً من خلال استخدام الحقيبة الإحصائية spss: لاستخراج النتائج ، واستنتجت الباحثتان جملة من الاستنتاجات منها: هناك فروق في درجات الاطمئنان النفسي والاستمتاع بالحياة لدى الطالبات اللواتي يمارسن الرياضة على الطالبات غير الممارسات للرياضة

sjh@univsul.edu.iq

الكلمات المفتاحية : الاطمئنان النفسي ،الاتزان الانفعالي ، الاستمتاع بالحياة

الفصل الاول : التعريف بالبحث

مقدمة البحث وأهميته :

أن الشعور بالطمأنينة النفسية هو أحد مظاهر ومؤشرات الصحة النفسية الأيجابية ، وهي حالة الأمن النفسي او الأنفعالي وهو حالة يكون فيها أشباع الحاجات مضمونا ويكون غير معرض للخطر وأنه محرك الفرد لغرض تحقيق أمنه وترتبط الحاجة للامن ارتباطا وثيقا بغريزة المحافظة من أجل البقاء .(زهران : 1989 : 296) ، وان الطمأنينة النفسية هي ما يحتاج له الفرد من حماية لنفسه فضلا عن وقايتها في جميع الظروف التي تشكل خطرا عليه كالتقلبات المناخية والبيئة والحروب وعدم الاستقرار الاقتصادي والاجتماعي والسياسي.(Lazarus: 2002:30) وان الطمأنينة النفسية من الحاجات الاساسية المهمة اللازمة لنمو الفرد السوي وصحته النفسية والتوافق النفسي له ،وان هذه الحاجة تظهر جليا من خلال تجنبه للخطر والحذر من الوقوع بالمشاكل ،مما يشعره بالأمن والأمان والراحة والطمأنينة النفسية التي تؤثر في انماط سلوكه المختلفة بمجمعه مما يميز شخصيته عن غيره من الافراد تميزا نفسيا وأنفعاليا وأجتماعيا .(عطيه : 2001 : 20)

الاتزان الانفعالي سمة وجدانية ثابتة نسبيا تتمثل بسيطرة الفرد على أنفعالاته ومشاعره ودوافعه والتحكم بها وقدرته على تناول الامور بكل صبر وتعقل فضلا عن القدرة على مواجهة الحياة بحيوية ونشاط وحسن تصرف .(الزبيدي :1997: 27)، وانه يتكون من ثلاثة ابعاد هي الضبط الانفعالي ويتمثل بقدرة الفرد بالتحكم في انفعالاته بدرجة عالية من خصائص الثبات الانفعالي والحكمة الانفعالية ، والمواجهة الانفعالية والمتمثلة بقدرة الفرد على تحمل التهديدات الخارجية ومواجهة الضغوط النفسية من دون تطرف أنفعالي كالغضب بصورة غير معقولة والخوف بصورة مبالغ بها ، والمرونة الانفعالية المتعلقة بقدرة الفرد على تكيف استجابته الانفعالية بما يناسبها من مواقف خارجية .(قاعود : 1992:57).

ان مفهوم الاستمتاع بالحياة من المفاهيم الحديثة المرتبطة بدراسات علم النفس الأيجابي وهو حالة نفسية أيجابية فعالة وناضجة تعكس المتع بالحياة فضلا عن القدرة على التفاعل الايجابي للفرد مع البيئة على نحو منهج وايجابي .(Shirai. 299 et ; 2000:al، وانه سلسلة من العمليات الاجتماعية تعمل على تنمية الوعي بالواقع الحياتي الذي يعيش فيه قبولاً وقيمة بمحاولة تتجاوز مرحلة ندمه ما فاته وتقبله للوضع القائم كما هو ، فضلا عن التعامل بواقعية وفاعلية مع المشكلات الأنبيه وتبني أهدافا حياتية مستمدة من حياته التي يعيشها بأستمتاع (Reade :2005) 299) ، وان الاستمتاع بالحياة يتضمن جانبين أساسيين ومهمين أحدهما الرضا والآخر المتعة ، لذا فإن الاستمتاع بالحياة هو مزيج من تقبل للجوانب المعرفية والجوانب الوجدانية والرضا والتي يمكن ان يتكون مع مرور الزمن . (الصائغ : 2010 : 296).

