



Building a mental recovery scale for first-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences

Haider Abbas Abdul Amir^{*1} , Prof. Dr. Buthaina Abdul Khaliq Ibrahim² 

^{1,2} University of Diyala. College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

*Corresponding author:

Received: 10-04-2025

Publication: 28-06-2025

Abstract

The aim of the research was to build and standardize the mental recovery scale and to identify its reality, and to identify the level of mental recovery among a sample of students from the College of Physical Education and Sports Sciences. The steps for constructing the mental recovery scale were followed on a sample of students from the College of Physical Education at Al-Qasim Green University using the descriptive approach, where the total number of the sample reached (170) students. The reality of mental recovery among students of the College of Physical Education and Sports Sciences at Al-Qasim Green University was identified. The researchers used the descriptive approach because it is appropriate to the nature of the research problem to be solved. The research community included first-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences - Al-Qasim Green University for the academic year (2024-2025), numbering (170) students divided into (5) academic classes, which are the B.C.E.F.D. departments. The mental recovery scale was built on a sample of (100) students. The sample was also used to standardize the scale to set standard levels for students. (10) students were selected as a survey sample using a simple random method. The appropriate tests for the study were conducted and the results were reached, which were processed statistically using the statistical package (SPSS). The researchers concluded that the scale is ready to measure mental recovery among students of the College of Physical Education and Sports Sciences at Al-Qasim Green University. The researchers recommended that the scale be used to identify mental recovery among students, conduct further studies, and shed light on other samples.

Keywords: Scale Building, Mental Recovery, Students.



**بناء مقياس الاستعادة العقلية لدى طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية
وعلوم الرياضة**

حيدر عباس عبد الأمير ، أ.د. بثينة عبد الخالق إبراهيم

العراق. جامعة ديالى. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ استلام البحث 2025/4/10 تاريخ نشر البحث 2025/6/28

الملخص

هدف البحث الى بناء وتقنين مقياس الاستعادة العقلية والتعرف على واقعها، والتعرف على مستوى الاستعادة العقلية لدى عينة طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وتم اتباع خطوات اجراء بناء مقياس الاستعادة العقلية على عينة من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة القاسم الخضراء باستخدام المنهج الوصفي حيث بلغ العدد الإجمالي للعينة (170) طالباً. وتم التعرف على واقع الاستعادة العقلية لدى طلاب لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القاسم الخضراء. استخدم الباحثان المنهج الوصفي وذلك لملائمته طبيعة مشكلة البحث المراد حلها واشتمل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القاسم الخضراء للعام الدراسي (2024-2025) والبالغ عددهم (170) طالباً مقسمين على (5) صفوف دراسية وهي الشعب (B.C.E.F.D) ، حيث تم بناء مقياس الاستعادة العقلية على عينة عددها (100) طالب وأيضاً استخدمت العينة لتقنين المقياس لوضع مستويات معيارية للطلاب، وتم اختيار (10) طلاب عينة استطلاعية بالطريقة العشوائية البسيطة، وتم إجراء الاختبارات الملائمة للدراسة والتوصل إلى النتائج التي عولجت إحصائياً بالحقيبة الإحصائية (SPSS). وتوصل الباحثان ان المقياس جاهز لقياس الاستعادة العقلية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القاسم الخضراء واوصى الباحثان بالإفادة من المقياس في التعرف على الاستعادة العقلية لدى الطلبة وإجراء دراسات أخرى وضرورة تسليط الضوء على عينات أخرى.

الكلمات المفتاحية: بناء مقياس، الاستعادة العقلية، الطلاب.

1-المقدمة:

ان من الأهداف الأساسية لدرس التربية الرياضية هو تعليم المهارات والفعاليات المقررة في المنهاج التعليمي ، ولتحقيق ذلك يجب استخدام افضل الوسائل لدراسة خصائص وحاجات وميول المتعلمين للوصول الى النتائج لذلك اتجه القائمون على العملية التعليمية ضمن المؤسسات التعليمية والرياضية الى إيجاد أساليب ومقاييس متعددة هدفها قياس الظواهر العلمية لتطوير العملية التعليمية ومن أهمها معرفة مدى قدرة الطالب على استعادة المعلومات الموجودة في الذاكرة واستثمار الخبرات والمعرفة السابقة وتنشيطها واكتساب المعرفة الجديدة في اطار تكويني تكاملي للبنية المعرفية ليتلاءم مع متطلبات الموقف التعليمي ، ويعتقد الباحثان ان بناء مقياس الاستعادة العقلية مهم في معرفة مستوى الاستعادة العقلية للطلاب لما لهذه السمة من فعالية في جذب حواس المتعلم وتحسن من قدراته العقلية في عملية الحصول على المعلومات واسترجاعها مما يعطيه التركيز طول مدة الوحدة التعليمية فهي حصيلة التفكير والاستخدام الأمثل للمعلومات في الذاكرة ، فمتى ما كان يمتلك الاستعادة العقلية امتلك النتائج الإيجابية لتحقيق اهداف العملية التعليمية .

ومن هنا تبرز أهمية البحث والحاجة الى بناء وتقنين مقياس الاستعادة العقلية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة كمحاولة لوضع اداة لقياس الاستعادة العقلية للطلاب وهذا ما حفز الباحثان الى القيام ببناء وتقنين المقياس اسهاما منهما في تطوير العملية التعليمية والبحثية من خلال إيجاد طريقة او مقياس فعال يؤدي الى قياس السمة المراد قياسها مما يساعد على سهولة معرفة مستوى الطلاب والمعلومات التي يتعلمها ويستطيع تخزينها واستعادتها عقلياً.

ان بناء المقاييس العلمية التي تقيس الظواهر العقلية بشكل علمي والتي تخص بالأساس العملية التعليمية تعد قليلة في التربية الرياضية وان العملية التعليمية تحتاج الى الاهتمام بالطالب وتفعيل دوره بوصفه الاساس في تطور الجوانب العلمية، ومن خلال اطلاع الباحثان على المصادر والمراجع لم يجدوا مقياس يمكنه قياس الاستعادة العقلية وأيضاً ندرة الدراسات العلمية (على حد علم الباحثان) في المجال الرياضي وخاصة للطلاب في العراق ، وتسهم هذه الدراسة في إضافة جديدة في المجال العلمي وذلك عن طريق بناء وتقنين مقياس (الاستعادة العقلية) في المجال الرياضي كي يتم استخدامه لقياس مدى التعرف على مستوى واقع الاستعادة العقلية لدى الطلاب وتكمن مشكلة البحث في التعرف على واقع ومستوى الاستعادة العقلية لدى الطلاب .

ويهدف البحث الى:

1 - بناء وتقنين مقياس الاستعادة العقلية لغرض قياس عينة البحث وهي طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2 - التعرف على مستوى الاستعادة العقلية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي و(العلاقات الارتباطية) لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

قام الباحثان باختيار عينة البحث وهم طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القاسم الخضراء، وعددهم (173) طالباً تم استبعاد الطلاب المعلمين وعددهم (2) تبقى من مجتمع العينة (171) طالبا وهي العينة التي تم اجراء البحث عليها.

