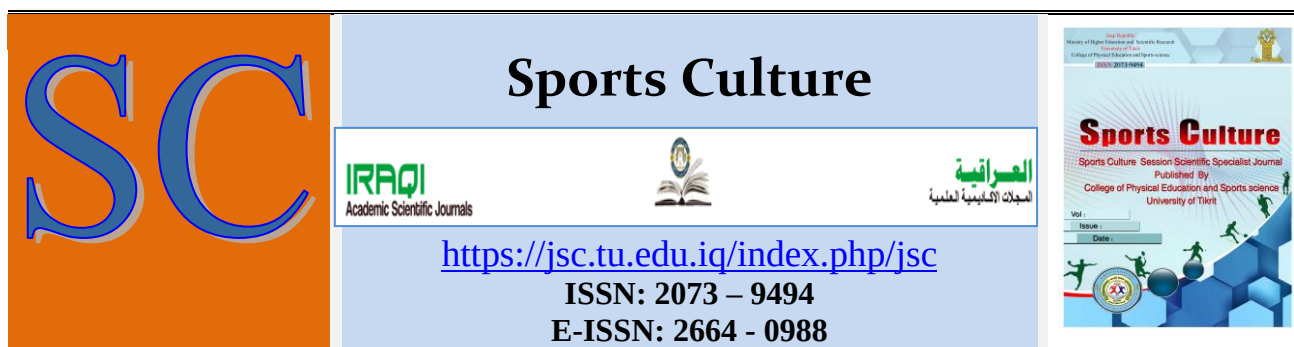




Cognitive Flexibility and its Relationship to the Psychological Happiness for the Students of College of Physical Education and Sports Sciences at Mosul University

Israa Thamir Mahmood^{1*} and Nibras Younus Mohammed²

College of Education for Girls/Department of Physical Education and Sports Sciences - University of Mosul, Mosul, Iraq

Article info.

Article history:

Received in revised form: 7/8/2022

-Received: 15/7/2022

-Accepted: 7/8/2022

-Available online: 30/6/2023

Keywords:

- scale building
- risk-taking behavior
- swimming
- Sulaymaniyah University

© 2023 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract

Building and applying the cognitive flexibility measure of students of the Faculty and the Departments of Physical Education and Sports Sciences and recognizing the relationship between cognitive flexibility and psychological happiness of students of the Faculty and the Departments of Physical Education and Sports Sciences of Mosul University and the recognition of cognitive flexibility and psychological happiness of students of the Faculty and the Departments of Physical Education and Sports Sciences of Mosul University. The two researchers used the descriptive methodology of the survey method to suit it, the nature and objectives of this study, the research community included college students and the departments of physical education and sports sciences at Mosul University (440) students, including the construction sample of (264) students, they were deliberately chosen from the basic search sample, They represent 60% percent, the application sample included 176 students, representing 40% percent of the research sample, as that ratio was represented by the research community, distributed to the Faculty of Physical Education and Sports Sciences -- College of Girls Education -- College of Basic Education -- and the two researchers used the following statistical means: (The average arithmetic, Standard Deviation, Simple Connection Factor Pearson, Test T, Percentage, Surrender Average, Contrast Analysis, Alfa Kronbach equation) to reach the study goals.

After presenting the results and discussing them, the two researchers reached a series of conclusions, the most important of them are the following:

1. Students of the Faculty and Departments of Physical Education and Sports Sciences of Mosul University have high levels on the basis of cognitive flexibility.
2. Students of the Faculty and the Departments of Physical Education and Sports Sciences of Mosul University have high levels on the scale of psychological happiness.
3. There is a statistical morale significance between cognitive flexibility and psychological happiness of students of the College of Physical Education and Sports Sciences Departments of Mosul University.

* Corresponding Author: esraa.20gep2@student.uomosul.edu.iq, College of Education for Girls/Department of Physical Education and Sports Sciences - University of Mosul.

المرونة المعرفية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طالبات كلية واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت

2023/6/30

الكلمات المفتاحية

- بناء مقياس

- سلوك المخاطرة

- السباحة

- جامعة السليمانية

اسماء ثامر محمود/كلية التربية للبنات/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
أ.د. نبراس يونس محمد/كلية التربية للبنات/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل

الخلاصة:

بناء وتطبيق مقياس المرونة المعرفية لدى طالبات كلية واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة والتعرف على العلاقة بين المرونة المعرفية والسعادة النفسية لدى طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل والتعرف على مستوى المرونة المعرفية والسعادة النفسية لدى طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة الموصل ، استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي منهجا للدراسة وذلك لمناسبته وطبيعة هذه الدراسة واهدافها ، اشتمل مجتمع البحث على طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل والبالغ عددهم (440) طالبة اشتملت عينة البناء على (264) طالبة ، تم اختيارهم بطريقة عمدية من عينة البحث الأساسية، ويمثلون نسبة (60%)، اشتملت عينة التطبيق على (176) طالبة ، ويمثلون نسبة (40%) من عينة البحث، باعتبار أن تلك النسبة ممثلة لمجتمع البحث، موزعين على كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية التربية للبنات - كلية التربية الاساسية واستخدم الباحثان الوسائل الاحصائية الاتية: (المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط ل- (بيرسون)، اختبار (ت)، النسبة المئوية ، المتوسط الفرضي، تحليل التباين، معادلة الفا كرونباخ) من اجل الوصول الى تحقيق اهداف الدراسة .

بعد عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحثان الى مجموعة من الاستنتاجات اهمها مايلي:

- 1- طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل يمتلكون مستويات عالية على وفق مقياس المرونة المعرفية .
- 2- طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل يمتلكون مستويات عالية على وفق مقياس السعادة النفسية.
- 3- هناك علاقة احصائية ذات دلالة معنوية بين المرونة المعرفية والسعادة النفسية لدى طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

1- التعريف بالبحث:**1-1 المقدمة البحث وأهميته:**

تعتبر المرونة المعرفية متغير مهم لإيجاد الفروق الفردية بين الأفراد حيث أنها تعتبر حالة فردية لان كل فرد يختلف عن الآخر بمستوى المرونة المعرفية حيث يتميز الفرد الذي يمتلك مستوى مرتفع من المرونة المعرفية بقدرات أبداعية في التفكير وإظهار حلول جديدة لأي موقف مهما كانت صعوبته، ويمكن تعليم المرونة المعرفية عن طريق إعطاء الفرصة للطلاب بالاطلاع على آراء زملائهم وذلك لكي يكون أكثر اتزاناً وتسامحاً وكذلك أكثر إبداعاً.

