

ممارسة اللياقة البدنية وعلاقتها بتقدير الذات وجودة الحياة لدى الشابات بعمر (22-32) سنة**م. د زهاد فوزي ناجي****Zohad.fawzi.1000@cpew.uobaghdad.edu.iq****المستخلص:**

هدف البحث إلى التعرف على قيم ممارسة اللياقة البدنية وتقدير الذات وجودة الحياة لدى الشابات بعمر (22-32) سنة، فضلاً عن إيجاد علاقة الارتباط بين ممارسة اللياقة البدنية وتقدير الذات من جهة وبين ممارسة اللياقة البدنية وجودة الحياة من جهة أخرى، واستعملت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوبين المسح والعلاقات الارتباطية، وتكونت عينة البحث من الشابات بعمر (22-32) سنة اللاتي تم اختيارهن بصورة عشوائية من الشابات المنتميات في بعض مراكز اللياقة البدنية في مركز محافظة بغداد والبالغ عددهن (165) شابة، واستعملت الباحثة أدوات البحث العلمي المناسبة ومقاييس ممارسة اللياقة البدنية وتقدير الذات وجودة الحياة، وتم إجراء دراسة استطلاعية على عينة تم اختيارها من مجتمع البحث الأصلي البالغ عدده (200) شابة، وإيجاد الأسس العلمية للمقاييس وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً ومن ثم مناقشتها اعتماداً على المصادر العلمية ذات العلاقة، خرجت الباحثة باستنتاجات عدة كان من أهمها تمتع عينة البحث بمقايير جيدة في متغيرات ممارسة اللياقة البدنية وتقدير الذات وجودة الحياة، فضلاً عن وجود علاقة ارتباط معنوية ممارسة اللياقة البدنية وتقدير الذات لدى الشابات بعمر (22-32) سنة، وفي ضوء هذه الاستنتاجات أوصت الباحثة بعدة توصيات منها التأكيد على ضرورة الاهتمام بممارسة اللياقة البدنية في المراكز المخصصة لها لما لذلك من أهمية كبيرة تكسبها الفتيات الشابات، فضلاً عن الاهتمام بتدعيم تقدير الذات وجودة الحياة بصورة إيجابية لدى الشابات بعمر (22-32) سنة.

الكلمات المفتاحية: اللياقة البدنية، تقدير الذات، جودة الحياة.**Physical Fitness Participation and Its Relationship with Self-Esteem and Quality of Life****among Young Women Aged 22-32 Years****By****Lect. Dr. Zohad Fawzi Naji****Zohad.fawzi.1000@cpew.uobaghdad.edu.iq**

Abstract

This study aimed to identify the levels of physical fitness participation, self-esteem, and quality of life among young women aged 22–32 years. It also sought to examine the relationship between physical fitness participation and self-esteem, as well as the relationship between physical fitness participation and quality of life. The researcher employed the descriptive method using both the survey and correlational approaches. The research sample consisted of 165 young women, aged 22–32 years, who were randomly selected from members of several fitness centers in the center of Baghdad Governorate. Appropriate research instruments were employed, including standardized scales measuring physical fitness participation, self-esteem, and quality of life. A pilot study was conducted on a sample drawn from the original research population of 200 young women to establish the scientific validity and reliability of the measurement scales. After data collection, the results were statistically analyzed and interpreted in light of relevant scientific literature. The findings indicated that the participants demonstrated favorable levels of physical fitness participation, self-esteem, and quality of life. Furthermore, statistically significant positive correlations were found between physical fitness participation and self-esteem, as well as between physical fitness participation and quality of life among young women aged 22–32 years. Based on these findings, the researcher recommends promoting regular participation in physical fitness programs at specialized fitness centers because of their substantial benefits for young women. The study also emphasizes the importance of implementing initiatives that foster positive self-esteem and enhance quality of life among women in this age group.

Keywords: Physical Fitness, Self-Esteem, Quality of Life.

1-المقدمة:

تعد فئة الشباب المحور الأساس والركيزة الرئيسة التي تعتمد عليها كافة المجتمعات، وذلك كونها القوة المنتجة التي تحمل عبء التقدم والتطور الاقتصادي والاجتماعي ودفع عجلة التنمية، فقد أصبح الشباب الركيزة الرئيسة في الإنتاج والخدمات، وصار تقدم الأمم يقاس بقدر ما توليه المجتمعات للشباب من رعاية وبقدر ما يسهم به الشباب في تنمية مجتمعاتهم، كمتعد مرحلة الشباب من أهم المراحل في حياة الفرد، فهي تعد فترة انتقالية ما بين مرحلة المراهقة وبداية لمرحلة النضج، فهي مرحلة أساسية من مراحل بناء الشخصية، وذلك لما تتميز به هذه المرحلة من الطاقة الزائدة والقدرة على العطاء، لذا يجب توجيه كافة الجهود نحو ضرورة الاهتمام بعملية الإعداد المتكامل والمتوازن للشباب بجانب الرعاية الشاملة لها وذلك من خلال استثمار أوقات فراغهم في ممارسة مختلف الأنشطة البدنية التي من شأنها تسهم في تكوين الشخصية المتكاملة لهم بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً حتى يصبح كل منهم عضواً مهماً في المجتمع.(18:13).

وتشكل ممارسة اللياقة البدنية في دوراً مهماً في حياة الفتيات الشابات وذلك لأن تلك الفئة أكثر استهدافاً من غيرها نتيجة لتعدد مصادر الضغوط لديهن سواء كانت اجتماعية، أسرية، صحية، انفعالية، شخصية، ومن ثم فإن ذلك يؤثر على انتباههن وتركيزهن وانجازهن لأعمالهن اليومية، بل وجوده حياتهن بشكل عام، وبالتالي فهن في أشد الحاجة إلى مجموعة من البرامج والأنشطة البدنية المتعددة التي تمارس سواء في المنزل أو خارجه في ضوء ميولهن واستعداداتهن وقدراتهن وذلك بهدف ادخال السرور على النفس وتجديد نشاطها وحيويتها، كما تعد أن ممارسة اللياقة البدنية تعد أحد أهم الوظائف الرئيسة لاستثمار وقت الفراغ لدى الفتيات الشابات، حيث تتضمن الخبرات التي تنتج عن استثمار ذلك الوقت والتي يتم اختيارها بعناية، كما أنها تعد أسلوب حياة له تأثير إيجابي في تجديد نشاطهن وتطوير صحتهن النفسية والبدنية واحساسهن بالسعادة والرضا النفسي والتفاؤل والرفاهية، كما أنها تسهم في تنمية الشخصية في المجتمعات المتقدمة.(14: 37).