اشتملت عينة البناء والتقنين على (100) طالبا من طلاب المرحلة الأولى (ذكور) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القاسم الخضراء من العدد الكلي لطلاب المرحلة الاولى (مجتمع الأصل) البالغ (170) طالبا وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وأيضاً تم اختيار 10 طلاب للتجربة الاستطلاعية.

2-3 الاجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث: -

- قرطاسيه وأدوات مكتبية.

- حاسبة يدوية (2).

- حاسبة الكترونية (لا بتوب) نوع (Lenovo).

- المصادر والمراجع العلمية الأجنبية والعربية.

- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

- المقاييس والاختبارات.

- الاستبانة.

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

تحقيقاً لأهداف البحث الحالي تطلب من الباحثان بناء مقياس الاستعادة العقلية لطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وفقاً للخطوات العلمية الآتية:

2-4-1 خطوات بناء مقياس الاستعادة العقلية:

2-4-1-1 تحديد الهدف من مقياس الاستعادة العقلية:

الهدف من المقياس هو التعرف على واقع الاستعادة العقلية لدى عينة البحث

2-4-1-2 تحديد الإطار النظري لمقياس الاستعادة العقلية:

بعد أن تم تحديد الهدف من المقياس اعتمد الباحثان على نظرية معالجة المعلومات في وضع وصياغة فقرات مقياسه وواقعية ما تذهب إليه من تفسير الاستعادة العقلية.

2-4-1-3 تحديد مجالات مقياس الاستعادة العقلية:

يتطلب بناء أي مقياس جيد وموضوعي إلى تخطيط سليم أي عملية الإعداد المسبق بحيث تمثل عملية الإعداد المنهج الكامل وتكون الصورة واضحة للباحث ليتمكن من تحديد مجالات المقياس الرئيسية، لأجل الحصول على مقياس جيد يتمتع بالصدق والثبات.

ومن أجل تجزئة المقياس إلى عناصره الأولية ليمثل كل عنصر مجالاً معيناً، أو إطاراً مرجعياً لاشتقاق الفقرات منه ولتقييمها وإيجاد خصائصها، وبعد الاطلاع على المصادر والمراجع والنظريات والدراسات المرتبطة بالمقياس الحالي، وفي ضوء التعريف النظري للاستعادة العقلية حدد الباحثان (12) مجالاً لهذا المقياس مع وضع تعريف لكل مجال هي (الفهم، تركيز الانتباه، الدافعية وتحمل المسؤولية، الاستيعاب، معالجة (تجهيز) المعلومات، انتقاء الأفكار الأساسية، المراجعة والاختبار الذاتي، استخدام وسائل معينة، البحث والمثابرة عن المعرفة، طرق العمل، تنظيم الوقت، تجنب التأخير) ومن أجل التعرف على مدى صلاحية تلك المجالات لقياس هذه السمة اعد الباحثان استمارة استبيان تتضمن التعريف النظري للاستعادة العقلية فضلاً عن المجالات (12) التي اعتمداها مع تعريفاتها، وقد عرضا هذه المجالات على مجموعة من الأساتذة الخبراء والمختصين في علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي والبالغ عددهم (16 خبيراً) ملحق (3) ضمن استبانة ملحق (6).

وبعد أن جمعت الاستمارات وفرغت البيانات ومعالجتها استبعدت المكونات التي حصلت على أقل من (3.84) من قيمه كا2 تحت درجة حرية (15) ومستوى الدلالة (0.05)، والجدول (1) يُبين ذلك:

جدول (1) يبين المعالم الإحصائية وقيمة (كا²) المحسوبة والجدولية لتحديد صلاحية أبعاد الاستعادة العقلية:

ت	الأبعاد	اتفاق الخبراء		قيمة كا2		الدلالة الإحصائية	عدد الخبراء
		موافق	غير موافق	المحسوبة	الجدولية		
1	الفهم	15	1	12.25	3.84	مقبول	16
2	تركيز الانتباه	13	3	6.25		مقبول	
3	الدافعية وتحمل المسؤولية	14	2	9.00		مقبول	
4	الاستيعاب	13	3	6.25		مقبول	
5	معالجة (تجهيز) المعلومات	15	1	12.25		مقبول	
6	انتقاء أفكار أساسية	13	3	6.25		مقبول	
7	المراجعة والاختبار الذاتي	15	1	12.25		مقبول	
8	استخدام وسائل معينه	14	2	9.00		مقبول	
9	تنظيم الوقت	14	2	9.00		مقبول	
10	البحث والمثابرة عن المعرفة	9	7	0.25		غير مقبول	
11	طرق العمل	9	7	0.25		غير مقبول	
12	تجنب التأخير	9	7	0.25		غير مقبول	

يَتَبَيَّن من الجدول (1) إن عدد مجالات المقياس التي تضمنها الاستبيان وقدمت للخبراء والمختصين هي (12) مجالا ، إذ تم قبول 9 مجالات التي حازت على تأيد أغلبية الخبراء والمختصين في صلاحيتها حيث كانت نسبة الموافقة تتراوح بين (13 - 15) أما قيمة (كا2) فقد تراوحت بين (6.25 - 12.25) وهي { الفهم ، تركيز الانتباه ، الدافعية وتحمل المسؤولية ، الاستيعاب ، معالجة (تجهيز المعلومات) ، انتقاء أفكار أساسية ، المراجعة والاختبار الذاتي ، استخدام وسائل معينة ، تنظيم الوقت } ، وتم رفض ثلاث من الأبعاد حسب رأي الخبراء وكما جاءت به نتائج البيانات في الجدول (3) وهي (تجنب التأخير) والتي حصل على نسبة مئوية (0.25) ، و (طرق العمل) والتي حصل على نسبة مئوية (0.25) و (البحث والمثابرة عن المعرفة) والتي حصل على نسبة مئوية (0.25) لذلك تم استبعادها ، وبعد دمج (الفهم والاستيعاب) في مجالا واحد ودمج (المراجعة ومعالجة المعلومات) في مجالا واحد وحسب رأي الخبراء أصبح عدد المجالات (7) مجالات لقياس الهدف الأساسي الذي وضع من اجله المقياس.

2-4-1-4 أعداد الصيغة الأولية للمقياس:

طلب أعداد الصيغة الأولية للمقياس عدة إجراءات بدأت بعملية إعداد فقرات المقياس وتحديد أسلوب وأسس صياغة الفقرات والشروع بصياغة الفقرات وأخيرا أعداد تعليمات المقياس وفهم العبارات من المجيبين، وفيما يأتي وصف لتلك الإجراءات:

2-4-1-4-1 جمع وإعداد فقرات المقياس:

تم جمع وإعداد فقرات المقياس بالاطلاع على العديد من المصادر العلمية والدراسات الخاصة في مجال الدراسة الحالية ومنها:

- مجدي محمد الشحات (أثر برنامج تدريبي في عادات الاستدكار على كل من قلق الاختبار المعرفي والتحصيل الدراسي)

2-4-1-4-2 تحديد أسلوب وأسس صياغة فقرات المقياس: -

اعتمد الباحثان على أسلوب (ليكرت) المطور في صياغة بدائل فقرات المقياس، وهو أشبه بأسلوب الاختيار من متعدد الذي يُعد من الأساليب الشائعة في القياس والبحوث التربوية والنفسية، إذ يقدم للمستجيب موقف ويطلب منه تحديد إجابته باختيار بديل من عدة بدائل لها أوزان مختلفة . وقد تم مراعاة عند بناء فقرات مقياس الاستعادة العقلية ان يكون للفقرة معنى واحد وتكتب بلغة بسيطة ومفهومة وقد تم صياغة (42) فقرة تمثل مجالات المقياس (26) فقرة إيجابية و(16) فقرة سلبية.