هذا وتتأثر المرونة المعرفية إيجابياً بمهارات التفكير لدى الفرد، حيث أن هذه العملية الذهنية تحرر مصادر المعالجة العقلية لديهم للتكيف مع المواقف الجديدة، أما الأفراد الذين ليست لديهم قدرات كافية من كفاءة المرونة المعرفية فإنهم يحتاجون إلى أن يركزوا مصادر المعالجة العقلية للتعامل مع أساس المشكلة في أبسط صورها.

وان الطالبة كلما كانت لديها مرونة بالتفكير يمكن أن يعزز ذلك من النواحي الإيجابية لديها وأن علم النفس القديم كان يركز اهتمامه على الجانب السلبي في شخصية الفرد مثل (القلق، الخوف، التوتر، الخ) إلا أن في الوقت الحاضر بدأ الاهتمام بالجانب الإيجابي في شخصية الفرد (التفاؤل، الأمل، السعادة، الخ) وتعتبر السعادة مفهوم رئيسي في علم النفس الإيجابي لما لها من أهمية بارزة في تاريخ الفكر الإنساني وقد سعت جميع ثقافات العالم إلى تحقيق السعادة لأنها الهدف الأسمى للحياة ولأنها مرتبطة بالحالة المزاجية للفرد ليستطيع تحقيق الرضا عن الحياة وحصوله على حياة ذات جودة عالية وكذلك تحقق له التفاؤل وجعله يتطور بصورة مستمرة لتحقيق أهدافه وجعله متميزاً في الحياة وجعله راضياً عن ذاته ويحيا حياة سعيدة.

وتعد السعادة النفسية "حالة انفعالية وعقلية لدى الفرد أساسها الثقة بالنفس تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر وتتسم بالإيجابية وتضمن للفرد الشعور بالرضا والمتعة والسرور والتفاؤل وقدرة الفرد على التأثير بشكل إيجابي كما أنها تعتبر مشاعر راقية وإيجابية يسعى الفرد دائماً لتحقيقها لأنها غايته الأساسية". (Shaw, 2007, 84)

ومن هنا تأتي أهمية البحث الحالي:

1- أهمية دراسة المرونة المعرفية على اعتبارها من المطالب الرئيسية التي تحتاجها الطالبات في تحقيق التكيف مع تغيرات البيئة المحيطة وتغيير طريقة تفكيرها تماشياً مع متطلبات الحياة الجامعية بشكل عام والتربية البدنية وعلوم الرياضة بشكل خاص.

2- أهمية دراسة السعادة النفسية لدى الطالبات وأثرها في تكوين شخصيتها وتميزها وتفرداها والذي يساهم في مساعدة المؤسسات التربوية التي تعنى بالتربية البدنية وعلوم الرياضة من خلال ما تقدمه من نتائج من أجل

القيام بدورها في التخطيط والتنظيم وبناء البرامج التي تساهم في المحافظة على السعادة النفسية لدى الطالبات.

2-1 مشكلة البحث:

برزت مشكلة البحث الحالي في تسليط الضوء على المرونة المعرفية والسعادة النفسية وذلك لما لهما من دور بارز وإيجابي في تكيف الطالبات مع المواقف التي تمر بها سواء أكان ذلك الموقف سلبي أم إيجابياً استناداً على مدى قدرتهم في فهم وأدراك حالة ذلك الموقف مما يساعدهم ذلك في سهولة التفاعل مع الحالات الجديدة فضلاً عن ذلك قدرتهم في استعادة التوازن النفسي لديهم من خلال تخفيض حدة التوتر والقلق النفسي المصاحب لهن في مواجهة العديد من المواقف الضاغطة أثناء عملية التطبيق الفعلي لتلك الدروس العملية . وتم تحديد تساؤلات رئيسية للمشكلة وهي كالآتي :

- مامستوى المرونة المعرفية لدى طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل؟
- مامستوى السعادة النفسية لدى طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل؟
- ما العلاقة بين المرونة المعرفية والسعادة النفسية لدى طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل ؟

3-1 اهداف البحث:

- 1- بناء وتطبيق مقياس المرونة المعرفية لدى طالبات كلية واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة
- 2- التعرف على مستوى المرونة المعرفية والسعادة النفسية لدى طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة الموصل .
- 3- التعرف على العلاقة بين المرونة المعرفية والسعادة النفسية لدى طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

4-1 فرضا البحث:

- 1- لامتلك طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل مستويات ايجابية في المرونة المعرفية والسعادة النفسية.
- 2- توجد علاقة احصائية ذات دلالة غير معنوية بين المرونة المعرفية والسعادة النفسية لدى طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

5-1 مجالات البحث:

- 1- المجال البشري : طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل التي تتضمن (كلية التربية بنات ،التربية الاساسية،التربية الرياضية).

2- المجال المكاني : القاعات الدراسية لكلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة الموصل.

3- المجال الزمني: 2021/10/17 ولغاية 2022/7/3

1-6 تحديد المصطلحات :

1- المرونة المعرفية: عرفها (حجازي وسالم، 2021) "قدرة الطالبة على التغلب على المشكلات الجديدة التي تواجهها في حياتها والتكيف معها عن طريق استخدام الخبرات والمعارف السابقة الموجودة لديه وقدرته على وضع بدائل مناسبة للتغلب عليها" (حجازي وسالم، 2021، 20)

2- السعادة النفسية: عرفها (اليمني واخران، 2020) "هي مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على رضا الفرد عن حياته بشكل عام" (اليمني واخران، 2020، 206).

2- الدراسات السابقة:

1-2-2 الدراسة المتعلقة بالمرونة المعرفية:

دراسة حجازي وسالم (2021) "المرونة المعرفية وعلاقتها بتقرير الذات لدى العاديين وذوي صعوبات التعلم من تلاميذ الصف الثاني الاعدادي 1"

يهدف البحث لدراسة المرونة المعرفية وتقرير الذات لدى كل من التلاميذ العاديين وذوي صعوبات التعلم ودراسة العلاقة بين المرونة المعرفية وتقرير الذات لدى عينة البحث وتكونت العينة النهائية من (50) تلميذاً من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم و(200) تلميذاً من التلاميذ العاديين وتم تطبيق مقياسي المرونة المعرفية والتقرير الذات عليهم ، وباستخدام المتوسط الحسابي واختبار (ت) ومعامل الارتباط التتابعي لبيرسون فقد اسفر البحث عن مجموعة من النتائج منها : توجد فروق دالة احصائية في المرونة المعرفية بين التلاميذ العاديين وذوي صعوبات التعلم لصالح التلاميذ العاديين يوجد مستوى مرتفع للمرونة المعرفية لدى التلاميذ العاديين ولكنه مستوى منخفض لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم . ويوجد مستوى مرتفع لتقرير الذات لدى التلاميذ العاديين ولكنه مستوى متوسط لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم كما لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين المرونة المعرفية كدرجة كلية وبين تقرير الذات كدرجة كلية لدى التلاميذ العاديين والتلاميذ ذوي صعوبات التعلم بينما توجد علاقة موجبة دالة احصائية بين البعد الثالث للمرونة المعرفية (القدرة على توليد حلول بديلة ومتعددة للمواقف الصعبة) وبين الدرجة الكلية لتقرير الذات عند مستوى دلالة (0,01) وكذلك بين المرونة المعرفية وبين ابعاد التمكين والاستقلالية عند مستوى (0,05) وكذلك وجود علاقة بين الدرجة الكلية للمرونة المعرفية والتمكين النفسي عند مستوى دلالة (0,05) لدى التلاميذ العاديين.