وتعد مراكز اللياقة البدنية أحد أهم الأماكن التي تهدف إلى استثمار وقت الفراغ لدى الفتيات الشابات بشكل يحقق طموحاتهن وآمالهن، وذلك من أجل بناء جسم صحي قادر على مواجهة متطلبات الحياة، وذلك من خلال الاستثمار الأمثل لأنشطة وقت الفراغ التي تسهم في إعدادهن إعداداً يساعدهن في تحقيق أفضل النتائج، بل ونشبع حاجاتهن وتستثمر قدراتهن وتهيئ لهن الفرص للتعبير عن ما لديهن قدرات، ومن ثم فإن أهمية استثمار وقت الفراغ أصبح من المستلزمات الضرورية لعملية التنمية.

ويؤدي تقدير الذات دوراً مهماً في حياة الفرد سواء كانت الحياة الاجتماعية أم الانفعالية أم الدراسية أم الرياضية.. إلخ، فهو ينمو ويتغير نتيجة للنضج والتعلم والتفاعل المستمر مع البيئة فيصبح أكثر فاعلية في حياة الفرد المستقبلية، ويعد تقدير الذات عامل ملازم

لجودة الحياة إذ أن الفرد بدون ثقته بذاته وتقدير مهاراته وقدراته من قبله ومن قبل الآخرين سيُشعر بأنه عاجز عن حل مشكلاته وغير قادر على مواجهة الموقف أو الحدث الذي يمر به وهذا الشعور بتدني مستوى الثقة بالنفس سيؤدي إلى زيادة درجة الاكتئاب مما يسبب تدني مستوى جودة الحياة. (7: 26).

ويعد مفهوم جودة الحياة مفهوم واسع ومعقد، لأنه يمكن أن يشير إلى الجوانب الموضوعية والذاتية لرفاهية الفرد، كما يمكن أن تتعثر نوعية الحياة بعدة عوامل، مثل الصحة والبيئة والثقافة والقيم والأهداف والتوقعات والمعايير والاهتمامات. وقد يكون لدى الأشخاص المختلفين إدراكات وتصورات مختلفة لنوعية الحياة اعتماداً على ظروفهم الشخصية والاجتماعية. (16: 276)، كما تتمثل أهمية جودة الحياة بالنسبة للفرد في أنها تعمل على تحسين القدرات المعرفية لديه، مثل تحسين مهارات التفكير ما وراء المعرفي ورفع مستوى الكفاءة الذاتية المدركة وعلى الجانب النفسي، ترتب جودة الحياة بتحقيق الأمن النفسي لدى الفرد، والذي يعد من الحاجات الوجدانية التي يسعى الفرد إلى تحقيقها وإشباعها خلال حياته. (11: 79).

وتكمن أهمية هذا البحث في أنها محاولة للكشف عن طبيعة ممارسة اللياقة البدنية وتقدير الذات وجودة الحياة وإيجاد العلاقة المرتبطة بين هذه المتغيرات لدى شريحة مهمة من المجتمع الجامعي ألا وهن الفتيات الشابات بعمر (22-32) سنة، فالظروف الاجتماعية والدراسية الصعبة التي يعيش فيها ومحاولة التخفيف منها تفرض علينا بحث مدى فاعلية ومشاركتهن في المجتمع في تسيير أمورهن، فقيمتين في مجتمعين تتحدد من خلال احترامهن لرأيهن وإسهاماتهن في تسيير أمور مجتمعهم.

1-2 مشكلة البحث:

تتبع مشكلة البحث من الحاجة إلى فهم طبيعة العلاقة بين ممارسة اللياقة البدنية وكل من تقدير الذات وجودة الحياة لدى الشابات، في ظل التحديات النفسية والاجتماعية المعاصرة التي قد تؤثر في توازنهن النفسي ومستوى رفايتهن. وعلى الرغم من التوسع في انتشار مراكز اللياقة البدنية، إلا أن الدور الحقيقي لممارسة النشاط البدني في تعزيز الجوانب النفسية وتحسين جودة الحياة لا يزال غير واضح بشكل كافٍ، مما يستدعي تقصي هذه العلاقة علمياً للكشف عن مدى إسهام اللياقة البدنية في دعم الصحة النفسية وجودة الحياة لدى هذه الفئة.

1-3 أهداف البحث:

- 1- التعرف على قيم كل من تقدير الذات وجودة الحياة لدى الشابات باعمار (23-32) سنة .
- 2- التعرف على العلاقة الارتباطية بين ممارسة اللياقة البدنية وجودة الحياة لدى الشابات باعمار (23-32) سنة .
- 3- التعرف على العلاقة الارتباطية بين ممارسة اللياقة البدنية. وتقدير الذات لدى الشابات باعمار (23-32) سنة .

1-4 فرضيات البحث:

- 1- ما مستوى ممارسة اللياقة البدنية لدى الشباب بعمر (22-32) سنة؟
- 2- ما مستوى تقدير الذات لدى الشباب في هذه الفئة العمرية؟
- 3- ما مستوى جودة الحياة لديهم؟
- 4- هل توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين ممارسة اللياقة البدنية وتقدير الذات؟
- 5- هل توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين ممارسة اللياقة البدنية وجودة الحياة؟
- 6- ما مدى إسهام ممارسة اللياقة البدنية في تحسين تقدير الذات وجودة الحياة لدى الشباب؟

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري:- الشباب بعمر (22-32) سنة المنتميات في بعض مراكز اللياقة البدنية في مركز محافظة بغداد.

