

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|  | <b>MODERN SPORT</b><br><b>JOURNAL</b>                      | <b>مجلة الرياضة المعاصرة</b>               |  |
|   | special issue of first international scientific conference | عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول | E-ISSN: 2708-3454<br>P-ISSN: 1992-0091 |
|   | Vol.18 Issue 4 Year/2019                                   | المجلد 18 العدد 4 للعام 2019/              |  |

## دراسة مقارنة للمرونة النفسية بين طلاب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة

سلمان عكاب سرحان الجنابي      عباس مهدي صالح الغريري      عقيل كاظم هادي الفحام

### الملخص

تجلت مشكلة البحث تناولت عوامل نفسية عديدة تؤثر في تعلم الطلبة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة فضلاً عن أن هذه العوامل ومنها المرونة النفسية تؤثر على مستوى اللياقة البدنية وعلى قدرة الطلبة على الاستمرارية بالتعلم الصحيح والمنسق من الجانب العلمي، هدف البحث: التعرف على الفروق في المرونة النفسية بين طلاب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة، فرض البحث: لا توجد فروق في المرونة النفسية بين الطلاب والطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة، و استخدم الباحثون المنهج الوصفي وذلك لملاءمته وطبيعة البحث أما عينة البحث فقد تكونت من (60) طالب وطالبة أما أداة البحث الرئيسية فهي مقياس المرونة النفسية للباحث (عبد العباس عبد الرزاق) والذي طبق على عينة البحث من الطلاب والطالبات وقد استخرج الباحثون الأسس العلمية للمقياس بغية الوصول إلى أدق النتائج، وأشتمل الباب الرابع من البحث وتحليل ومناقشة النتائج التي توصل إليها الباحثون في اختبار المرونة النفسية حيث تم مناقشة النتائج بالأسلوب العلمي على ضوء المصادر العلمية الخاصة بالموضوع قيد البحث والدراسة .

أهم الاستنتاجات : توجد فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بالمرونة النفسية بين الطلاب والطالبات ولصالح الطلاب .

أهم التوصيات :نوصي بمعاملة الطالبات معاملة خاصة ،مراعاة الجوانب النفسية لطالبات ومنها المرونة النفسية، وتفعيل دور مرشدي الصفوف في مراعاة الجوانب النفسية .

الكلمات المفتاحية: دراسة مقارنة -المرونة النفسية- طلاب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة

### A comparative study of psychological resilience between male and female students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Kufa

Salman Akab Sarhan Al Janabi, Abbas Mahdi Saleh Al Ghurairi, Aqil Kazem Hadi Al-Faham

#### Abstract

The problem of the research was manifested and it dealt with many psychological factors that affect students' learning in the College of Physical Education and Sports Sciences, in addition to that these factors, including psychological flexibility, affect the level of physical fitness and the students' ability to continue with correct and coordinated learning from the scientific side. The aim of the research: to identify the differences in flexibility Psychology between male and female students of the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Kufa, the research hypothesis: There are no differences in psychological flexibility between male and female students of the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Kufa, and the researchers used the descriptive approach for its relevance and the nature of the research. Male and female student As for the main research tool, it is the measure of psychological resilience of the researcher (Abdul Abbas Abdel Razzaq), which was applied to the research sample of male and female students. The psychological



resilience test, where the results were discussed in a scientific manner in the light of the .scientific sources on the subject under research and study

**The most important conclusions:** There are significant statistically significant differences in psychological resilience between male and female students and in favor .of male students

**The most important recommendations:** We recommend treating female students special treatment, taking into account the psychological aspects of female students, including psychological flexibility, and activating the role of class counselors in taking .into account the psychological aspects

**Keywords:** A comparative study - psychological resilience - male and female students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Kufa

1-1 مقدمة البحث وأهميته : تمثل المرونة النفسية للرياضة أحد العوامل المهمة والأساسية التي يجب توفرها والاهتمام بها ليتسنى للفرد إمكانية العمل لتحقيق النتائج المرجوة, إذ أن المرونة النفسية تؤدي دوراً هاماً وفعالاً كما أنها تؤثر بشكل مباشر في سلوك الإنسان الحركي والانتفاعي ولعل المرونة النفسية التي تكون فيها المؤثرات المحيطة بالفرد متشابهة ومتنوعة وكثيرة لذا فإنه لا بد من الاهتمام بالطلاب والطالبات من جانب المرونة النفسية في إطار المجتمع من أجل الابتعاد عن كل ما يؤثر في سلوك الفرد والتزامه باحترام القواعد والقوانين والمحافظة على الهدوء والالتزام في انفعالات الطلبة .