2-4-1-3 تحديد صلاحية فقرات المقياس:

قَبْل التعرف على صلاحية فقرات المقياس تم عرضها على مختص لتقويمها من الناحية اللغوية لتكون سليمة وخالية من الأخطاء اللغوية وقد أخذ الباحثان بالملاحظات التي أبداهما المقوم اللغوي حول فقرات المقياس وبذلك تكون الفقرات سليمة من الناحية اللغوية. ويشير مفهوم صلاحية الفقرات إلى الاستدلالات الخاصة التي نخرج بها من درجات المقياس من حيث مناسبتها ومعناها وفائدتها، وهي تحقيق لصدق المقياس أي معناها جمع الأدلة التي تؤيد مثل هذه الاستدلالات. بعدها تم عرض هذه الفقرات على مجموعة من السادة والخبراء والمختصين في العلوم النفسية والتربوية وعلم النفس التربوي الرياضي البالغ عددهم (16) خبيراً ملحق رقم (3) وطلب منهم بيان مدى صلاحية كل فقرة من فقراته في قياس الاستعادة العقلية، وكذلك إن كانت تحتاج إلى تعديل أو نقل إلى مكون آخر. لبيان صلاحيتها في قياس الهدف الذي وضعت لأجله وبعد تحليل استجابات المختصين واختبار نتائجها باستخدام (كا²) للمقارنة بين الموافقين وغير الموافقين، علماً أن عدد الفقرات التي وزعت على الخبراء (42) فقرة تمثل (7) مجالات في مقياس الاستعادة العقلية و جاءت النتائج تشير إلى أن جميع الفقرات حصلت على اتفاق أكثرية الخبراء في صلاحيتها في قياس الاستعادة العقلية لكون القيمة المحسوبة لـ (كا²) عند هذه الفقرات كانت أكبر من القيمة الجدولية المقابلة لها عند درجة حرية (15) ومستوى دلالة (0.05) والبالغة (3.84). وقد أخذ الباحثان بجميع الملاحظات التي أبداهما الخبراء والجدول (2) يُبين ذلك.

جدول (2) يبين المعالم الإحصائية وقيمة (كا²) المحسوبة والجدولية لتحديد صلاحية فقرات مقياس الاستعادة العقلية

ت	الفقرات	اتفاق الخبراء		قيمة (كا ²)		الدلالة الإحصائية	عدد الخبراء
		موافق	غير موافق	المحسوبة	الجدولية		
1	1- 2- 3- 4- 5- 6	14	2	9	3,48	مقبول	16
2	1- 2- 3- 4- 5- 6	13	3	6,25		مقبول	
3	1- 2- 3- 4- 5- 6	15	1	12,25		مقبول	
4	1- 2- 3- 4- 5- 6	15	4	12,25		مقبول	
5	1- 2- 3- 4- 5- 6	15	1	12,25		مقبول	
6	1- 2- 3- 4- 5- 6	13	3	6,25		مقبول	
7	1- 2- 3- 4- 5- 6	14	2	9		مقبول	

قيمة (كا²) الجدولية هي (3,48) عند درجة حرية (15) ومستوى دلالة (0,05)

2-4-1-4 إعداد تعليمات الإجابة عن المقياس:

تم إعداد التعليمات الخاصة بالمقياس التي توضح للمستجيب كيفية الإجابة عن فقراته وقد روعي في إعداد هذه التعليمات أن تكون واضحة وسهلة ومفهومة ولزيادة الوضوح فقد تضمنت التعليمات عن كيفية الإجابة عن فقرات المقياس ينظر (ملحق رقم 7). وقد أشير في التعليمات أن المهم الإجابة بما يلائم متطلبات المستجيب فعلاً أي التي تنطبق على عمل المستجيب فعلاً، وضرورة الإجابة عن جميع فقرات المقياس بكل صراحة ودقة وأن الإجابة ستحظى بالسرية لأغراض البحث العلمي.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية والبالغة (10) طلاب بتاريخ (2024/11/17) وقد طُلب منهم قراءة التعليمات والعبارات، والاستفسار عن أي غموض وذكر الصعوبات التي قد تواجههم أثناء الاستجابة، وبعد الانتهاء من التطبيق أوضحت أن التعليمات واضحة والعبارات مفهومة من المجيبين، كما أوضحت أن متوسط الوقت المستغرق للإجابة عن المقياس (20) دقيقة تقريباً ضمن مدى أعلى وقت (25) دقيقة وأقل وقت (15) دقيقة. وبهذا تبين أن تعليمات المقياس واضحة ومفهومة لدى جميع الطلبة، علماً أنه تم تطبيق المقياس على عينة من المرحلة الأولى، وبذلك أصبح المقياس جاهزة للتطبيق النهائي.

2-6 التجربة الأساسية لعينة البناء:

تم تطبيق المقياس على عينة البناء والبالغ عددهم (100) طالب وقد أكد الباحثان ضرورة قراءة تعليمات وفقرات المقياس بدقة والإجابة بصدق وأمانة على جميع فقرات المقياس وقد تم ذلك في يوم الاحد الموافق (1 / 12 / 2024).

2-7 موضوعية الاستجابة:

تم إجراء اللازم في الكشف عن موضوعية الاستجابة عن فقرات المقياس عبر إتباع أسلوب تكرر مجموعة فقرات كون هذا الأسلوب يُعد الأكثر شيوعاً من الأساليب الأخرى، إذ تم اختيار (4) فقرات من المقياس، ثم صياغة فقرات مشابهة لها بالمعنى والمضمون ولكن مختلفة في النص، والجدول (7) يُبين أرقام ومحتوى الفقرات المكررة والأصلية.

جدول (3) يُبين أرقام الفقرات الأصلية والمكررة لمقياس الاستعادة العقلية

ت	رقم الفقرة الأصلية	رقم الفقرة المكررة	المجال
1	9	43	انتقاء أفكار أساسية
2	14	44	تركيز والانتباه
3	25	45	الدافعية وتحمل المسؤولية
4	36	46	استخدام وسائل معينة

ولتحقيق موضوعية الاستجابة تم اتخاذ الإجراءات الآتية:

- 1- استخراج الفرق المطلق بين الدرجتين (الأصلية - المكررة) عند الفقرات المتشابهة لكل استمارة.
- 2- استخراج الفروق المطلقة بين هذه الدرجات لكل فرد من أفراد العينة.
- 3- استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجاميع هذه الفروق المطلقة.
- 4- تم جمع الوسط الحسابي والانحراف المعياري لغرض إيجاد الدرجة المحكية التي تقبل عندها أو من دونها إجابات أي فرد من أفراد العينة.