هناك عدة ابعاد الاستمتاع بالحياة هي البعد الشخصي ويعكس اهتمامات الفرد وهواياته والخصوصية وقضاء وقت خاص مع نفسه وتنظيم وقته والمغامرة وتقبل النقد من الاخرين والثقة بالنفس وتحمل الضغوط ووجود فلسفته الخاصة بحياته وتقبل ذاته

والسعي الى تطوير الذات والنظرة الايجابية للاشياء بلاشخاص وتنوع خبراته ، والبعد المهني وهذا يعكس حب الفرد للعمل والرضا عن العمل وتقبل النقد وتوجيهات مدراءه وبناء علاقات جيدة مع زملائه في العمل والرغبة في الطوير والتغيير ، والبعد العائلي وينعكس هذا بحرصه على تخصيص وقت للعائلة والاهتمام بها فضلا عن الايجابية في العلاقات العائلية ، والبعد الاجتماعي وينعكس الميل للعلاقات مع الاصحاب بالعمل التطوعي والعملا الاجتماعي والانسانية ، والبعد الجمالي الذي يعكس رؤية الفرد للجانب الحسن للحياة والرغبة بزرع الجمال بكل مكان والتمتع بالجمال وحبه (المحمود :2006 :187) أن طالبات الجامعة من الشرائح المهمة بالمجتمع واكثرها تأثيرا بالظروف المحيطة مما يقع من جراء ذلك على عانقتها مسؤولية مواجهة تلك الظروف وبالشكل الذي يضمن لهن الحفاظ على شخصيتهن وقدراتهن العقلية التي تؤهلن لعملية بناء وتطور وأزدهار المجتمع من خلال أكتساب المعلومات التي تقدم لهن في الجامعة ،ولهذا يتمحور موضوع الدراسة الحالية حول معرفة درجة الاطمئنان النفسي والاتزان الانفعالي وعلاقتها بالاستمتاع بالحياة لدى طالبات جامعة بغداد " الممارسات وغير الممارسات للرياضة "

مشكلة البحث :

يمكن بيان مشكلة البحث الحالي في صورة السؤال التالي وما يتبعه من أسئلة فرعية على النحو التالي :

ما علاقة الاطمئنان النفسي والاتزان الانفعالي بالاستمتاع بالحياة لدى طالبات الجامعة في ظل جائحة كورونا ؟

ويتفرع من هذا التساؤل التساؤلات الفرعية التالية :

- 1- ماهي درجة الاطمئنان النفسي لدى طالبات الجامعة؟
- 2- ماهي درجة الاتزان الانفعالي لدى طالبات الجامعة ؟
- 3- ماهي درجة الاستمتاع بالحياة لدى افراد الجامعة ؟
- 4- هل هناك فروق بين عينة افراد البحث في الاطمئنان النفسي والاتزان الانفعالي والاستمتاع بالحياة بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للرياضة .

اهداف البحث :

يهدف البحث الى :

- 1- التعرف على درجة الاطمئنان النفسي والاتزان الانفعالي والاستمتاع بالحياة لدى طالبات الجامعة في ظل جائحة كورونا.
- 2- تحديد العلاقة بين الاطمئنان النفسي والاتزان الانفعالي بالاستمتاع بالحياة لدى طالبات الجامعة في ظل جائحة كورونا.
- 3- التعرف على الفروق في الاطمئنان النفسي والاتزان الانفعالي والاستمتاع بالحياة في ظل جائحة كورونا بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للرياضة.

رابعاً : حدود البحث : يتحدد البحث الحالي بطالبات جامعة بغداد (الممارسات للرياضة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات) و (غير الممارسات للرياضة / كلية التربية للبنات) للعام الدراسي 2022-2023 .

الفصل الثاني: الدراسات السابقة:

1.دراسة سميرة ووجدان، 2008

هدفت الدراسة الى بناء مقياس الاطمئنان النفسي لدى طلبة جامعة بغداد فضلا عن تحديد معيار للاطمئنان النفسي لاستجابات الطلبة على المقياس، بلغت عينة البحث (414) طالب وطالبة من طلبة جامعة بغداد للعام الدراسي 2008-2009، اذ تم بناء مقياس الاطمئنان النفسي عليهم بخصائص سيكومترية من صدق التحليل العاملي الذي بلغت تشبعات (50) فقرة من فقراته قيمة اكبر من معيار التشبع (0.30) لكايزر، كما تراوحت قيمة الثبات للمقياس بطريقة تحليل التباين / ألفا كرونباخ (0.913)، فضلا عن أستخراج الخطأ المعياري للمقياس الذي بلغت قيمته (6.58) ثم حدد معيار الأطمئنان النفسي لاستجابات الطلبة على المقياس الذي بلغت درجته (50) المعدلة التائية . (سميرة ووجدان : 2008)

2.دراسة الربيع وعطيه، 2016:

هدفت الدراسة الكشف عن الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك .
تكونت عينة البحث من (749) طالب وطالبة من طلبة جامعة اليرموك تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، أستخدمت أداتين أحدهما لقياس الاتزان الانفعالي المكون من (54) فقرة موزعين على مجالين، وثانيهما لقياس ضبط الذات المكون من (35) فقرة، وأظهرت نتائج الدراسة ان مستوى الاتزان الانفعالي ككل لدى طلبة جامعة اليرموك جاء بدرجة متوسطة، كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لصالح الذكور، فضلا عن ذلك بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين مستوى الاتزان الانفعالي ومستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك . (فيصل ورمزي: 117، 2006)

3.دراسة تحية ومصطفى، 2013

هدفت الدراسة معرفة العلاقة بين الاستمتاع بالحياة وكل من السعادة والتسامح لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا فضلا عن معرفة الفروق في الاستمتاع والسعادة والتسامح تبعا لمتغير الجنس (ذكورا واناثا)، تكونت عينة البحث من (150) طالب وطالبة بواقع (65) طالب و(85) طالبة طالبة، وأشتملت أدوات الدراسة على مقياس الاستمتاع بالحياة من اعداد الباحثين، وقائمة أكسفورد للسعادة ترجمة أحمد عبد الخالق (2003) ومقياس التسامح من اعداد زينب شقير (2010)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقات ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين الاستمتاع بالحياة وكل من السعادة والتسامح، فضلا عن وجود فروق دالة احصائيا بين الطلاب والطالبات على مقياس الاستمتاع بالحياة ومقياس التسامح لصالح الطالبات .(تحية ومصطفى : 79، 2013)

الفصل الثالث : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

أولاً: مجتمع البحث وعينته: أشتمل مجتمع البحث على طالبات جامعة بغداد (كلية التربية للبنات وكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات) بواقع (200) طالبة من كل كلية (100) طالبة من كل كلية، تم اختيارهن بطريقة عشوائية .

ثانياً: أدوات البحث :

مقياس الأطمئنان النفسي :- استخدمت الباحثان مقياس الأطمئنان النفسي المعد من قبل (سميرة موسى ووجدان جعفر، 2008)، تضمن المقياس (90) فقرة منها (59) فقرة ايجابية و (31) فقرة سلبية، وضع أمامها أربعة بدائل هي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) يقابلها سلم الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) للقرات الأيجابية فيما تأخذ أوزان البدائل بالعكس للقرات السلبية، وان اعلى درجة للمقياس هي (450)، اما اقل درجة للمقياس فهي (90) اما الوسط الفرضي للمقياس فهو (270). (موسى وجعفر، 2008: 60)

2.مقياس الأتزان الأنفعالي : استخدمت الباحثان مقياس الأتزان الأنفعالي المعد من قبل (محمد كمال حمدان، 2010)، يتكون المقياس من (56) فقرة موزعة على بعدين هما :

البعد الأول : التحكم والسيطرة على الأنفعالات أي ان يكون لدى الفرد القدرة على التحكم والسيطرة على انفعالاته المختلفة (26) فقرة .

البعد الثاني : المرونة في التعامل مع المواقف والاحداث أي ان يكون لديه معرفة في التعامل مع (المواقف والاحداث الجارية بحيث تكون أستجابته الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات (30) فقرة .

وأن الأجابة تتم من خلال استخدام مقياس خماسي (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً) يقابلها سلم الدرجات (5، 4، 3، 2، 1)، وأن أعلى درجة للمقياس هي (280) وأقل درجة للمقياس هي (56)، أما الوسط الحسابي للمقياس فقد بلغ (168) . (حمدان، 2010: 45)

3.مقياس الأستمتاع بالحياة :- استخدمت الباحثان مقياس الأستمتاع بالحياة المعد من قبل (تحية محمد ومصطفى علي، 2013)، وقد تضمن المقياس (60) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد هي :-

1- المكون المعرفي (20) فقرة .

2- المكون الوجداني (20) فقرة .

المكون السلوكي الاجتماعي (20) فقرة .

أما مفتاح الاجابة فقد تضمن ثلاثة بدائل هي (دائماً، أحياناً، نادراً) يقابلها الدرجات (3، 2، 1)، وان اعلى درجة للمقياس هي (180) واقل درجة هي (60)، اما الوسط الفرضي للمقياس فهو (240) (محمد وعلي، 2013: 167)

الأسس العلمية للمقياس :

1. صدق المقياس : يعد الصدق من الخصائص الأساسية في بناء المقاييس التربوية والنفسية ولأنه من الخصائص المهمة للحكم على صلاحية اداة القياس وقدرته على قياس ما وضع لأجله وقياس الصفة الراد قياسها (عودة ، 1999 : 248) ، وان الاختبار الصادق هو الاختبار الذي يقيس ما أعد لقياسه ، لذا قامت الباحثتان بعرضه على مجموعة من الخبراء في علم النفس والقياس والتقييم للتحقق من الصدق الظاهري والحكم على مدى ملائمة المقياس لقياس ما وضع من أجله ولعينة البحث ، فضلا عن التعرف على فاعلية البدائل ، وقد وضعت الباحثتان أمام كل فقرة بديلين هما (مدى صلاحية الفقرة ، التعديل المناسب) وبعد تفريغ أجابات الخبراء وملاحظاتهم على الفقرات تم : قبول جميع الفقرات وذلك لان قيم كاي المحسوبة كانت أكبر من قيمة كاي الجدولية ، أي ان الفقرات صالحة لقياس ماوضع لاجله .