ومن هذا المنطلق فإن عملية الأعداد العلمي للطلبة يرتبط بتطور مستوى المرونة النفسية لذا تتجلى أهمية البحث في المقارنة بالمرونة النفسية بين الطلاب والطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لمعرفة الفروق بالمرونة النفسية لديهم من أجل تعزيز السلوكيات الايجابية لديهم وانعكاس ذلك على تصرفاتهم في حدود المجتمع الذي ينتمون إليه. هناك عوامل نفسية عديدة تؤثر في تعلم الطلبة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة فضلاً عن أن هذه العوامل والفقرات النفسية تؤثر في الاستمرارية بالتعلم الصحيح والمنسق في الجانب العلمي وأن أي ضعف في أي عامل أو سمة من الفقرات الشخصية لدى الطلبة تؤثر تأثيراً مباشراً على تعلم الصحيح للمهارات المأخوذة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وإن من أهم هذه العوامل هي المرونة النفسية والتي لها دور فعال في تعلم المهارات بشكل نظري أو بشكل تطبيقي عملي. لذا سعى الباحثون لدراسة الفروق بين الطلاب والطالبات في متغير المرونة النفسية.

2-1 هدف البحث :

\*التعرف على الفروق في المرونة النفسية بين طلاب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة.

3-1 فروض البحث :

\*لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية بين طلاب وطالبات كلية التربية 1995 الرياضية جامعة الكوفة.

4-1 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري : عينة من طلاب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة للعام الدراسي 2018-2019.

2-4-1 المجال الزماني : من 2018/10/1 لغاية 2018/12/12

3-4-1 المجال المكاني : قاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة.

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 المرونة النفسية ( التكيف النفسي): تتطلب الأنشطة الرياضية العديد من العوامل الأساسية ليتمكن الشخص أو اللاعب من ممارستها ، واهم هذه العوامل تكاملاً هو الكفاءة البدنية والفسولوجية والنفسية، ولقد اعتبرت العوامل النفسية من المكملات المهمة في تكامل المستوى الرياضي العالي ولمساعدة اللاعبين على التكيف مع الضغوط المختلفة التي يتعرض لها أثناء المباريات ، فمعظم الفرق يتم إعدادها للمنافسات المهمة من خلال دراسة النماذج والتعايش لاماكن التنافس والتكيف على طرق اللعب والاستمرار بالتدريب والتهيؤ للظروف التي قد تحدث أثناء المنافسة ذاتها، لذا فإن ذلك المفهوم يقع تحت مصطلح المرونة النفسية أو التكيف النفسي، من العوامل التي يجب أن توضع في الاعتبار إن لاعبي المستويات العليا يقومون مثلاً بمتابعة المنافسين للتعرف على رموز تقودهم إلى الاستجابة في ضونها ، ولذلك نجد انتشار التدريبات في معسكرات مغلقة للفرق المشاركة في البطولات العالمية أو التدريب بدون جمهور قبل المباريات الهامة والتي قد تساعد في التعرف على تحديد المثيرات التي قد تؤدي إلى تكيف



نفسية إيجابي.. إن التكيف النفسي يمثل جزءاً أساسياً من إعداد اللاعب للدخول في المباريات المختلفة ، فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف ، وإن يكون اللاعب قادراً على تطبيق الخطط الموضوعية وتطبيق المهارات المختلفة وإصدار القرارات ليتمكن من القيام بالواجبات الحركية المناسبة مع نوع المهارة التي يؤديها ، فضلاً عن ذلك المساهمة في التحكم بالأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل وزيادة الثقة بالنفس والتحكم الانفعالي.. ويرى الباحثون أن المرونة النفسية هي أحد العوامل التي ينظر إليها على أنها من الظواهر التي تؤثر في أداء الرياضيين ، وإن هذا التأثير يكون إيجابياً يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، ويتحقق الكثير من النشاط الرياضي بما يسمى بحلقات التصرف ، وهذه الحلقات يجب أن تسير بدقة وبصورة ذاتية بحيث يتمكن الرياضي من السيطرة على شعوره النفسي والعضلي والتي تعد ضرورية في تطبيق الأداء الفني وتحقيق الهدف الحركي ، فأجزاء التصرف تعد مهمة نفسية تؤثر على الأداء والتصرف الحركي.

2-1-2 مجالات مقياس المرونة النفسية:

2-1-2-1 المرونة النفسية في مجال المجتمع: يعني جماعة من الناس لهم أهداف وروابط مشتركة ويشتركون في تفكيرهم وسلوكهم وشعورهم ، وبالنسبة للمجال الرياضي فالمجتمع هنا يعني ، الجماعة والتي تعطي إلى ابعاد الحدود ( الفريق ) وتعني عملية دينامية ، أي الطريقة التي يسلك بها أو يشعر بها العضو نحو عضو آخر أو نحو الجماعة والنسبة للأهداف الجماعية فأنها تتميز بالتغيير وعدم الثبات مع مضي الوقت أو تنوع الخبرات وهذا يعني انه يجب أن يكون تماسك بين أعضاء الفريق وزيادة في الترابط بينهم ، وفي ذلك الضوء يكون هناك ضرورة لأن يكون للجماعة هدف أو أهداف محددة واضحة تنشط طاقات أفرادها في تفاعلهم الاجتماعي ، ولا بد لاهداف الجماعة إن تكون متوافقة غير متعارضة ، ولا بد إن يحدد أفراد الجماعة وقائدها أهداف الجماعة ، والمهم إن هذه الأهداف تتميز عادة بالتعقيد والتنوع ، لذلك فإنه توجد أبعاد أو جوانب عديدة لتماسك الفريق ، وأنها تدرك بطرق متعددة بواسطة الجماعات وأفرادها. وفي مجال التدريب الرياضي تظهر أهمية الجو النفسي والاجتماعي لجماعة الفريق الرياضي التي تحتم على المدرب واللاعب أن يتكيفا نفسياً للمساعدة في تحقيق أهدافهما وهذا يحتم على الجميع الاهتمام بتوفير الجو النفسي والاجتماعي للملائم لأفراد الفريق ، حيث يعزى تفوق الفريق لبطولات متتالية إلى فعالية الجو النفسي والاجتماعي الذي يسود الفريق والذي تزداد درجه أهميته عن تفوق الموهبة الرياضية ذاتها.

2-1-2-2 المرونة النفسية في التدريب: يعتبر الأعداد البدني والخططي والمهاري والنفسي من أهم الجوانب التي تساعد الرياضي على بناء الثقة بالنفس ، ويقصد هنا بالأعداد البدني كل التدريبات التي تؤدي أو تضمن تطوير جميع الصفات البدنية اللازمة لتطوير الحالة البدنية للرياضي من قوة وسرعة وتحمل ومرونة ورشاقة وتوافق ..... ، وإن الرياضي الذي لديه ثقة بالنفس يمكنه من إن يستمر بالأداء بانظام خلال المسابقة أو اللعب وهذا ينعكس على توجيه سلوكه أثناء الأداء خصوصاً في المسابقات التي تتطلب استمرار اللعب لفترة طويلة مثل كرة القدم أو السلة أو اليد ، ويعتبر مفهوم المرونة النفسية من المفاهيم الهامة للاعب التي تعينه على الاستمرار بالأداء خلال فترة اللعب ، حيث أن تطوير الجانب النفسي والاستجابة الصحيحة للمواقف التي يتعرض لها اللاعب خلال اللعب من الممكن تطويرها لدى الرياضي عندما يتم التركيز عليها خلال التدريب ، لذلك يجب أن يضغط المدرب بدور أساسي في مساعدة الرياضيين لتطوير إدراكاتهم الإيجابية نحو أنفسهم بما يساهم في تطوير الثقة بالنفس المثلى وزيادة خبراتهم ليصبحوا أكثر دافعية لمواصلة التفوق ، وتطوير الإدراك الإيجابي لقيمة أنفسهم بصرف النظر عن مستوى أدائهم في اللعب.

2-1-2-3 المرونة النفسية في المباراة: إن تكامل الأداء الرياضي له دور كبير في تطور الإنجاز الرياضي وتقدير دور وإمكانية اللعب الجماعي بعد مراعاة المتطلبات الموضوعية والمستلزمات والإمكانات البدنية والنفسية ذات العلاقة بهذا الأداء. وهذا ينعكس عند اللعب والمنافسات والتي ينبغي إن يكون الأداء الفني والخططي متكاملًا فيها بالشكل الذي يعكس الحالة البدنية والنفسية الجيدة ، والتي تتطور من خلال التدريب الجيد تحت مستلزمات فن الأداء الحركي الجيد والخططي واللياقة البدنية والأعداد النفسي الجيد ، فالدليل على قوة الإنجاز والثقة بالنفس هو تطور التكيف النفسي والذي يظهر من خلال اللعب الجيد والمناسب الذي يؤهل الفريق للمشاركة بالمباريات ، وهذا يعني التحضير النفسي والبدني الجيد والمناسب وتثبيت الثقة بالنفس وتقييم الفوز والخسارة التي تمثل تحليل استجابة الرياضيين والمدربين لنتائج هذه المسابقة (المباراة) التي تمثل أهمية كبيرة في التأثير على نتائج المسابقة التالية وإمكانية التكيف النفسي لها من خلال التركيز بين ما تم تحقيقه من أداء وبين ما تحقق من نتيجة ، حيث أن عادة الأداء الجيد يقود إلى النتيجة الإيجابية والعكس صحيح ، وجميع هذه الأمور تؤثر في تطور المرونة النفسية لدى الرياضيين ، مما يجعل المدرب يضغط بمسؤولية التقويم الموضوعي وفقاً لاهداف الأداء المطلوب إنجازه ووفقاً لما يتمتع به الرياضي من قدرات نفسية تساعده في التعرف على حالات نفسيه خاصة كاللتصور الذهني وتأكيد الثقة وتركيز الانتباه وفقاً لطبيعة وخصائص المسابقة الرياضية ، ويمكن أن تكون هذه العناصر توجهات يسترشد بها الرياضي بحيث يحتفظ بنظام خاص



يمكن أن يساعده في تطبيق الأداء بشكل صحيح في المباراة المقبلة والتي تدل على تطور مواصفاته النفسية وتكيفها وفقا لمتطلبات الأداء الحركي.

