

دراسة ميدانية مقارنة في مستوى الطمأنينة الانفعالية بين الطالبات الممارسات و الغير ممارسات للنشاط الرياضي في جامعة كركوك

م.د سمير صبري حسن

رئاسة جامعة ديالى/قسم النشاطات الطلابية

ملخص البحث باللغة العربية

تعد الطمأنينة الانفعالية من المتغيرات النفسية المهمة ومن ابرز الصفات الايجابية لشخصية الفرد اذ تمكن الفرد من التعامل مع الضغوطات المختلفة واهميتها برزت في دراسة مستوى قياس الطالبات الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي في كليات جامعة كركوك حيث برزت المشكلة في انخفاض مستوى الطمأنينة الانفعالية لدى الطالبات وهدف البحث الى التعرف على مستوى الطمأنينة الانفعالية وتم استخدام المنهج الوصفي في هذه الدراسة وبلغ عدد العينة من كليات جامعة كركوك(كلية الهندسة ، كلية العلوم ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة) (105) طالبة وقد استخدم مقياس ماسلو(للمطمأنينة الانفعالية) وتم تطبيق المقياس على عينة البحث الرئيسية واستخدام المعاملات العلمية لمقياس الطمأنينة الانفعالية و كانت اهم نتائج البحث ان هناك فروق معنوية بين الطالبات الممارسات والغير الممارسات للنشاط الرياضي لصالح الممارسات للنشاط الرياضي في جامعة كركوك. واستنتجت الباحثة بالتالي: تميزت الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي بمستوى عالي في مقياس الطمأنينة الانفعالية، وتميزت الطالبات الغير ممارسات بمستوى اقل وحسب درجة المقياس الطمأنينة الانفعالية لدى طالبات جامعة كركوك.

Abstract

A comparative field study on the level of emotional reassurance among female students which practicing and not practicing sports activity at the University of Kirkuk

By

Samir Sabry Hassan, PhD

University of Diyala / Student Activities Department

Emotional reassurance is considered one of the important psychological variables and one of the most prominent positive qualities of the individual's personality as it enables the individual to deal with various pressures and their

importance emerged in the study of the level of measurement of female students' practices and non-practices of sports activity in the colleges of the University of Kirkuk. Identifying the level of emotional reassurance, and the descriptive approach was used in this study. The sample number from the colleges of the University of Kirkuk (College of Engineering, College of Science, College of Physical Education and Sports Sciences) was (105) students, and the Maslow scale was used (for emotional reassurance) and the scale was applied to the research sample. The main and scientific transactions used for the emotional reassurance scale, and the most important results of the research were that there are significant differences between female students who practice and not practice sports activity in favor of practices for sports activity at the University of Kirkuk. The researcher concluded the following: The students who practices sports activity were distinguished by a high level in the emotional reassurance scale, and the non-practicing students were distinguished by a lower level and according to the degree of the emotional reassurance scale among the students of the University of Kirkuk.

1. التعريف بالبحث :

1.1 مقدمة البحث وأهميته :

تعد الطمأنينة الانفعالية من أبرز الصفات الإيجابية لشخصية الفرد إذ تمكنه من التعامل مع الضغوط المختلفة و في المواقف المختلفة للحفاظ على توازنه النفسي ونظراً لما تزخر به حياة الفرد لاسيما في العصر الحديث من ضغوط شتى تتفاوت في أنواعها وشدتها على وفق المواقف التي تتعرض لها الطالبات وإدراكهم لها لذا تتفاوت قابلية الطالبات في مواجهة هذه الضغوط وقد تكون البيئة مصدر تهديد الفرد نتيجة للضغوط الكثيرة التي تتعرض لها في حياتها لذلك تظهر في بعض الأحيان حالة من عدم الأمان لدى الطالبات إذ انه يتأثر بصحتهم النفسية إذن الفرد الأمن نفسياً هو الفرد الواثق من نفسه ومن ثم القادر على تجاوز الازمات أن الانفعالات في علم النفس الرياضي هو محور الدراسة التي أعدها الباحثون والمربون و التي تعتبر المفتاح إلى فهم السلوك البشري لذا يعتبر من أشهر الموضوعات التصاقاً بدراسة الشخصية الإنسانية. والتي هي محور سلوك الفرد و تكيفه وانطباعه للبيئة الخارجية وهي الحالة الداخلية أو القوى الداخلية التي تنتج من الفرد والتي تنشط وتحرك الفرد وتدفع سلوكه تجاه أهداف محددة.

ولعل احد اهم الدوافع وراء اقدام العديد من الباحثين للاهتمام بدراسة موضوع الطمأنينة الانفعالية بصورة عامة لانها تعتبر من اهم وابرز الحاجات التي تقف وراء السلوك وكذلك ان فقدان الشعور بالطمأنينة الانفعالية يسبب العديد من الاضطرابات النفسية والسلوكية. ولذا اهتم الباحث بدراسة اهمية المتغير النفسي لدى طالبات الجامعات الممارسات وغير الممارسات للنشاطات الرياضية و من اجل الإسهام في حل المعوقات التي تؤثر على عملية مزاوله الأنشطة وكذلك من اجل خلق جيل قوي يساهم مساهمة فعالة في خدمة الوطن.