2-2-2 الدراسات المتعلقة بالسعادة النفسية:

دراسة محمد (2018) "السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة"

ويهدف هذا البحث الى:

- 1- التعرف على السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة .
- 2- التعرف على دلالة الفروق في السعادة النفسية لطلبة الجامعة على وفق متغير الحالة الاجتماعية (المتزوجين -العزاب)

من اجل قياس السعادة النفسية لدى طلبة جامعة القادسية قام الباحثون بتبني مقياس Rosemary 2006 (Abbott)المعرب من الجمال والذي يتكون من 42 فقرة ومن خصائص هذا المقياس انه مفهوم واضح يتمتع بدرجة كبيرة من الصدق والثبات ويتناسب مع عينة البحث وبعد استخراج صدقة وثباته والقوة التمييزية لفقراته تكون المقياس بصيغته النهائية من (26) فقرة وبلغت قيمة معامل ثبات المستخرج بطريقة التجزئة النصفية (940,0) طبق المقياس على (60)طالب و طالبة واختيروا بالطريقة العشوائية الطبقية المتساوي من طلبة جامعة القادسية للعام (2017-2018) ثم حللت باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين ومعامل الارتباط بيرسون.

وقد اظهرت نتائج البحث ما يأتي :

- 1-ان طلبة جامعة القادسية لديهم ساعدة نفسية .
 - 2-لا فرق بين الذكور والاناث في السعادة النفسية
- وفي ضوء نتائج البحث يوصي الباحثون بإنجاز الدراسات الاتية:
- 1-السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية (نمط الشخصيتين (ABB) التدين ومعنى الحياة).
 - 2- مصادر السعادة النفسية : دراسة ارتقائية لفئات عمرية مختلفة في المجتمع العراقي
- بناء على ما توصل اليه البحث من نتائج يوصي الباحثون بالاتي:
- 1-تعزيز مفردات مناهج علم النفس بالموضوعات ذات العلاقة بالسعادة النفسية
 - 2-تنظيم ورش عمل للطلبة الجامعيين عن السعادة النفسية
 - 3-توجيه او توصية وسائل الاعلام خاصة الفضائيات بالتوسع بالبرامج التي تتقف الناس في مجال السعادة النفسية.

3-اجراءات البحث:

3- 1 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي منهجا للدراسة، وذلك لمناسبته وطبيعة هذه الدراسة وأهدافها .

3- 2 مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل والبالغ عددهم (440) طالبة موزعين على كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية التربية للبنات - كلية التربية الأساسية ويبين الجدول (1) ذلك.

الجدول (1) يبين تفاصيل مجتمع البحث حسب الكليات والمراحل الدراسية

المراحل	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	كلية التربية للبنات	كلية التربية الأساسية	المجموع	النسبة المئوية
الأولى	27	23	10	60	13.63%
الثانية	63	60	6	129	29.32%
الثالثة	66	56	26	148	33.64%
الرابعة	40	48	15	103	23.41%
المجموع	196	187	57	440	100%

3-3 عينة البحث الأساسية:

اشتملت عينة البحث على (440) طالبة من كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل، إذ تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية ، أي أن " يختار الباحث أفراد العينة حسب ما يراه مناسباً لتحقيق هدف معين، لذلك يتم اختيار الأفراد لتحقيق مراد البحث " (طشوش، ٢٠٠١، ٣٧) ، وتم اختيار نسبة (60%) من مجتمع البحث بواقع (264) طالبة كعينة بناء ، وأستخدم القسم الباقي ونسبة (40%) وبواقع (176) طالبة كعينة تطبيق ، وفي العادة يتم اختيار نسبة (٥٠%) من مجتمع البحث كعينة بناء ، ويستخدم النصف الآخر كعينة تطبيق ، ومن الملاحظ انه لا يوجد قانون مطلق أو قاعدة عامة تضبط نسبة تقسيم عينة البحث إلى عينة بناء وعينة تطبيق على هذا الأساس ، إذ أن هناك عدة تقاسيم مختلفة لعينة البحث بحسب طبيعة البحث .

3-4 عينة البناء:

اشتملت عينة البناء على (264) طالبة ، تم اختيارهم بطريقة عمدية من عينة البحث الأساسية، ويمثلون نسبة (60%) ، وقد روعي في أثناء الاختيار (المراحل الدراسية كافة) ، وذلك لكي تمثل عينة البناء مجتمع البحث تمثيلاً صادقاً، إذ تم اختيار (30) طالبة من عينة البناء لأجراء التجارب الاستطلاعية للمقياس ، وتم استبعادهم من عينة البحث ، و(14٠) طالبة لأجراء صدق البناء (التحليل الإحصائي لل فقرات (عينة التمييز) ، و(30) طالبة" لاستخراج معامل الثبات ، واستبعدوا كذلك من عينة البحث ، وتم استبعاد (36) طالبة" لعدم الحصول على استماراتهم ، و(28) طالبة" لعدم الإجابة على جميع فقرات المقياس .

3-5 عينة التطبيق:

اشتملت عينة التطبيق على (176) طالبة ، ويمثلون نسبة (40%) من عينة البحث، باعتبار أن تلك النسبة ممثلة لمجتمع البحث، إذ "يقترح عدد من المنظرين أن يكون عدد أفراد العينة الدراسية في الدراسات الوصفية بنسبة (٢٠%) من أفراد مجتمع صغير نسبياً (ملحم، ٢٠١٠، 274) والجدول (٢) يبين ذلك.