1-5-2 المجال الزمني:- المدة من 2025/6/11 ولغاية 2025/7/30.

1-5-3 المجال المكاني:- بعض مراكز اللياقة البدنية في مركز محافظة بغداد.

1-6 تحديد المصطلحات:

-**اللياقة البدنية:-**هي " قدرة الفرد على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة دون تعب مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة(8: 236).

-**تقدير الذات:-** هو "حكم الفرد تجاه نفسه، والذي يعبر عنه لفظياً وعملياً وسلوكياً"، ويوضح إلى أي مدى يعتقد الفرد أن لديه القدرات والإمكانات المناسبة، ومدى إحساسه بالنجاح وبالقيمة الذاتية وبالأهمية في الحياة".(12: 345).

-**جودة الحياة:-**هي "تعبير عن مدى ادراك الفرد وتقييمه للجوانب المادية وأهميتها في حياته في ظل الظروف التي يعيشها، حيث تتضح في مستويات السعادة والشفاء التي قد تؤثر بشكل كبير في طريقة تعامل الفرد في حياته اليومية".(9: 334).

2-إجراءات البحث:

2-1 **منهج البحث:-**اتبعت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوبين المسحي والعلاقات الارتباطية لملاءمته لمشكلة البحث وأهدافه.

2-2 مجتمع البحث وعينته: حددت الباحثة مجتمع البحث من الشباب بعمر (22-32) سنة المنتميات لبعض مراكز اللياقة البدنية في مركز محافظة بابل والبالغ عددهن (200) وتم اختيار عينة البحث بشكل عشوائي وبعدها (165) شابة، وكما هو مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين عدد أفراد عينة البحث وتفاصيلها

ت	التفاصيل	العدد	النسبة المئوية
1	المجتمع الكلي	200	100%
2	العينة المستجيبة للمقاييس	165	82.5%
3	العينة الاستطلاعية	20	10%
4	الاستمارات المستبعدة	15	7.5%

2-3 تحديد متغيرات البحث:

2-3-1 مقياس ممارسة اللياقة البدنية: بعد اطلاع الباحثة على العديد من المصادر والدراسات ذات العلاقة استعانت الباحثة بمقياس ممارسة اللياقة البدنية المعد من قبل الباحث (احمد مؤيد حسين علي العنزي) (2019) (1، 195)، ويتكون المقياس من (52) فقرة ايجابية وسلبية، وفي ضوء ذلك أعدت الباحثة استبانة خاصة تم عرضها على السادة ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس الرياضي واللياقة البدنية وللتعرف على صلاحية هذه الفقرات وقدرتها على قياس ما وضعت من أجله، وإضافة أو حذف فقرات أو تعديل لبعض الفقرات، وبعد جمع الاستمارات تم اختيار الفقرات التي حصلت نسبة موافقة (75%) فأكثر من خلال الاعتماد على نسبة اتفاق (75%) فأكثر لغرض إبقاء الفقرة في المقياس، إذ يمكن للباحث الاعتماد على موافقة آراء المحكمين بنسبة (75%)". (بنيامين بلوم، 126) وعلى وفق هذا الإجراء تم قبول (34) فقرة في حين تم رفض (8) فقرات، وبهذا أصبح المقياس يتكون من (34) فقرة، وفيما يخص تصحيح المقياس فقد اعتمدت الباحثة طريقة ليكرت (موافقة بدرجة كبيرة، موافقة، محايدة، غير موافقة، غير موافقة بدرجة كبيرة)، وتم حساب الدرجات على وفق سلم خماسي التدرج (5، 4، 3، 2، 1) للفقرات الايجابية وبالعكس للفقرات السلبية، وبهذا تكون أعلى درجة للمقياس (170) درجة وأقل درجة للمقياس هي (34) درجة بوسط فرضي (102) درجة.

2-3-2 مقياس تقدير الذات: لقياس متغير تقدير الذات وبعد اطلاع الباحثة على العديد من المصادر والدراسات ذات العلاقة اعتمدت الباحثة المقياس الذي أعد الباحثون (نجلاء إبراهيم أبو الوفا) (أخرون) (2018) (17: 203-204)، ويتكون هذا

المقياس من (60) فقرة ايجابية وسلبية، وفي ضوء ذلك أعدت الباحثة استبانة خاصة تم عرضها على السادة ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس الرياضي واللياقة البدنية وللتعرف على صلاحية هذه الفقرات وقدرتها على قياس ما وضعت من أجله، وإضافة أو حذف فقرات أو تعديل لبعض الفقرات، وبعد جمع الاستمارات تم اختيار الفقرات التي حصلت نسبة موافقة (75%) فاكتر، وعليه تم قبول (38) فقرة في حين تم رفض (22) فقرة، وبهذا أصبح المقياس (38) فقرة، وفيما يخص تصحيح المقياس فقد اعتمدت الباحثة مفتاح ثلاثي البدائل وهي: (دائماً، أحياناً، أبداً)، وتم حساب الدرجات على وفق سلم ثلاثي التدرج (3، 1، 2) للفقرات الايجابية وبالعكس للفقرات السلبية، وبهذا تكون أعلى درجة للمقياس (114) درجة واقل درجة للمقياس هي (38) درجة بوسط فرضي (76) درجة.

