

بناء وتقتين مقياس للمهارات النفسية على طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة ميسان i.ã.Ã. ميثاق غازي محمد

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

لقد أصبح من المسلمات أن العلوم تتطور تبعا لتطور وسائلها التجريبية وبياناتها العددية، أي يمكن القول إن ما وصلت إليه العلوم لاسيما علوم الرياضة يعتمد كليا على ما قدمته الاختبارات والقياس لها، وفي الوقت ذاته نجد إن الاهتمام بالمهارات النفسية من قبل الباحثين في مجال علم النفس أخذ يتزايد من أجل تمييزها وتطويرها وتوظيفها إلى أقصى مدى للاستفادة منها في كل مجالات الحياة لاسيما العمل والدراسة، وأصبح من الطبيعي أن يضع الأخصائي النفسي برامج وإجراءات لتدريب تلك المهارات بهدف توظيفها بما يخدم مجال الاختصاص، وبذلك يستطيع الإنسان استغلال كافة إمكانياته الذاتية سواء كانت بدنية أو عقلية أو انفعالية أو حركية لتحقيق النجاح في النشاط الممارس. ولكن قبل ذلك يأتي دور المختصين في مجال الاختبارات والقياس للوقوف أولا على مقدار ما يمتلكه الفرد من هذه المهارات ومستوياتها ومن ثم العمل على تطويرها.

ومن المعروف إن هذه المهارات والحاجة إليها يدخل في كل مجال قد يخوض فيه الفرد لاسيما الطالبات في كلية التربية الرياضية فهن بأمر الحاجة إلى هذه المهارات لتسخيرها في التعلم الحركي والتقدم بالمستوى .

وتكمن أهمية البحث في إيجاد وسيلة مناسبة للمساعدة في التعرف على مستوى المهارات النفسية لدى طالبات كلية التربية الرياضية للعمل على استغلال هذه الإمكانيات وتوظيفها وتوجيهها في الاتجاه الصحيح، بالإضافة إلى مقاييس فرعية داخل المقياس بالإمكان الاستفادة منها بشكل مستقل لكل مهارة نفسية على حدة تكون أداة في يد العاملين في هذا المجال لقياس المهارات النفسية التي تعد أساسا حقيقيا للنجاح.

2-1 مشكلة البحث:

بالرغم من أهمية المهارات النفسية مجتمعة أو منفردة لكل إنسان وبالرغم من إن معرفتها والوقوف على مستواها يعد أمرا ضروريا للتمكن من متطلبات النجاح إلا إن الباحثة وجدت قلة الدراسات التي تهتم بهذا الجانب فيما يخص الفتاة العراقية وبالتالي قلة الوسائل المتوفرة لقياس

المهارات النفسية لديهن، لذا ارتأت الباحثة العمل على إيجاد وسيلة لقياس هذه المهارات لدى طالبات كلية التربية الرياضية.

1-3 أهداف البحث:

يهدف البحث إلى ما يأتي:

- 1- بناء وتقنين مقياس المهارات النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية في جامعة ميسان.
- 2- إيجاد مستويات معيارية لمقياس المهارات النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية.
- 3- إيجاد مستويات معيارية للمقاييس الفرعية المكونة للمقياس العام للمهارات النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية.

1-4 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة ميسان.
- 1-5-2 المجال الزمني: من 10/ 1/ 2008 ولغاية 15/ 6/ 2008.
- 1-5-3 المجال المكاني: القاعات الدراسية في كلية التربية الرياضية في جامعة ميسان.

2- الدراسات النظرية والمشابهة:

2-1 الدراسات النظرية:

2-1-1 ماهية المهارات النفسية:

2-1-2 تصنيف المهارات النفسية

1- **الاسترخاء:** هو انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط، يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية⁽¹⁾. أو هو حالة من الهدوء والراحة تنشأ بعد خفض أو إزالة التوتر جراء التناغم الذهني الجسمي النفسي وذلك لجدية العلاقة بين هذا التناغم وحدث الاستجابة السلوكية المتعلمة المتوافقة⁽²⁾.

وتكمن أهمية الاسترخاء في انه جعل الفرد اقل عرضة للاستثارة وان تكون لديه المقدرة للتحكم والسيطرة على انفعالاته ومواجهة المواقف الصعبة بواقعية وهدوء، كما انه يؤخر من ظهور علامات التعب⁽³⁾.

(1) محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، 200. القاهرة، دار الفكر العربي، 2001. 1570

(2) مؤيد منير التميمي: أثر استخدام تقنيات الاسترخاء في خفض العادات العصابية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية/ ابن رشد، 2000. 130

(3) احمد مصطفى وأخروا: لياقتك البدنية والمحافظة على وزنك. 10. القاهرة، دار الفكر العربي، 1981. 1510

2- الثقة بالنفس:

اعتقاد الفرد وشعوره بقدراته والإيمان بها عند مواجهة المنافسة⁽¹⁾، أما بخصوص الثقة الرياضية فقد أشار فيلي إلى إنها عبارة عن اعتقاد اللاعب ودرجة تيقنه بقدرته على النجاح في الرياضة فهو يقدم على مواقف المنافسة بموضوعية، أي من خلال عاملي سمة الثقة بالنفس في الرياضة والتوجيهات التنافسية النوعية.⁽²⁾

3- دافعية الانجاز:

تعرف دافعية الانجاز بأنها إحدى التكوينات النفسية للدافعية وهي أساس التنبؤ بالنجاح في المواقف التنافسية. وتعرف بأنها استعدادات مسبقة لدى الفرد للإقدام ومواجهة التحدي⁽³⁾ هناك عوامل عديدة تؤثر في طبيعة دافعية الانجاز هي⁽⁴⁾

1- تراث المجتمع الذي يعيش فيه الفرد (الثقافة والعادات والتقاليد).