وقد أعتمدت الباحثتان على الصدق الذاتي الذي يستخرج من الجذر التربيعي لثبات المقاييس وقد بلغ (0.93) ، (0.91) ، (0.93) على التوالي لمقياس الاطمئنان النفسي ومقياس الاتزان الانفعالي ومقياس جودة الحياة .

2- ثبات المقياس: أن الثبات يشير الى درجة استقرار الاختبار والتناسق بين اجزائه وكذلك يعني ان الاختبار يعطي تقديرات ثابتة في حالة تكرار القياس (الانصاري ، 2000 : 12) وقد تم التأكد من ثبات المقياس بأستخدام طريقة التجزئة النصفية ، أذ طبقت الباحثة المقياس على (20) طالبة ،وقد بلغ معامل الثبات (0.77) ، (0.73) ، (0.79) على التوالي لمقياس الاطمئنان النفسي ومقياس الاتزان الانفعالي ومقياسي الاستمتاع بالحياة وبعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان- براون بلغ (0.87) ، (0.84) ، (0.88) ، وهو معامل ارتباط جيد أذ يشير (عودة ، 1999) الى ان الثبات العالي يعني أنساق النتائج .(عودة ، 1999 : 391)

موضوعية المقياس :

أن الموضوعية هي مدى تحرر المحكم او الفاحص من العوامل الذاتية (فرحات ، 2001 : 50) ، ولغرض التعرف على موضوعية المقياس فقد أستخدمت الباحثتان معامل ارتباط بيرسون لموضوعية الاختبارات بين الحكم الاول والحكم الثاني وبعد معالجة النتائج إحصائيا بين نتائج المحكمين تبين ان المقياس يتمتع بموضوعية عالية .

التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثتان باجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (20) طالبة من غير عينة البحث وكان الغرض منها :

1. التأكد من مدى وضوح تعليمات المقياس .
2. مدى وضوح الفقرات للطالبات ودرجة استجاباتهن .
3. تجنب الفقرات غير الواضحة وتبديلها بفقرات ملائمة .
4. احتساب زمن الاجابة والوقت الذي تستغرقه الطالبة في الاجابة عن فقرات المقياس .

التجربة الرئيسية : تم تطبيق المقياس على عينة البحث وبعد توزيع استمارات المقياس تم توضيح ماهو مطلوب منهن والأجابه عن استفسارتهن ، وبعد جمع الاستمارات تم تصحيحها على وفق مفتاح التصحيح الخاص بها ثم معالجتها إحصائيا لأستخراج النتائج .

الوسائل الاحصائية: أستخدمت الباحثان الحقيبة الاحصائية SPSS لمعالجة البيانات .

الفصل الرابع :عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

1- عرض نتائج الهدف الاول وتحليله ومناقشته :

لغرض تحقيق الهدف الأول والذي يرمي الى التعرف درجة الاطمئنان النفسي والاتزان الانفعالي والاستمتاع بالحياة لدى طالبات الجامعة تمت الإجراءات التالية :

بعد تطبيق المقياس على عينة البحث التطبيقية البالغة (200) طالبة من طلبة الجامعة وبعد معالجة البيانات إحصائيا ، أظهرت النتائج متوسطات درجات العينة وانحرافات المعيارية للمقياس الثلاثة وكذلك متوسطاتها الفرضية كما مبين في الجدول (٠). وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة لاختبار الفروق بين الوسطين (الوسط الحسابي للعينة والوسط الفرضي للمقياس) ظهر ان القيم التائية المحسوبة للاطمئنان النفسي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (100) مما يعني عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الوسط الفرضي ومتوسط أفراد العينة وهذا يعني أن الاطمئنان النفسي لدى الممارسات وغير الممارسات للرياضة قليل .

أما بالنسبة للاتزان الانفعالي فقد ظهر ان القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (100) . مما يعني وجود فروق دالة إحصائيا بين الوسط الفرضي ومتوسط أفراد العينة ولصالح متوسط العينة ، مما يعني ان عينة البحث لديهم اتزان انفعالي عالي .