2-3-3 مقياس جودة الحياة: لقياس متغير جودة الحياة لدى الشابات بعمر (22-32) سنة وبعد اطلاع الباحثة على العديد من المصادر والدراسات ذات العلاقة اعتمدت الباحثة مقياس جودة الحياة الذي أعده الباحث (مفلح بن حمد مفلح غاطي) (2024). (15: 85-86)، وتكون هذا المقياس من (21) فقرة ايجابية وسلبية، وفي ضوء ذلك أعدت الباحثة استبانة خاصة تم عرضها على السادة ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس الرياضي واللياقة البدنية وللتعرف على صلاحية هذه الفقرات وقدرتها على قياس ما وضعت من أجله، وإضافة أو حذف فقرات أو تعديل لبعض الفقرات، وبعد جمع الاستمارات تم اختيار الفقرات التي حصلت نسبة موافقة (75%) فاكتر، وعليه تم قبول جميع الفقرات البالغ عددها (21) فقرة، وفيما يخص تصحيح المقياس فقد اعتمدت الباحثة مفتاح خماسي على وفق طريقة ليكرت (أوافق بشدة، أوافق، غير متأكدة، لا أوافق، لا أوافق بشدة)، وتم حساب الدرجات على وفق سلم خماسي التدرج (4، 5، 3، 1، 2) للفقرات الايجابية وبالعكس للفقرات السلبية، وبهذا تكون أعلى درجة للمقياس (105) درجة واقل درجة للمقياس هي (21) درجة بوسط فرضي (63) درجة.

2-4 التجربة الاستطلاعية: أجرت الباحثة تجربة استطلاعية للمدة من المدة من 11-13/6/2025 على عينة عددها (20)

شابة من مجتمع البحث الأصلي تم اختبارهن عشوائياً إذ كان الغرض من إجراء هذه التجربة:-

1- معرفة مدى تفهم الشابات لفقرات مقاييس الثلاثة.

2- معرفة وضوح وملائمة الفقرات وتعليماتها لعينة البحث.

3- معرفة الوقت المستغرق للإجابة عن كل مقياس.

4- إيجاد الأسس العلمية للمقاييس الثلاثة.

وأظهرت هذه نتائج هذه التجربة وضوح وملائمة فقرات مقاييس الثلاثة وتعليماتها، فضلاً عن أن الوقت المستغرق للإجابة عن مقياس ممارسة اللياقة البدنية هو (10-15) دقيقة، في حين الوقت المستغرق للإجابة عن مقياس تقدير الذات هو (8-12) دقيقة، أما الوقت المستغرق للإجابة عن مقياس جودة الحياة فهو (5-10) دقائق.

2-5-2 الأسس العلمية للمقاييس:

2-5-2-1 صدق المقاييس:- لاستخراج صدق مقاييس ممارسة اللياقة البدنية وتقدير الذات وجودة الحياة استعملت الباحثة صدق محتوى من خلال اعتماد آراء (9) من السادة الخبراء والمختصين، إذ تم عرض عليهم المقاييس لتحديد صلاحية فقرات هذه المقاييس، وقد اتفقوا على أن المقاييس تقيس الصفة التي وضعت من أجلها، إذ ظهرت النتائج موافقتهم على جميع فقرات المقاييس بنسبة (100%).

2-5-2-2 ثبات المقاييس:-

لإيجاد ثبات المقاييس الثلاثة استعملت الباحثة طريقتين هما:-

أ- طريقة التجزئة النصفية:- لإيجاد ثبات المقاييس الثلاثة استعملت الباحثة طريقة التجزئة النصفية إذ قامت بتجزئة فقرات مقياس ممارسة اللياقة البدنية البالغ عدد (34) فقرة إلى جزأين وتم حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين مجموع درجات الفقرات الفردية البالغة (17) فقرة، ومجموع درجات الفقرات الزوجية البالغة (17) فقرة، وقد بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون بين النصفين (0.636)، ثم استعملت الباحثة معادلة (سبيرمان- براون) وقد بلغت قيمة معامل الثبات بعد التعديل بتلك المعادلة (0.778)، مما يدل على أن مقياس اللياقة البدنية يتسم بدرجة جيدة من الثبات، وب نفس الطريقة تم استخراج مقياس جودة الحياة البالغ عدد فقراته (38) فقرة بالطريقة نفسها، إذ تم حساب معامل الارتباط باستعمال معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات جزء الفقرات الفردية البالغ عددها (19) فقرة ودرجات جزء الفقرات الزوجية البالغ عددها (19) فقرة، إذ بلغت قيمته (0.763)، ثم تم استعمال (معادلة سبيرمان- براون)، وقد بلغت قيمة معامل الثبات بعد التعديل بتلك المعادلة (0.833)، وهي قيمة دالة تدل على أن المقياس يتسم بدرجة جيدة من الثبات، وقد جرت عملية استخراج ثبات مقياس جودة الحياة البالغ عددها (21) فقرة بالطريقة نفسها وذلك بتجزئته على جزئين هما الفقرات الفردية البالغة (10) فقرات، ومجموع درجات الفقرات الزوجية (10) فقرة، بعد استبعاد درجة الفقرة رقم (8) لتساوي الجزئين وتم حساب معامل الارتباط باستعمال معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الجزئين إذ بلغت قيمته (0.669)، ثم تم استعمال (معادلة سبيرمان- براون)، وقد بلغت قيمة معامل الثبات بعد التعديل بتلك المعادلة (0.802)، وهي قيمة تدل على أن المقياس يتسم بدرجة جيدة من الثبات.

2- طريقة ألفا كرونباخ:- استعملت الباحثة الطريقة الثانية لإيجاد ثبات المقاييس الثلاث وهي طريقة ألفا كرونباخ، إذ حساب معامل ألفا كرونباخ لفقرات مقياس ممارسة اللياقة البدنية البالغ (34) فقرة والتي بلغت (0.675)، أما قيمة معامل ألفا كرونباخ

لفقرات مقياس تقدير الذات البالغة (38) فقرة فقد بلغت (0.763)، في حين بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ لفقرات مقياس جودة الحياة البالغة فقراته (21) فقرة (775)، وهي قيم تدل على مستوى جيد من الثبات للمقاييس الثلاثة.

2-5-3 موضوعية المقاييس: -يكون المقياس الذي يشتمل على مفردات الاختيار من متعدد مثلاً موضوعياً سواء أجري يدوياً أم آلياً لأن تصحيحها واستخراج نتائجها لا يتأثران بذاتية المصححين المستعملين مفاتيح التصحيح، أي أن المقاييس الثلاث تتمتع بموضوعية تامة.