2- شخصية الفرد وخبراته في مواقف معينة.

3- المعايير والقيم.

4- نوعية النشاط الممارس.

5- القيم الاجتماعية.

6- النظام الاجتماعي.

4- الاتصال:

هو عملية إرسال واستقبال المعلومات والمشاعر والاتجاهات اللازمة لممارسة الوظائف المختلفة، فالغرض من الاتصال هو إحداث الفهم أو إدراك الآخرين لأمر من أجل أن يتحقق تغيير مافي وجهة نظرهم أو سلوكهم نحو الأشياء أو الأشخاص أو الأفكار.⁽⁵⁾

5- مواجهة القلق:

يعد القلق بمثابة استجابة انفعالية لخطر يكون موجها إلى المكونات الأساسية للشخصية⁽⁶⁾. ويعد القلق من اضطرابات الشخصية التي تؤدي بصاحبها إلى سوء التوافق، ولكنه

(1) محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية (النظرية والتطبيق والتجريب). 10، القاهرة، دار

الفكر العربي، 1995. 6840

(2) المصدر السابق ص 152-153

(3) المصدر السابق ص 681

(4) المصدر السابق ص 681

(5) صلاح حسام الدين: مقدمة في الإدارة الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997. 1290

يختلف من حيث الدرجة وحسب الموقف الذي يتعرض له الأفراد، فقد يكون ضعيفا ومؤقتا فيزول بزوال الموقف أو يكون ملازما فيصبح من سمات الشخصية⁽¹⁾

6-التصور:

يعرف التصور بأنه لب عملية التفكير الناجحة وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد ادراكها⁽²⁾

ويمكن استخدام التصور لغرض تحسين الأداء عن طريق مراجعة المهارة ذهنيا، ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء وان اغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التصور مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن ثم محاولة تصحيح الاستجابات غير الصحيحة⁽³⁾

7-تركيز الانتباه:

يشير لاندرز إلى استخدام مصطلح الانتباه لوصف العملية التي يقوم الفرد من خلالها بادراك البيئة المحيطة به عن طريق استخدام أعضاء الحس المختلفة. وهي عملية تجميع كافة الأفكار والعمليات الفكرية بنقطة واحدة لخدمة العمل المهاري المراد تحقيقه⁽⁴⁾

على التركيز في مراحل المنافسة، وعندما يركز الفرد انتباهه على شيء محدد فإنه يصبح مدركا للشيء ذاته فقط دون الأشياء الأخرى⁽⁵⁾

3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح، إذ إن البحوث الوصفية تهدف إلى تحديد طبيعة وخصائص بعض الظواهر بغية تحديد أو تصوير الوضع الراهن وتحليله لمحاولة استخلاص النتائج ووضع تنبؤات أو توقعات عن تطور هذه الظواهر⁽⁶⁾

(6) محمد قاسم عبد الله: مدخل إلى الصحة النفسية. 20. عمان، دار الفكر، 2004. 1690

(1) راضي الوقفي: مقدمة في علم النفس. 30. القاهرة، دار الشروق للنشر والتوزيع، 1998. 620

(2) محمد العربي شمعون: مصدر سبق ذكره، 2001. 2180

(3) نشوان عبد الله: تأثير التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000. 260

(4) وجيه محبوب: التعلم الحركي، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989. 270

(5) محمود عبد الفتاح عنان: مصدر سبق ذكره، 1995. 2210

(6) محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي. 90. القاهرة، دار المعارف، 1994. 630

2-3 عينة البحث:

تمثلت عينة البحث بطالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية في جامعة ميسان، والبالغ عددهن (145) من أصل (162) طالبة. وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين الأولى للبناء بواقع (65) طالبة من أصل (82) لتغيب (15) وعدم اكتمال إجابة (7) والثانية للتقنين بواقع (80) طالبة.

3-3 وسائل جمع المعلومات:

إن نجاح البحث في تحقيق أهدافه يتوقف على عوامل عديدة من أهمها الاختيار السليم والمناسب للوسائل في الحصول على البيانات، ولهذا فإن اختيار الأدوات المناسبة يعد عاملاً أساسياً في البحوث⁽¹⁾

وقد تم استخدام الأدوات التالية لإجراء هذا البحث:

1- المصادر والمراجع

2- جهاز حاسوب نوع pentium4

3- حاسبة إلكترونية نوع Casio

3-4 الإجراءات العملية والنظرية لبناء وتصميم المقياس:

أخذت الباحثة بعين الاعتبار عند إعداد المقياس لدراسة المهارات النفسية لدى طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية في جامعة ميسان العديد من الاعتبارات والتي هي كما يأتي:

1- تحديد منهج الخبرة بالاعتماد على الخبراء والمختصين من خلال جمع البيانات باستخدام SPSS المستخدمة في تصميم وبناء الاستمارة.