2.1 مشكلة البحث :

تعد الطمأنينة الانفعالية احد محركات السلوك والتي توجهه توجيهاً صحيحاً ويظهر له تأثيراً واضحاً على سلوك الرياضيين وغير الرياضيين وان عملية التحرر من الخوف هي من اهم المشكلات النفسية التي يمكن ان يواجهها الفرد في حياته لكي يتمكن من تحقيق ذاته والوصول الى اهدافه وبما ان الطمأنينة الانفعالية هي شعور مركب كما ذكره كل من (كامينج وشاتز ،2012) فان النجاح في تنميتها وتعزيزها يمكن ان يسهم الى حد كبير في تباين السلوك بين الافراد ونظراً لارتباطها ايضا بعملية اشباع الحاجات والامن المعنوي معاً فان الدراسة العلمية في مجال التربية الرياضية مازالت بحاجة الى المزيد من التقصي عن هذا الموضوع والتعمق في البحث عنه اذ ان الطمأنينة الذاتية بحد ذاتها تعتبر حاجة سيكولوجية هامة يتم من خلالها اشباع حاجات اخرى منها نفسية وفلسفية واجتماعية وانسانية ولها ارتأى الباحث في دراسة المشكلة الحالية للاجابة عن التساؤلات البحثية التالية وهي:

- 1- ما هو مستوى الطمأنينة الانفعالية للطلبات الممارسات للانشطة الرياضية التي تجعل الطلبة يمارسون النشاط الرياضي.
 - 2- ما هو مستوى الطمأنينة الانفعالية للطلبات الغير ممارسات للانشطة الرياضية
 - 3- مقارنة مستوى الطمأنينة الانفعالية للطلبات الممارسات وغير الممارسات للانشطة الرياضية
- اذ ان دراسة هذه الصفة في المجال الرياضي يمكن ان يعزز الصحة النفسية للرياضيين وغير الرياضيين ويبعد الشعور بالخوف والقلق بالتهديد ويحقق الثبات النسبي في شخصية الطلبة .

3.1 أهداف البحث :

- 1- التعرف على مستوى الطمأنينة الانفعالية لدى الطالبات الممارسات للانشطة الرياضية
- 2- التعرف على مستوى الطمأنينة الانفعالية لدى الطالبات الغير ممارسات وغير الممارسات للانشطة الرياضية
- 3- مقارنة مستوى الطمأنينة الانفعالية للطلبات الممارسات وغير الممارسات للانشطة الرياضية

4.1 مجالات البحث :

- 1.4.1 المجال البشري: الطالبات الممارسات و الغير ممارسات للنشاط الرياضي في جامعة كركوك
- 2.4.1 المجال زمني: لفترة من 15-3-2019 ولغاية 1.4.2019
- 3.4.1 المجال المكاني: قاعة النشاطات الرياضية في/ كركوك .

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

1-2 الدراسات النظرية :

2-1-1 مقياس ماسلو (الطمأنينة الانفعالية)

الأمن لغة يعني الاطمئنان إذ جاء في لسان العرب (الأمن):الأمان، قد أمنت فانا آمن، والأمن هو ضد الخوف، وأمنته ضد أخفته.

إذا رجعنا إلى أصل كلمة الأمن في اللغة العربية سوف نجد أن امن تعني جعله في الأمان وامن تعني اطمئن فهو امن، والأمن هو الطمأنينة. ويشير التعريف اللغوي للأمن إلى مسألة التداخل بين مفهوم الأمن والإحساس بعدم الخوف والشعور بالرضا والراحة النفسية فالشخص الآمن نفسياً هو الذي يشعر إن حاجاته مشبعة وإن المقومات الأساسية لحياته غير معرضة للخطر والإنسان الآمن يكون في حالة توازن وتوافق نفسي. الأمن النفسي شعور المرء، بقيمته ، واطمئنانه وثقته بنفسه.وهو يعني تحرر الفرد من الخوف والوصول إلى حالة الاطمئنان على صحته. ومستقبله ،والشعور بالثقة تجاه الآخرين ومركزه الاجتماعي. ويشير(عبد الرحمن عدس) إن المقصود بالأمن النفسي وجود علاقات متوازنة بين الفرد وذاته من ناحية، وبينه وبين الأفراد الآخرين المحيطين به من ناحية أخرى، فإذا توفرت هذه العلاقات المتوازنة فإن سلوك الفرد يميل إلى الاستقرار، ومن ثم فإنه يصبح أكثر قابلية للعمل والإنتاج بعيداً عن أنواع القلق والاضطراب. إن مفهوم الأمن النفسي للإنسان لا يقتصر على جانب واحد من جوانب الشخصية فحسب، وإنما يتضمن الأمن في لنواحي(الجسمية ، والاجتماعية ، والوجدانية ، والعقلية)، ويرتبط الأمن النفسي والأمن الاجتماعي والصحة النفسية ارتباطاً موجباً فالأمن النفسي هو الطمأنينة النفسية والانفعالية.

أما(Ryff) فقد وضع نموذجاً نظرياً شامل ومتعدد الجوانب لمفهوم الأمن النفسي يتكون هذا المفهوم النظري من ستة عناصر أساسية تشكل مفهوم الأمن النفسي وهي:

- 1- تقبل الذات. ويتمثل في نظرة الفرد لذاته نظرة ايجابية والشعور بقيمة وأهمية الحياة.
- 2-العلاقة الايجابية مع الآخرين وتتمثل في قدرة الفرد على إقامة علاقات ايجابية مع الآخرين.
- 3- الاستقلالية وتتمثل في اعتماد الفرد على نفسه وتنظيم سلوكه وتقييم ذاته من خلال معايير محدده يضعها لنفسه.
- 4- السيطرة على البيئة الذاتية. وتتمثل في قدرة الفرد على إدارة بيئته واستغلال الغرض الجيد الموجود في بيئة للاستفادة منها.

5-الحياة ذات أهداف. وتتمثل في إن يضع الفرد لنفسه أهدافاً محددة وواضحة يبني إلى تحقيقها.

6-التطور الذاتي. وتتمثل في إدراك الفرد لقدراته وإمكانياته السعي نحو تطويرها مع تطور الزمن.

إن عدم وجود هذه العناصر يعد مؤشراً على عدم الشعور بالأمن.

