



واقع الطلاقة النفسية لطالبات كلية التربية للبنات – قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

ا.م.د نبيل حسين عباس

م.م. رنا عبد الامير محمد

جامعة القادسية / كلية التربية للبنات

ملخص

الاهتمام بالطالبات من الامور المهمة الواجب مراعاتها واعطائها الاولوية من خلال اكسابهم الخبرات وتزويدهم بالمعارف التي تمكنهم من شق طريق حياتهم بالشكل السليم والصحيح وجعلهم طاقات مهمة في المجتمع قادرة على القيادة بثتى مجالات الحياة. فيما كانت اهم الاهداف بناء مقياس الطلاقة النفسية لطالبات كلية التربية للبنات – قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة وتم طرح المشكلة من خلال التساؤل التالي ما هو واقع الطلاقة النفسية لطالبات كلية التربية للبنات – قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة ولقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وكان عدد المجتمع (119) طالبة، فيما كان عدد الفقرات (12) فقرة وكان اهم الاستنتاجات امتلاك الطالبات طلاقة نفسية جيدة فيما كانت اهم التوصيات الاهتمام بالطلاقة النفسية للطالبات لما له الدور الكبير الايجابي في حياته .
كلمات مفتاحية: الطلاقة النفسية ، رياضة

The reality of psychological fluency for students of the College of Education for Women - Department of Physical Education and Sports Sciences

Asst. Prof. Dr. Nabil Hussein Abbas

Asst. L. Rana Abdul Amir Mohammed

Al-Qadisiyah University / College of Education for Women

summary

Caring for female students is one of the important things that must be taken into account and given priority by providing them with experiences and providing them with knowledge that enables them to pave their way of life in the right and correct way, and to make them important energies in society capable of leading in all aspects of life. While the most important goals were to build a measure of psychological fluency for students of the College of Education for Girls - Department of Physical Education and Sports Sciences, the problem was raised through the following question: What is the reality of psychological fluency for students of the College of Education for Girls - Department of Physical Education and Sports Sciences? (119) students, while the number of paragraphs was (12) paragraphs, and the most important conclusions were that the students had good psychological fluency, while the most important recommendations were paying attention to the psychological fluency of the students because of its great positive role in his life.

Keywords: psychological fluency, sport

الفصل الاول

1- التعريف بالبحث:

1-1- المقدمة واهمية البحث.

الاهتمام بالطالبات من الامور المهمة الواجب مراعاتها واعطائها الاولوية من خلال اكسابهم الخبرات وتزويدهم بالمعارف التي تمكنهم من شق طريق حياتهم بالشكل السليم والصحيح وجعلهم طاقات مهمة في المجتمع قادرة على القيادة بشتى مجالات الحياة. ضغوط الحياة وصعوبتها والاضاع الاجتماعية والاقتصادية وغيرها التي تمر بهم قد تؤدي الى حدوث بعض المشاكل النفسية وهذا بدوره قد يؤثر ويكون سبب في معاناتهم وجعلهم يشعرون بالقلق والتوتر وهذا كله بالتالي يؤثر على مفردات حياتهم الحالية والمستقبلية. اذن هذه الضغوط والمواقف الصعبة تحتاج طلبة سماتهم تتحلى بالشخصية القوية قادرة على التحدي وعلى التوافق مع الآخرين ومع انفسهم. ومن هنا تأتي اهمية البحث من خلال بناء مقياس الطلاقة النفسية للطالبات.

1-2- مشكلة البحث. يمكن طرح المشكلة من خلال السؤال التالي :

ما هو واقع الطلاقة النفسية لطالبات كلية التربية للبنات – قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1-3-أهداف البحث.

1- التعرف على واقع الطلاقة النفسية لطالبات كلية التربية للبنات – قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2- بناء مقياس الطلاقة النفسية لطالبات كلية التربية للبنات – قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1-4مجالات البحث.

1-4-1المجال البشري: طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة-كلية التربية للبنات

1-4-2المجال الزمني: 5 / 10 / 2022 ولغاية 9 / 1 / 2023

1-4-3- المجال المكاني: ملاعب وقاعات الكلية.

الفصل الثالث:

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية.

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته والمشكلة المطروحة.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث وهم طالبات كلية التربية للبنات – قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة للموسم الدراسي 2022-2023 والبالغ عددهم (119) طالبة.

3-3 الادوات والوسائل المستخدمة بالبحث :

تم استخدام الاتي :

1- استبانة.

2-المصادر والمراجع العربية .