1-2-4 المرونة النفسية الشخصية: الشخصية هي مجموع ما يتسم به الفرد من صفات وميزات منعزلة قائمة بذاتها وقد تكون ثابتة نسبيا ، "ويعدّها البعض مجموع العادات السلوكية التي تميز الفرد أو هي مجموع اوجه النشاط التي يمكن الكشف عنها بالملاحظة الفعلية لمدة طويلة تكفي لأخذ فكره يعتمد عليها الشخص ، أنّ الشخصية هي نظام متكامل من الصفات الثابتة نسبيا كالصفات العقلية والمزاجية والاجتماعية والبدنية والخلقية و الجسمية ، والتي تميز الفرد عن غيره من الأفراد تمييزا واضحا".

وفي المجال الرياضي فإن الأفراد أو اللاعبين يشتركون في نفس الصفات العامة تقريبا ، وان اختلف بعضهم عن البعض في درجة اتسامهم بهذه الصفات التي يفترض ان تتكامل عند اللاعبين من اجل أن يتكامل مستواهم البدني والفني والخططي ، ويقع على عاتق المدرب ، بجانب تحسين الصفات البدنية للاعبين ، تحسين وتنمية الأسس السليمة للمنافسة ، وتنمية الدوافع الإيجابية وبناء الشخصية للرياضيين من كافة الوجوه ، لذا فان من الواجب أن ينمي المدرب ويركز على التكيف النفسي للاعبين ، من خلال تنظيم الفقرات في إطار الشخصية لمجموعة لاعبيه ، فقد يكون لاعبون لديهم نفس المجموعة من الفقرات ومع هذا تختلف شخصية أحدهما عن شخصية الآخر لاختلاف تنظيم الفقرات في أحدهما عنها في الأخرى ، فمثلا يبدو عند كلا اللاعبين سمة السيطرة وحب التملك ، ولكن لدى البحث يظهر أنّ حب التملك لأول وسيلة للسيطرة على زملائه اللاعبين وان السيطرة للاعب الثاني وسيلة للاستحواذ والتملك (كأن يكون التملك والاستحواذ للكرة) وعلى هذا تختلف الشخصيتان في ناحية هامة حتى وان بدت فيهما الفقرات بنفس المقدار. فمن واجب المدرب واللاعبين أن يتكيفوا مع جميع زملائهم وفقا لما يتميزون به من سمات شخصية في جميع المواقف الرياضية وخصوصا المواقف الخطئية التي تتطلب من الجميع أن يكونوا على مستوى عالٍ من التكيف النفسي لتنفيذ هذه الخطط سواء أكانت هجومية أم دفاعية في ساحة اللعب.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-3 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بطريقة الدراسات المقارنة لملائمة لمشكلة البحث.

2-3 مجتمع وعينة البحث: تم تحديد مجتمع البحث بطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي (2018-2019) للمراحل (الثانية والثالثة والرابعة) والبالغ عددهم الكلي(256) وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية الطبقية وبواقع (20) طالب وطالبة من كل مرحلة (10) ذكور و(10) اناث وبمجموع كلي يبلغ (60) طالب وطالبة وبنسبة مئوية تبلغ(23.4%).

3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة:

1. المصادر والمراجع العربية والأجنبية. 2. الاستبانة. 3. مقياس المرونة النفسية. 4. استمارات تفريغ البيانات. 5. أقلام عدد (4) 6. مسطرة . 7. حاسبة الكترونية (1) . 8. حاسوب (1) .

3-4 إجراءات البحث الرئيسية :

3-4-1 تقنين مقياس المرونة النفسية : استخدم الباحثون مقياس (المرونة النفسية) للباحث (عبد العباس عبد الرزاق الجازع) المكون من (100) فقرة وقد قام الباحثون بإعادة تقنين المقياس ليتلاءم مع عينة البحث ولاختصار عدد فقراته الى أقل مايمكن ، لذا تم عرض المقياس على لجنة من السادة الخبراء(ملحق1) بلغ عددهم (20) خبير في مجال القياس النفسي والتربوي وعلم النفس الرياضي والاختبار والقياس لغرض تحقيق صدق المحتوى، وتم معالجة النتائج اختبار (كا<sup>2</sup>) لمعرفة معنوية الفروق بين الموافقين وغير الموافقين السادة الخبراء وكما مبين في الجدول (1):