"أما عن المصطلحات المرادفة لمفهوم الأمن النفسي والتي تستعمل في الدراسات النفسية فمنها الطمأنينة الانفعالية ، الأمن الذاتي ، التكيف النفسي ، الرضا عن الذات مفهوم الذات الايجابي.

ويمكن التعرف على مفهوم الأمن النفسي من خلال ما تناولته المصادر العلمية من تعاريف في مجال علم النفس.

عرفه(زهران 1989) بأنه "الطمأنينة النفسية أو الانفعالية لدى الفرد، وحالة يكون فيها إشباع الحاجات مضموناً وغير معرض للخطر ومحرك للفرد في تحقيق أمنه".

وتعرفه(التتنجي 1997) "حاجة من حاجات الفرد، إشباعها يجعله يشعر بالارتياح والاطمئنان ومن خلال شعوره بالانتماء أو تقبل الآخرين له والتحرر من الخوف والألم".

ومن خلال ما تقدم يرى الباحث إن الأمن النفسي حالة الإشباع المتوازن للحاجات له نتائج الايجابية المؤدية إلى تكيف متوازن يجعل حياة اللاعب النفسية خالية من التوترات والصراعات مما تجعله يعيش في طمأنينة .

و توصل ماسلو الى وضع هذا الاستفتاء سنة 1952م عن طريق ابحاث نظرية كينيكية كمفهوم رئيسي من مفاهيم علم النفس هو الطمأنينة الانفعالية .

وقتنه على البيئة العربية وهو مكون من (75) عبارة موزعة على ثلاثة ابعاد اساسية ينبثق عنها (11) بعد ثانوي والابعاد الاساسية تعكس:

- شعور الفرد بتقبل الآخرين له .وبأنهم ينظرون اليه ويعاملونه بمودة ودفع.
- الشعور بالانتماء واحساس الفرد بأنه مكانا في الجماعة .
- الشعور بالسلامة وندرة الشعور بالخطر والتهديد والقلق .

2-1-2 مفهوم الحاجة للطمأنينة النفسية

الحاجة هي "متطلب بيولوجي أو نفسي، فهي حالة من الحرمان تدفع الشخص إلى القيام بنشاط نحو هدف ما ولا يستطيع الإنسان تحقيق حاجات أخرى" وتعد الحاجات بإشكالها المتعددة من ابرز العوامل الموجهة للسلوك الإنساني، يعرف(موراي) الحاجة بأنها مفهوم افتراضي يعبر عن قوة تؤثر في أدراك وسلوك الأفراد ليحاولوا تغيير مواقف غير مرضية وإنها توتر يقود الفرد إلى متابعة هدف، فعندما يتم إدراك هذا الهدف فان التوتر يقل.

الحاجة إلى الأمن من أهم الحاجات النفسية، ومن أهم دوافع السلوك طوال الحياة، وهي من الحاجات الأساسية اللازمة للنمو النفسي السوي والتوافق النفسي والصحة النفسية للفرد، و هي محرك الفرد لتحقيق أمنه، وترتبط ارتباطاً وثيقاً بغريزة المحافظة، وتتضمن شعور الفرد انه يعيش في بيئة صديقة، مشبعة للحاجات وإن الآخرين يحبونه ويحترمونه ويقبلونه داخل الجماعة، وانه مستقر وامن اسرياً ومتوافق اجتماعياً، وانه مستقر في سكن مناسب وله مورد رزق مستمر، وانه امن وصحيح جسمياً ونفسياً، وانه يجتنب الخطر ويلتزم الحذر ويتعامل مع الأزمات بحكمة ويؤمن الكوارث الطبيعية، ويشعر بالثقة والاطمئنان والأمن والأمان.

"إن العلاقة بين الدافع والحاجة متلازمة المعنى حيث إن حاجة الرياضي تنتج أحيانا من جلاء نقص في لياقة البدنية أو النفسية والدافع هو الرغبة في إعادة التوازن وسد النقص لهذا الرياضي من خلال تكثيف الوحدات التدريبية واستخدام الطرق النفسية لإزالة القلق والخوف". إن الاهتمام بالأمن النفسي للفرد سواء كان لاعبا أو شخصا عادياً يعني الاهتمام بالصحة النفسية له ، وذلك لأن الصحة النفسية عبارة عن حالة دائمية يكون فيها الفرد متوافقا نفسياً وشخصياً وانفعالياً واجتماعياً مع نفسه والآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستثمار قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة ، وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه منضبط بحيث يعيش بسلام". والأمن النفسي من ضروريات الحياة التي لا يمكن الاستمرار فيها بدونه ويحتاج إليه الإنسان كحاجاته للطعام والشراب.

وبهذا "فإن إشباع الحاجات لدى الإنسان شرط أساسي من شروط حصوله على التكيف الذي يحقق معه الاستقرار النفسي".

وحدد (ماسلو Maslow) الحاجات الإنسانية في سبع مستويات مرتبة على شكل تنظيم هرمي وهي:-

المستوى الأول: الحاجات الفسيولوجية (physiological need). التي تتمثل في السعي للحصول على الهواء والماء والطعام والدفع وكذلك فإن الفرد في حالة الجوع يكون أكثر انتباهاً لمناظر الطعام وروائح.

المستوى الثاني: حاجات الأمن (softy needs). وهي الحاجات التي تجنب الإخطار الخارجية والشعور بالاطمئنان.

المستوى الثالث: حاجات الحب والانتماء (love and belonging needs). التي تتمثل في الحاجة على الحصول على الحب والعطف والاهتمام.

المستوى الرابع: حاجات التقدير والاحترام (Esteem needs) التي تتمثل بالحاجة إلى التقدير والتقبل واحترام الذات وتجنب النبذ.

المستوى الخامس: حاجات المعرفة والفهم (TO know and understand needs). وهي حاجات الرغبة في اكتساب المعلومات وحب الاستطلاع.