3- شبكة معلومات

3-4 خطوات بناء المقياس:

3-4-1 اعداد الصيغة الاولى للمقياس:

من خلال اطلاع الباحثان على مجموعة من الدراسات والبحوث اذ تم تحديد (12) فقرة وقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء والبالغ عددهم (10) خبيراً حول مدى صلاحيتها من عدمها وكما مبين في الجدول (1) وبعد ان تم جمع الاستمارات تبين ان جميعها تصلح من خلال استخدام اختبار (كا2) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (1) = (3,84)

جدول (1)

يبين صلاحية فقرات مقياس الطلاقة النفسية

ت	الفقرات	اراء الخبراء		مربع كا2	الدلالة
		موافق	غير موافق		
1	اشارك في اي نشاط يخدم المجتمع	10	0	10	معنوي
2	ارغب في معرفة ما يحيط بي والتعرف على ما لا اعرفه وادركه	9	1	6.4	معنوي
3	اساعد الآخرين واهتم بهم	9	1	6,4	معنوي
4	اخطئ واهتم بمفردات	8	2	3.6	معنوي

5	حياتي لدي قلق من مواجهة المشكلات	10	0	10	معنوي
6	احقق اهدافي المنشودة رغم الظروف الصعبة	9	1	6,4	معنوي
7	اعتمد على نفسي في اتخاذ القرارات	8	2	3,6	معنوي
8	لدي القدرة على مواجهة المواقف الصعبة وبالتالي حلها	10	0	10	معنوي
9	اذا حكمت الظروف علي اغير من طبيعتي ومعتقداتي	9	1	6,4	معنوي
10	اشعر بالقلق من التغيرات التي قد تحدث في الحياة وبالتالي تسيطر علي	9	1	6,4	معنوي
11	اثق في قدراتي لمواجهة المشكلات	9	1	6,4	معنوي
12	اثق في نفسي من قدرتي على التأثير على الاخرين	8	2	3,6	معنوي

2-4-3 صلاحية الفقرات :

1-2-4-3 القدرة التمييزية:

1-1-2-4-3 المجموعتان الطرفيتان

لغرض التعرف على القدرة التمييزية لفقرات مقياس الطلاقة النفسية تم استخدام المجموعتان الطرفيتان وتم التحقق من قدرة الفقرة على التمييز من خلال استخدام هذا الاسلوب من خلال عينة البناء البالغ عددها (70) طالبة ومن خلال اتباع الخطوات التالية :

- 1-ترتيب الدرجات الكلية ترتيبا تنازليا.
- 2-تحديد نسبة (27%) من الاستثمارات التي حصلت على الدرجات العليا و(27%) من الاستثمارات التي حصلت على الدرجات الدنيا وبذلك تكونت مجموعتان قوام كل منهما (19) طالبة.
- 3-تم حساب معامل التمييز لجميع الفقرات والبالغة (12) فقرة من خلال استخدام اختبار (t) للعينات المستقلة والتي اعتبرت كمؤشر لصلاحية الفقرات من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (2,04) عند درجة حرية (36) ومستوى دلالة (0,05) وكما مبين بالجدول (2).

جدول (2)

يبين القوة التمييزية لفقرات مقياس الطلاقة النفسية

ت	الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القوة التمييزية	الدلالة
		س	ع	س	ع		
1	اشترك في اي نشاط يخدم المجتمع	2,40	0,30	2,38	0,32	5,77	معنوي
2	ارغب في معرفة ما يحيط بي والتعرف على ما لا اعرفه وادركه	2,57	0,22	2,50	0,16	7,21	معنوي
3	اساعد الاخرين واهتم بهم	2,55	0,32	2,50	0,30	4,99	معنوي
4	اخطط واهتم بمفردات حياتي	2,48	0,31	2,40	0,20	5,35	معنوي
5	لدي قلق من مواجهة المشكلات	3,89	0,60	3,62	0,50	4,30	معنوي
6	احقق اهدافي المنشودة رغم الظروف الصعبة	3,94	0,44	3,62	0,21	6,22	معنوي
7	اعتمد على نفسي في اتخاذ القرارات	2,70	0,24	2,40	0,20	5,54	معنوي
8	لدي القدرة على مواجهة المواقف الصعبة وبالتالي حلها	2,34	0,57	2,23	0,30	3,88	معنوي
9	اذا حكمت الظروف علي لا اغير من طبيعتي ومعتقداتي	3,15	0,62	3,10	0,40	5,12	معنوي
10	لا اشعر بالقلق من التغييرات التي قد تحدث في الحياة وبالتالي لا تسيطر علي	2,43	0,68	2,30	0,31	4,11	معنوي
11	اثق في قدراتي لمواجهة المشكلات	2,99	0,43	2,56	0,33	3,34	معنوي
12	اثق في نفسي من قدرتي على	3,76	0,67	3,55	0,43	3,88	معنوي

							التأثير على الآخرين
--	--	--	--	--	--	--	---------------------

3-4-2-1-2 الاتساق الداخلي:

ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس .

قام الباحثان استخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس وبعد ان تم اكمال المعالجات الاحصائية من خلال استخدام معامل الارتباط واستخراج النتائج من خلال (ر) المحتسبة مقارنة بدرجة (ر) الجدولية البالغة (0,195) تحت مستوى دلالة (0,05) وعند درجة حرية (117) ومن خلال ذلك لم تستبعد اي فقرة والجدول (2) يبين ذلك.

جدول (2)

يبين معامل ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس

معامل ارتباط	ت
0,388	1
0,319	2
0,788	3
0,570	4
0,362	5
0,488	6
0,415	7
0,448	8
0,554	9
0,649	10
0,578	11
0,466	12

3-4-4 المؤشرات العلمية للمقياس:

3-4-4-1 صدق المقياس

يقصد بصدق الاختبار "هو الدرجة التي تمتد اليها قياس ماوضع من اجله الاختبار او هو الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها ولا يقيس شيئاً بدلاً منها او بالاضافة اليها" (1)

3-4-4-2 ثبات المقياس:

يقصد بالثبات "ان الثبات عبارة عن درجة ارتباط الاختبار مع نفسه" (1)

1-محمدحسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان:القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1978، ص199.

وتم التوصل الى ثبات المقياس من خلال طريقة اعادة الاختبار على عدد من الحكام. وبعد استخراج البيانات تم تطبيق معامل الارتباط بيرسون بين الاختبارين الاول والثاني

3-4-5 التطبيق النهائي للمقياس:

بعد ان تم بناء المقياس بالصورة النهائية تم تطبيقه على عينة التطبيق البالغة (49) طالبة وقد بلغت مجموع فقراته (12) فقرة .

3-4-6 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية الاتية :

- 1- الانحراف المعياري
- 2- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
- 3- مربع كا
- 4- اختبار (ت) للعينات المستقلة
- 5- الوسط الحسابي

الفصل الرابع:

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

4-1 عرض نتائج مقياس القلق وتحليلها ومناقشتها.

جدول (3)

يبين التكرارات والنسب المئوية لاجابات افراد عينة البحث على فقرات مقياس الطلاقة النفسية

الفقرات	متحقق	متحقق الى حد ما	غير متحقق	المجموع التقديري	الوسط مرجح	الوزن النسبي	التسلسل
	العدد	العدد	العدد				
1	25	13	11	112	2,28	76,19	3
2	22	15	12	108	2,20	73,46	6
3	18	16	15	101	2,06	68,70	10
4	19	16	14	103	2,10	70,06	8
5	27	11	11	114	2,32	77,55	2

²- عبد الرحمن عدس: مبادئ الاحصاء في التربية الرياضية وعلم النفس، ط2، مكتبة النهضة الاسلامية، 1987، ص59.

12	66,66	2	98	17	15	17	6
7	71,42	2,14	105	13	16	20	7
11	68,02	2,04	100	15	17	17	8
5	74,82	2,24	110	11	15	23	9
9	69,38	2,08	102	15	15	19	10
1	78,23	2,34	115	7	18	24	11
4	75,51	2,26	111	10	16	23	12

من خلال عرض الجدول (3) يتبين ان النسبة المئوية لفقرات المقياس تراوحت ما بين (78,23- 66,66%) حيث حققت فقرة (اثق في قدراتي لمواجهة المشكلات) المرتبة الاولى ونسبة (78,23%) الثقة بالنفس سمة من السمات الجيدة التي يجب امتلاكها وذلك لمواجهة مصادر الضغوط والتحكم بالشكل الصحيح بمفردات الحياة وبالتالي التكيف مع الصعوبات والتحديات وتجاوز الاخطاء. في حين جاءت الفقرة (لدي قلق من مواجهة المشكلات) بالمرتبة الثانية ونسبة (77,55%) القلق وعدم التمتع بالطلاقة النفسية بالشكل السليم وعدم القدرة على مواجهة صعاب الحياة وعدم الرضا والشعور بالسعادة يؤثر بشكل سلبي على الاشخاص وبالتالي عدم القدرة على مواكبة الحياة بالشكل الصحي. اما التسلسل الثالث كان من نصيب الفقرة (اشرك في اي نشاط يخدم المجتمع) ونسبة (76,19%). اما التسلسل الرابع فقد جاءت الفقرة (اثق في نفسي من قدرتي على التأثير على الآخرين) ونسبة (75,51%) مشاركة الآخرين في أنشطة الحياة سواء اكانت رياضية او فنية او اجتماعية او غيرها من الامور من الواجب اعطائها الاولوية لانها تعطي السعادة والسرور وتماسك الاواصر الاجتماعية سواء كانت على مستوى العائلة او المجتمع. اما التسلسل الخامس فقد جاءت الفقرة (اذا حكمت الظروف علي لا اغير من طبيعتي ومعتقداتي) ونسبة (74,82%) مهما كانت الظروف صعبة وعدم التحكم بها بشكل صحيح يجب التحكم بالافكار فالتفكير السليم والصحي والايجابي يؤدي الى الفعل الايجابي وكذلك النتائج الايجابية والثقة بالنفس والتي تؤدي الى تحقيق الاهداف رغم التحديات والمواقف الصعبة وبالتالي يجب ان نتعلم كيفية التأقلم مع الظروف المتغيرة كي يكون تخطيطنا فعالا وناجحا. في حين جاءت الفقرة (ارغب في معرفة ما يحيط بي والتعرف على ما لا اعرفه وادركه) بالتسلسل السادس ونسبة (73,46%) فهم الشخص للبيئة المحيطة وادراك الامور ومعرفتها والتعامل مع مشاكل الحياة مهم جدا لان الانسان دائم الاتصال بالبيئة ويحاول التوافق معها ويشارك في انشطتها ويحاول حماية نفسه من الصعوبات والمخاطر ويتطلب ذلك ان يكون الانسان داركا لحواسه وكل ما يحيط