اما بالنسبة لأستمتاع بالحياة فقد ظهر ان القيمة التائية المحسوبة اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (100) ، مما يعني عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الوسط الفرضي ومتوسط العينة ولصالح الوسط الفرضي ، مما يعني ان عينة البحث استمتعهم بالحياة ضعيف ، وجدول (2) يبين هذه النتائج .

جدول (2)

یبین المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي وقيمة ت المحسوبة لدى افراد العينة في مقياس الاطمئنان النفسي والاتزان الانفعالي والاستمتاع بالحياة

المتغيرات	العينة	العدد	س-	ع	الوسط الفرضي	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة الاحصائية
الاطمئنان النفسي	الممارسات للرياضة	100	240.15	13.02	250	7.5-	1.96	غير دال
	غير الممارسات	100	234.14	12.25	250	12.9-	1.96	غير دال
الاتزان الانفعالي	الممارسات للرياضة	100	171.5	4.6	168	7.6	1.96	دال
	غير الممارسات	100	170.15	2.11	168	10.18	1.96	دال
الاستمتاع بالحياة	الممارسات للرياضة	100	118.78	3.81	105	36.1-	1.96	غير دال
	غير الممارسات	100	116.04	3.07	105	35.9-	1.96	غير دال

2- عرض نتائج الهدف الثاني وتحليلها ومناقشتها :

يرمي الهدف الثاني التعرف على حقيقة الفروق في الاطمئنان النفسي والاتزان الانفعالي والاستمتاع بالحياة بين أفراد العينة الممارسات وغير الممارسات للرياضة.

أ- الفروق في الاطمئنان النفسي : للتعرف على دلالة الفرق بين متوسط درجات الطالبات الممارسات للرياضة وغير الممارسات للرياضة تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين حيث تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما ، إذ كانت القيم التائية المحسوبة لها اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند درجة حرية (198) ومستوى دلالة (0,05) ،وكما مبين في الجدول (3)

جدول (3)

یبین دلالة الفرق لدى أفراد العينة في متغير الاطمئنان النفسي .

المتغيرات	العينة	العدد	س-	ع	القيمة التائية		الدلالة الاحصائية
					قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	
الاطمئنان النفسي	الممارسات للرياضة	100	240.15	13.02	3.35	1.96	دال
	غير الممارسات	100	234.14	12.25			

ب- الفرق في الاتزان الانفعالي : للتعرف على دلالة الفرق بين متوسط ادرجات لطالبات الممارسات للرياضة وغير الممارسات للرياضة تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين حيث تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما ، إذ كانت القيم التائية المحسوبة لها اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند درجة حرية (198) ومستوى دلالة (0,05) ،وكما مبين في الجدول (4).

جدول(4)

یبین دلالة الفرق لدى أفراد العينة في متغير الاتزان الانفعالي .

المتغيرات	العينة	العدد	س-	ع	القيمة التائية		الدلالة الاحصائية
					قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	
الأتزان الانفعالي	الممارسات للرياضة	100	171.5	4.6	2.7	1.96	دال
	غير الممارسات	100	170.15	2.11			دال

ج- الفرق في الاستمتاع بالحياة للتعرف على دلالة الفرق بين متوسط ادرجات لطالبات الممارسات للرياضة وغير الممارسات للرياضة: تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين حيث تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما ، إذ كانت القيم التائية المحسوبة لها اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند درجة حرية (198) ومستوى دلالة (0,05) ،وكما مبين في الجدول (5)

جدول (5)
يبين دلالة الفروق لدى أفراد العينة في متغير الاستمتاع بالحياة .

المتغيرات	العينة	العدد	س-	ع	القيمة التائية		الدلالة الاحصائية
					قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	
الاستمتاع بالحياة	الممارسات للرياضة	100	118.78	3.81	5.58	1.96	غير دال
	غير الممارسات	100	116.04	3.07			

4- عرض نتائج الهدف الثالث وتحليلها ومناقشتها :

يرمي الهدف الثالث الى تعرف العلاقة بين الاطمئنان النفسي والاتزان الانفعالي من جهة والاستمتاع بالحياة من جهة أخرى لدى افراد العينة .

أ- العلاقة بين الاطمئنان النفسي والاتزان الانفعالي :

لتحقيق ذلك تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين الاطمئنان النفسي والاتزان الانفعالي حيث تبين من خلال النتائج وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للاطمئنان النفسي والاتزان الانفعالي ، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (1,96) عند درجة حرية (198) ومستوى دلالة (0,05) . والجدول (6) يبين النتائج .