2- استخدام أسلوب التقدير الذاتي للعينة في تصميم الاستمارة وذلك من خلال منحهم فرصة الاختيار من عدة بدائل.

3-5 خطوات التصميم وإجراءاته الميدانية:

مرت عملية التصميم بالخطوات الآتية:

3-5-1 أعداد الصيغة الأولية للمقياس وعرضها على الخبراء:

بعد الاطلاع على الأدبيات التي تتعلق بالمهارات النفسية ومراجعة الدراسات السابقة المتعلقة بالموضوع والتعرف على طبيعتها والفقرات التي تضمنتها والطريقة التي صيغت بها الفقرات،

(1) يوسف العنيزي وآخرون: مناهج البحث الفديوي بين النظرية والتطبيق. 10. الكويت، مكتبة الفلاح للنشر

حددت الباحثة سبعة مجالات للمقياس (التصور، الاسترخاء، الاتصال، الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، مواجهة القلق ودافعية الانجاز). وقد تم الاعتماد على أسلوب ليكرت المطور في صياغة فقرات المقياس، وهو أشبه بأسلوب الاختيار من متعدد الذي يعد من الأساليب الشائعة في المقاييس والبحوث التربوية والنفسية، إذ يقدم للمستجيب موقف ويطلب منه تحديد إجابته باختيار بديل من بين عدة بدائل لها أوزان مختلفة.

وقد روعي في بناء الفقرات الأسس الآتية:

- 1- أن يكون للفقرة معنى واحد محدد.
- 2- استخدام اللغة البسيطة الواضحة.
- 3- تكون الفقرات بلسان المستجيب.
- 4- الابتعاد عن أسلوب نفي النفي.
- 5- ممثلة لمكونات المقياس.
- 6- تكون في صيغة المعلوم.

وفي ضوء ذلك تمت صياغة (51) فقرة موزعة على المجالات السبعة على شكل فقرات ايجابية وأخرى سلبية كما في الجدول (1)

جدول (1)

يبين مجالات مقياس المهارات النفسية وعدد الفقرات التابعة لها

مجالات المقياس	الفقرات الايجابية	الفقرات السلبية	العدد
التصور	6	2	8
الاسترخاء	2	5	7
التركيز	3	4	7
الاتصال	5	2	7
مواجهة القلق	4	4	8
دافعية الانجاز	5	2	7
الثقة بالنفس	3	4	7
المجموع الكلي	31	20	51

ومن اجل التأكد من صلاحية الفقرات البالغ عددها (51) والموزعة على المحاور السبعة تم عرض الصيغة الأولية على عدد من المختصين في علم النفس وعلم النفس الرياضي والاختبارات والمقياس.

* المختصون

1.آ.آ سعيد الاسدي علم النفس التربوي كلية التربية جامعة البصرة

2.آ.آ فاضل عبد الزهرة = = =

اختيارهن عشوائيا من عينة البحث. وقد أسفر التطبيق الأولي عن إن تعليمات المقياس وفقراته كانت واضحة للطالبات.

3-5-3 التجربة الرئيسية:

تم تطبيق التجربة الرئيسية بتاريخ 12/ 4/ 2008 (65) طالبة من طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية، وبعدها الانتهاء من الإجابة تم تدقيق الاستمارات للتأكد من ان جميع الفقرات قد تمت الإجابة عليها. وقد تم استبعاد (5) استمارات لعدم اكتمال الإجابة عليها. بذلك يكون عدد الطالبات المشاركات في التجربة الرئيسية (60) طالبة.

3-5-3-1 القوة التمييزية للفقرات:

يقصد بالقوة التمييزية للفقرة قدرتها على التمييز بين ذوي المستويات العليا وذوي المستويات الدنيا من الأفراد بالنسبة للسمة التي تقيسها الفقرة⁽¹⁾ بعد أن رتبنا الدرجات التي حصلت عليها الطالبات تنازليا أخذت مجموعتين من الدرجات تمثل إحداهما الطالبات اللواتي حصلن على أعلى الدرجات وتمثل الثانية الطالبات اللواتي حصلن على أدنى الدرجات، وقد وجد إن نسبة (27%) العليا والدنيا تمثل أفضل نسبة يمكن الأخذ بها في إيجاد معامل تمييز الفقرة، لأنها تعتبر مقبولة للمقارنة بين مجموعتين متباينتين في المجموعة الكلية⁽²⁾. وبذلك تكونت لدينا المجموعتين العليا والدنيا قوام كل منها (16) استمارة ولحساب قوة تمييز الفقرات \hat{E} تم استخدام اختبار t-Test لعينتين مستقلتين، وقد أسفر ذلك عن قبول جميع الفقرات لان لها د \hat{E} تمييزية. كما في جدول (3)

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودالاتها في حساب القوة

التمييزية لفقرات مقياس المهارات النفسية

قيمة t المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		\hat{E}
	$\bar{U} \pm$	-O	$\bar{U} \pm$	-O	
7.18	0.91	2.15	0.82	3.73	1
3.2	0.88	2.73	0.67	3.15	2

(1) ممدوح عبد المنعم الكنانى وعيسى عبد الله جابر: القياس والتقويم النفسي والتربوي، بيروت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 1999. 1400

(2) إقبال محمد بشير وسامية محمد فهمي: الخدمة الاجتماعية في المجال النفسي والعقلي، الإسكندرية، مكتب الرشيد، 1984. 410