2-8 تصحيح المقياس:

إن المقياس الحالي صيغت فقراته إيجابية وسلبية وبخمس بدائل وقد أعطيت أوزان تراوحت بين (5-1) حسب تسلسل الإجابة للفقرات الإيجابية والسلبية ولمعرفة طبيعة إجابة العينة على مقياس الاستعادة العقلية تم استعمال مفتاح التصحيح المعد لهذا الغرض والذي يعني (الأداة التي يكشف بها الفاحص عن الإجابات التي تدل على وجود النتيجة التي تقاس). وحسب ما مبين في الجدول (4).

جدول (4) يبين اوزان الاجابات على فقرات المقياس الايجابية والسلبية

درجة					اوزان البدايل للفقرات
ابدا	نادرا	احيانا	غالبا	دائما	
1	2	3	4	5	الايجابية
5	5	3	2	1	السلبية

حيث تكون المقياس من (46) فقرة وبعد استبعاد الفقرات الأربع التي وضعت من اجل استخراج الموضوعية في الاستجابة، وبهذا أصبح المقياس متكون من (42) فقرة مقسمة على سبعة مجالات.

2-9 التحليل الاحصائي لفقرات مقياس الاستعادة العقلية

2-9-1 القدرة التمييزية للمجموعتين الطرفيتين:

للكشف عن القدرة التمييزية لفقرات مقياس الاستعادة العقلية استخدم اسلوب المجموعتان الطرفيتان، إذ يعد هذا الأسلوب من الأساليب المناسبة لتمييز الفقرات، فمن التحليل الإحصائي للعينة البالغة (100) طالبا، ولحساب القدرة التمييزية لفقرات المقياس يجب اتباع الخطوات الآتية:

- 1-ترتيب الدرجات على المقياس من الاعلى درجة إلى الادنى درجة.
- 2-تعيين 27% من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا و 27% من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا.
- 3 - حساب معامل تمييز كل فقرة من فقرات مقياس الاستعادة العقلية والبالغة (42) فقرة باستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين بواسطة الحقيبة الإحصائية (spss) إذ تعد القيمة التائية المحسوبة مؤشراً لتمييز كل فقرة عند مقارنتها بالقيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (52) والتي مقدارها (2.00) ، ولقد أظهرت نتائج التحليل الاحصائي للفقرات ان فقرات مقياس الاستعادة العقلية جميعها مميزة باستثناء الفقرات (12 ، 13 ، 23 ، 26 ، 28 ، 30 ، 32 ، 42) غير مميزة لأن قيمتها التائية اقل من القيمة الجدولية والجدول (5) يبين ذلك .

جدول (5) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين العليا والدنيا والقيمة التائية المحسوبة والدلالة الإحصائية لمقياس الاستعادة العقلية

الدلالة الإحصائية	Sig	القيمة التائية المحسوبة	الحدود الدنيا 27%		الحدود العليا 27%		ت
			ع	س	ع	س	
مميزة	0.023	2.35	0.629	4.37	0.526	4.74	1
مميزة	0.004	3.03	0.662	4.15	0.492	4.63	2
مميزة	0.001	3.34	0.854	4.04	0.542	4.70	3
مميزة	0.000	5.45	0.784	4.00	0.320	4.89	4
مميزة	0.000	5.12	0.781	4.07	0.424	4.78	5
مميزة	0.001	3.57	0.724	4.30	0.362	4.85	6
مميزة	0.000	4.70	0.781	4.07	0.362	4.85	7
مميزة	0.000	4.29	0.808	4.04	0.483	4.81	8
مميزة	0.002	3.19	0.764	4.26	0.483	4.81	9
مميزة	0.009	2.70	0.764	4.26	0.526	4.74	10
مميزة	0.012	2.59	0.801	4.22	0.542	4.70	11
غير مميزة	0.398	0.85	0.694	4.41	0.577	4.56	12
غير مميزة	0.086	1.75	0.747	4.41	0.465	4.70	13
مميزة	0.016	2.49	0.892	4.22	0.465	4.70	14
مميزة	0.021	2.37	0.801	4.22	0.555	4.67	15
مميزة	0.001	3.65	0.854	4.04	0.526	4.74	16
مميزة	0.000	4.49	0.681	4.19	0.362	4.85	17
مميزة	0.000	4.72	0.759	4.04	0.396	4.81	18
مميزة	0.001	3.67	0.775	4.30	0.320	4.89	19
مميزة	0.001	3.57	0.751	4.11	0.526	3.74	20
مميزة	0.004	3.05	0.801	4.22	0.506	4.78	21
مميزة	0.002	3.22	0.781	4.07	0.555	4.67	22
غير مميزة	0.053	1.98	0.688	4.37	0.542	4.70	23
مميزة	0.002	3.33	0.751	4.11	0.542	4.70	24

مميزة	0.022	2.36	0.813	4.26	0.542	4.70	25
غير مميزة	0.181	1.36	0.636	4.41	0.565	4.63	26
مميزة	0.008	2.75	0.801	4.11	0.565	4.63	27
غير مميزة	0.243	1.18	0.747	4.41	0.629	4.63	28
مميزة	0.031	2.22	0.734	4.33	0.465	4.70	29
غير مميزة	0.085	1.76	0.751	4.22	0.641	4.56	30
مميزة	0.002	3.34	0.854	4.04	0.480	4.67	31
غير مميزة	0.085	1.76	0.801	4.22	0.577	4.56	32
مميزة	0.025	2.31	0.818	4.15	0.572	4.59	33
مميزة	0.001	3.60	0.730	4.07	0.542	4.70	34
مميزة	0.000	4.33	0.784	4.00	0.506	4.78	35
مميزة	0.000	4.08	0.832	4.00	0.447	4.74	36
مميزة	0.007	2.79	0.629	4.37	0.424	4.78	37
مميزة	0.000	4.49	0.808	4.04	0.396	4.81	38
مميزة	0.000	4.02	0.751	4.11	0.424	4.78	39
مميزة	0.000	4.40	0.781	4.07	0.396	4.81	40
مميزة	0.006	2.48	0.770	4.15	0.555	4.67	41
غير مميزة	0.186	1.34	0.775	4.30	0.641	4.56	42

2-9-2 معامل الاتساق الداخلي:

تم استخراج معامل الاتساق الداخلي للوصول إلى القوة التمييزية للفقرات، إذ إن هذه الطريقة تقدم لنا مقياساً متجانساً في فقراته بحيث تقيس كل فقرة البعد السلوكي نفسه الذي يقيسه المقياس ككل فضلاً عن قدرتها على إبراز الترابط بين فقرات المقياس إذ أن القوة التمييزية للفقرة تكون مشابهة لقوة المقياس التمييزية ويعرف (التجانس بأنه الاتساق الداخلي بين المفردات الكلية للاختبار). وقد تم التأكد من الاتساق الداخلي من خلال:

2-9-2-1 علاقة الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس:

وهي علاقة ارتباط كل فقرة مع الدرجة الكلية لكل أفراد العينة، والهدف من هذا الإجراء معرفة ما إذا كانت الإجابات في مجملها بالنسبة لل فقرات بعينها متسقة بطريقة معقولة.