2-6 التطبيق الرئيس: -بعد التأكد من صلاحية أدوات البحث (مقاييس البحث الثلاثة) قامت الباحثة بتطبيقها على العينة المستهدفة البالغ عددها (165) شابة بعمر (22-32) سنوياً وذلك بتوضيح بعض النقاط المطلوبة منهن وبيان أهداف وأهمية هذا البحث، فضلاً عن حثهن على التعاون والإجابة بكل صدق، وتم ذلك في بعض مراكز اللياقة البدنية في مركز محافظة بغداد وبحضور فريق العمل المساعد، وتم توزيع الاستمارات بنظام المجموعات في جلسة واحدة حتى تمكن الباحثة من تجميعها بطريقة سهلة وتم التطبيق للمدة من 20/6/2025 ولغاية 10/7/2025، وبعد الانتهاء من التطبيق مباشرة تم جمع الاستمارات وترقيمها وترتيبها، ثم قامت الباحثة بتفريغ البيانات وتصحيحها ورصد الدرجات التي حصلت عليها كل شابة من أفراد العينة وحساب الدرجة الكلية لكل مقياس على حدة.

2-7 الوسائل الإحصائية: -استعانت الباحثة بالوسائل الإحصائية الآتية: - (3,77).

1-النسبة المئوية.

2-الوسط الحسابي.

3-الانحراف المعياري.

4-معامل الاختلاف.

5-معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

6-معامل الارتباط لسبيرمان - براون.

3-عرض نتائج متغيرات البحث الثلاث وتحليلها:

3-1 عرض نتائج قيم متغيرات ممارسة اللياقة البدنية وتقدير الذات وجودة الحياة لأفراد عينة البحث سنة وتحليلها:

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف لمتغيرات ممارسة اللياقة البدنية وتقدير الذات وجودة

الحياة للشابات بعمر (22-32) سنة

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف %
1	ممارسة اللياقة البدنية	درجة	146.86	5.77	3.93%
2	تقدير الذات	درجة	89.43	4.31	4.82%
3	جودة الحياة	درجة	78.94	3.64	4.61%

يبين الجدول (2) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الاختلاف % لعينة البحث في متغيرات البحث الثلاث، إذ جاءت قيمة الوسط الحسابي لمتغير ممارسة اللياقة البدنية (146.86) بانحراف معياري قدره (5.77) ومعامل اختلاف (3.93%)، أما الوسط الحسابي لمتغير تقدير الذات فكان بقيمة (89.43) بانحراف معياري قدره (5.77) ومعامل اختلاف (4.82%)، في حين جاءت قيمة الوسط الحسابي لمتغير جودة الحياة (78.94) بانحراف معياري قدره (3.64) ومعامل اختلاف (4.61%).

2-3 عرض نتائج طبيعة العلاقة بين متغيرات البحث الثلاثة وتحليلها:

الجدول (3)

يبين قيم (R) المحسوبة والجدولية بين متغيرات البحث الثلاثة

ت	المعالم الاحصائية المتغيرات	حجم العينة	قيمة (R) المحسوبة	قيمة (R) الجدولية	نوع الدلالة
1	ممارسة اللياقة البدنية-تقدير الذات	185	0.78		معنوي
2	ممارسة اللياقة البدنية -جودة الحياة	185	0.69		معنوي

يبين الجدول (3) أن قيمة (R) المحسوبة والجدولية ونوع الدلالة بين متغيرات ممارسة اللياقة البدنية وتقدير الذات وجودة الحياة لأفراد عينة البحث، إذ أظهرت النتائج أن قيمة (R) المحسوبة بين ممارسة اللياقة البدنية وتقدير الذات هي (0.78) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.159) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (163) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين المتغيرين، في جاءت قيمة (R) المحسوبة بين ممارسة اللياقة البدنية وجودة الحياة (0.69) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.159) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (163) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين المتغيرين.

3-3 مناقشة النتائج:

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول (3) إن هناك علاقة ارتباط وثيقة وقوية بين متغير ممارسة اللياقة البدنية ومتغير تقدير الذات من جهة وبين متغير ممارسة اللياقة البدنية ومتغير جودة الحياة من جهة أخرى، وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى أن كل المتغيرات أحداها تكمل الأخرى وترتبط بها ارتباطاً وثيقاً، لأن ممارسة اللياقة البدنية والحركية تتطلب أساساً لإعداد مواطن قوي البنية ويتمتع بحياة صحية سليمة، فضلاً عن كونها مؤشراً بالغ الأهمية لمزاولة معظم الأنشطة والألعاب البدنية والرياضية، إذ أن "اللياقة البدنية تعد أحد المكونات الأساسية لصحة الفرد حتى يتمكن من أداء متطلبات الحياة ووظائفها على أكمل وجه نظراً لارتباطها بالصحة والشخصية والقوام". (4: 30).

كما تعزو الباحثة نتيجة القيم الجيدة المتحققة لمتغير تقدير الذات لدى الفتيات الشابات الممارسات للأنشطة البدنية إلى مدى إدراكهن لأهمية تلك الأنشطة ودورها في تحسين جميع جوانب الشخصية سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الاجتماعية أو الصحية، إذ أن ممارسة اللياقة البدنية من شأنها أن تسهم في حدوث تحسن عام في مستوى الصحة العامة واللياقة البدنية والصحية للفرد كما أنها تساعد في التخلص من العديد من الضغوط النفسية والانفعالات المكبوتة الناتجة عن مختلف المواقف التي يتعرض لها سواء داخل المنزل أو خارجه، وهذا يتفق مع ما تم ذكره في "ممارسة اللياقة البدنية تسهم في تحسين عملية التفاعل والتواصل الاجتماعي مع الآخرين من خلال المشاركة في ممارسة مختلف الأنشطة البدنية وبصورة جماعية، ومن ثم فإن ممارسة اللياقة البدنية تعد أحد أهم طرق استثمار وقت الفراغ وبطريقة إيجابية والتي من شأنها أن تساعد في تكوين الشخصية السليمة حتى يصبح عضواً نافعاً في المجتمع الذي يعيش فيه". (2: 57).