جدول (1) يبين قيم(كا<sup>2</sup>) المحسوبة لاتفاق السادة الخبراء حول فقرات المقياس

| الفقرات              | تصلح | لا تصلح | قيمة كا <sup>2</sup> | الدلالة الإحصائية |
|----------------------|------|---------|----------------------|-------------------|
| 78-72-65-29-28-7-3-1 | 20   | صفر     | 20                   | معنوي             |
| 90-32-31-10-8        | 20   | صفر     | 20                   | معنوي             |
| 96-37-34-11          | 18   | 2       | 12.8                 | معنوي             |
| 98-40-38-14-13-12    | 17   | 3       | 9.8                  | معنوي             |
| 44-42-22-19-17       | 17   | 3       | 9.8                  | معنوي             |
| 86-84-48-47-45-24    | 15   | 5       | 5                    | معنوي             |
| 82-80-58-56-55-25    | 15   | 5       | 5                    | معنوي             |
| 63-62-61-60-27       | 15   | 5       | 5                    | معنوي             |

\* قيمة (كا<sup>2</sup>) الجدولية بدرجة حرية =1-2=1 ومستوى دلالة (0.05) تساوي (3.84).



وبذلك تكون الفقرات التي حصلت على موافقة السادة الخبراء والمختصين لصلاحيتها في قياس المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة يبلغ عددها (45) فقرة وهي الفقرات التي كانت فيها قيم (كا) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) بدرجة حرية (1) و مستوى دلالة (0.05) ولصالح الاجابة (تصلح).

3-4-2 أسلوب تصحيح الفقرات: تم تصحيح المقياس بإعطاء الوزن حسب تأشير المستجيب على سلم التقدير وأن الفقرات صيغت باتجاهين إيجابي وسلبى. وسبب الصياغة لكي لا يبقى تفكير المستجيب على وتيرة واحدة عند الإجابة وقد أعطيت الأوزان للفقرات وكما في الجدول رقم (2):

جدول رقم (2) يبين أسلوب تصحيح الفقرات

| اتجاه الفقرة | أوافق تماماً | أوافق | محايد | لا أوافق | لا أوافق مطلقاً |
|--------------|--------------|-------|-------|----------|-----------------|
| سلبى         | 1            | 2     | 3     | 4        | 5               |
| إيجابي       | 5            | 4     | 3     | 2        | 1               |

3-4-4 فقرات الكشف عن اثر التخمين: إن بناء فقرات المقياس بأسلوب الاختيار من متعدد أو أسلوب (صح أو خطأ) يجعلها تتأثر بالتخمين عندما يحاول الطالب الإجابة بطريقة تخمينية ويبلغ التخمين أقصاه عندما يكون عدد البدائل اثنين ويقل كلما زاد ليصل إلى ستة بدائل لذا لجأ الباحثون إلى إضافة (10) فقرة مكررة مع تغيير في طريقة صياغة الفقرة لاستخدامها في الكشف عن دقة المستجيب وجديته في الإجابة، إذ اعتمد الباحثون تطابق الإجابة في (7) فقرات من الفقرات المكررة دليلاً على دقة المستجيب وجديته في الإجابة عن فقرات المقياس ومن ثم قبول الاستمارة ، في حين ترفض الاستمارة إذا تباينت (6) فقرات فأكثر من الفقرات الـ (12) المكررة لكونها تشير إلى عدم دقة الطالب وجديته في الإجابة.

3-4-5 إعداد تعليمات تطبيق المقياس: قبل تطبيق المقياس على عينة البحث ينبغي إعداد التعليمات التي من خلالها يستطيع الطالب فهم ما مطلوب منه عمله عند الإجابة على فقرات المقياس وتتم هذه الخطوة من خلال كتابتها مع ملاحظة أن تتسم تعليمات وشروط تنفيذ المقياس بالسهولة والوضوح والموضوعية حتى يمكن الالتزام بها من دون حدوث أي اختلاف يمكن أن يؤثر على النتائج.

3-5 التجربة الاستطلاعية: إن التجربة الاستطلاعية "هي تجربة صغيرة لاختبار مدى صحة التجربة الرئيسية فنحدد مجتمع الأصل ومفردات أو نوعية الاختبار وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجري عليها التجربة وتجري بشروط التجربة الرئيسية وأهميتها هي الوقوف على السلبيات التي ستواجه الباحث لتفاديها في التجربة الرئيسية". وأجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2018/10/22 على عينة من طلبة المرحلة (الثالثة) بلغ عددهم (10) طالب وطالبة ، وهدفت هذه التجربة إلى التعرف على مدى وضوح التعليمات وفهم العبارات والكلمات والظروف التي تواجه الباحثون عند تطبيق المقياس، وهدفت كذلك إلى التعرف على الوقت التقريبي للإجابة على المقياس، وكان الباحثون يسجلون جميع الملاحظات التي يطررها الطلبة عن التعليمات والعبارات والكلمات غير الواضحة التي قام الباحثون بتعديلها فيما بعد من دون الإخلال بالمعنى العام للفقرة، وكذلك كان الغرض من هذه التجربة هو التعرف على ملائمة التعديلات التي أجريت على الفقرات وحساب الأسس العلمية للمقياس (الصدق - الثبات).