الجدول (٢) يبين تفاصيل عينة البناء والتطبيق

1-3-6	6-3	عينة البحث		
		النسبة المئوية	العدد	
		%6.818	30	التجربة الاستطلاعية
		%31.818	140	البناء
		%6.819	30	الثبات
		%14.545	64	المستبعدون
		%40	176	التطبيق
		%100	440	المجموع الكلي

مقياس المرونة المعرفية:

نظرا لعدم وجود مقياس لقياس المرونة المعرفية لدى طالبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة ، قام الباحثان ببناء هذا المقياس ، إذ يتم بناء الاختبارات والمقاييس " عندما تكون الاختبارات المنشورة في المراجع والدوريات العلمية المتخصصة غير مناسبة للبيئة المحلية ، او عندما تكون هناك حاجة الى تطوير وسائل القياس المتاحة ، والعمل على ابتكار وسائل وادوات جديدة للاستفادة منها في البيئة المحلية " (رضوان ، ٢٠٠٦ ، ٤٦١)

3-1-6-1 تحديد أبعاد المقياس:

من خلال مراجعة أدبيات البحوث والأطر النظرية والدراسات السابقة الخاصة بالموضوع قيد البحث، بعد الاطلاع على المصادر العلمية، وبعد تحليل محتوى لتلك البحوث والدراسات والمصادر، تم تحديد بعدين أساسيين تعبر عن أبعاد البحث الأساسية ، والأبعاد هي:

1. المرونة التكيفية .
2. المرونة التلقائية .

3-1-6-2 تحديد أسلوب صياغة فقرات المقياس :

اعتمد الباحثان في إعداد الفقرات و صياغتها على أسلوب (ليكرت) المطور ، " إذ تعد طريقة (ليكرت) من أكثر الطرق استخداما ، وتتميز بأنها تحتوي على وسائل تمكن من قياس درجة الموافقة بالنسبة لكل وحدة من الوحدات التي يتضمنها المقياس " (موسى، ١٩٨١ ، ٢١)

3-1-6-3 صياغة فقرات كل بعد:

بعد تحديد الأبعاد للمقياس تطلب إعداد الصيغة الأولية للمقياس، إذ تمت صياغة عدد من الفقرات على وفق أبعاد المقياس وبما يتلاءم و طبيعة مجتمع البحث، وبهذا تم التوصل إلى إعداد وصياغة فقرات المقياس بصيغتها الأولية من (50) فقرة، موزعة على أبعاد المقياس السابق تحديدها

3-1-6-4 صدق المقياس:

هو أحد الخصائص (السايكومترية) في بناء المقاييس ، والمقياس الذي يتصف بالصدق هو "المقياس الذي يحقق الوظيفة التي وضع من أجلها، (رضوان، ٢٠٠٦، ٣٥٠) ، وقد تحققت الباحثة من صدق المقياس عبر صدق المحتوى والصدق الظاهري .

3-6-1-5 صدق البناء (التحليل الإحصائي للفقرات):

ويسمى أيضا بصدق المفهوم أو الصدق التكويني ، ويقصد به مدى قياس الاختبار لتكوين فرضي أو سمة معينة، و تتلخص طريقة إيجاده في تحديد الأبعاد التي يتكون منها المفهوم طبقا لنظرية معينة اذ تم الكشف عن صدق البناء بأسلوبين :

- إيجاد صدق المفردة عن طريق حساب قوة التمييز للفقرات

- إيجاد قوة الارتباط بين الفقرات و الدرجة الكلية للمقياس ، و الذي يدعى بالاتساق الداخلي للمقياس.

3-6-1-6 أسلوب المجموعتين المتضادتين أو المتطرفتين :

تم استخدام أسلوب المجموعتين المتضادتين للكشف عن الفقرات المميزة في بناء مقياس المرونة المعرفية، إذ تم تطبيق المقياس بصورته الأولية، على عينة التمييز البالغ قوامها (140) طالبة.

3-6-1-7 أسلوب معامل الاتساق الداخلي:

تم إيجاد معامل ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس لنفس عينة التمييز البالغة (140) طالبة ، ويسمى " بصدق الاتساق الداخلي للمقياس ، إذ يتم قياسه من خلال حساب معامل الارتباط بين المفردة والمجموع الكلي للأبعاد ، الدرجة الكلية للمقياس" (فرحات ، ٢٠٠١، ٦٨) ، وقد تم استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لتحقيق ذلك.

3-6-1-8 ثبات المقياس:

ويعني " الدقة في تقدير العلامة الحقيقية للفرد على السمة التي يقيسها الاختبار " (عودة و ملكاوي، ١٩٩٢، ١٩٤) ولغرض الحصول على ثبات المقياس استخدم الباحثان ثبات الاختبار بطريقة التجزئة النصفية، إذ تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (3٠) طالبة كتطبيق أولي من عينة البناء وتم استبعادهم من عينة البحث، والتي تقوم على تجزئة المقياس إلي نصفين (فردى زوجي) وحساب معامل الارتباط بينهما، وتطبيق معادلة تصحيح الطول (سبيرمان-براون)، وكذلك التجزئة النصفية بمعادلة "جوتمان" وألفا-كرونباخ .

3-6-1-9 وصف المقياس وتصحيحه:

مقياس المرونة المعرفية لدى طالبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة ، يهدف إلى توفير أداة قياس صادقة وثابتة لقياس مستوى ودرجة المرونة المعرفية ، تألف المقياس بصورته النهائية من (40) فقرة ، موزعة على بعدين أساسيين ، وتتم الإجابة على فقرات المقياس من خلال خمسة بدائل مرتبة تنازليا على مقياس ليكرت الخماسي (تنطبق علي دائما،تنطبق علي غالبا، تنطبق علي أحيانا" ، لا تنطبق علي

غالب"، لا تنطبق علي اطلاقاً" ، وتكون الأوزان تبعا لمضمون الفقرة (5-4-3-2-1) درجة ، وتكون الدرجة الكلية العليا للمقياس هي (200) درجة ، أما الدرجة الكلية الدنيا للمقياس فهي (40) درجة .

3-6-2 مقياس السعادة النفسية:

استخدم الباحثان في البحث الحالي مقياس السعادة النفسية والمعد من قبل (جبار، ومحمد، 2020)، حيث تكون المقياس من (56) فقرة موزعة على (6) مجالات وهي (الرضا عن الحياة، الاستقلال الذاتي، العلاقات الاجتماعية، التطور الشخصي، تقبل الذات، طمأنينة النفس)، وتتم الإجابة على فقرات المقياس وفق أربعة بدائل هي (دائماً، غالباً، نادراً، لا تنطبق)، علماً بأن المقياس تم بنائه على طلبة جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، أما ثبات المقياس فقد قام الباحثان بحسابه من خلال إيجاد معامل ألفا-كرونباخ الذي بلغ (0,945) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالٍ.