4.18	0.90	1.84	0.81	2.76	3
4.48	0.94	1.30	0.98	2.82	4
4.45	1.12	1.42	1.23	2.80	5
5.84	0.99	2.42	0.90	3.88	6
4.6	1.04	1.07	1.17	2.42	7
3.3	0.99	2.53	0.84	3.34	8
3.4	0.84	1.53	0.95	2.76	9
5.7	1.02	2.07	0.85	3.46	10
5.84	0.94	1.23	1.01	2.69	11
7.05	1.002	3.5	0.36	4.84	12
6	1.47	2.84	0.90	4.46	13
5.57	1.12	3.42	0.69	4.80	14
5.95	0.99	3.57	0.42	4.76	15
4.42	1.17	3.38	0.76	4.53	16
3.8	1.28	3	1.09	4.19	17
3.9	1.04	3.5	0.70	4.4	18
2.60	1.47	2.69	1.52	3.42	19
5.95	0.99	3.57	0.42	4.76	20
2.02	1.39	2.73	1.55	3.5	21
4.13	1.34	3.26	1.10	4.46	22
2.44	1.33	3.42	1.33	4.11	23
5.6	1.06	2.80	0.27	3.92	24
1.3	1.02	3.53	0.51	3.76	25
0.87	1.44	2.92	1.53	2.26	26
6.52	1.091	3.26	0.58	4.76	27
2.46	1.41	3.19	1.36	3.88	28
4.63	1.18	3.57	0.82	4.73	29
4.42	1.55	2.07	1.51	3.84	30
0.37	1.25	2.84	1.41	2.97	31

3.8	1.35	3.19	1.13	4.41	32
6.53	1.09	3.27	0.57	4.75	33
3.8	1.37	2.96	1.21	4.26	34
5.5	1.34	2.69	1.10	4.46	35
5.3	1.43	2.65	1.28	4.26	36
1.17	3.07	0.94	4.42	4.42	37
4.5	1.25	3.53	0.62	4.65	38
3.5	1.28	2.92	1.30	4.11	39
3.97	1.45	2.76	1.32	4.19	40
6.80	1.18	2.92	0.83	4.69	41
2.94	1.38	3.23	1.19	3.30	42
3.8	0.90	2.46	0.82	3.73	43
4.4	1.03	1.80	1.05	3	44
7.8	0.91	1.07	0.80	2.80	45
7.18	0.90	2.15	0.81	3.72	46
3.3	0.99	2.53	0.84	3.34	47
6.81	1.18	2.91	0.82	4.86	48
4.4	1.03	1.8	1.06	3.1	49

قيمة الجدولية عند درجة حرية 30 ومستوى دلالة (0.01) تساوي (2.75)

3-6 الاسس العلمية للمقياس:

لكي يتم استخدام وتطبيق بعض الاختبارات والمقاييس ينبغي مراعاة العديد من الشروط والأسس، ويستخدم في هذا الصدد ما يعرف بالأسس العلمية لهذه الاختبارات وذلك لضمان الحكم على مدى صلاحيتها للاستخدام⁽¹⁾.

3-6-1 الصدق:

يعتبر الصدق العامل الأكثر أهمية بالنسبة للأسس العلمية للاختبارات والمقاييس ومن

أنواعه:

3-6-1-1 الصدق الظاهري:

(1) قاسم حسين صالح: الشخصية بين التنظير والقياس، بغداد. مطابع التعليم العالي، 1988. 2530

يعد الصدق الظاهري واحداً من أنواع الصدق المطلوبة في بناء المقاييس للإشارة إلى مدى ملائمة المقياس من حيث المظهر العام للاستخدام في قياس السمة المطلوبة ويتم ذلك عن طريق معرفة مدى وضوح تعليمات المقياس ونوع فقراته ومدى صلاحيتها لإثارة الإجابات المناسبة في المجتمع الذي أعد المقياس للتطبيق عليه¹.

ومن خلال عرض المقياس الحالي على المتخصصين* للحكم على مدى صلاحية الفقرات كونها تقيس ما أعدت لأجله واتفق (80%) فأكثر منهم يعد كافياً لتحديد ذلك، وهذا الإجراء يعتبر مؤشراً للصدق، حيث يعتبر Eble إن آراء المختصين تعد أسلوباً مقبولاً لتقدير الصدق الظاهري²

3-6-1-2 صدق المحك الداخلي:

هو قدرة المقياس على تتبع أداء الفرد الفعلي في مجال السمة المراد قياسها³. وقد تم حساب معامل الاتساق الداخلي من خلال اختبار التجزئة النصفية، إذ بلغت قيمة الارتباط المحسوبة بطريقة التجزئة النصفية (0.70) كما في الجدول (4) حيث تم تقسيم الاختبار إلى نصفين فقرات فردية وفقرات زوجية بحيث أصبح لكل مختبرة درجتين، وقد تم حساب نتائج (30) طالبة لكن ما حصلنا عليه يعتبر بمثابة الاتساق الداخلي لنصف الاختبار فقط إذ يؤخذ على هذه الطريقة إنها تتعامل مع نصف الاختبار⁴ ولتقدير الصدق الداخلي للاختبار ككل تم تطبيق معادلة التنبؤ بأقصى اتساق داخلي للمقياس⁵.

$$2 \tilde{N} (2/1 \ 0 \ 2/1)$$

$$1\tilde{N} = 10$$

$$+1 \tilde{N} (2/1 \ 0 \ 2/1)$$

حيث إن r_{10} معامل ثبات الاختبار

$$\tilde{N} (2/1 \ 0 \ 2/1) = \text{معامل الارتباط بين نصفي الاختبار}$$

¹ فؤاد البهي السيد: علم نفس الإحصاء وقياس العقل البشري. 30. القاهرة، دار الفكر العربي، 1979. 5510-

* تمت الإشارة إلى أسماء المختصين في صفحة سابقة

² Eble, R.L. Essentials of Education Measurement. prentice Hall Englewood Cliffs. Newjersey. 1972. p55.