3-6 استخراج الأسس العلمية للمقياس:

3-6-1 صدق فقرات المقياس: يقصد بصدق الاختبار "أن يقيس الاختبار ما وضع من أجله، وبكلمة أخرى فإن المقصود بصدق الاختبار مدى صلاحية الاختبار لقياس هدف وجانب محدد ، وتبدو هذه الصلاحية في أشكال متعددة"، وقد تحقق هذا الصدق من خلال عرض المقياس على لجنة من الخبراء والمتخصصين في علوم التربية البدنية والرياضية (ملحق 2) ، الذين راجعوا فقراته وعدلوا واستبعدوا (55) فقرة منها.

3-6-2 ثبات فقرات المقياس: الثبات في القياس يعني "أن الفرد يحافظ على الوضع نفسه بالنسبة لموقعه عند تكرار قياسه ويبقى على حاله تقريبا بالقدر الذي يمثل قيمة صغيرة للخطأ المعياري من القياس ومعامل ثبات مرتفع"، وقد قدم (كيركندال Kirkebdall) معايير للحكم على جودة معاملات الثبات وكما مبين بالجدول (3):

جدول (3) يبين تقدير معاملات الثبات لـ (كيركندال)

| التقدير | معامل الثبات |
|---------|--------------|
| ممتاز   | 1-0.90       |
| مرتفع   | 0.89-0.80    |
| متوسط   | 0.79-0.60    |



ولغرض حساب ثبات فقرات المقياس قام الباحثون بإعادة تطبيقه مرة أخرى عينة التجربة الاستطلاعية بالغ عددهم (10) طلاب بعد مرور (14) يوم من التطبيق الأول أي بتاريخ 2018/11/6 وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين نتائج التطبيق الأول والثاني وقد كانت النتائج كما مبين في الجدول (4):

جدول (4) يبين معامل الثبات لكل فقرة من فقرات المقياس

| رقم الفقرة | معامل الارتباط |
|------------|----------------|------------|----------------|------------|----------------|------------|----------------|
| 1          | 0.92           | 13         | 0.82           | 25         | 0.87           | 37         | 0.74           |
| 2          | 0.89           | 14         | 0.88           | 26         | 0.88           | 38         | 0.76           |
| 3          | 0.90           | 15         | 0.84           | 27         | 0.92           | 39         | 0.87           |
| 4          | 0.86           | 16         | 0.87           | 28         | 0.85           | 40         | 0.85           |
| 5          | 0.87           | 17         | 0.84           | 29         | 0.88           | 41         | 0.78           |
| 6          | 0.90           | 18         | 0.82           | 30         | 0.82           | 42         | 0.73           |
| 7          | 0.84           | 19         | 0.85           | 31         | 0.84           | 43         | 0.93           |
| 8          | 0.90           | 20         | 0.87           | 32         | 0.88           | 44         | 0.86           |
| 9          | 0.82           | 21         | 0.92           | 33         | 0.77           | 45         | 0.89           |
| 10         | 0.85           | 22         | 0.82           | 34         | 0.91           |            |                |
| 11         | 0.87           | 23         | 0.88           | 35         | 0.86           |            |                |
| 12         | 0.88           | 24         | 0.84           | 36         | 0.87           |            |                |

7-3 التجربة الرئيسية: طبق مقياس المرونة النفسية بصيغته النهائية والمكون من (45) فقرة على أفراد عينة التجربة الميدانية البالغ عددهم (60) طالب وطالبة مناصفة بين الذكور والإناث، وكانت الإجابة على استمارة المقياس مباشرة يوم (2018/12/5) وقد اطلع الطلبة على تعليمات تطبيق المقياس وكيفية الإجابة عليه قبل البدء بالإجابة ولمدة خمس دقائق، وبعدها يبدوون بالإجابة، وان أقل درجة نظرية على المقياس تبلغ (45) وأعلى درجة نظرية تبلغ (225).

3-8 الوسائل الإحصائية: استخدام الباحثون الوسائل الإحصائية المناسبة لتحليل نتائج البحث.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج الفروق بين الطلاب والطالبات في المرونة النفسية:

جدول رقم (5) يبين نتائج الفروق بين الطلاب والطالبات في المرونة النفسية

| المتغيرات       | الطلاب |      | الطالبات |     | قيمة (ت) المحسوبة | الدلالة |
|-----------------|--------|------|----------|-----|-------------------|---------|
|                 | س      | ع    | س        | ع   |                   |         |
| المرونة النفسية | 181,3  | 10,6 | 174,3    | 9,1 | 4,421             | معنوي   |

• قيمة (ت) الجدولية = (2,009) بدرجة حرية (58) ومستوى دلالة (0,05)

يبين جدول رقم (5) أن قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الطلاب للمرونة النفسية كانت (181,3) والانحراف المعياري (10,6) بينما كانت قيمة الوسط الحسابي لمجموعة الطالبات (174,3) والانحراف المعياري (9,1)، أما قيمة (ت) كانت (4,421) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (1,671) وبدرجة حرية (58) ومستوى الدلالة (0,05)، مما يدل على وجود فروقات معنوية بين الطلاب والطالبات في المرونة النفسية ولصالح الطلاب.