كما ترى الباحثة إن ارتفاع قيم تقدير الذات لدى هذه الفئة من الفتيات الشابات قد سبب في استقرار نفسي لديهن وبالتالي مساعدتهن في تقييمهن لجوانب الحياة بشكل جيد ومتفائل يضاف إلى ذلك ما يتعلق بجودة الحياة والتي تتمثل في التطور الحاصل على مستوى الحياة اليومية، وهذا يتفق مع ما تم التأكيد عليه في أن "ممارسة الأنشطة البدنية للشباب تسهم في تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير عن تقدير الذات وتطوير الصحة البدنية والصحة الانفعالية والصحة العقلية للفرد والتحرر من الضغوط النفسية والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية، وتوفير حياة شخصية وعائلية زاهرة بالسعادة والاستقرار وهذا يعد من الجوانب الرئيسة في جودة الحياة لدى الأفراد". (5: 235).

كما تعزو الباحثة سبب العلاقة الوثيقة بين الممارسة للياقة البدنية وجودة الحياة إلى أن ممارسة الأنشطة البدنية المختلفة تساعد الفتاة الشابة على التعامل مع مختلف المواقف الحياتية وفهمها مما يساعدها على تجاوز ذاتها وذلك من خلال اكتشافها للجوانب الإيجابية أو القدرات والإمكانات التي بداخلها في الحياة والتوجه نحو المستقبل بتفاؤل بدلاً من التركيز على

الجوانب السلبية في شخصيتها، وهذا يتفق مع ما تمت الإشارة إليه في أن "جودة الحياة تهدف إلى تحقيق الكفاية الجسدية والانفعالية والترفيهية والمادية وكذلك الرضا عن الحياة وبناء مفهوم ذات إيجابي والاستمتاع بالحياة وتحسين الظروف الاجتماعية والبيئية واشباع مختلف الحاجات، مع ضرورة تحقيق الاندماج الاجتماعي مع الآخرين، ومن ثم فإن مفهوم جودة الحياة إنما يعكس التوقعات والطموحات بين الأفراد والذي من شأنه يؤدي إلى شعورهم بالسعادة والرفاهية النفسية". (18 1144 :).

وترى الباحثة أن الرضا عن الحياة هو من المؤشرات الأكثر شيوعاً إذ إنه يعكس مدى شعور الفتاة الشابة تجاه وضعها الحياتي العام، ومدى رضاها عن مختلف جوانب حياتها، مثل العمل، والأسرة، والصحة، وأوقات الفراغ وهذا يتفق مع ما تم ذكره في أن جودة الحياة هي "تقييم الفرد لنوعية حياته، أو الحكم بالرضا عن حياته، ويشمل هذا التقييم الجانبين المزاجي والمعرفي، حيث يشعر الفرد بجودة حياته النفسية حينما يمر بكثير من الخبرات السارة في حياته وقليل من الخبرات غير السارة، مع شعوره بالرضا عن حياته بشكل عام ومجالات الحياة المختلفة، بالإضافة إلى تغلب المشاعر الإيجابية على المشاعر السلبية". (10: 129).

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- صلاحية مقاييس ممارسة اللياقة البدنية وتقدير الذات وجودة الحياة لدى الشابات بعمر (22-32) سنة.
- 2- تمتع عينة البحث بمقايير جيدة في متغيرات ممارسة اللياقة البدنية وتقدير الذات وجودة الحياة.
- 3- وجود علاقة ارتباط معنوية ممارسة اللياقة البدنية وتقدير الذات لدى الشابات بعمر (22-32) سنة.
- 4- وجود علاقة ارتباط معنوية ممارسة اللياقة البدنية وجودة الحياة لدى الشابات بعمر (22-32) سنة.

5-2 التوصيات:-

- 1- التأكيد على تطبيق مقاييس ممارسة اللياقة البدنية وتقدير الذات وجودة الحياة لدى الشابات بعمر (22-32) سنة بشكل دوري ومستمر
- 2- ضرورة الاهتمام بممارسة اللياقة البدنية في المراكز المخصصة لها لما لذلك من أهمية كبيرة تكسيها الفتيات الشابات.
- 3- الاهتمام بتدعيم تقدير الذات وجودة الحياة بصورة ايجابية لدى الشابات بعمر (22-32) سنة.
- 4- إجراء العديد من الدراسات والبحوث وبمواضيع تتناول متغيرات أخرى تتعلق بالفتيات الشابات ومقاييس نفسية وتربوية أخرى.

المصادر:

- 1-احمد مؤيد حسين علي العنزي(2019).بناء وتطبيق مقياس اتجاهات طالبات جامعة الموصل نحو ممارسة النشاط الرياضي البدني على وفق بعض المتغيرات الموضوعية،مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، العدد 61.
- 2-أريج أحمد سعيد(2020).ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة، جامعة الملك عبد العزيز، المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 12.
- 3-أزهار حسين عليوي الحميدي(2023). تأثير استراتيجية الإدراك المنفصلة بوسائل مساعدة في تطوير أنماط الدافعية والقدرة المعرفية وتعلم استقبال الإرسال والإرسال بالكرة الطائرة للطلاب، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل.
- 4-أياد عبد يوسف الدراغمة(2013).تأثير ممارسة النشاط البدني على مستوى اللياقة البدنية لطلبة المعاقين سمعياً والأسوياء في ضوء اختبارات جائزة ملك عبدالله الثاني للياقة البدنية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية.
- 5-أيمن عبد العزيز سلامة(2029). فاعلية الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية دراسة مقارنة، جامعة عين شمس، مركز الارشاد النفسي، مجلة الارشاد النفسي، العدد 57.
- 6-بنيامين بلوم(وآخرون)(1983).تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، (ترجمة) محمد أمين المفتي(وآخرون)، مطابع المكتب المصري الحديث، القاهرة، مصر.
- 7-دلال نواف عويش الزيني(2023).تقدير الذات وعلاقته بالطمأنينة النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بمحافظة حفر الباطن، جامعة جنوب الوادي، كلية التربية بالغردقة، المجلة التربوية، المجلد 6، العدد 2.
- 8-حجازي(2015).تقويم مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس المتوسطة بمنطقة الجوف بالمملكة العربية السعودية في ضوء المستويات المعيارية، جامعة الأزهر، مجلة كلية التربية، العدد 162، الجزء 1.
- 9-حسن مصطفى عبد المعطي(2005). الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر، المؤتمر العلمي الثالث، الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، جامعة الزقازيق، 2005.
- 10-سارة محمد عبد الفتاح محمد(وآخرون)(2017).الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة، مجلة الإرشاد النفسي، العدد 50.
- 11-عفاف سالم المحمدي(2022).جودة الحياة وعلاقتها بمهارات التفكير ما وراء المعرفي لدى طالبات الجامعة، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، المجلد 9، العدد 1.