لذلك تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للفرد اذ ظهر بان جميع الفقرات معنوية لكونها حصلت على أكثر من القيمة الجدولية (0.200) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (99)، لذا ان عدد فقرات المقياس بعد هذه المعالجات قد بلغت (34) فقرة. والجدول (6) يُبين ذلك.

جدول (6) يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس والدلالة الاحصائية

رقم الفقرة بالمقياس	معامل الارتباط	Sig	الدلالة الإحصائية	رقم الفقرة بالمقياس	معامل الارتباط	Sig	الدلالة الإحصائية
1	0.375	0.005	مميزة	22	0.410	0.002	مميزة
2	0.452	0.001	مميزة	23	سقطت بالإجراءات السابقة		
3	0.466	0.000	مميزة	24	0.410	0.002	مميزة
4	0.579	0.000	مميزة	25	0.342	0.011	مميزة
5	0.545	0.000	مميزة	26	سقطت بالإجراءات السابقة		
6	0.454	0.001	مميزة	27	0.399	0.003	مميزة
7	0.565	0.000	مميزة	28	سقطت بالإجراءات السابقة		
8	0.522	0.000	مميزة	29	0.275	0.044	مميزة
9	0.424	0.001	مميزة	30	سقطت بالإجراءات السابقة		
10	0.327	0.016	مميزة	31	0.400	0.003	مميزة
11	0.362	0.007	مميزة	32	سقطت بالإجراءات السابقة		
12	سقطت بالإجراءات السابقة			33	0.331	0.015	مميزة
13	سقطت بالإجراءات السابقة			34	0.439	0.001	مميزة
14	0.401	0.003	مميزة	35	0.546	0.000	مميزة
15	0.276	0.044	مميزة	36	0.500	0.000	مميزة
16	0.484	0.000	مميزة	37	0.307	0.023	مميزة
17	0.527	0.000	مميزة	38	0.598	0.000	مميزة
18	0.545	0.000	مميزة	39	0.395	0.003	مميزة
19	0.480	0.000	مميزة	40	0.564	0.000	مميزة
20	0.424	0.001	مميزة	41	0.381	0.005	مميزة
21	0.404	0.002	مميزة	42	سقطت بالإجراءات السابقة		

2-9-3 علاقة ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال:

هو أسلوب من الأساليب التي يمكن من خلاله معرفة قدرة الفقرة على التمييز وهو يقوم على إيجاد معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه بعد حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين الفقرة والدرجة الكلية للمجال، وقد تم التأكد من دلالة معنوية الارتباط إذ ظهر بأن الفقرات جميعها معنوية لان القيم المحسوبة لها أكبر من القيمة الجدولة والبالغة (0.200) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (99) والجدول (7) يبين ذلك.

جدول (7) يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة بالمجال والدلالة الإحصائية

اسم المجال	ت	رقم الفقرة بالمقياس	معامل الارتباط	Sig	الدلالة الاحصائية
الفهم والاستيعاب	1		0.467	0.000	معنوية
	2		0.512	0.000	معنوية
	3		0.662	0.000	معنوية
	4		0.515	0.000	معنوية
	5		0.655	0.000	معنوية
	6		0.601	0.000	معنوية
اسم المجال	ت	رقم الفقرة بالمقياس	معامل الارتباط	Sig	الدلالة
تركيز الانتباه	1		0.596	0.000	معنوية
	2		0.519	0.000	معنوية
	3		0.612	0.000	معنوية
	4		0.471	0.000	معنوية
	5		0.333	0.014	معنوية
	6	سقطت بالإجراءات السابقة			
اسم المجال	ت	رقم الفقرة بالمقياس	معامل الارتباط	Sig	الدلالة
الدافعية	1	سقطت بالإجراءات السابقة			
	2		0.473	0.000	معنوية
	3		0.489	0.000	معنوية
	4		0.535	0.000	معنوية
	5		0.523	0.000	معنوية
	6		0.745	0.000	معنوية
اسم المجال	ت	رقم الفقرة بالمقياس	معامل الارتباط	Sig	الدلالة

معنوية	0.002	0.466		1	المراجعة والاختبار والمعالجة
معنوية	0.000	0.496		2	
معنوية	0.000	0.561		3	
معنوية	0.000	0.608		4	
سقطت بالإجراءات السابقة				5	
معنوية	0.000	0.532		6	اسم المجال
الدلالة	Sig	معامل الارتباط	رقم الفقرة بالمقياس	ت	
معنوية	0.001	0.447		1	
سقطت بالإجراءات السابقة				2	
معنوية	0.000	0.477		3	
سقطت بالإجراءات السابقة				4	انتقاء أفكار أساسية
معنوية	0.001	0.431		5	
سقطت بالإجراءات السابقة				6	
الدلالة	Sig	معامل الارتباط	رقم الفقرة بالمقياس	ت	
معنوية	0.000	0.609		1	
سقطت بالإجراءات السابقة				2	استخدام الوسائل
معنوية	0.001	0.451		3	
معنوية	0.000	0.530		4	
معنوية	0.000	0.577		5	
معنوية	0.000	0.655		6	
الدلالة	Sig	معامل الارتباط	رقم الفقرة بالمقياس	ت	اسم المجال
معنوية	0.035	0.288		1	
معنوية	0.000	0.646		2	
معنوية	0.000	0.557		3	
معنوية	0.000	0.548		4	
معنوية	0.000	0.606		5	تنظيم الوقت
سقطت بالإجراءات السابقة				6	

2-9-4 علاقة الارتباط بين درجات المجالات ودرجة المجموع الكلي للمقياس.

أشارت (إيلي السيد فرحان، 2001) " انه كلما كانت قيم معاملات ارتباط درجات مجالات الاختبار او المقياس بالدرجة الكلية له عالية، كان ذلك دليل على توفر الاتساق الداخلي للاختبار او القياس ككل، اذ تعد الدرجة الكلية للاختبار المحك المستخدم للتحقق من صدقه. وقد تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معاملات الارتباط بين درجات المجالات والدرجة الكلية للمقياس، من اجل معرفة الدلالة الإحصائية، إذ ظهر بأن قيمته في المجالات جميعها أكبر من الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (99)، مما يدل على معنوية الارتباط والجدول (8) يبين ذلك.

جدول (8) يبين علاقة ارتباط المجال بالدرجة الكلية

ت	مجالات مقياس الاستعادة العقلية	معامل الارتباط	Sig	الدلالة الاحصائية
1	الفهم والاستيعاب	0.832	0.000	مميزة
2	تركيز الانتباه	0.819	0.000	مميزة
3	الدافعية	0.781	0.000	مميزة
4	المراجعة والاختبار والمعالجة	0.766	0.000	مميزة
5	انتقاء أفكار أساسية	0.608	0.000	مميزة
6	استخدام الوسائل	0.767	0.000	مميزة
7	تنظيم الوقت	0.810	0.000	مميزة

2-10 الخصائص السيكومترية لمقياس الاستعادة العقلية

يتطلب بناء المقياس توافر شروط اساسية ومهمة لضمان سلامة وعلمية بناء المقياس ومن اهم تلك الشروط امتيازه بالصدق والثبات. و "الصدق والثبات يعدان من اهم الخصائص السيكومترية التي يجب توافرها في المقياس النفسي ومهما كان الغرض من استخدامه وعليه يجب التحقق من هذه الخصائص والشروط من أجل ضمان جودة وصلاحيه المقاييس المستخدمة بالقياس والتقييم.