3-6-2-1 صدق المقياس:

اعتمد الباحثان على استخدام الصدق الظاهري كوسيلة للتأكد من صدق المقياس ، إذ قامت الباحثة بعرضه على عدد من السادة ذوي الخبرة و الاختصاص في مجال العلوم التربوية والنفسية ، والعلوم الرياضية، لغرض تقويمها والحكم على مدى صلاحيتها و ملاءمتها للبعد الذي خصصت وبعد تحليل استجابات و ملاحظات السادة الخبراء تم استخراج صدق الخبراء من خلال النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول صلاحية فقرات المقياس، إذ تم قبول الفقرات التي أتفق عليها (80%) فأكثر من أراء الخبراء.

3-6-2-2 التجربة الاستطلاعية للمقياس:

تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (30) طالبة من كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة" تعد التجربة الاستطلاعية تدريب علميا للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء أختبارات لنقاديها " (المندلأوي ، ١٩٩٠ ، ١٠٧) وقد أظهرت نتيجة التجربة الاستطلاعية عدم وجود أي غموض حول فقرات المقياس ، وقد بلغ معدل الوقت المحدد للإجابة على فقرات المقياس بين (15 - 20) دقيقة و بمعدل (17) دقيقة .

3-6-2-3 التحليل الإحصائي للفقرات:

آخر يهدف صدق المحتوى إلى بيان ارتباط الجانب المقاس بغيره من الجوانب الأخرى بالنسبة للظاهرة وقد تم إجراء التحليل الإحصائي للفقرات باستخدام الأساليب الآتية:

- أسلوب المجموعتين المتضادتين أو المتطرفتين.

- أسلوب معامل الاتساق الداخلي.

3-6-2-4 ثبات المقياس:

قام الباحثان بحساب درجة الثبات للمقياس بطريقة التجزئة النصفية.

3-6-2-5 وصف المقياس وتصحيحه:

مقياس السعادة النفسية لدى طالبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة ، يهدف إلى توفير أداة قياس صادقة وثابتة لقياس مستوى ودرجة السعادة النفسية ، تألف المقياس بصورته النهائية من (56) فقرة ، موزعة على (6) مجالات

3-7 التطبيق النهائي لمقياسي المرونة المعرفية والسعادة النفسية:

تم تطبيق المقياسين على عينة التطبيق البالغة (176) طالبة من كلية وأقسام التربية البدنية ، ودون تحديد وقت ثابت للإجابة على المقياس ، وزعت عليهم كراسات المقياسين ، وتم شرح طريقة الإجابة على المقياسين ، وذلك بوضع علامة (√) أمام كل فقرة وتحت البديل الذي تراه مناسباً ، وتم التأكيد عليهم للإجابة على جميع فقرات المقياس بكل دقة وأمانة ، علماً أن الإجابة تكون على كراسة المقياسين نفسه ، ثم تم جمع كراسات المقياس من المختبرين ، إذ تم الحصول على (176) استمارة ، وبهذا تكون درجة المختبر على المقياسين هي مجموع درجاته على فقرات المقياسين جميعاً.

3-8 الوسائل الإحصائية :

(المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري ،معامل الارتباط البسيط لـ(بيرسون)،اختبار(ت) النسبة المئوية، المتوسط الفرضي ،تحليل التباين ،معادلة ألفا كرونباخ).
(علاوي ، ١٩٩٨ ، ١٤٦) ، (التكريتي ،والعبيدي،289،1999).

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

قام الباحثان من خلال هذه الدراسة ببناء مقياس المرونة المعرفية لدى طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل، وقد تم ذلك من خلال إجراءات خاصة ببناء المقياس، وبذلك تحقق الهدف الأول من البحث.

ويتضمن هذا الفصل مناقشة الفرضيات وكالاتي:

الفرضية الاولى : لا تمتلك طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل مستويات ايجابية في المرونة المعرفية والسعادة النفسية.

الجدول (3)

يبين مستوى المرونة المعرفية والسعادة النفسية لدى طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل

الوصف الإحصائي	المرونة المعرفية	السعادة النفسية
----------------	------------------	-----------------

المستوى	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المستوى	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
عالي	%78.88	16.5	176.705	عالي	%79.41	13.155	158.82	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
عالي	%78.20	14.8	175.185	عالي	%76.35	13.281	152.7	كلية التربية للبنات / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
عالي	%77.48	16.07	173.571	عالي	%70.89	18.369	141.78	كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
عالي	%78.39	15.728	175,602	عالي	76.83 %	15.249	153,67	الكلية

يتبين من الجدول (3) أن الأوساط الحسابية للمرونة المعرفية لدى طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضية بلغت على التوالي (158.82 ، 152.7 ، 141.78) وبمستوى عالي وبنسب مئوية على التوالي (%79.41 ، %76.35 ، %70.89) وكان المستوى بشكل عام عالي وبوسط حسابي قدره (153,67) وبنسبة مئوية بلغت (%76.83)، في حين بلغت الأوساط الحسابية للسعادة النفسية على التوالي (176.705 ، 175.185 ، 173.571) وبمستوى عالي وبنسب مئوية على التوالي (%78.88 ، %78.20 ، %77.48) وكان المستوى بشكل عام عالي وبوسط حسابي قدره (175,602) وبنسبة مئوية بلغت (%78.39)، وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة.

ويعزو الباحثان سبب ذلك بان طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة يتمتعون بمستويات ايجابية في المرونة المعرفية ويمكن أن تفسر هذه النتيجة الى الطرق التي تتبعها الطالبات في مواجهة المهام والمواقف المختلفة من خلال العملية التعليمية والتي مكنتهم من تكييف استجاباتهم تبعاً للموقف الذي يقعون فيه فضلاً عن ذلك قدرتهم في تغيير وتعديل الاستراتيجيات المعرفية التي يستخدمونها في مواجهة العديد من الظروف والمواقف الصعبة في تطبيق المقررات العملية المطلوبة منهم أثناء تطبيق الدروس العملية وكذلك قدرتهم على تكييف وتعديل بنيتهم المعرفية تبعاً للإحداث في المواقف العملية التي يتعرضون لها أثناء درس التربية الرياضية.