4-2 مناقشة نتائج الفروق بين طلاب وطالبات في المرونة النفسية:

بعد عرض النتائج في جدول (5) تبين أن الطلاب يتمتعون بمرونة نفسية أكبر من الطالبات ويعزو الباحثون سبب وجود هذه الفروقات بين الطلاب والطالبات وذلك لكون الطلاب لديهم سيرة سابقة في ممارسة الأنشطة الرياضية في مختلف الأصعدة والمجالات بينما الطالبات تكون الأجواء لديهن جديدة والأعصاب متوترة ومشدودة وكثرة الضغوط النفسية الناتجة عن القلق والتوتر بسبب نظرة المجتمع في محافظة النجف الى انحراط الإناث في تخصص التربية

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|  | <b>MODERN SPORT</b><br><b>JOURNAL</b>                      | <b>مجلة الرياضة المعاصرة</b>               |  |
|   | special issue of first international scientific conference | عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول | E-ISSN: 2708-3454<br>P-ISSN: 1992-0091 |
|   | Vol.18 Issue 4 Year/2019                                   | المجلد 18 العدد 4 للعام /2019              |  |

البدنية وعلوم الرياضة على العكس بالنسبة للذكور الذين يحضون بالدعم الكامل من الأهل لإكمال دراسة التخصص والحصول على المؤهل العلمي المطلوب خصوصاً وأن أغلب الطلبة من ذوي المعدلات الضعيفة في المرحلة الإعدادية .  
5- الخاتمة :

1-5 استنتج الباحث :

1. الطلاب يتمتعون بمرونة نفسية أكثر من الطالبات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة .

2-5 اوصى الباحث :

1. مراعاة الجوانب النفسية لطالبات ومنها المرونة النفسية .

3. تفعيل دور مرشدي الصفوف في مراعاة الجوانب النفسية للطالبات .

#### المصادر

- 1- صالح محمد علي أبو جادر: علم النفس التربوي ، ط2، عمان ، دار المسيرة ، 2000.
- 2- صفاء طارق حبيب كرمة: بناء مقياس مقنن للذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية (ابن رشد ) ، جامعة بغداد، 1994
- 3- عبد الرحمن القيسي وآخرون : علم نفس الطفل ، بغداد، مطبعة وزارة التربية، ط8 ، 1986
- 4- عبد العباس عبد الرزاق الجازع: قياس المرونة النفسية لدى لاعبي بعض الألعاب الفرعية في جمهورية العراق (بناء وتطبيق )، رسالة ماجستير، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 2005م.
- 5- عبد المنعم الحفني ، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، بيروت، دار العودة، 1978
- 6- فاروق الروسان : تعديل وبناء السلوك الإنساني، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 2000
- 7- ماهر احمد عمر : سيكولوجية العلاقات الاجتماعية ، القاهرة ، عالم الكتب ، ط1 ، دار مصر للنشر ، 1988
- 8- محمد جسام : مستوى القلق النفسي عند اللاعبين الممارسين لعبة الملاكمة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة فروسواف ، بولندا ، 1988
- 9- محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، ط 10 ، 1999
- 10- محمد مختار متولي وآخرون . مبادئ علم النفس. ط10. الرياض ، دار المعارف ، 1984
- 11- وجيه محبوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه. ط2. الموصل. دار الكتب للطباعة والنشر. 1988.
- 12- Kittle G. Rebert; Hand book Research design and social Measurement, New York, 1991
- 13- Eble, R, L: Essentials of Educational measurement, New Jeresy, Prentice-Hall, 1972.
- 14- Edward. A. L; Techniques of attitude social construction, New York Appleton, 1995
- 15- Fraiberg, S. Smith; Physical Education for the visual impaired, New York, U.S.A. 1990.