أولاً: الصدق:

ويقصد بالصدق "أن يقيس الاختبار ما وضع من أجله أي أن الاختبار الصادق يقيس الوظيفة التي يزعم أنه يقيسها ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً عنها أو إضافة عليها.

1 الصدق البنائي (صدق التكوين الفرضي):

أن صدق البناء هو أكثر أنواع الصدق تميزاً لمفهوم الصدق الذي يسمى بصدق المفهوم أو صدق التكوين الفرضي، لأنه يؤثر مدى قياس المقياس لتكوين فرضي أو مفهوم نفسي معين وتم التحقق من هذا الصدق في المقياس من خلال التحليل الإحصائي باستخدام القدرة التمييزية والاتساق الداخلي.

ثانياً: الثبات:

1- طريقة التجزئة النصفية:

تعتمد هذه الطريقة على تجزئة فقرات المقياس إلى جزأين هما الفقرات الفردية والزوجية وللتحقق من تجانس النصفين، استخرجت النسبة الفائية وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)، تبين غير دالة معنوياً وبذلك تحقق شرط التجانس بين درجات النصفين للمقياس، ثم تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين درجات الفقرات الفردية والزوجية لمقياس الاستعادة العقلية كما استخدم الباحث معادلة سبيرمان بروان لاستخراج معامل الثبات للمقياس.

2-11 تقنين مقياس الاستعادة العقلية للطلاب:

لتقنين مقياس الاستعادة العقلية للطلاب اتبع الباحثان الخطوات الآتية:

2-11 - 1 تصحيح المقياس:

اشتمل مقياس الاستعادة العقلية للطلاب على (34) فقرة، ولكل فقرة (5) بدائل بدرجات (1، 2، 3، 4، 5) للفقرات الإيجابية، والعكس للفقرات السلبية حيث تم حساب الدرجة الكلية لجميع عبارات المقياس وأعلى درجة التي يمكن الحصول عليها (170) وأقل درجة (34) اما الحيادية (102) درجة.

2-11-2 تقنين مقياس الاستعادة العقلية:

أن عملية اشتقاق المعايير تعد آخر الخطوات التجريبية التي يمر بها المقياس بصورته النهائية عبر تطبيقه على عينات تمثل المجتمع الذي يعد له المقياس. ولذلك يجب تحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية بغية الوصول إلى المعايير، ومن المعروف أن المعايير هي أحد الأهداف الأساس التي ترمي إليها عملية بناء الاختبارات والمقاييس إذ تشتق المعايير من العينة التي تمثل المجتمع الأصلي المبحوث، والدرجة الخام هي النتيجة الأصلية المشتقة من تطبيق الاختبارات قبل أن تعالج إحصائياً وهي مصدر المعايير.

2-11-3 تحديد عينة المقياس:

تم تحديد عينة تقنين مقياس الاستعادة العقلية لطلاب المرحلة الأولى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القاسم الخضراء والبالغ عددهم (100) طالبا ونسبة (33.11) من المجتمع الأصلي البالغ عددهم (170) طالبا.

2-11-4 تطبيق مقياس الاستعادة العقلية لغرض التقنين واشتقاق المعايير:

تم تطبيق مقياس الاستعادة العقلية على عينة التقنين والبالغ عددهم (100) في يوم الاحد الموافق 2024/12/15.

2-11-5 الدرجات المعيارية والدرجات المعدلة التائية والزائية والرتب لعينة تقنين مقياس الاستعادة العقلية:

جدول (9) يبين الدرجات التائية والزائية والرتب لعينة تقنين المقياس

الدرجة الخام	التكرار	الرتب	المئينيات	الدرجة المعيارية الزائية	الدرجة المعيارية التائية
40	1	1	1.00	-2.15606	28.44
41	1	2	2.00	-2.12013	28.80
43	1	3	3.00	-2.04826	29.52
50	1	4	4.00	-1.79672	32.03
53	1	5	5.00	-1.68892	33.11
56	1	6	6.00	-1.58111	34.19
60	1	7	7.00	-1.43738	35.63
62	1	8	8.00	-1.36551	36.34
65	1	9	9.00	-1.25770	37.42
66	1	10	10.00	-1.22177	37.78
68	1	11	11.00	-1.14990	38.50
69	1	12	12.00	-1.11397	38.86

Building a mental recovery scale for first-year students in the College...

39.22	-1.07803-	13.50	13.5	2	70
39.94	-1.00616-	15.00	15	1	72
40.30	-.97023-	16.00	16	1	73
41.02	-.89836-	18.00	18	3	75
41.38	-.86243-	20.00	20	1	76
41.74	-.82649-	21.50	21.5	2	77
42.45	-.75462-	23.00	23	1	79
42.81	-.71869-	24.00	24	1	80
43.17	-.68275-	26.00	26	3	81
43.53	-.64682-	28.00	28	1	82
43.89	-.61088-	29.50	29.5	2	83
44.61	-.53902-	31.00	31	1	85
44.97	-.50308-	32.50	32.5	2	86
45.33	-.46715-	34.00	34	1	87
45.69	-.43121-	35.50	35.5	2	88
46.05	-.39528-	37.00	37	1	89
46.41	-.35934-	39.00	39	3	90
46.77	-32341.-	41.00	41	1	91
47.13	-.28748-	43.00	43	3	92
47.48	-.25154-	45.00	45	1	93
47.84	-.21561-	46.00	46	1	94
48.20	-.17967-	48.00	48	3	95
48.56	-.14374-	50.00	50	1	96
49.28	-.07187-	51.50	51.5	2	98
49.64	-.03593-	54.00	54	3	99
50.36	.03593	56.00	56	1	101
50.72	.07187	57.50	57.5	2	102
51.44	.14374	59.00	59	1	104
51.80	.17967	60.00	60	1	105
52.87	.28748	62.00	62	3	108
53.23	.32341	64.00	64	1	109
53.59	.35934	65.50	65.5	2	110
53.95	.39528	67.00	67	1	111
54.31	.43121	68.00	68	1	112