- 12-عمر عبيد باسعد(2022).تقدير الذات وعلاقته بدافعية التعليم في مادة اللغة الإنجليزية لدى طلبة محافظة حضر موت، مديرية شبعا، مجلة الأندلس للعلوم والتقنية، العدد52.
- 13-مدحت محمد أبو النصر (2019). الشباب وصناعة المستقبل، القاهرة، المجموعة العربية للتدريب والنشر.
- 14-محمد الحماحمي و وليد عبد الرزاق(2017). التنشئة الاجتماعية من أجل الترويح، القاهرة ، مركز الكتاب الحديث للنشر والتوزيع.
- 15-مفلح بن حمد مفلح غالطي(2024). الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة النفسية، مجلة البحوث التربوية والنوعية (JEQR) ،العدد 25، الجزء2.
- 16-ممدوح محمود عبيدات(2022) . الكفاءة الذاتية وعلاقتها بنوعية الحياة لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم في المرحلة الأساسية، مجلة كلية التربية، المجلد38 ،العدد7 .
- 17-نجلاء إبراهيم أبو الوفا(وآخرون)(2018). الخصائص السيكومترية لمقياس تقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية، جامعة أسوان، مجلة كلية التربية ، العدد33.
- 18-Güner Çiçek (2018). Quality of Life and Physical Activity among University Students , Universal Journal of Educational Research , vo(6) , no (6) .

الملحق (1)

يبين مقياس ممارسة اللياقة البدنية المطبق على النساء بعمر (22-32) سنة

ت	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	غير متأكد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	أرغب بممارسة اللياقة البدنية في المكان المخصص لها وبالزبي الرياضي المنتظم					
2	أخشى من ممارسة اللياقة البدنية من الإصابات التي قد تلحق بي.					
3	أرى أن اللياقة البدنية لها أشخاص متخصصون لممارستها وليس للجميع القدرة عليها.					
4	أشعر بسعادة غامرة في أثناء ممارستي اللياقة البدنية مع زميلاتي.					
5	أجد أن ممارسة اللياقة البدنية هي أحد أهم الوسائل الاسترخاء وتنشيطية ذهن.					
6	أفرغ طاقتي المكبوتة وإمكانياتي الداخلية من خلال ممارسة اللياقة البدنية.					
7	أفضل المشاركة في الأنشطة التي تنمي الصحة واللياقة البدنية العامة الضرورية لكل إنسان.					
8	أفضل ممارسة اللياقة البدنية في المنزل على ممارستها في المركز.					
9	أكتسب صداقات وعلاقات جادة خلال ممارسة اللياقة البدنية.					
11	أرى أن ممارسة اللياقة البدنية ليست ذات أهمية قصوى للنساء.					
12	أعطي لممارسة اللياقة البدنية التي تتطلب في أدائها إلى جمال وفن ورشاقة الكثير من وقتي واهتماماتي.					
13	أجد أن أهم ما يعجبني في ممارسة اللياقة البدنية هو التركيز على جمال الحركات.					
14	أرى أن ممارسة اللياقة البدنية تزيد الاحترام المتبادل بين النساء.					
15	أرى أن ممارسة اللياقة البدنية تنمي الثقة بالنفس وحب العمل الجماعي.					
16	أرى أن ممارسة اللياقة البدنية تساعد على تحسين سلوكيات المرأة.					
17	أرى أن ممارسة اللياقة البدنية تعمل على تنمية الصفات البدنية والخلقية الجيدة للنساء.					
18	أرى أن ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء التعاون الجاد والتفاهم.					
19	أرى أن ممارسة اللياقة البدنية بصورة عامة ليست ذات أهمية في حياتي اليومية.					
20	أجد أن ممارسة اللياقة البدنية تجعل جسمي أجمل وحركاتي أرشق وقوام معتدل أكثر.					
21	سبب ابتعادي عن ممارسة اللياقة البدنية هو عدم اعتمادها على الأسس العلمية					

					الصحيحة.	
					أبتعد عن ممارسة اللياقة البدنية لعدم وجود الدافع الحقيقي.	22
					أشعر أن العلاقات الاجتماعية التي أكونها خلال ممارسة اللياقة البدنية هي سبب اشتراكي فيها.	23
					أجد أن قلة تشجيع الأهل والمجتمع لممارسة اللياقة البدنية هو سبب عدم ممارستي.	24
					أجد أنه لا شيء يجعلني أشعر بالسعادة والاسترخاء أكثر من ممارسة اللياقة البدنية ولو بدرجة قليلة.	25
					أجد أن لممارسة اللياقة البدنية فوائد صحية واجتماعية لها أثرها في سلوكي اليومي.	26
					أجد أن سبب عدم مشاركتي في ممارسة اللياقة البدنية هو عدم وجود أماكن خاصة بالنساء فقط.	27
					أشعر أن العلاقات الاجتماعية الواسعة هي سبب ممارستي للياقة البدنية.	28
					أرى أن فكرة ممارسة اللياقة البدنية في المراكز المخصصة لها مضيعة للوقت والجهد.	29
					أرى أن ممارسة اللياقة البدنية ليست وسيلة مهمة من وسائل الترويح والترفيه في المجتمع.	30
					أشعر أنني لا أتمكن من ممارسة اللياقة البدنية كونها لا تراعي حالتي الصحية وتسبب لي الإرهاق.	31
					أشعر أن ممارسة اللياقة البدنية بانتظام تتيح لي الاسترخاء من ضغوط العمل أو الدوام.	32
					أرغب بممارسة الأنشطة البدنية الجماعية التي تشترك فيها عدد كبير من النساء.	33
					أرى أن تشتمل ممارسة اللياقة البدنية على واجبات سهلة تشمل جميع النساء بدون استثناء.	34