أما فيما يخص السعادة النفسية فترى الباحثة بأن طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل يتمتعون بمستوى عالي من السعادة النفسية على اعتبار أن الطالبات في هذه المرحلة العمرية يتميزون بنوع من الاستقلالية في حياتهم الشخصية والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية وارتفاع مستوى تقبلهم لذاتهم والتعامل مع المواقف التي يتعرضون لها بإيجابية فضلا عن ذلك قدرتهم في السعي على تحقيق أهدافهم وطموحاتهم الشخصية في الحياة العملية وكذلك شعورهم بالأطمئنان والهدوء في إشباع معظم حاجاتهم النفسية وعدم الشعور بالخوف والقلق في حياتهم اليومية وبالتالي فإن السعادة النفسية لديهم تستهدف أساسا في تحقيق إمكانيتهم والتي تعمل بشكل كبير جدا وبكامل طاقتهم فضلا عن ذلك ترى الباحثة بان مشاركة الطالبات في مختلف النشاطات الرياضية على مستوى الكلية والأقسام العلمية التابعة لها في ضوء التحديات والمصاعب التي يواجهونها على مختلف المستويات والذي يحدد مستويات نموهم المعرفي والاجتماعي ويعمل على زيادة وتحسين بيئة التعلم لديهم والتي تكون معززة ومساندة بالأنشطة الرياضية التي يقومون بها فضلا عن اهتمام عمادة كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية والأقسام العلمية التابعة لها بمجالات تقبل الذات والعلاقات الاجتماعية مع زملائهم من الطلبة اذ يعتبر الطالب الجامعي هو المحور الأساس الذي يقوم عليه التعليم الجامعي والذي يهدف بدوره الى تنمية المهارات العقلية والاجتماعية وتنقيف عقلية الطلبة وتنمية قدراتهم العلمية والوصول بها الى أعلى مستويات الرضا عن أنفسهم والذي بدوره يؤدي الى تحسين إمكانيات الطالبات ومستواهم في السعادة النفسية.

الفرضية الثانية: توجد علاقة احصائية ذات دلالة غير معنوية بين المرونة المعرفية والسعادة النفسية لدى طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

الجدول (4)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (R) و (Sig) لاختبار دلالة العلاقة بين المرونة المعرفية والسعادة النفسية لدى طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل

الأبعاد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة R	قيمة Sig	الدلالة
المرونة المعرفية	153,676	15.249	0.353*	0.000	معنوي
السعادة النفسية	175,602	15.728			

* معنوي عند نسبة خطأ $(0.05) >$.

وللتحقق من صحة الفرضية الثانية تم إيجاد قيم العلاقات (R) وقيم (Sig) بين المرونة المعرفية والسعادة النفسية لدى طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة

وبعد التحليل الإحصائي يتبين من الجدول (5) وجود علاقة احصائية ذات دلالة معنوية بين المرونة المعرفية والسعادة النفسية ، حيث ظهرت قيمة (Sig) (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة والتي تساوي (0,05)، وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة.

ويعزو الباحثان سبب ذلك الى أمكانية طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة من تطويع قدراتهم الذاتية للتوافق مع البيئة الخارجية والتي تساعدهم في تمتعهم بمرونة معرفية سلوكية للوصول الى أفضل مستوى من السعادة النفسية وتعتبر هذه النتيجة منطقية فعندما تمتع الطالبة بالقدرة على تغيير وجهة نظرها وتتووع استجاباتها وتقبل وجهة نظر الآخرين وإعادة بناء المعرفة بعدة طرق وعلى نحو تلقائي فضلا من تكييف استجاباتها بما يتلائم مع الموقف التعليمي كل ذلك سوف يؤدي الى تمتع الطالبات بالسعادة النفسية . ويرى الباحثان أيضا من أن السعادة النفسية ينظر لها على أنها تقيم معرفي لنوع الحياة وان المرونة المعرفية تعد بعدا هاما من أبعاد الشخصية ومن المتغيرات التي لها تأثير ايجابي وفعال على حياة الطالبة لأنها تمكن الطالبة من تقبل الأفكار المتنوعة والسيطرة على إستراتيجيتها المعرفية وتشجيعها على مواجهة العديد من الصعوبات التي تعترضها في المواقف اليومية .

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

1- طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل يمتلكون مستويات عالية على وفق مقياس المرونة النفسية.

2- طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل يمتلكون مستويات عالية على وفق مقياس السعادة النفسية.

3- هناك علاقة احصائية ذات دلالة معنوية بين المرونة المعرفية والسعادة النفسية لدى طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

4- وجود فروق احصائية ذات دلالة معنوية بين متوسطات استجابات طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل على وفق مقياس المرونة المعرفية تبعا لمتغير (المرحلة الدراسية) ولصالح ذوي المرحلة الرابعة.

5- وجود فروق احصائية ذات دلالة معنوية بين متوسطات استجابات طالبات كلية وقسمي التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل على وفق مقياس السعادة النفسية تبعا لمتغير (المرحلة الدراسية) بين المرحلة الأولى والرابعة ولصالح المرحلة الرابعة، وبين المرحلة الثانية والرابعة ولصالح المرحلة الرابعة.

5-2 التوصيات:

1- ضرورة الاهتمام في تنمية المرونة المعرفية لدى طالبات كلية وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة لما لهذا المتغير من دور فعال في تحقيق أهداف وطموحات الطالبات بعيدا عن اليأس والإحباط والذي سوف ينعكس بشكل ايجابي على رفع مستوى الشعور بالسعادة النفسية.

2- ضرورة تركيز الدراسات النفسية في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة على الجوانب الايجابية في شخصية الطالبات وعلى رأسها السعادة النفسية مع زيادة الاهتمام بالبحث في العوامل النفسية والمعرفية والتي تنمي الشعور بالسعادة النفسية لدى الطالبات.

3- عمل محاضرات وورش عمل للتوعية بأهمية المرونة المعرفية وأثرها في رفع مستوى السعادة النفسية لدى الطالبات لرفع مستواهم الأكاديمي وتحسين مخرجات العملية التعليمية.

المصادر العربية والاجنبية:

1- التكريتي ،وديع ياسين محمد والعبيدي ، حسن محمد (1999): التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.

2- حجازي ،احسان شكري،و سالم ،هانم احمد احمد،(2021): المرونة المعرفية وعلاقتها بتقرير الذات لدى العاديين وذوى صعوبات التعلم من تلاميذ الصف الثاني الاعدادي.

3- رضوان ، محمد نصر الدين (٢٠٠٦) : المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، مصر ، القاهرة .

4- طشطوش ، سليمان محمد (٢٠٠١) : أساسيات المعاينة الإحصائية ، دار الشروق للنشر ، عمان .

5- علاوي ، محمد حسن (١٩٩٨) : مدخل علم النفس الرياضي ، ط ٣ ، دار المعارف للطباعة والنشر ، القاهرة.

6- عودة ، احمد سليمان وملكاوي ، فتحي حسين (١٩٩٢) : أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية ، ط ١ ، مكتبة الكتاني للتوزيع ، الأردن .