³ عبد الرحمن عيسوي: القياس والتجريب في علم النفس والتربية، الإسكندرية، دار المعارف الجامعية، 1971. 60.

⁴ مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية

الرياضية. 10. عمان، دار الفكر للطباعة، 1999. 930

⁵ مروان عبد المجيد: المصدر السابق. 930

حقق المقياس اتساقا داخليا مقداره (0.82) وهو دال إحصائيا عند درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0.01)، إذ إن القيمة المحسوبة كانت أكبر من الجدولية التي تساوي (0.463) كما في الجدول (4).

جدول (4)

يبين قيمة معامل الاتساق الداخلي لمقياس المهارات النفسية

معامل الاتساق الداخلي	معامل الارتباط بين نصفي الاختبار	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المجموعة
0.82	0.70	3.55	37.83	الفردية
		4.32	40.11	الزوجية

قيمة (N) الجدولية عند درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0.01) تساوي (0.463)

3-1-6-3 الصدق الذاتي:

هو صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس. ويقاس هذا النوع من الصدق من خلال الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار⁽¹⁾

الصدق الذاتي = الثبات = $0.82 = ?$ $0.91 = ?$

وقد بلغت قيمة الصدق الذاتي للمقياس (0.91) مما يدل على صدق عال .

3-6-2 الثبات:

يعرف الثبات بأنه الاتساق في النتائج ويعتبر الاختبار ثابتا إذا حصلنا منه على نفس النتائج عند إعادة تطبيقه على نفس الأفراد وفي نفس الظروف⁽²⁾. ومن أجل ذلك تمت عملية إعادة الاختبار على (22) طالبة من عينة البحث بعد مرور (10) أيام على الاختبار الأول وبعد أن جمعت النتائج تم استخراج معامل الارتباط البسيط وكانت النتائج كما في الجدول (5)

جدول (5)

يبين قيم معامل الارتباط البسيط للدلالة على ثبات نتائج الاختبار بطريقة الإعادة

الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط	قيمة (N) الجدولية عند درجة حرية (20) ومستوى دلالة (0.01)
الأول	79.11	9.8	0.83	0.537
	77.97	7.3		
الثاني				

(1) مصطفى باهي: المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق. 10. القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999. 560

(2) محمود السيد أبو النيل: علم النفس الاجتماعي. 50.2. القاهرة، مركز الكتب الثقافية، 1985. 670

3-7 اشتقاق المعايير:

تعد عملية اشتقاق المعايير من المميزات الأساسية للمقاييس النفسية، إذ بدونها لا يصبح المقياس صحيحاً لأنه يحدد مستوى الفرد بالنسبة لآقرانه¹. \bar{a} المعايير هي مستويات محددة من المقياس نرجع إليها لفهم الدرجة الخام التي يحصل عليها المختبر². لذا قامت الباحثة بتحديد معايير مقياس المهارات النفسية بطريقة الدرجة المعيارية والدرجة المعيارية المعدلة، علماً إن الوسط الحسابي للعيننة قد بلغ (78.62) والانحراف المعياري بلغ (13.21) درجة.

3-8 تحديد المستويات المعيارية:

يشير المستوى المعياري إلى المستوى الذي يجب أن يصله المختبرين لكي تعد إجاباتهم مقبولة³. لذلك وتحقيقاً لهدف البحث قامت الباحثة بوضع مستويات معيارية للمهارات النفسية في المقياس الحالي مستخدمة منحنى التوزيع الطبيعي. وبذلك تم تحديد ستة مستويات معيارية للمقياس وكما في الجدول (6)

جدول (6)

يبين المستويات المعيارية والدرجات الخام والدرجات المعيارية لمقياس المهارات النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية

المستوى	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	دالاتها في المقياس
الأول	123 فما فوق	2.01+ 3.00+	عالي جداً
الثاني	122-108	1.1+ 2.00+	لجاءاً
الثالث	107-98	1.01+ 1.00+	متوسط
الرابع	97-74	صفر 1-	مقبول
الخامس	73-58	1.1- 2.00-	منخفض
السادس	57 فما دون	2.01-	منخفض جداً

¹ فؤاد البهي السيد: الذكاء، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 2000. 1390

² عباس محمد عوض: علم النفس العام، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1989. 3760

³ صلاح الدين محمود علام: القياس والتقويم التربوي والنفسى، 10. القاهرة، دار الفكر العربي، 2000. 2610

	3.00-		
--	-------	--	--

كما قامت الباحثة باشتقاق المعايير وتحديد المستويات المعيارية لمحاور مقياس المهارات النفسية لعينة البحث وبنفس الطريقة السابقة كما في الجدول (7)

جدول (7)

