

## Research Paper

# التعقل النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية في لعبة الكرة الطائرة لطلبة بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة

أنس أرحيم عواد<sup>1</sup>, لؤي ناجي حمد<sup>2</sup>

1 جامعة سامراء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, [uss0hi23021@uosamarra.edu.iq](mailto:uss0hi23021@uosamarra.edu.iq)

2 جامعة سامراء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, [loai.naji@uosamarra.edu.iq](mailto:loai.naji@uosamarra.edu.iq)

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2025.163275.1307>

Submission Date 2025-07-24

Accept Date 2025-08-28

## المستخلص

هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة التعقل النفسي والمرونة النفسية لدى طلاب بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، والتعرف على العلاقة بين التعقل النفسي والمرونة النفسية لدى طلاب بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة. استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية، تمثل مجتمع البحث بطلبة المرحلة الرابعة للدراسة الصباحية للعام الدراسي 2025/2024 والبالغ عددهم (312) طالباً وطالبة موزعين على ثلاث كليات في ثلاث جامعات (تكريت الأنبار كركوك)، بعد ذلك تم تقسيمهم تبعاً لإجراءات البحث العلمي وضرورياته إلى عينة البناء التي تم اختيارها بالطريقة العمدية من طلبة بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، حيث بلغ عددهم (209) طالب وطالبة بنسبة (70%) من مجتمع البحث، ثم تم اختيار عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددها (9) طالب وطالبة وتمثل بنسبة (3%) من مجتمع البحث ومن أجل تطبيق أدوات البحث والحصول على النتائج في ضوء الأهداف المحددة اختار الباحث عينة التطبيق النهائي للمقاييس بطريقة عمدية إذ بلغ عددهم (90) طالب وطالبة بنسبة (30%) وتوصل الباحث إلى تمتع طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بدرجة مرتفعة من التعقل النفسي، وأنه كلما ارتفع مستوى التعقل النفسي ارتفعت المرونة النفسية لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، ويوصي الباحث التأكيد على دور الأساتذة الجامعيين في تعزيز المهارات النفسية للطلبة الجامعيين، التأكيد على ضرورة تطوير الكفاءة التدريسية للأساتذة الجامعيين لما له من تأثير في رفع المستوى العلمي للطلبة، ضرورة إجراء دراسات أخرى تتناول متغيرات الدراسة ومنها التعقل النفسي والمرونة النفسية على عينات أخرى.

**الكلمات المفتاحية:** التعقل النفسي، المرونة النفسية، كرة الطائرة

## Psychological awareness and its relationship to psychological resilience in volleyball among students of some faculties of physical education and sports sciences

Anas Arheem Awad<sup>1</sup>, Luay Naji Hamad<sup>2</sup>

1 Samarra University, Faculty of Physical Education and Sports Sciences

2 Samarra University, Faculty of Physical Education and Sports Sciences

## Abstract

The study aimed to develop a scale of psychological reasoning among students of some faculties of physical education and sports sciences, to identify the degree of psychological reasoning and psychological flexibility among students of some faculties of physical education and sports sciences, and to identify the relationship between psychological reasoning and psychological flexibility among students of some faculties of physical education and sports sciences. The researcher used the descriptive approach using the survey method and correlational relationships. The research community was represented by fourth-year students for morning studies for the academic year 2024/2025, numbering (312) male and female students distributed among three colleges in three universities (Tikrit, Anbar, Kirkuk). After that, they were divided according to the scientific research procedures and its requirements into a building sample that was chosen intentionally from students of some colleges of physical education and sports sciences, where their number reached (209) male and female students, representing (70%) of the research community. Then, the exploratory experiment sample was chosen, numbering (9) male and female students, representing (3%) of the research community. In order to apply the research tools and obtain the

results in light of the specified objectives, the researcher chose the final application sample of the measures intentionally, as their number reached (90) male and female students, representing (30%). The researcher concluded that students of colleges of physical education and sports sciences enjoy a high degree of psychological rationality, and that the higher the level of psychological rationality, the higher the psychological flexibility of students of colleges of physical education and sports sciences. The researcher recommends emphasizing The role of university professors in enhancing the psychological skills of university students. Emphasis is placed on the need to develop the teaching competence of university professors, given its impact on raising students' academic levels. Further studies addressing study variables, including psychological reasoning and psychological flexibility, should be conducted on other samples.