المستوى السادس: الحاجات الجمالية (Aesthetic needs). وهي الحاجات التي تتمثل في البحث عن طبع الجمال والارتياح للأشياء الجميلة

المستوى السابع: حاجات تحقيق الذات (self -Actualization needs). وهي حاجات الانجاز والإبداع والتعبير عن الذات.

يفترض ماسلو أن الفرد مدفوع من خلال سلسلة من الحاجات المرتبة هرمياً من الأعلى إلى الأدنى حسب توقيت ظهورها وأهمية إشباعها، فبعد إشباع الحاجات البيولوجية للفرد يصبح الفرد مهتماً بأمنه الشخصي وإذا حصل الفرد على الإحساس بالأمن يبحث عن الحب، أن يحب الآخرين ثم وصولاً إلى أن يحب ذاته ويقدرها بعد إشباع هذه الحاجات يتفرغ الفرد للحاجة التي تشعره بالرضى والسعادة الحقيقية ألا وهي تحقيق الذات، أي إن يستغل طاقاته إلى أقصى مدى ممكن وإن يكون ما يريد إن يكونه".

ورأى ماسلو أن للإنسان حاجات متنوعة ، وإن هذه الحاجات تتوزع بصورة هرمية كالآتي.

1- المستوى الأدنى: ويضم الحاجات الفسيولوجية والحاجة إلى الأمن والسلامة، وهذه الحاجات على درجة عالية من الأهمية فإذا كان الفرد مرتاحاً ومشبعاً لحاجاته الجسمية ويشعر بالأمان فإنه سيحاول إشباع المستوى الأعلى من الحاجات التي يطلق عليها الحاجات الاجتماعية.

2- المستوى الأعلى: ويضم حاجة الصداقة والعطف والحنان والانتماء.

وبعد إشباع هذه الحاجات يسعى الفرد إلى إشباع دوافع التحصيل والتقدير، ثم دافع تحقيق الذات الذي يعد الغاية العظمى في هرم ماسلو وتتحقق الصحة النفسية من وجهة نظر ماسلو عندما يتمكن الفرد من إشباع هذه الحاجات بطريقة سوية، ويحقق إنسانيته الكاملة.

3 . منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3. 1 منهج البحث :

استخدمت الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المقارنة كونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة البحث. إذ أن اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث يُعدّ من الأمور المهمة التي يجب على الباحث مراعاتها. إذ يهدف المنهج الوصفي بالأسلوب المقارن إلى (إجراء مقارنات بين الظواهر المختلفة لاكتشاف العوامل التي تصاحب حدثاً معيناً) أي أنها مقارنة الظواهر مع بعضها لكشف العوامل والظروف وهذا النوع يدرس وضعية العلاقات ومشاكلها والتعقيدات وطبيعة الظواهر^(17: 57).

3.2 مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية المتمثلة بطلبات بالطالبات الممارسات و الغير ممارسات للنشاط الرياضي في جامعة كركوك من طالبات كلية التربية البدنية ويمثلن الطالبات الممارسات بواقع (35) طالبة وأيضا طالبات كلية العلوم وكلية الهندسة ويمثلن الطالبات الغير ممارسات للنشطة الرياضية بواقع (35) طالبة أيضا للعام الدراسي (2018-2019)

3 . 3 وسائل وأدوات جمع المعلومات :

استعانت الباحث بما يأتي:

المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

المقابلات الشخصية (ملحق 1).

3-4 إجراءات البحث :-

3-4-1 المقاييس المستخدمة في البحث :-

3-4-1-1 مقياس (ماسلو) للأمن (الطمأنينة الانفعالية):

استخدمت الباحث الصورة النهائية لمقياس ماسلو للشعور - عدم الشعور بالأمن النفسي (Maslws security-insecurity ineventory) المعرب (دواني و ديراني ، 1983) لأهميته التي تبرز في تغطيته للأبعاد التي تمثل الإحساس بالأمن النفسي أو انعدامه ، فضلا عن كون المقياس محكماً

فقد استطاع ماسلو ومعاونوه إن يخلصوه من مختلف صور التحيز الثقافي ويجعلوه صالحا لمستويات عمرية متباينة ولكلا الجنسين كما أثبتت الدراسات التي أجراها ماسلو Maslow وغيره من الباحثين دلالات صدق هذا المقياس وثباته بطرائق مختلفة

اعد ماسلو Mallow مقياس الشعور بالأمن - عدم الشعور بالأمن (1945 - 1952) ، وقد جاء هذا المقياس حصيلة البحث الحيادي والنظري في المفهوم السايكلوجي أو الانفعالي للأمن النفسي . ونتج عن هذا البحث الشكل النهائي لتصنيف التقارب الفرعي الذي يبين المقارنة بين حالات الشعور بالأمن وعدم الشعور بالأمن . لقد أكد ماسلو في هذا المقياس على مشاعر الأمن وأبعاده لتكون من أهم محددات الصحة النفسية . خضع المقياس لمراجعات عدة ، وكان في صورته الأولى مكونا من (349) (ثلاثمائة وتسع وأربعين فقرة) .

يتكون المقياس في صيغته النهائية من (75) فقرة تمثل وتغطي مجموعة الأعراض الأربعة عشر التي تشكل أبعاد الشعور. وعدم الشعور بالأمن ، وتكون الإجابة عن كل فقرة بـ (نعم ، لا ، احيانا) حسب انطباق مضمون الفقرة على المستجيب .

3-4-1-2 طريقة تصحيح المقياس

يتم تصحيح المقياس تبعا لمفتاح التصحيح المعد لذلك ، إذ يقدر مستوى الفرد في الأمن النفسي بعدد الاستجابات الكلية على المقياس وتحسب درجة واحدة لكل فقرة من فقراته وذلك إذا أجاب المفحوص بإحدى الإجابات المدونة قرين كل سؤال في مفتاح التصحيح(01).