ملحق (1) مقياس المرونة النفسية بصيغته النهائية



MODERN SPORT

مجلة الرياضة المعاصرة

JOURNAL

special issue of first international scientific conference

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول

E-ISSN: 2708-3454

P-ISSN: 1992-0091

Vol.18 Issue 4 Year/2019

المجلد 18 العدد 4 للعام 2019/

| ت  | الفقرات   | أوافق تماماً | أوافق | محايد | لا أوافق | لا أوافق مطلقاً |
|----|---|--------------|-------|-------|----------|-----------------|
| 1  | أحترم قواعد وقوانين الألعاب الرياضية            |              |       |       |          |                 |
| 2  | أستطيع التحكم في انفعالاتي أثناء الدرس          |              |       |       |          |                 |
| 3  | يمكنني اختيار الأسلوب الأمثل للتعامل مع زملائي  |              |       |       |          |                 |
| 4  | لدي الإمكانيات على تنفيذ الواجبات التي أكلف بها |              |       |       |          |                 |
| 5  | أقبل اعتذار زميلي عندما يخطئ بحقي               |              |       |       |          |                 |
| 6  | أحترم قرارات الحكم في اللعب                     |              |       |       |          |                 |
| 7  | أتحكم في انفعالاتي عند رسوبي في المواد          |              |       |       |          |                 |
| 8  | أهتم بالجانب الأخلاقي في التعامل مع اساتذتي     |              |       |       |          |                 |
| 9  | أتعامل مع زملائي بعنف أثناء اللعب               |              |       |       |          |                 |
| 10 | أتعامل مع زملائي بحدة قبل أثناء الدرس           |              |       |       |          |                 |
| 11 | لا أهتم لسمعة الكلية                            |              |       |       |          |                 |
| 12 | لدي القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة   |              |       |       |          |                 |
| 13 | لا أقبل توجيه زملائي                            |              |       |       |          |                 |
| 14 | أتعامل مع زملائي بشدة لدرجة الإيذاء             |              |       |       |          |                 |
| 15 | لدي دوافع لممارسة التمارين الرياضية بجدية       |              |       |       |          |                 |



MODERN SPORT

JOURNAL

special issue of first international scientific conference

Vol.18 Issue 4 Year/2019

مجلة الرياضة المعاصرة

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول

المجلد 18 العدد 4 للعام 2019/

E-ISSN: 2708-3454

P-ISSN: 1992-0091

|  |  |  |  |  |    |  |
|--|--|--|--|--|----|--|
|  |  |  |  |  | 16 | أتعامل مع الضغوط النفسية في الكلية بتفهم       |
|  |  |  |  |  | 17 | أتأثر بالأمور البسيطة التي تحدث مع زملائي      |
|  |  |  |  |  | 18 | أستمتع بالدروس العملية رغم صعوبتها             |
|  |  |  |  |  | 19 | أتأثر كثيراً عندما يوجهني المدرس على تقصيري    |
|  |  |  |  |  | 20 | أشعر بالحرج عندما أخطأ في أداء المهارات        |
|  |  |  |  |  | 21 | أميل للعلاقات الطيبة مع زملاء الدراسة          |
|  |  |  |  |  | 22 | أقبل النقد برحابة صدر                          |
|  |  |  |  |  | 23 | لدي الاستعداد في تنفيذ إرشاد وتوجيه المدرس     |
|  |  |  |  |  | 24 | أتميز بالإصرار وضبط النفس                      |
|  |  |  |  |  | 25 | صبور على تعلم المهارات الصعبة                  |
|  |  |  |  |  | 26 | أكيف نفسي على الأداء أثناء الدرس               |
|  |  |  |  |  | 27 | أميل إلى الاختلاط بالآخرين                     |
|  |  |  |  |  | 28 | متسامح مع الآخرين بحدود معقولة                 |
|  |  |  |  |  | 29 | أحرص على إن يحترمني الجميع واحترمهم            |
|  |  |  |  |  | 30 | سريع الاستئثار والانتقال في تعاملتي مع الآخرين |
|  |  |  |  |  | 31 | يتولد لدي إحساس بالضيق من سوء الحظ             |



MODERN SPORT

JOURNAL

special issue of first international scientific conference

Vol.18 Issue 4 Year/2019

مجلة الرياضة المعاصرة

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول

المجلد 18 العدد 4 للعام /2019

E-ISSN: 2708-3454

P-ISSN: 1992-0091

|  |  |  |  |  |  |    |
|--|--|--|--|--|--|----|
|  |  |  |  |  | أشعر بالانتساب عندما يمر بموقف صعب                     | 32 |
|  |  |  |  |  | أفكر بالانتقام من الشخص الذي يسيء إلي                  | 33 |
|  |  |  |  |  | أتعامل مع اصعب الأمور ببساطه وبدون تعقيد               | 34 |
|  |  |  |  |  | أحب الاشتراك بالسفريات الترفيهية                       | 35 |
|  |  |  |  |  | يمكنني التوافق مع زملائي بسهولة                        | 36 |
|  |  |  |  |  | أستطيع التكيف مع المواقف الحرجة في الكلية              | 37 |
|  |  |  |  |  | تصرفاتي مقبولة اساتذتي وزملائي                         | 38 |
|  |  |  |  |  | لا ابالغ بالحديث مع زملائي                             | 39 |
|  |  |  |  |  | متعاون حتى مع من يسيء إلي                              | 40 |
|  |  |  |  |  | أحب زيارة زملائي ولا أتعالى عليهم                      | 41 |
|  |  |  |  |  | مقتنع إن عامل المنافسة لا يؤثر على العلاقات الاجتماعية | 42 |
|  |  |  |  |  | لدي القدرة على التفاع الاجتماعي مع الآخرين             | 43 |
|  |  |  |  |  | أميل إلى العلاقات الطيبة مع الناس وأبتعد عن الخصومات   | 44 |
|  |  |  |  |  | أشعر بالسعادة عندما أكون بين زملائي                    | 45 |