7- فرحات ، ليلي السيد (٢٠٠١) : القياس المعرفي الرياضي ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

8- المندلوي ، قاسم حسن وآخرون (١٩٩٠) : الأسس التدريبية لفعالية العاب القوى ، مطابع التعليم العالي ، بغداد .

9- موسى ، عبد الله عبد الحي (١٩٨١) : بحوث في علم النفس التربوي ، مكتبة الخانجي ، القاهرة .

10- اليميني، هاجر جمال عبدالناصر ، والقطاوي ،سحر منصور ، وعويضة ، ايمن حلمي (2020): الصلابة النفسية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى الطلاب المكفوفين بالمولد والمكفوفين بالاصابة ، كلية التربية ، جامعة السويس ، العدد 124.

11- Shaw .A. (2007): Tracking changes in social Relations throughout late life The Journals Gerontology series B: Psychological Sciences.

الملاحق

ملحق (1)

جامعة الموصل
كلية التربية للبنات
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات العليا / الماجستير

عزيزتي الطالبة
تحية طيبة :

اضع بين يديك مجموعة من الفقرات حول المرونة المعرفية التي يقصد بها " هي قدرة الفرد على تغيير اتجاه تفكيره من اجل التكيف والتوافق مع متطلبات البيئة المحيطة به وقدرته على توليد وانتاج حلول بديلة متنوعة للمواقف والمهام التعليمية التي يواجهها " لذا ترحو الباحثة تعاونكم معها والاجابة على جميع الفقرات بما يناسب اراكم وتكون الاجابة بوضع علامة (√) امام الاجابة المناسبة , علما انه لا يوجد اجابة صحيحة واجابة خاطئة . ارجو الاجابة على جميع الفقرات دون استثناء وان اجابتك لن يطلع عليها احد سوى الباحثة , ولن تستعمل لغير اغراض البحث العلمي .

مع جزيل الشكر والتقدير

الاسم :
الكلية :
المرحلة :

طالبة الماجستير
اسراء ثامر محمود

ت	الفقرات	تطبق علي دائما	تطبق علي غالبا	تطبق علي أحيانا	لا تطبق علي غالبا	لا تطبق علي إطلاقاً
1	ابحث عن معلومات إضافية حول المهارة الحركية قبل أداء المهارة الحركية أثناء الدرس.					
2	أخذ بعين الاعتبار العديد من الخيارات قبل التصرف في المواقف الرياضية التي تواجهني أثناء الدروس العملية.					
3	تزعجني الظروف الطارئة التي تواجهني أثناء أدائي للمهارة الحركية في الدروس العملية.					
4	عدم الممانعة في التوقف عن الاستمرار في حل المشكلات التي تواجهني أثناء الدروس العملية حتى تتواءم وجهتي مع الحلول البديلة.					
5	عند مواجهة المواقف الرياضية الصعبة أفكر في الخيارات المتعددة قبل أن أقرر كيف أتصرف حيالها.					
6	أجيد فهم وتقدير المواقف الرياضية التي تواجهني أثناء الدروس العملية.					
7	أسعى الى التكيف مع مكونات المهارة الحركية الصعبة لكي أصل إلى حلها.					
8	أحاول التفكير في الأشياء الصعبة من وجهة نظر زميلاتي الطالبات.					
9	تكرار الأنماط السلوكية المناسبة في المهارات الحركية تسهم في تنوع أفكارني وحدائتها.					
10	أسعى إلى إيجاد الحلول المناسبة لأداء المهارة الحركية حتى ولو					

					بدأت لي مستحيلة.	
11					يمكنني تغيير الصورة الذهنية حول المهارة الحركية الصعبة التي تواجهني أثناء الدروس العملية .	
12					يمكنني تعديل إمكانياتي المهارية التي تتناسب مع المواقف الرياضية التي تواجهني.	
13					يمكنني تعديل سلوكي الرياضي بناء على متطلبات المواقف الرياضية التي تواجهني أثناء الدروس العملية .	
14					الحوارات والمناقشات الجماعية حول موقف ما يجعلني أكثر قدرة على إنتاج الأفكار المتنوعة.	
15					تحليل المهارة الحركية الصعبة إلى عناصر بسيطة تسهم في إنتاج أفكار جديدة ومتنوعة.	
16					أنوع في اتجاهات تفكيري حول المهارات الحركية المتعددة التي تواجهني أثناء الدروس العملية.	
17					أحاول التعامل مع المهارات الحركية الصعبة التي تواجهني لكي أتمكن من حلها.	
18					أعمل على إعادة بناء المهارة الحركية الصعبة لكي أصل إلى حلها أثناء الدرس.	
19					أخذ بعين الاعتبار جميع الحقائق والمعلومات المتاحة عن المهارة الحركية قبل أدائها أثناء الدرس.	
20					انظر إلى المواقف الرياضية الصعبة التي تواجهني من زوايا متعددة.	
21					أسعى لتكوين أكبر قدر من الأفكار حول أي مهارة حركية صعبة تواجهني .	
22					أهتم بالأفكار المتنوعة حتى لو كانت غريبة حول المهارة الحركية.	
23					أنوع في أفكاري حول أي مهارة حركية حتى لو كانت غريبة يعد نوع من التأهب.	
24					عدم الممانعة في تكرار محاولاتي لتعلم المهارات الحركية المطلوبة مهما كلفني ذلك وقت وجهد.	
25					يمكنني تطويع أفكاري لكي تتناسب مع الموقف الرياضي الذي يواجهني .	
26					استخدام العديد من الأفكار في مواجهة موقف رياضي معين يدفعني لمواجهة المواقف الرياضية الأخرى.	
27					أقيد أفكاري تحت إطار محدد أثناء مواجهتي للموقف الرياضي الصعب.	
28					لدي قناعة أن تنوع الفرد في أفكاره يعد تميزاً له.	
29					عدم الممانعة في تغيير اتجاهاتي نحو الموقف الرياضي طالما هذا يؤدي إلى نتائج إيجابية.	
30					استخدام الأفكار الغير تقليدية في مواجهة الموقف الرياضي الصعب طالما يسهم ذلك في حلها .	
31					أنا قادرة من التغلب على الصعوبات التي أواجهها في الدروس العملية.	
32					أدرك النمط العام الذي تتضمنه المهارات الحركية الصعبة التي أواجهها.	
33					استطيع الموازنة والتفضيل بين الحلول التي اقترحها لحل المشكلة التي تواجهني أثناء الدروس العملية.	
34					يمكنني التوصل إلى حلول عملية للمواقف الرياضية الصعبة التي تبدو غير قابلة للحل.	
35					عندما أواجه مواقف رياضية صعبة أشعر بأنني أفقد السيطرة على الأمور.	
36					أنا غير قادرة على مواجهة المواقف الرياضية الصعبة.	
37					عند مواجهة المهارات الحركية الصعبة أصبح متوترة بحيث لا أستطيع التفكير في طريقة حلها.	
38					أشعر بأنني غير قادرة على تغيير الأشياء في المواقف الرياضية الصعبة.	
39					أدرك العلاقات في المعلومات المتوفرة حول الموقف الرياضي الذي	

					أواجهه في الدروس العملية.
40					أجد صعوبة في اتخاذ القرارات عند تعلم المهارات الحركية الصعبة أثناء الدروس العملية.