وقد تم استخدام هذا المقياس في البيئة العراقية ، قام (الخالدي ، 1990) بتكييف المقياس عند تطبيقه على عينة بلغت (531) معلما ومعلمة . وقامت (الرحو ، 1994) بإعادة تكييف المقياس لتطبيقه على طلبة المرحلة المتوسطة وذلك على عينة بلغت (575) طالبا وطالبة وقام(علي حسين الروثبياني، 2006) بتطبيقه في المجال الرياضي واستخراج صدقه وثباته على عينة بلغت(150)لاعب في ألعاب الساحة والميدان وكرة القدم في البيئة العراقية وقد استخدمه الباحث في هذه الدراسة باستخراج صدقه وثباته.

3-5 التجربة الاستطلاعية :

أجريت التجربة الاستطلاعية لغرض معرفة وضوح تعليمات المقياس واختبار صلاحية استمارات جمع البيانات والفقرات وبدائل الإجابة وتحديد الوقت اللازم والتعرف على الصعوبات التي يمكن أن تواجه عملية التطبيق ومن ثم تلافيها عند تطبيق المقياس والتعرف على صلاحية الاختبارات وملائمتها لعينة البحث وكذلك التأكيد على جاهزية الأجهزة والأدوات التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلا عن وقت الاختبارات الكلية والتعرف على كفاءة فريق العمل المساعد .

حيث تم عرض المقياس وتطبيق الاختبارات على (10) طالبات بواقع (5) طالبات من الممارسات و(5) طالبات من الغير ممارسات للنشاط الرياضي في جامعة كركوك وذلك في الساعة العاشرة صباحا من يوم الأربعاء المصادف 2019/3/15 في القاعة الرياضية الداخلية ي جامعة كركوك حيث قامت الباحثة بشرح

مفصل عن فقرات المقياس للعينه وماذا تعني للمفحوص وكيفية الإجابة عن كل فقرة وإعطاء أهمية للاختبارات النفسية وما تؤول إليه النتائج للمعالجة من قبل المديرين والمتخصصين ثم بعد ذلك تم إرفاق استمارة تسجيل المقياس لكل طالبة وذلك لمعرفة إجابات كل طالبة على حده وقد تبين من التجربة الاستطلاعية بان التعليمات كانت واضحة من قبل العينه وان الوقت المستغرق للتطبيق كان لمقياس الأمن النفسي بين (20-15) دقيقة أما بدائل الإجابة فقد كانت مناسبة لمستوى أفراد العينه وكذلك فقراته وبذلك أصبح المقياس جاهز للتطبيق وكذلك إيجاد الأسس العلمية للمقياس والأسس العلمية للاختبارات على أفراد التجربة الاستطلاعية .

3-6 الأسس العلمية للمقياس

"أهم الخصائص السيكمترية التي ينبغي إن تتوفر في المقياس هو ثبات درجاته وصدقه". وكان التأكد من هذه الخصائص كما يأتي:-

3-6-1 صدق المقياس

"يعد الصدق من أهم شروط الاختبار الجيد، فالاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من أجله". وتم التحقق من صدق المقياس من خلال إيجاد الصدق الظاهري ويتأسس الصدق الظاهري على نقطتين مهمتين هما:

(1)مدى مناسبة الاختبار لما يقيسه.

(2)مدى مناسبة الاختبار لمن يطبق عليهم.

آذ تم عرض مقياس الأمن النفسي على مجموعة من الأساتذة الخبراء والمتخصصين في العلوم التربوية والنفسية والتربية الرياضية لبيان مدى صلاحية المقياس لاستخدامها على عينة البحث. وبعد الاطلاع على إجابات السادة المتخصصين عن فقرات المقياس لتطبيقه على العينه، وتبين إن هناك اتفاقاً تاماً وبنسبة 90% حول صلاحية المقياس .

3-6-2 ثبات المقياس :

"يعد مفهوم الثبات من المفاهيم الأساسية في المقياس ويتعين توافره في المقياس أو الاختبار لكي يكون صالح للاستخدام" ويقصد به "أن يعطينا الاختبار النتائج نفسها عند إعادة تطبيقه على الأفراد أنفسهم". ولغرض التأكد من ثبات المقياس تم استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test and retest) واستخدم الباحث عينة التجربة الاستطلاعية نفسها وذلك من خلال توزيع المقياسين على (10) طالبة وبواقع (5) من الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي (5) من الغير ممارسات للنشاط الرياضي في جامعة كركوك تم اختيارهم عشوائياً وأعيد توزيع المقياس على المجموعة نفسها بعد خمسة عشر يوماً من تطبيقه عليها لأول مرة، آذ تشير ليلي إلى أن "طريقة إعادة الاختبار تعد من أكثر الطرائق الإحصائية استخداماً في حساب معامل الثبات وخاصة في مجال التربية الرياضية فهي عبارة عن تطبيق

الاختبار على مجموعة من الأفراد ويعاد اختبارهم مرة أخرى بالاختبار نفسه وبظروف الاختبار الأول نفسها ويجب أن لا تقل المدة بين الاختبارين عن أسبوع" وبعد جمع استجابات المختبرين تم معالجتها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) أذ ظهرت قيمة معامل الارتباط في مقياس الأمن النفسي (0.89) وهذا يدل على وجود ارتباط عال أي أن هناك معامل ثابت جيد للمقياس

3.6.3 الموضوعية :

تشير الموضوعية إلى مدى إمكانية الحصول على درجة صحيحة عندما يقوم فردان أو أكثر بتطبيق الاختبار على الطلبة أنفسهم.