الجدول (6) يبين دلالة الارتباط بين الاطمئنان النفسي والاتزان الانفعالي

المتغير	المعالم الإحصائية	العدد	معامل الارتباط	القيمة التائية		الدلالة الإحصائية
				المحسوبة	الجدولية	
	الاطمئنان النفسي x الاتزان الانفعالي	200	0,340	7,566	1,96	دالة

درجة الحرية = 198 مستوى الدلالة = 0,05

ب- العلاقة بين الاطمئنان النفسي والاستمتاع بالحياة

وبنفس الطريقة الإحصائية تم إيجاد العلاقة بين الاطمئنان النفسي والاستمتاع بالحياة إذ كانت القيمة التائية المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (1,96) عند درجة حرية (198) ومستوى دلالة (0,05) ، والجدول (7) يبين ذلك

جدول (7)

يبين دلالة الارتباط بين الاطمئنان النفسي والاستمتاع بالحياة

المتغير	المعالم الإحصائية	العدد	معامل الارتباط	القيمة التائية		الدلالة الإحصائية
				المحسوبة	الجدولية	
	الاطمئنان النفسي x الاستمتاع بالحياة	200	0,211	4,518	1,96	دالة

ج- العلاقة بين الاتزان الانفعالي والاستمتاع بالحياة :

من اجل إيجاد العلاقة بين الاطمئنان النفسي والاتزان الانفعالي من جهة والاستمتاع بالحياة من جهة اخرى وذلك باستخدام معامل الارتباط المتعدد تطلب ذلك إيجاد العلاقة بين الاتزان الانفعالي والاستمتاع بالحياة باستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون ، حيث تبين من خلال النتائج وجود علاقة ارتباط دالة إحصائيا بينهما إذ كانت القيمة التائية المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (1,96) عند درجة حرية (198) ومستوى دلالة (0,05) ، والجدول (8) يبين ذلك.

الجدول (8) يبين دلالة الارتباط بين الاتزان الانفعالي والاستمتاع بالحياة

الدلالة الإحصائية	القيمة التائية		معامل الارتباط	العدد	المعالم الإحصائية المتغير
	الجدولية	المحسوبة			
دالة	1,96	4,518	0,211	200	الاتزان الانفعالي x الاستمتاع بالحياة

ومن اجل إيجاد العلاقة بين الاطمئنان النفسي والاتزان الانفعالي من جهة والاستمتاع بالحياة من جهة اخرى تم استخدام معامل الارتباط المتعدد حيث تبين من خلال النتائج وجود علاقة ارتباط دالة إحصائيا ، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (1,96) عند درجة حرية (198) ومستوى دلالة (0,05) ، والجدول (9) يبين ذلك.

الجدول (9) يبين دلالة الارتباط بين الاطمئنان النفسي والاتزان الانفعالي مع العنف الاستمتاع بالحياة

الدلالة الإحصائية	القيمة التائية		معامل الارتباط	العدد	المعالم الإحصائية المتغيرات	
	الجدولية	المحسوبة			العنف الجامعي	- الاطمئنان النفسي - الاتزان الانفعالي
دالة	1,96	9,111	0,399	200	العنف الجامعي	- الاطمئنان النفسي - الاتزان الانفعالي

مناقشة نتائج البحث:

يتبين من الجداول السابقة ان درجة الاطمئنان النفسي افراد عينة البحث قليل ويمكن تفسير انخفاض الاحساس بالطمأنينة النفسية في ضوء ما تواجه الطالبات من صعوبات تتعلق بالتوافق الدراسي والنفسي والاجتماعي وما يرتبط بكل ذلك من خوف وتوجس من الحياة الجامعية .

كما يتبين من الجداول السابقة ان افراد العينة لديهن درجة من الاتزان الانفعالي وتعزو الباحثان ذلك ان طالبات الجامعات الممارسات وغير الممارسات للرياضة يحملن نفس المشاعر الوجدانية ويتبادلن بها مع جميع فئات المجتمع ، كما يسعن جاهدات من اجل التواصل مع الاخرين ومساعدتهن في ظل امكانياتهن وقدراتهن نظرا لحاجتهن للاخريات في تلبية احتياجاتهن وذلك لطبيعة الانسان الاجتماعية التي تحتم عليهن التواصل والاندماج السريع مع المجتمع المحيط بهن ، فضلا عن ان الطالبة الجامعية هي اكثر ادراكا ووعيا مما يجعلها فعالة ومؤثرة في الآخرين لما لديها من استعدادات .

كما نلاحظ ان الاستمتاع بالحياة لدى افراد عينة البحث ضعيف وتعزو الباحثان السبب الى كون الطالبات قد لا يمتلكن قدرا كبيرا من صفة التحمل نتيجة دخولهن الى بيئة جديدة الا وهي بيئة الجامعة مما جعلهن غير قادرات على مواجهة المواقف التي تتسم بالصعوبة والمتعبة وعدم تلبيتها احتياجاتهن ورغباتهن في الحياة .

- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

1. ان الاطمئنان النفسي لدى طالبات الجامعة الممارسات وغير الممارسات للرياضة قليل .
2. ان افراد العينة لديهن درجة من الاتزان الانفعالي .
3. ان درجة الاستمتاع بالحياة لدى افراد العينة ضعيف.
4. توجد فروق في الاطمئنان النفسي بين الممارسات وغير الممارسات للرياضة ولصالح الممارسات للرياضة .
5. توجد فروق في الاتزان الانفعالي بين الممارسات وغير الممارسات للرياضة ولصالح الممارسات للرياضة .
6. توجد فروق في الاستمتاع بالحياة بين الممارسات وغير الممارسات للرياضة ولصالح الممارسات للرياضة .
7. توجد علاقة ارتباط بين الاطمئنان النفسي والاتزان الانفعالي لدى افراد العينة.
8. توجد علاقة ارتباط بين الاطمئنان النفسي والاستمتاع بالحياة لدى افراد العينة .
9. توجد علاقة ارتباط بين الاطمئنان النفسي والاتزان الانفعالي والاستمتاع بالحياة لدى افراد العينة .

التوصيات :

1. ضرورة توفير برامج وقائية وخدمات علاجية ارشادية لمساعدة الطالبات لتعزيز الطمأنينة النفسية .
2. تكثيف الانشطة والفعاليات اللاصفيه في محاولة الاستمتاع بالحياة .
3. توفير مناخ بيئي جيد وآمن للطالبات الجامعيات يجعلهن راضيات عن حياتهن .
4. توفير البرامج والانشطة والفعاليات التعليمية والعلمية والترفيهية للطالبات والتي بدورها تسهم في تحقيق الاتزان الانفعالي لديهن .
5. اجراء دراسة مقارنة بين الطلبة والطالبات في متغيرات البحث .
6. اجراء دراسة لمعرفة علاقة الاطمئنان النفسي والاتزان الانفعالي بمتغيرات أخرى .

المصادر العربية والانكليزية :

- الانصاري ، بدر محمد :2000 ، قياس الشخصية ، دار الكتاب الحديث ، الكويت .
- حمدان ، محمد :2010 ، الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الإسلامية ، فلسطين .
- الجميلي ، علي عليج خضر :2005 ، أثر العلاج الواقعي والمهارات الاجتماعية في رفع مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الاعدادية ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية / الجامعة المستنصرية .
- الربيع ، فيصل وعطيه ، رمزي :2016 ، الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك ، دراسات : العلوم التربوية ، المجلد 43 ، ملحق 3 .
- الزبيدي ، يونس طاهر خليفة :1997 ، جودة القرار وعلاقته بالاتزان الانفعالي وموقع الضبط لدى المدراء العاملين ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية .
- زهران ، حامد عبد السلام :1997 ، الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط3 ، عالم الكتب ، القاهرة .