الملحق (2)

يبيّن مقياس تقدير الذات المطبق على النساء بعمر (22-32) سنة

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	أبداً
1	أقوم بأنشطة تعبر عن أفكاري.			
2	أستطيع استخدام إمكاناتي في أداء المهام التي تحقق أهدافي.			
3	أشعر بالثقة عند أدائي لأي مهمة.			
4	أعي جوانب القوة في شخصيتي.			
5	أفهم حقيقة مشاعري في المواقف المختلفة.			
6	أستطيع التحكم في انفعالاتي.			
7	أشعر بالإحباط عند فشلي في أداء مهامي.			
8	أشعر أن أدائي يتسم بكفاءة عالية عند القيام بنشاط ما.			
9	أتجنب المواقف التي تتسم بالتنافس.			
10	أمتلك القدرة على تطوير أدائي.			
11	أعبر عن آرائي بسهولة.			
12	أجد نفسي جديرة بما أقوم به من أعمال وأن لم تعجب الآخرين.			
13	أشعر بأنني عديمة القيمة.			
14	أخشى مقارنتي بالآخرين.			
15	أقبل ذاتي كما هي.			
16	أهتم بمظهري الخارجي.			
17	أعجز عن إرضاء المحيطين بي.			
18	أحتاج الدعم من أسرتي.			
19	أعرف مواطن الضعف لدي.			
20	أبذل مجهوداً لفهم الأمور من حولي.			
21	أثق في نفسي عند أداء المهام المطلوبة مني.			
22	أقارن بين جهودي وتوقعي مستقبلاً بناء على خبرتي في أي موقف.			
23	أعزو نجاحي في أداء أية مهمة إلى جهدي المبذول فيها.			
24	أحرص على بذل مزيد من الجهد للتفوق على زميلاتي.			
25	أهدر وقتي بسبب نقدي المستمر لذاتي.			
16	أشعر بالإحباط عند تأدية المهام الصعبة.			
27	أقدم حلولاً للمشكلات التي تواجهني بطرق إبداعية.			

28	أشعر بأن لدي القدرة في التأثير في الآخرين.			
29	أشعر بالفشل عندما أعجز عن تحقيق هدفي			
30	أجد صعوبة في كتابة أفكارتي التي أحاول طرحها.			
31	أتعلم من أخطائي ولا أكررها.			
32	أكافئ نفسي عند أدائي لمهام صعبة.			
33	أعجز عن اتخاذ قرار.			
34	أشعر برضا ذاتي مقارنة بقبول الآخرين لي.			
35	أشعر بالرضا عن ذاتي عندما أفكر فيما حققته من إنجازات			
36	أتألم لعدم قدرتي على إتمام مهماتي المكلفة بها.			
37	أشعر بالرضا عن ذاتي عندما تحمل زميلاتي عني أفكاراً إيجابية.			
38	أشعر بالقناعة ما لدي من قدرات.			

الملحق (3)

يبين مقياس جودة الحياة المطبق على النساء بعمر (22-32) سنة

ت	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	غير متأكدة	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	أقبل جوانب ضعفي.					
2	أشعر بالرضا عن مظهري الخارجي.					
3	أشعر بأنني شخص متزن معظم الوقت.					
4	أشعر بالاستقرار والهدوء النفسي.					
5	أشعر بالسعادة لعلاقاتي الطيبة مع الآخرين.					
6	أشعر أن سلوكي يتسم بالتسامح مع الآخرين.					
7	أستمتع حينما اقضي وقتي مع صديقاتي.					
8	أشعر بسعادة غامرة عندما أكون مع أسرتي.					
9	أتحمل مسؤولية كل سلوك أقوم به.					
10	أنجز أعمالي بنفسي دون طلب المساعدة من الآخرين.					
11	أتمكن من التعايش مع الحياة مهما حدث فيها من تغير.					
12	أشعر أن ثقتي بنفسي عالية.					
13	أشعر أن أسلوبتي في الحياة يحق لي السعادة النفسية.					

14	أعدل من طريقة تفكيري لأتمكن من إنجاز ما يطلب مني.				
15	أمارس الرياضة بشكل منتظم.				
16	أرى أن الحياة لها معنى.				
17	أمتلك اهتمامات جادة ونشطة في حياتي.				
18	أشعر بالأمن في الحياة بشكل عام.				
19	أهتم بالاطلاع على كل جديد.				
20	أتمتع بقدرة عالية على استثمار وقتي.				
21	استفيد من وقتي داخل المنزل بتطوير مهاراتي.				

الملحق (4)

اسماء الخبراء

ت	الاسم	التخصص	اللقب العلمي	مكان العمل
1	د. عامر سعد الخيكاني	علم النفس الرياضي	أستاذ	كلية التربية البدنية / جامعة بابل
2	د. بان عدنان	علم النفس الرياضي	أستاذ	كلية التربية البدنية / جامعة بغداد
3	د. احمد ذاري هاني	علم النفس الرياضي	أستاذ مساعد	كلية التربية البدنية / جامعة بغداد
4	د. ماهر عبد الاله	علم النفس الرياضي	أستاذ مساعد	كلية التربية البدنية / جامعة بغداد
5	د. جنان ناجي	علم النفس الرياضي	أستاذ مساعد	كلية التربية البدنية / جامعة بغداد