والموضوعية تشبه الثبات لكنها تستلزم قيام اثنين أو أكثر بتطبيق الاختبار نفسه وتقدير درجات. وتعرف الموضوعية على أنها "درجة الإتقان فيما بين مقدري الدرجة (1) (13: 167-168)، وترتبط الموضوعية بطريقة تصحيح الاختبار أكثر من ارتباطها من الارتباط نفسه ومن هنا فإن الاختبار الموضوعي هو الذي يحصل في المختبر على الدرجات ذاتها مهما اختلف المصححون (2) وقامت الباحثة بعرض (5) استمارات من اجابات العينة التجربة الاستطلاعية لمقياس الطمأنينة الانفعالية على مقومين لغرض تقويمها لمعرفة مدى موضوعية المقياس.

7.3 التطبيق النهائي لأداة البحث :

بعد التأكد من صدق أداة البحث وثباتها وموضوعيتها (مقياس الطمأنينة الانفعالية (تم توزيع الاستمارات للمقياس على عينة البحث لطالبات الممارسات و الغير ممارسات للنشاط الرياضي في جامعة كركوك وقد تم توزيعها بتاريخ (2019.2.18) مع مراعاة الشروط كافة وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات تم الحصول على الدرجات الخام لأفراد العينة لغرض إجراء المعالجات الإحصائية الضرورية للحصول على النتائج المطلوبة

3.8 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام نظام (spss) في تحليل النتائج باعتماد ما يأتي:

1. النسبة المئوية.
2. الوسط الحسابي.
3. الانحراف المعياري.
4. اختبار t. لعينتين متناظرتين.
5. معامل الاختلاف.
6. معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

4- عرض النتائج :

4 . 1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

14- 1 عرض وتحليل نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة للطالبات

الممارسات للنشاط الرياضي في جامعة كركوك وتحليلها:

من أجل الوصول الى أهداف البحث وفروضه قامت الباحثة بعرض نتائج البحث في مستوى الطمأنينة الانفعالية للطالبات الممارسات للنشاط الرياضي في جامعة كركوك في جدول (1).

الجدول (1)

" يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة للطالبات الممارسات للنشاط الرياضي في جامعة كركوك في مقياس الطمأنينة الانفعالية

المتغيرات	الطالبات الممارسات			قيمة (T) المحتسبة	دلالة الفروق
	س	ع	الفرضي		
مستوى الطمأنينة الانفعالية	150,31	11,30	120	4,75	معنوي

درجة الحرية (ن+2_2) تحت مستوى دلالة (5%) هي (1,88)

من الجدول (1) يتضح أن الوسط الحسابي للطالبات الممارسات و الغير ممارسات للنشاط الرياضي في جامعة كركوك في مقياس الطمأنينة الانفعالية قد بلغ (150,312) أما الانحراف المعياري لهم بلغ (11,30) وبلغ المتوسط الرضي (120) كما بلغت قيمة (T) المحتسبة (4,75) وهي اكبر من الجدولية وهذا يدل على ان هناك فروق معنوية لصالح الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي في جامعة كركوك

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة للطالبات الغير

الممارسات للنشاط الرياضي في جامعة كركوك في مقياس الطمأنينة الانفعالية :

من أجل الوصول الى أهداف البحث وفروضه قامت الباحثة بعرض نتائج البحث في مستوى الطمأنينة الانفعالية للطالبات الممارسات للنشاط الرياضي في جامعة كركوك في مقياس الطمأنينة الانفعالية في جدول (2).

الجدول (2)

" يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة للطلّابات الغير ممارسات للنشاط الرياضي في جامعة كركوك في مقياس الطمأنينة الانفعالية

المتغيرات	الطلّابات الغير ممارسات			قيمة (T) المحتسبة	دلالة الفروق
	س	ع	الفرضي		
مستوى الطمأنينة الانفعالية	79,33	6,38	120	1,05	معنوي

درجة الحرية (ن+2_2) تحت مستوى دلالة (5%) هي (1,88) من الجدول (2) يتضح أن الوسط الحسابي للطلّابات الممارسات و الغير ممارسات للنشاط الرياضي في جامعة كركوك في مقياس الطمأنينة الانفعالية قد بلغ (79,33) أما الانحراف المعياري لهم بلغ (6,38) والمتوسط الفرضي (120) كما بلغت قيمة (T) المحتسبة (1,05) وهي اصغر من الجدولية وهذا يدل على ان الفروق التي ظهرت فروق عشوائية لصالح الطلّابات الممارسات للنشاط الرياضي في جامعة كركوك

الجدول رقم (3)

" يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف للطلّابات الممارسات و الغير ممارسات للنشاط الرياضي في جامعة كركوك في مقياس الطمأنينة الانفعالية

الأندية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الممارسات	150,31	11,30	29.69
الغير ممارسات	79,33	6,38	40.37-

ن = 70

ومن خلال الجدول (3) نلاحظ أن نتائج الفروق بين الطلّابات الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي في جامعة كركوك في مقياس الطمأنينة الانفعالية إذ بلغ معامل الاختلاف للطلّابات الممارسات (29.69) في حين بلغ الوسط الحسابي له (150.31) وبانحراف معياري بلغ مقداره (11.69) علماً أن معامل الاختلاف للطلّابات الغير ممارسات بلغ (29.69) بوسط حسابي (79.33) وانحراف معياري (6.38) ومعامل الاختلاف ف(40.37-)

4-2 مناقشة النتائج :

من خلال ملاحظة الباحث للنتائج ظهر ان هناك فروق معنوية بين الطلّابات الممارسات والغير ممارسات للنشاط الرياضي في جامعة كركوك في مقياس الطمأنينة الانفعالية وتعزو الباحث سبب التفوق الحاصل لطلّابات الممارسات للنشاط الرياضي الى اعدادهم اعدادا جيدا من النواحي البدنية اذا ان الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح في الأداء الرياضي وهو خطوة البداية لتحقيق المستويات الرياضية إذ يهدف الإعداد البدني إلى تطوير إمكانيات الفرد الوظيفية والنفسية وتحسن مستوى قدراته البدنية والحركية