يبين المستويات المعيارية والدرجات الخام والدرجات المعيارية ودلالاتها لمحاور مقياس المهارات النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية

دالاتها المقياس	الدرجات الخام							المستويات المعيارية
	الثقة بالنفس	دافعية الانجاز	مواجهة الضغوط	الاتصال	التركيز	الاسترخاء	التصور	
لجدا	27 فما	29 فما	31 فما	35-32	35-34	26 فما	35-32	الاول
لثاني	26-23	28-27	30-27	31-29	33-31	25-23	31-29	الثاني
لثالث	متوسط	26-25	26-24	28-26	39-29	22-21	28-26	الثالث
لرابع	مقبول	24-22	23-20	25-19	28-25	20-17	25-22	الرابع
لخامس	منخفض	21-18	19-17	18-16	24-22	16-14	21-19	الخامس
لسادس	منخفض جدا	16 فما	17 فما	16 فما	15 فما	21 فما	13 فما	18 فما

4- عرض النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج المقياس ومناقشتها:

جدول (8)

يبين المستويات المعيارية وحدودها بالدرجات الخام وتكراراتها ونسبها المئوية ودلالاتها في مقياس المهارات النفسية لعينة البحث

المستوى	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	التكرار	النسبة المئوية	النسبة المئوية	دالاتها في المقياس
الاول	123 فما فوق	2.01+ 3.00+	-	صفر%	3.14%	عالي جدا
الثاني	122-108	1.1+ 2.00+	15	18.75%	13.59%	لثاني
الثالث	107-98	1.01+	23	28.75%	34.13%	متوسط

				1.00+		
مقبول	%34.13	%37.5	30	صفر 1-	97-74	الرابع
منخفض	%13.59	%15	12	1.1- 2.00-	73-58	الخامس
منخفض جدا	%3.14	صفر%	-	2.01- 3.00-	57 فما دون	السادس

من الجدول (8) تتضح لنا المستويات المعيارية وحدودها بالدرجات الخام وتكراراتها ونسبها المئوية ودلالاتها في مقياس المهارات النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية في جامعة ميسان. ومن خلال قياس المهارات النفسية لعينة البحث نلاحظ إن النسبة الأكبر تتركز عند المستوى الرابع والتي دلالتها في المقياس (مقبول) إذ شكلت العينة نسبة (37.5%) بواقع (30) طالبة. تليها نسبة (28.75%) التي تركزت عند المستوى الثالث الذي دلالاته في المقياس (متوسط)، وفي المرتبة الثالثة نجد إن العينة قد شكلت نسبة مئوية قدرها (18.75%) بواقع (15) طالبة وهذا يضعها في المستوى الثاني الذي تكون دلالاته (ضعيف)، أما في المرتبة الرابعة فنجد النسبة المئوية قد تركزت عند المستوى الخامس والتي دلالتها في المقياس (منخفض) إذ شكلت العينة نسبة (15%) بواقع (12) طالبة.

أما المستويين الأول والسادس واللذان دلالتهم في المقياس على التوالي (ضعيف جداً) و (منخفض جداً) فلم تشكل العينة عندهما أي نسبة تذكر.

من خلال هذا نجد إن أكبر نسبة سجلتها العينة على مقياس المهارات النفسية للطالبات كانت عند المستوى (مقبول) بنسبة تفوق النسبة المثالية التي تساوي (34.13%). أما المستويين الأول والسادس اللذان دلالتهم على التوالي عالي جداً ومنخفض جداً تدل نتيجتهما على إن العينة في مقياس المهارات النفسية لم تصل إلى أعلى مستوى وفي الوقت نفسه لم تتدنى إلى أقل مستوى إنما توزعت على المستويات الوسطية في المستويات المعيارية المحددة للمقياس، وكذلك نجد إن النسب المئوية قد أظهرت بعض الاختلافات عن النسب المثالية حيث نجد إن المستوى الأول قد كانت نسبته المئوية (صفر%) وهي أقل بكثير من النسبة المثالية والبالغة (3.14%)، أما المستوى الثاني فقد كانت نسبته (18.75%) وهي أكبر من النسبة المثالية البالغة (13.59%)، أما المستوى الثالث البالغة نسبته (28.75%) نسبة أقل من النسبة المثالية البالغة (34.13%)، أما المستوى الرابع فقد بلغت نسبته (37.5%) وهي نسبة مقاربة للنسبة المثالية

للمستوى والتي تبلغ (34.13%)، أما المستوى الخامس فقد بلغت نسبته (15%) وهي نسبة مقارنة للنسبة المثالية للمستوى والتي تبلغ (3.59%)، أما المستوى السادس والأخير فقد بلغت نسبته (صفر%) وهي اقل بكثير من النسبة المثالية البالغة (3.14%).