به. اما التسلسل السابع فقد جاءت الفقرة (اعتمد على نفسي في اتخاذ القرارات) وبنسبة (71,42%) يمر الانسان في حياته بالعديد من الظروف والمتغيرات والمواقف وهذا يتطلب اتخاذ قرار وان يكون مبني على عملية التفكير الايجابي والسليم والمهارة العقلية العالية لاختيار القرار الافضل والحل المطروح الامثل لحل مشكلة او موقف باقل وقت وجهد. اما التسلسل الثامن فقد كان من نصيب الفقرة (اخطط واهتم بمفردات حياتي) وبنسبة (70,06%) التخطيط مهم جدا حتى نعيش حياتنا بشكل منظم ومخطط وتحقيق اهدافنا بشكل سهل وسليم بعيدا عن العشوائية والارتجالية وبالتالي تكون شؤون حياتنا مبنية على اسس صحيحة من التخطيط والتنظيم في شتى نواحيها. اما التسلسل التاسع فقد جاءت الفقرة (لاشعر بالقلق من التغيرات التي قد تحدث في الحياة وبالتالي لا تسيطر علي) وبنسبة (69,38%) القلق للانسان سواء كان جسديا او نفسيا يجعله يعيش حياة مليئة بالتوتر وعدم قدرته على اداء مهامه واعماله بشكل جيد وبالتالي حتى يظهر الانسان بشكل طبيعي امام الجميع عليه ان يسعى الى عدم الشعور بهذه السمة والتخلص من عدم السيطرة عليه مهما كانت تقلبات الحياة وتغيراتاتها. اما التسلسل العاشر فقد جاءت الفقرة (اساعد الاخرين واهتم بهم) وبنسبة (68,70%) مساعدة الاخرين في كل الاوقات مهما كانت سهلة او صعبة من السمات الواجب تواجدها لدى الشخص وهذا يزيد من اواصر المحبة والتاخي ويعطي الارحية في التعامل وبالتالي خلق الاجواء الصحية السليمة. في حين جاءت الفقرة (لدي القدرة على مواجهة المواقف الصعبة وبالتالي حلها) بالتسلسل الحادي عشر وبنسبة (68,02%) التمتع بالطلاقة بشكل جيد يعني هذا القدرة على مواجهة الضغوط وحلها وبالتالي التحكم بالمشاعر والسيطرة عليها والتعامل الافضل الذي يؤدي بالتالي الى حل ومواجهة المواقف الصعبة. اما التسلسل الثاني عشر فقد كان من نصيب الفقرة (احقق اهدافي المنشودة رغم الظروف الصعبة) وبنسبة (66,66%) الحياة لا يكون فيها قيمة او معنى دون ان يكون لنا اهداف نسعى الى تحقيقها والوصول اليها مهما كانت الظروف صعبة ومهما كانت مشاكل الحياة فعندما تكون الاهداف واضحة يكون الانسان مركز بجهوده نحو تحقيقها وتكون له رؤيا سليمة ومن ثم اتخاذ الاجراءات الصحيحة التي تمكنه من تحقيق الاهداف .

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

استنتج الباحثان ما يلي:

1- اغلب الطالبات لديهم القدرة على مواجهة الظروف الصعبة .

2- امتلاك الطالبات طلاقة نفسية جيدة.



5-2التوصيات:

يوصي الباحثان ما يلي:

- 1- اعتماد مقياس الطلاقة النفسية.
- 2- الاهتمام بالطلاقة النفسية للطلبات لما له الدور الكبير الايجابي في حياتهم.

المصادر والمراجع العربية :

- 1-محمّد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1978، ص199.
- 2-عبد الرحمن عدس: مبادئ الاحصاء في التربية الرياضية وعلم النفس، ط2، مكتبة النهضة الاسلامية، 1987، ص59.