- الصائغ ، محمد :2010 ، فن الاستمتاع ، كيف تكن سعيدا وناجحا وقويا ، دار وهج الحياة ، الرياض ، المملكة العربية السعودية .
- عاقود ، محمود :1992 ، تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى المراهقين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب /جامعة الزقازيق .
- عطيه ، نوال :2001 ، علم النفس والتكيف النفسي والاجتماعي ، كلية التربية / جامعة عين شمس ، ط1 ، القاهرة .
- عودة ، أحمد سليمان :1998 ، القياس والتقويم في العملية التدريسية ، دار الامل للنشر والتوزيع ، الاردن .
- فرحات ، ليلي السيد :2003 ، القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- محمد ، تحيه و علي ، مصطفى : 2013 ، الاستمتاع بالحياة وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية الايجابية ، مجلة كلية التربية ، جامعة بنها ، العدد 93 يناير ، ج2 .
- المحمود ، عبد الله محمد :2011 ، الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظة غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة / كلية التربية / جامعة الأزهر ، غزة .
- موسى ، سميره وجعفر ، وجدان : 2009 ، بناء مقياس الاطمئنان النفسي لدى طلبة جامعة بغداد ، مجلة البحوث التربوية والنفسية ، جامعة بغداد ، العدد 29 .
- Al-Selmi, A. D. H., Al-Kikani, S. A. A.-A., Obed, M. H. S., Najm, H. H., Abuzaid, S. M., Ahmed, R. G. T., Soniawan, V., Okilanda, A. , Ridwan, M., Argantos, A., Irawadi, H., & Syaputri, W. (2024). The effect of special exercises using some auxiliary tools to develop some bio-kinetic abilities and the accuracy of the crushing and snatch forehand strikes among badminton players. *Retos*, 62, 189–195. <https://doi.org/10.47197/retos.v62.108852>.
- Al-selmi, A., Haseeb, S., Hasib, N. R., Abdel Salam Abdel Razzaq, Z. (2024). How Precision, Strength and Flexibility Affect Badminton Skills. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 7((Special Issue 2): The Second International Scientific Conference: Sports for Health and Sustainable Development, (SHSD, 2024), 184-191. <https://doi.org/10.33438/ijdshts.1418997>
- Al-Selmi, A. D. H., Al-Shawi, S. S., & Mohammed, S. H. (2019). The effect of continuous training on myoglobin muscle and on some specific fitness elements and basic skills of badminton players. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(Proc4), S435–S441. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.Proc4.01>
- Al-Selmi, A. D. H., Fenjan, F. H., & Al-Rubaye, S. A. J. (2019). Effect of taking some of dietary supplements according to special forces exercises to develop some physical abilities, speed and accuracy smash shot for badminton young play-ers. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(Proc4), S469–S476. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.Proc4.05>
- Mazin Hadi Gzar, Al-Selmi, A. D. H., & Mohammed Asim Mohammed. (2021). A proposed vision from the perspective of hybrid education for teaching physical education in the context of the quality of the educational process. *Modern Sport*, 20(1), 0046-0055. <https://doi.org/10.54702/msj.2021.20.1.0046>
- Jawoosh, H. N., Hatem, A. D., ABDUL RAZAK, M., & MAZINHADIKZAR. (2021). Leadership theories in management and psychologist educational filed. *Modern Sport*, 20(2), 0109. <https://doi.org/10.54702/msj.2021.20.2.0109>
- Gizar, M. H., Muhammed Asim Muhammed, Al-Selmi, A. D. H., & Jawoosh, H. N. (2022). Using Artificial intelligence to evaluate skill performance of some karate skills. *Modern Sport*, 21(1), 0001. <https://doi.org/10.54702/msj.2022.21.1.0001>
- Mohammed, N., Mazin Hadi Kzar, & Al-Selmi, A. D. H. (2021). The Effect of an Educational Curriculum Based on Meta-cognitive Skills in Teaching Some Offensive Skills on the Specialized School of Basketball in Baghdad Governorate. *Re-vista Iberoamericana de Psicologia Del Ejercicio y El Deporte*, 16(3), 29–31.

- Aya Nassir Muhsin, & Abeer Dakhil Hatim. (2022). The Effect of a Physical Program On Some Physiological Variables To Reduce The Polycystic Ovaries In Women Aged (20-25) Years . *Modern Sport*, 21(2), 0101. <https://doi.org/10.54702/msj.2022.21.2.0101>
- Hamid, B. B. ., Dakhil hatem , A., & Al-Dabaiba , I. M. . (2024). The effect of Rondo exercises in developing some basic skills for futsal players under the age of 18. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(4), 514–526. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i4.739>
- Al-Selmi, A. D. H., Ooudah, I. G., subhi Mutar, N., & Owaheed, I. (2022). The effect of HIIT exercises on some physiological and physical indicators in reducing competition anxiety and performance of some offense skills for young badminton athletes. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 17(5), 359-361.

(practices and non-practices of sports)Among university students

Research Summary :

The research aims to identify the degree of psychological reassurance, emotional balance, and enjoyment of life among university female students, and to determine the relationship between psychological reassurance and emotional balance by enjoying life among university female students, as well as identifying the differences in psychological reassurance, emotional balance, and enjoyment of life among university female students, practices and non-practices of sports. The two researchers used the descriptive, comparative, and relational approach as the most appropriate approach to achieve the objectives and hypotheses of the research, and the research community consisted of female students at the University of Baghdad (College of Education for Girls and College of Physical Education and Sports Science for Girls), while the research sample included (200) students, with (100) students from each college. They were chosen randomly, the two researchers used the measure of psychological reassurance prepared by (Samira Musa and Wejdan Jaafar, 2008), the measure of emotional balance prepared by (Muhammad Kamal Muhammad, 2010), and the measure of enjoyment of life prepared by (Tahiya Muhammad and Mustafa Ali, 2009). After applying the scales, the questionnaires were collected and corrected according to their correction keys, and then processed statistically through the use of the only bag Statistical: spss to extract the results, and the two researchers concluded a number of conclusions, including: There are differences in the degrees of psychological reassurance and enjoyment of life among female students who practice sports over female students who do not practice sports.

Keywords: psychological reassurance, emotional balance, enjoyment of life