لمواجهة متطلبات التقدم في أساليب الممارسة للأنشطة الرياضية وحتى يعد الفرد للتحميل العالي باستغلال قدراته وإمكانياته عند التدريب أو التنافس ، اذا يرى (عصام محمد عبد الرضا ، 2004) " إن إعداد اللاعب بدنياً بشكل جيد يؤثر في الطاقة النفسية باعتبار أن لياقة الجسم تُعدّ جزءاً مهماً من الصحة النفسية فضلاً عن تأثير الطاقة النفسية في إعداد اللاعب بدنياً من خلال الاتزان والاستقرار النفسي للاعب). وكذلك ان استخدام أسلوب علمي ومدرّس ومنظم لرفع الطمأنينة الانفعالية ساهم بشكل كبير في تفوق الطالبات الممارسات اذا ان استخدام افضل اساليب الارشاد والتوجيه يساعد بشكل كبير في معالجة الضغوط النفسية إذ يشير (كامل طه الويس، 1981) " إلى أن تحقيق أعلى مستوى رياضي يتحتم بالضرورة وضع برنامج منظم للتحمل النفسي في التدريب الرياضي لإيصال الرياضي إلى وضع نفسي وبدني جيد يحقق الهدف المرسوم له في أثناء مشاركته في السباقات " (7: 56)

5 . الاستنتاجات والتوصيات

1.5 الاستنتاجات :

من خلال المعالجات الإحصائية والنتائج التي حصلت عليها الباحث نتم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1- تميزت الطالبات الممارسات بمستوى عالي في مقياس الطمأنينة الانفعالية
- 2- تميزت الطالبات الغير ممارسات بمستوى اقل في مقياس الطمأنينة الانفعالية

5 . 2 التوصيات :

على وفق النتائج التي توصلت إليها الباحث توصي بما يأتي:

1. الاهتمام بالإعداد النفسي العام لطالبات كافة وخاصة المتقدمة منها من خلال وضع برامج تدريبية مناسبة مع الإعداد البدني والمهاريوالخططي.
2. الاهتمام النفسي من قب لالمدرّبين للطالبات الجامعة والوقوف على المشاكل والضغوط التي تواجه اللاعب في التدريب والمنافسات من أجل تنمية الطمأنينة النفسية

المصادر

- 1- جمال الدين ابن منظور . لسان العرب ، المجلد (1)، جزء (1) ، القاهرة ، دار الحديث للطباعة، 2003، ص234.
- 2- معن يحيى الحمداني . الأمن والسلامة الصناعية ، ط1، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2009، ص20.
- 3- علي سعد ، مستويات الأمن النفسي لدى الشباب الجامعي، دراسة مقارنة بين طلبة جامعة دمشق - كويت - إندبرة، مجلة جامعة دمشق للآداب ، مجلد (15)، العدد (3)، 1990، ص15.
- 4- اسعد رزق . موسوعة علم النفس ، ط2، بيروت ، الموسوعة العربية للدراسات والنشر، 1979 ، ص62.

- 5- جمال حسين الألوسي . الأسس النفسية لآراء الماوردي التربوية، بغداد، مطبعة بغداد، 1988 ، ص85.
- 6- عبد الرحمن عدس ، الإسلام والأمن النفسي للأفراد، مجلة الأمن والحياة ، العدد(169) ، 1997، ص40-41 .
- 7- حامد عبد السلام زهران ، الأمن النفسي دعامة أساسية للأمن القومي والعالمي ، ندوة الأمن القومي العربي ، اتحاد التربويين العرب ، بغداد، (نوفمبر 1988) .
- 8- زهور عبد الله باشماخ . الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المرضى المرفوضين اسريا والمقبولين اسريا بمنطقة مكة المكرمة ، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى ، السعودية ، 2001، ص11-12.
- 9- حامد عبد السلام زهران . الأمن النفسي دعامة أساسية للأمن القومي العربي ، دراسات تربوية، المجلد(4) ، جزء(19) ، 1989، ص296.
- 10- تغريد خليل التتجي . بناء برنامج إرشادي جمعي للأمن النفسي وأثره في التفكير الابتكاري لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1997، ص19.
- 11- محمد عبد الله البيلي (وآخرون). علم النفس التربوي وتطبيقاته ، جامعة الإمارات، مكتبة فلاح للنشر والتوزيع، 1997، ص275
- 12- محمد صفوت الأخرس ، السلوك الجمعي اتجاهات نظرية ودروس تطبيقية، دمشق ، مجلة جامعة دمشق، مجلد(11)، العددان(43-44)، 1995، ص15.
- 13- محمد محمود بني يونس . سيكولوجيا الدافعية والانفعالات ، ط2 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2009، ص112.
- 14- هشام إبراهيم عبد الله ، الاتجاه نحو التطرف وعلاقته بالحاجة للأمن النفسي لدى عينة من العاملين وغير العاملين، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (عدد5)، 1996، ص21.
- 15- محمد جسام عرب وحسين علي كاظم . علم النفس الرياضي ، ط1، النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2009، ص57.
- 16- حامد عبد السلام زهران ، الصحة النفسية للطلاب الجامعي دعامة أساسية في مواجهة الشائعات، بغداد، المؤتمر السنوي لكلية التربية، الجامعة المستنصرية، 1988، ص9.
- 17- محمد ألزميلي ، الإدارة العامة للعلاقات والتوجيه بوزارة الداخلية ، المملكة العربية السعودية ، مجلة الأمن العدد(5)، جماد الثاني، 2002، ص22.
- 18- فاطمة عباس مطلق . بناء مقياس مقنن للأمن النفسي لطلبة جامعة بغداد ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد، كلية التربية /ابن رشد ، 1994 ، ص12.
- 19- أحمد محمد عامر. أصول علم النفس العام في ضوء الإسلام، لبنان، دار ومكتبة الهلال للطباعة والنشر، 2007، ص181.
- 20- احمد يحيى الزق . علم النفس ، ط1، بيروت ، دار وائل للنشر، 2009، ص261.
- 21- حنان عبد الحميد العناني . الصحة النفسية ، ط2 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2003 ، ص14.