4-2 عرض نتائج محاور المقياس ومناقشتها:

جدول (9)

يبين المستويات المعيارية والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمحاور مقياس المهارات النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية

محاور المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستويات المعيارية	دلالتها في المقياس
التصور	25	3.11	الرابع	مقبول
الاسترخاء	19.3	3	الرابع	مقبول
التركيز	28	2.35	الرابع	مقبول
الاتصال	23.11	4	الرابع	مقبول
مواجهة القلق	22.2	3	الرابع	مقبول
دافعية الانجاز	23.33	2	الرابع	مقبول
الثقة بالنفس	22	2.3	الثالث	متوسط
الدرجة الكلية للمقياس	89.9	16	الرابع	مقبول

من الجدول (9) تتضح لنا المستويات المعيارية والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمحاور مقياس المهارات النفسية الذي تم بناءه وتقنيه على طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية في جامعة ميسان والتي هي محاور التصور والاسترخاء والتركيز والاتصال ومواجهة القلق ودافعية الانجاز والثقة بالنفس، ومن الجدول نلاحظ إن العينة قد حققت في محور التصور وسطا حسابيا قدره (25) بانحراف معياري قدره (3.11) وهذا يضع العينة في المستوى الرابع المقبول، أما في محور الاسترخاء فقد حققت العينة وسطا حسابيا قدره (19.3) بانحراف معياري (3) وهذا يضعها في المستوى الرابع المقبول، أما في محور التركيز فقد حققت العينة وسطا حسابيا قدره (28) بانحراف (2.35) وهذا يضعها في المستوى الرابع المقبول، أما في محور الاتصال فقد حققت العينة وسطا حسابيا قدره (23.11) بانحراف (2) وهذا يضعها في المستوى الرابع المقبول وحققت في محور الثقة بالنفس وسطا حسابيا قدره (22) بانحراف معياري (2.3) وهذا يضع العينة في المستوى الثالث (المتوسط).

أما الدرجة الكلية للمقياس فقد حققت العينة وسطا حسابيا $\bar{X} = 89.9$ وانحراف معياري $\sigma = 16$ مما يجعل العينة تحتل في المهارات النفسية المستوى الرابع المقبول .
من العرض السابق نلاحظ إن العينة قد احتلت المستوى (مقبول) في اغلب محاور مقياس المهارات النفسية ماعدا محور الثقة بالنفس الذي احتلت فيه العينة المستوى (المتوسط)، وهي مستويات منخفضة برأي الباحثة إذا ما أخذنا بنظر الاعتبار عمر العينة ومستواها الدراسي إضافة إلى تخصصها وهو كلية التربية الرياضية إذ إن من مواصفات هذا الاختصاص هو تطوير هذه المهارات النفسية من خلال الممارسة العملية سواء في الدروس العملية أو في التدريب ضمن الفرق الرياضية.

5-الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث والمعالجات الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية:

1- إن المقياس الحالي قادر على الكشف عن مستوى المهارات النفسية لدى طالبات كلية التربية الرياضية.

2- بلغ المعدل الكلي للمهارات النفسية للطالبات (89.9) مما جعل العينة تحتل المستوى (مقبول) أ المقياس الحالي.

3- انحصر مستوى المهارات النفسية لدى الطالبات في المستوى مقبول ماعدا في محور واحد هو محور الثقة بالنفس الذي كان في المستوى (متوسط).

5-2 التوصيات:

توصي الباحثة بما يأتي:

1- اعتماد المقياس الحالي كأداة للكشف عن مستوى المهارات النفسية لدى طالبات كلية التربية الرياضية.

2- اعتماد محاور المقياس الحالي كمقاييس فرعية للكشف عن كل مهارة نفسية على حدة.

3- تطوير المهارات النفسية منفردة أو مجتمعة لدى الطالبات لأهميتها في الأداء والانجاز.

4- بناء أو إعداد مقاييس جديدة لمتغيرات أخرى لدى الطالبات.

المصادر:

-احمد مصطفى وآخرون: لياقتك البدنية والمحافظة على وزنك. 10. القاهرة، دار الفكر العربي، 1981.

-إقبال محمد بشير وسامية محمد فهمي: الخدمة الاجتماعية في المجال النفسي والعقلي، الإسكندرية، مكتب الرشيد، 1984.

- راضي الوقفي: مقدمة في علم النفس. 30. القاهرة، دار الشروق للنشر والتوزيع، 1998.
- صلاح الدين محمود علام: القياس والتقويم التربوي والنفسي. 10. القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- صلاح حسام الدين: مقدمة في الإدارة الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997.
- عباس محمد عوض: علم النفس العام، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1989.
- عبد الرحمن عيسوي: القياس والتجريب في علم النفس والتربية، الإسكندرية، دار المعارف الجامعية، 1971.
- فؤاد البهي السيد: علم نفس الإحصاء وقياس العقل البشري. 30. القاهرة، دار الفكر العربي، 1979.
- فؤاد البهي السيد: الذكاء، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 2000.
- قاسم حسين صالح: الشخصية بين التنظير والقياس، بغداد. مطابع التعليم العالي، 1988.
- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي. 20. القاهرة، دار الفكر العربي، 2001.
- محمد حسن لؤي: علم النفس الرياضي. 90. القاهرة، دار المعارف، 1994.
- محمد قاسم عبد الله: مدخل إلى الصحة النفسية. 20. عمان، دار الفكر، 2004.
- محمود السيد أبو النيل: علم النفس الاجتماعي. 21. 50. القاهرة، مركز الكتب الثقافية، 1985.
- محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية (النظرية والتطبيق والتجريب). 10. القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.
- مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية. 10. عمان، دار الفكر للطباعة، 1999.
- مصطفى باهي: المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق. 10. القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.
- ممدوح عبد المنعم الكناني وعيسى عبد الله جابر: القياس والتقويم النفسي والتربوي، بيروت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 1999.
- مؤيد منير مؤيد منير التميمي: اثر استخدام تقنيات الاسترخاء في خفض العادات العصابية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية/ابن رشد، 2000.
- نشوان عبد الله: تأثير التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000.
- وجيه محجوب: التعلم الحركي، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989.
- يحيى كاظم النقيب: علم النفس الرياضي، جامعة الملك سعود، مطبعة رعاية الشباب، 1990.