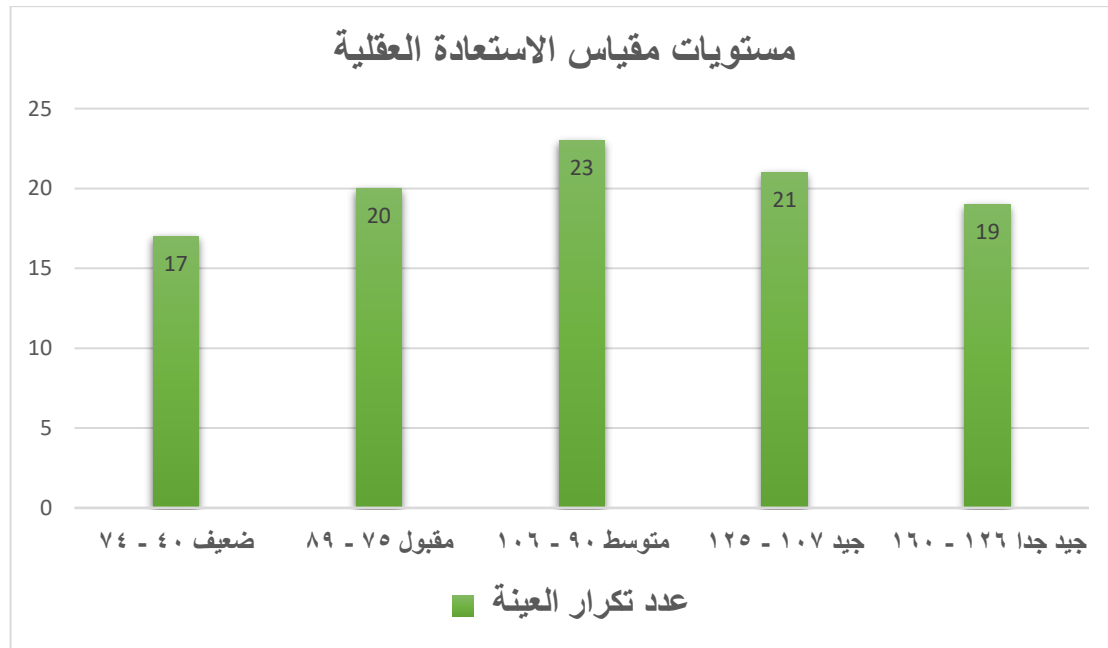
54.67	.46715	69.50	69.5	2	113
55.03	.50308	71.00	71	1	114
55.39	.53902	72.50	72.5	2	115
56.11	.61088	74.50	74.5	2	117
57.19	.71869	76.50	76.5	2	120
57.91	.79056	78.00	78	1	122
58.26	.82649	79.00	79	1	123
58.98	.89836	80.50	80.5	2	125
60.78	1.07803	82.50	82.5	2	130
61.50	1.14990	84.00	84	1	132
61.86	1.18584	85.50	85.5	2	133
62.22	1.22177	87.00	87	1	134
62.58	1.25770	88.00	88	1	135
64.37	1.43738	89.00	89	1	140
64.73	1.47331	90.00	90	1	141
65.09	1.50925	91.50	91.5	2	142
66.17	1.61705	93.00	93	1	145
66.53	1.65298	94.00	94	1	146
67.61	1.76079	95.00	95	1	149
67.97	1.79672	96.00	96	1	150
68.69	1.86859	97.50	97.5	2	152
69.76	1.97639	99.00	99	1	155
71.56	2.15606	100.00	100	1	160

يبين الجدول (9) الدرجات الخام والدرجات المعيارية الزائفة والتائبة والمثنيات والتكرارات اذ تراوحت الدرجات الخام من (40-160) درجة ولتحقيق هدف البحث وهو تقنين واستخراج الدرجات المعيارية تم تحويل الدرجات الخام الى درجات زائفة اذ تراوحت الدرجات الزائفة (-2.15606 - الى 2.15606) ومن ثم تم استخراج الدرجات المعيارية المعدلة التائبة والتي بلغت قيمها (28.44 - 71.56) لكي يستخرج الباحث المستويات.

2-11-6 وضع المستويات المعيارية لمقياس الاستعادة العقلية:

استخدم الباحثان منحنى التوزيع الطبيعي على أساس النسبة المئوية وتم وضع المستويات المعيارية لمقياس الاستعادة العقلية، حيث تم تحديد الدرجة الأدنى التي يمكن للطالب الحصول عليها من أجابته لمفردات المقياس اذ تبلغ أدنى قيمة (28.44) درجة معيارية وأعلى درجة يمكن للطالب الحصول عليها ((71.56 درجة معيارية معدلة، وبذلك ان درجات استجابة أي فرد على عبارات المقياس تنحصر بين هذه الدرجتين وكما مبين في الجدول (10) والشكل (1) الذي يبين الاعداد والمستويات.

الدرجات الخام	الدرجة المعيارية التائفة	المستويات	التكرارات
74 – 40	40.30 – 28.44	ضعيف	17
89 – 75	46.05 – 41.02	مقبول	20
106 – 91	51.80 – 46.41	متوسط	23
125 – 107	58.98 – 52.87	جيد	21
160 – 126	71.56 – 60.78	جيد جدا	19



شكل (1) يبين مستويات عينة مقياس الاستعادة العقلية

2-12 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات والحصول على النتائج.

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 (التعرف على مستوى الاستعادة العقلية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القاسم الخضراء):

بعد تطبيق مقياس الاستعادة العقلية على أفراد العينة البالغ عددهم (100) طالب تبين أن اعل درجة معيارية تائية لدرجات أفراد العينة بشكل عام 71.56 واقل درجة قدرها 28.44 درجة وبذلك تم اعتماد محك مستويات للدرجات التي تتراوح بين اعلى درجة واقل درجة للعينة.

وفي ضوء ذلك تم تحديد خمس مستويات (جيد جداً، جيد، متوسط، مقبول، ضعيف) ويشير الجدول ان إعداد الطلبة الذين يشكلون مستوى الاستعادة العقلية العالي بلغ (19) طالباً أي بنسبة (19%) من مجموع العدد الكلي لعينة البحث وبمدى يتراوح من (126 - 160) درجة، أما عدد الطلبة الذين يشكلون مستوى الاستعادة الجيد بلغ (21) طالباً أي بنسبة (21%) من مجموع العدد الكلي لعينة البحث وبمدى يتراوح من (107 - 125) درجة.

وبالنسبة لعدد الطلبة الذين يشكلون مستوى الاستعادة المتوسط بلغ (23) طالباً ويشكلون نسبة تتراوح (23%) من مجموع العدد الكلي وبمدى يتراوح من (91 - 106) درجة أما عدد الطلبة الذين يشكلون مستوى الاستعادة المقبول بلغ (20) طالباً أي بنسبة (20%) من مجموع العدد الكلي لعينة البحث وبمدى يتراوح من (75 - 89) درجة. أما عدد الطلبة الذين يشكلون مستوى الاستعادة الضعيف بلغ (17) طالباً أي بنسبة (17%) من مجموع العدد الكلي لعينة البحث وبمدى يتراوح من (40 - 74) درجة، والجدول (11) يبين ذلك:

الجدول (11) يبين مستوى الاستعادة العقلية لدى طلاب المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم

الرياضة جامعة القاسم الخضراء

ت	مستوى الاستعادة العقلية	عدد الطلبة	اقل درجة	اعلى درجة
1	ضعيف	17	40	74
2	مقبول	20	75	89
3	متوسط	23	91	106
4	جيد	21	107	125
5	جيد جداً	19	126	160
	المجموع	100		

وهذا يشير الى ان افراد عينة البحث يتوزعون الى خمس مستويات، اذ إن اغلبية طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لديهم مستوى متوسط من الاستعادة العقلية، ومن ثم يأتي بعض الطلبة الذين لديهم استعادة بمستوى جيد وجيد جداً، واخيرا الطلبة الذين لديهم استعادة بشكل منخفض.