ملحق (2)

جامعة الموصل
كلية التربية للبنات
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات العليا / الماجستير

عزيزتي الطالبة
تحية طيبة :

أضع بين يديك مجموعة من الفقرات حول السعادة النفسية التي يقصد بها " شعور داخلي ايجابي شبه دائم يعكس الرضا عن الحياة والطمأنينة النفسية والبهجة والاستمتاع والضبط الداخلي وتحقيق الذات والقدرة على التعامل مع المشكلات والصعوبات بكفاءة وفعالية " لذا ترحو الباحثة تعاونكم معها والاجابة على جميع الفقرات بما يناسب اراكم وتكون الاجابة بوضع علامة (√) امام الاجابة المناسبة ، علما انه لا يوجد اجابة صحيحة واجابة خاطئة . ارجو الاجابة على جميع الفقرات دون استثناء وان اجابتك لن يطلع عليها احد سوى الباحثة ، ولن تستعمل لغير اغراض البحث العلمي .

مع جزيل الشكر والتقدير

الاسم :
الكلية :
المرحلة :

طالبة الماجستير
اسراء ثامر محمود

ت	الفقرات	دائما	غالبا	نادرا	لا تنطبق
1	أتعاطف مع ذاتي وامنحها الرضا والمحبة واللفظ لكي ارتقي بها.				
2	أحب التجديد والتغير في الحياة.				
3	أشعر أن الحظ يلعب دوره معي في كثير من الأمور ويدفعني للتفوق.				
4	أقبل رأي صديقاتي الطالبات في تصرفاتي وسلوكياتي.				
5	أنا في العادة غير واثقة من نفسي بدرجة كافية.				
6	أعتقد أن تواصلتي مع زميلاتي الطالبات يعزز ثقتي بنفسي ويبعدني عن الوحدة .				
7	أشعر أن حظي يعاكسني في أحيانا كثيرة .				
8	أحيانا ينتابني شعور بخيبة الأمل.				
9	أشعر بأن حياتي ذات معنى وقيمة.				
10	أستثمر وقت فراغي بشي يفيدني مع زميلاتي الطالبات.				
11	أشعر بأنني لا اعرف الكثير عن ذاتي جيدا.				
12	أقوم بالتمارين الرياضية لاكتشف أشياء جديدة عن نفسي.				
13	أحس بأن لدي مواهب وطموحات عالية تحقق لي النجاح.				
14	أشعر أنني متفائلة في أغلب الأحيان.				
15	أشعر بأنني لا أحب الحياة.				
16	أعتقد أن علاقاتي الطيبة مع زميلاتي الطالبات تحقق لي السعادة.				
17	أشعر بتقدير واحترام زميلاتي الطالبات ولدي فن التواصل معهم.				
18	أتواصل مع صديقاتي من الطالبات وأقوم بزيارتهم دائما.				
19	أفتقر الى الثقة بالنفس.				
20	يراني زميلاتي الطالبات بانني شخصية محبة للخير وعطوفة على الآخرين .				
21	أحيانا أخاف من المنافسة مع زميلاتي الطالبات.				

22	الحياة بالنسبة لي هي أن نعمل من أجل الوصول الى الهدف.
23	لدي ثقة تامة في مهاراتي وإمكانياتي في انجاز المهام التي تعطي لي.
24	أشعر مع الطالبات بالطمأنينة والثقة بالنفس.
25	لدي ثقة تجعلني أجتاز العديد من الصعوبات .
26	أعترف بالخطأ عندما أقع فيه.
27	أشعر بأنني تحسنت كثيراً وزادت قدراتي ومهاراتي مع الزمن.
28	أن حياتي تافهة وبلا معنى.
29	أشعر بالسعادة والطمأنينة وراحة البال.
30	وجودي داخل الجماعة يشعرني بالراحة والثقة والسعادة.
31	أنا شخصية كثيرة الشك.
32	أحياناً أعتد على زميلاتي الطالبات فيحل بعض المشكلات التي تواجهني.
33	أشعر بالسعادة لما امتلكه من صفات شخصية.
34	أستطيع أن أطور نفسي لأعيش حياة هادئة.
35	أعز بآرائي وأفكاري وأتمسك بها ولا تهمني الآراء السلبية.
36	أشعر بالسعادة في أغلب الأحيان ولا أضع توقعات لأي طالبة .
37	أشعر بقلّة الارتياح في أغلب الأوقات.
38	أشعر بالقدرة والكفاءة ولدي نظرة إيجابية نحو نفسي.
39	أهتم باكتساب معلومات ومهارات جديدة.
40	أضع لنفسي معايير وقناعات خاصة.
41	أفعل الأشياء الغير مقتنعة به.
42	أشعر أنني غير متصالحة مع نفسي.
43	أتعلم من التجارب السابقة أفكار ومفاهيم مختلفة.
44	أناثر بالشخصيات القوية من زميلاتي الطالبات أصحاب العقول النيرة.
45	لدي شعور بعدم القناعة والرضا عن حياتي الشخصية.
46	لدي القدرة على حل المشكلات التي تواجهني من خلال التجارب الشخصية التي امتلكه.
47	أرى بأن العلاقات تجمّل الحياة سواء في الصداقة أو الحب.
48	أمتلك القدرة على تنمية وتعزيز مواهبي.
49	لدي القدرة على الاعتراف بالحقائق ومواجهتها بشجاعة.
50	أعمل ما أراه مناسباً لي وليس ما يراه زميلاتي الطالبات.
51	أشعر بالهدوء والاستقرار والتعبير عن انفعالاتي بشكل مقبول ولائق.
52	أسعى لأحيى حياة زميلاتي الطالبات الناجحين وأتعلّم منهم.
53	أفضل الهروب من المواقف المحرجة.
54	أشعر بأن لي شخصية مميزة أتمتع بها.
55	أسعى لتعزيز قدراتي العقلية وممارسة الأنشطة الرياضية.
56	أميل الى التحرر من العادات والتقاليد السلبية والتخلص من الأفكار العنصرية.