-يوسف العنيزي وآخرون:مناهج البحث الفديوي بين النظرية والتطبيق.10. الكويت،مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع،1998.

1-Eble,R.L.Essentials of Education Measurement. prentice Hall
Englewood Cliffs.Newjersey.1972

ملحق (1)

مقياس المهارات النفسية بشكله النهائية

التعليمات:

عزيزتي الطالبة:

فيما يلي فقرات تعبر عن بعض المهارات النفسية التي تمتلكينها. نرجو قراءة كل فقرة بعناية، والإجابة بصورة عفوية كما تشعرين بالفعل ولا تفكر آآ الإجابة الأحسن، آ ليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.



أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	البيان	Ê
					ي طرح التدريسي المادة بطريقة سهلة وبمبسطة	1
					بإمكاني إجراء عملية الاسترخاء قبل أداء مهارة صعبة	2
					بإمكاني تشجيع نفسي لأداء الامتحان سواء كان عملي أو نظري	3
					لا يقدم التدريسي أية مساعدة لزيادة تركيز انتباهي خلال الأداء	4
					تقل ثقتي بنفسي عندما لا أتمكن من إتقان المهارة	5
					اشعر قبل الامتحان بالهزيمة وعدم القدرة على إعطاء أفضل ما عندي	6
					بإمكاني تصور أدائي للحركة دون القيام بها فعلا لحظة التصور	7
					لا نتفاهم أنا وزميلاتي خلال الدرس	8
					أتوتر قبل الامتحان إلى درجة قد تتشنج معها عضلات جسمي	9
					استفيد من خبراتي السابقة في زيادة رغبتني في النجاح	10
					أسيطر دائما على قلقي	11
					أحافظ على هدوئي ورباطة جأشي في كل الظروف	12
					ثقتني العالية بنفسني تساعدني على الإقدام على التعلم دون تردد	13
					عندما ادخل إلى الامتحان تتلاشي مخاوفي	14

				استفيد من خبراتي في الاسترخاء في الظروف الصعبة	15
				لا يوجه التدريسي توجيهاته للطالبة المقصودة بشكل مباشر	16
				أشجع زميلاتي على مناقشة التدريسي فيما يخص الدرس	17
				بإمكاني التأثير في زميلاتي لمواجهة الصعوبات وتحقيق النجاح	18
				قلة ثقة بعض الطالبات بأنفسهن تؤثر سلبا على ثقتي بنفسي	19
				أعاني من عدم ثقتي بقدراتي أثناء الأداء	20
				أتهياً نفسياً بشكل ايجابي للامتحان	21
				أسيطر بشكل جيد على تركيزي أثناء الأداء	22
				أشجع زميلاتي أثناء التدريب على بذل أفضل ما لديهن	23
				التعاون يساعد على النجاح	24
				يسيطر علي قلقي وتوتري قبل الامتحان	25
				أخاف من عدم قدرتي على تحمل الواجب الملقى على عاتقي في الامتحان أو الدرس	26
				لا يساعدني التدريسي في التخلص من القلق	27
				كل ما يحيط بي يفقدني القدرة على التركيز	28
				من السهل علي الإحساس بالحركة ومراحلها قبل أن أؤديها	29
				ثقتي بنفسي تؤهلني للنجاح	30
				تتداخل أفكارني أثناء عملية التصور مما يؤدي إلى تشويش الصورة في مخيلتي	31
				بإمكاني تصور أداء الحركات بالصوت والصورة	32
				أجد صعوبة في تحفيز زميلاتي لمواجهة التحديات	33
				صعوبة التعاون بين الطالبات يؤخر إتقاننا للحركات	34
				لا استفيد من خبراتي في تعلم شيء جديد	35
				انفعالي قد يشوش صورة المهارة في عقلي	36
				بإمكاني تصور أي حركة ببسر وسهولة وكأنني أؤديها فعلاً لحظة التصور	37
				بإمكاني تصور بداية الحركة ولكن لا يستمر التصور إلى نهايتها	38
				تصور أداء زميلة لي أسهل من تصوري لنفسني وأنا أؤدي نفس الحركة	39

					حتى في أصعب الامتحانات أبقى متحمسة لتحقيق الأفضل	40
					لا افقد الرغبة بالنجاح حتى إذا تكرر فشلي	41
					اقلق وأتوتر من أي تحدي يواجهني	42
					بإمكاني استعادة تركيزي أثناء الأداء بسهولة	43
					أي موقف صعب أو مفاجئ يفقدني القدرة على التركيز	44
					احتاج إلى من ينبهني حتى استعيد تركيزي	45
					بإمكاني إن أركز تفكيري بكل ما يصادفني في الطريق أو الكلية	46
					أفقد درجة افقد معها القدرة على الاسترخاء والراحة	47
					أي انفعال حتى وان كان بسيطاً يفقدني القدرة على الاسترخاء	48
					أي كلمة تشجيع تجعلني اشعر بالراحة والاسترخاء	49