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات:

- 1-توزع أفراد العينة في خمس مستويات وهي (جيد جداً، الجيد، المتوسط، المقبول، الضعيف).
- 2-تمركز النسبة الأعلى من العينة في المستويات كالاتي (المتوسط، الجيد، المقبول، الجيد جداً، الضعيف) مما يدل على وجود مستوى من الاستعادة العقلية لدى عينة البحث.

4-2 التوصيات:

- 1-استخدام مقياس الاستعادة العقلية كوسيلة لقياس إمكانية استعادة المعلومات لدى الطلاب بشكل دوري وخلال بقية المراحل الدراسية للتعرف على مدى التطور الحاصل لدى العينة
- 2-قياس الاستعادة العقلية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الأولى جامعة القاسم الخضراء .
- 3-تأكيد دور المدرس في توجيه الطلاب نحو اكتساب المعلومات والاحتفاظ بها واستعادتها وقت استخدامها.

المصادر

- سناء محمد سليمان: دراسة في عادات الاسترجاع العقلي ومهاراته، القاهرة، دار الكتاب للطباعة والنشر، 1988.
- سامي محمد ملحم: القياس والتقويم في علم النفس، ط1، عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2005.
- احمد سلمان عودة: القياس والتقويم في العملية التدريسية، ط1، عمان، دار الامل للنشر والتوزيع، 1998.
- محمد نعمة حسن: التفائل والتشاؤم الرياضي وعلاقته بتحقيق الأهداف والهوية الرياضية والانجاز لدى لاعبي العاب القوى، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2008.
- عبد المجيد سيد أحمد (وآخرون): علم النفس التربوي، ط3، الرياض، مكتبة العبيكان، 2000.
- صلاح الدين محمود علام: القياس والتقويم التربوي والنفسي (اساسياته وتطبيقاته واتجاهاته المعاصرة)، القاهرة - مصر، مكتبة دار الفكر العربي، 2000.
- نغم خالد نجيب الخفاف: المهارات النفسية وعلاقتها بالتحصيل المهارى والمعرفي في بعض مهارات الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2002.
- فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001.
- احمد محمد عبد الخالق: استخبارات الشخصية، القاهرة، دار المعرفة الجامعية، 1993.
- ليلي السيد فرحان: القياس المعرفي الرياضي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001.
- صلاح الدين محمود علام: الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية، ط1، عمان، دار الفكر ناشرون وموزعون، 2006.
- النهضة المصرية، 1981.
- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط4، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001.

ملحق (1) أسماء الخبراء والمختصين لمجالات وفقرات مقياس الاستعادة العقلية

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. عامر سعيد الخيكاني	علم النفس الرياضي	جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د. ياسين علوان التميمي	علم النفس الرياضي	جامعة الحلة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د. عبد الرحمن ناصر	اختبارات وقياس	جامعة ديالى/كلية التربية الاساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.د. حيدر عبد الرضا طراد	علم نفس الرياضي	جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ.د. رواء علاوي كاظم	اختبارات وقياس	جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	أ.د. شيماء علي خميس	علم النفس الرياضي	جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	أ.د. محمد نعمة حسن	علم النفس الرياضي	جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	أ.د. كامل عيود حسين	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	أ.د. هيثم حسين الجبوري	علم النفس الرياضي	جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10	أ.د. رحيم حلو علي	علم النفس الرياضي	جامعة ميسان/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
11	أ.د. فرات جبار سعد الله	التعلم الحركي	جامعة ديالى/كلية التربية الاساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
12	أ.د. ظاهر غناوي	التعلم الحركي	جامعة ديالى/كلية التربية الاساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
13	أ.د. حسنين ناجي حسين	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى/كلية التربية الاساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
14	أ.د. كمال جاسم محمد	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى/كلية التربية الاساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
15	أ.م.د. ياسر محمود هيب	اختبارات وقياس	جامعة ديالى/كلية التربية الاساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (2) مقياس الاستعادة العقلية بصورته النهائية

ت	الفقرات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
1	أقوم بتحديد أسئلة امتحانيه محتملة للتأكد من استيعابي للمادة.					
2	انتبه للنقاش الذي يدور في المحاضرة كي يساعدني على الفهم.					
3	أناقش زملائي في المادة التي أجد صعوبة في استيعابها.					
4	أفهم المواضيع وشرحها ثم احفظها.					
5	أسأل الاستاذ عندما يكون هناك موضوع لا أفهمه.					
6	أحرص على المشاركة بالمنافسة أثناء المحاضرة					
7	أفكر فيما يقوله استاذي أثناء استماعي لشرحه.					
8	أثناء شرح الاستاذ أجد نفسي انتبه لأدائه وملاحظاته					
9	كثرة عدد الطلاب أثناء المحاضرة يضعف من تركيزي.					
10	أجد صعوبة في التركيز أثناء المحاضرة.					
11	كلام زملائي يشوش انتباهي أثناء المحاضرة.					
12	اختلف لنفسي بعض الاعذار لعدم حفظ محاضراتي.					
13	أقرأ المقرر واقوم بكتابة الملخصات.					
14	اعمل على تطوير نفسي من خلال تكرار الاطلاع والاداء					
15	أجد صعوبة في استذكار محاضراتي لعدم تفرغي لها.					
16	استعد للمحاضرة قبل ان يشرحها الاستاذ.					
17	أحاول الربط بين المحاضرات التي أدرسها.					
18	عند الاستذكار أحاول تنظيم المادة في عقلي.					
19	أحاول ايجاد علاقات بين ما اتعلمه وما تعلمته من قبل.					
20	أحاول ان أستفيد في تطبيق ما أدرسه في حياتي العلمية.					
21	عندما أستذكر فاني أحاول تجميع المعلومات التي حصلت عليها من قراءتي ومن شرح الاستاذ.					
22	الخص محاضراتي لكي استذكرها بسهولة.					
23	يصعب علي تحديد النقاط الهامة في المحاضرة.					
24	أجد صعوبة في تحديد النقاط الهامة فيما أقرأ.					
25	أجد صعوبة في استذكار محاضراتي بسبب ضياع وقتي.					
26	استذكر دروسي عندما يكون عندي امتحان فقط.					
27	أحاول الانتهاء بسرعة من واجباتي الجامعية بغض النظر					

					عن اتقانها.	
					أنظم وقتي وأستغل وقت استنكاري جيدا.	28
					أفكر في أهمية الوقت ومستقبلي الدراسي.	29
					أضع بعض الرموز لتساعدني على فهم ما استنكره.	30
					أضع مسودة خاصة لاستنكار النقاط المهمة.	31
					أستخدم العناوين الرئيسية والجانبية في الكتاب لتساعدني على الاستنكار.	32
					أستخدم ألوان مختلفة لأحدد الأشياء المهمة في محاضراتي.	33
					أقارن ملاحظاتي التي اكتبها أثناء الشرح بملاحظات زملائي لأتأكد من دقتها.	34