- 22- عباس نوح سليمان الموسوي ، السلوك الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالذات والأمن النفسي لدى طلبة جامعة الموصل ، رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، كلية التربية ، 2002، ص73
- 23- كمال دواني وعيد ديراني . اختبار ماسلو للشعور - عدم الشعور بالأمن النفسي - دراسة صدق للبيئة الأردنية ، مجلة دراسات، الجامعة الأردنية ، المجلد(10)، العدد(2)، 1983، ص53
- 24- محمد صبحي حسنين . التقويم والقياس في التربية الرياضية ، ج1، ط3، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1995، ص183.
- 25- محمد نصر الدين رضوان . المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط1، عمان، مركز الكتاب للنشر، 2006، ص215.
- 26- مصطفى محمود أمام . التقويم والقياس ، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990، ص143.
- 27- عبد الجليل الزوبعي (وآخرون) . الاختبارات والمقاييس النفسية، الموصل ، منشورات جامعة الموصل، 1987، ص30.
- 28- ليلى السيد فرحات . القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2001، ص153.

معلق الخبراء رقم (1)

الخبراء

ت	الاسم	اللقب	مكان العمل
1	ناظم شاكر الوتار	استاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة الموصل
2	عظيمة عباس	استاذ	كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين
3	عبد الودود احمد	استاذ	كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت
4	سعد عباس الجنابي	استاذ مساعد	كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت
5	علي حسين	استاذ مساعد	كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة / جامعة اربيل

ملحق رقم (2)

مقياس الطمأنينة الانفعالية

مقياس مقترح للطمأنينة الانفعالية

الرقم	العبارة	نعم	أحياناً لا
١.	أسعى دائماً للحصول على الراحة.		
٢.	تظهر في ذهني الأوهام والأفكار السوداء إذا ما واجهتني مشكلة.		
٣.	أشعر بالملل ولا أرغب بعمل شيء.		
٤.	أثق في نفسي وأقدرها.		
٥.	تقني بالله تعالى كبيرة.		
٦.	دائماً أشعر بأنني محترم من الآخرين.		
٧.	أشعر بالخوف من المستقبل.		
٨.	أستطيع أن أتغلب على كل مشكلاتي.		
٩.	أسخط على الحياة لا لسبب غير عدم الرضا عما أنا عليه.		
١٠.	أعتقد أنني شخص متردد غالباً.		
١١.	أؤمن بالقضاء والقدر.		
١٢.	كثيراً ما أنقطع عن الاتصال بالآخرين.		
١٣.	لا أستطيع النوم عندما تراودني أفكار مزعجة.		
١٤.	أشعر دائماً أنني مهدد.		
١٥.	يفتأبني شعور بالوحدة والعزلة.		
١٦.	أبحث عن حل لمشكلاتي وأبذل الجهد فإذا شعرت بالصعوبة فررت إلى الله.		
١٧.	أشعر بالألم إذا انتقدني أحد.		
١٨.	أثق في الحديث.		
١٩.	ألتزم بالأوامر الدينية فهي تنظم حياتي.		
٢٠.	أشعر معظم الوقت أن وجودي مع الآخرين غير مرغوب فيه.		
٢١.	أشعر بالقلق إزاء الواقع الغامضة.		
٢٢.	أخضع للأمر الواقع وأرضى بالحالة الراهنة.		

الرقم	العبارة	نعم	أحياناً لا
٢٣.	تسيطر علي فكرة الموت وتشل كل أفعالي.		
٢٤.	معظم الوقت ينتابني شعور بالنقص.		
٢٥.	من وجهة نظري كل المتاعب تتلاشى أمام قوة الايمان.		
٢٦.	أتمتع بمركز اجتماعي لائق.		
٢٧.	أشعر بالإجهاد عندما أعجز عن مواجهة مشكلة.		
٢٨.	كثيراً ما يحالفني الحظ.		
٢٩.	لدي إرادة سليمة قادرة على التنفيذ.		
٣٠.	أعتقد أنه بالإيمان وحده يستطيع المرء حل مشكلاته.		
٣١.	أعرف كيف أدافع عن نفسي.		
٣٢.	أخضع لإرادة الله وأشعر بالراحة.		
٣٣.	لدي المقدرة على الإقناع والتأثير في الآخرين.		
٣٤.	أشعر بالانسجام مع زميلاتي في الدراسة.		
٣٥.	دائماً أشكو من الصداع.		
٣٦.	أشعر بأنني أسير لفكرة واحدة.		
٣٧.	أعتقد دائماً أن أفضل شيء هو الذي سيحدث.		
٣٨.	أشعر أنني فاشل.		
٣٩.	أعمل ما يجب عمله ثم أتوكل على الله.		
٤٠.	أدرك نفسي من خلال الآخرين.		
٤١.	أحياناً تكون لدي رغبة في التحدث في حين أرغب بالكتمان.		
٤٢.	أعيش دائماً على الأمل.		
٤٣.	أشعر بالحب نحو والدي وأخوتي.		
٤٤.	أشعر أن الآخرين يراقبونني دائماً.		
٤٥.	يسيطر علي الحزن أحياناً والفرح أحياناً أخرى.		
٤٦.	أرى أن الخير سوف يهزم الشر دائماً.		
٤٧.	أعير عن نفسي بشكل جيد وبدون انفعال.		