**Keywords:** mental health, psychological resilience, volleyball

## 1 التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن علم النفس الرياضي أحد العلوم الرياضية التي تسهم في تحسين الأداء الرياضي ويركز هذا العلم على دراسة العوامل النفسية التي تؤثر على الأفراد وبالتالي على نشاطهم الرياضي في مختلف مجالاتهم ومستوياتهم إذ يرتبط علم النفس بالألعاب الجماعية والفردية على حد سواء من ضمنها ألعاب الكرة الطائرة.

ويعد طلاب الجامعة أحد أهم فئات المجتمع التي يجب رعايتها ودعمها نفسياً واجتماعياً ونظراً لدورهم في بناء الغد ودفع عجلة التنمية لبناء مستقبل أفضل ولذلك يجب الاهتمام بدراسة المتغيرات النفسية التي تساعد في تشكيل شخصيتهم وتساعدتهم في مواجهة التحديات والصعوبات فتمتع هؤلاء الأفراد بمستويات مرتفعة من التعقل وكذلك المرونة النفسية مما يساعدهم على تحقيق مستويات عالية من الإنجاز في الأعمال والمهام المكلف بها والنجاح في حياتهم وليس في المراحل الدراسية فقط وإنما بعد تخرجهم من الجامعة واندماجهم في الحياة<sup>(1)</sup>.

كما إن أهمية المرحلة العمرية التي تمثلها المرحلة الجامعية التي تمثل في حد ذاتها مرحلة مهمة لأنها تقابل مرحلة المراهقة المتأخرة بضغطها ومشكلاتها وحدة انفعالاتها وتقبلها فضلاً عن أن طلبة الجامعة يتعرضون لضغوط متعددة المصادر مما يؤثر على إنجازهم الأكاديمي وتفوقهم الجامعي ورضا حياتي بشكل عام<sup>(2)</sup>.

من هنا اتجه علم النفس الإيجابي على يد مارتن سيلجمان نحو التفكير الإيجابي والتركيز على مواطن القوة في الشخصية إذ بدء يهتم بدراسة عدة متغيرات إيجابية لدى طلاب الجامعة ومن أهم هذه المتغيرات هو التعقل النفسي Mindfulness الذي يهتم بمراقبة اللحظة الحالية بفاعلية ويجعل الطالب في حاجة إلى التعرف على انفعالاته ويدرك مشاعره وحاجته الداخلية مما ينفعه في تحقيق أهدافه الحياتية لأنها تتضمن وعي الطالب بمشاكله بشكل أساسي وتأثيرها في الجوانب المعرفية<sup>(3)</sup>.

وتمثل المرونة النفسية للرياضي أحد العوامل المهمة والأساسية التي يجب توافرها والاهتمام بها ليتسنى للرياضي إمكانية العمل لتحقيق النتائج المرجوة. إذ أن المرونة النفسية تؤدي دوراً هاماً وفعالاً بجانب العوامل البدنية والمهارية والخططية كما أنها تؤثر بشكل مباشر في سلوك الإنسان الحركي والانفعالي على أن فقدان عملية التكيف النفسي يؤدي بالرياضي إلى عدم التوازن والاختلال في التوافق العصبي العضلي في المباريات<sup>(4)</sup>.

<sup>1</sup> هيام عبد الرحمن أحمد عبد المجيد: علاقة التعقل وتنظيم الذات والعوامل الخمس الكبرى للشخصية بالتدفق النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، العدد 52، المجلة العلمية بكلية الآداب، جامعة طنطا، مصر، 2023، ص2

<sup>2</sup> أحلام عبد الله مهدي: اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 2 العدد 205، الجامعة المستنصرية، كلية التربية، 2013، ص343

<sup>3</sup> عفاف بدوي: التنبؤ بالتفكير الأخلاقي من اليقظة العقلية والطمأنينة النفسية لدى طالبات كلية الدراسات الإنسانية بالدهليقية، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، مصر، المجلد 27، العدد 187، 2018، ص157

<sup>4</sup> Mohammed Jassam Arab: The level of psychological anxiety among boxers. Doctoral dissertation, University of Wroclaw, Faculty of Physical Education, Poland, 1988, p. 44.

لذا فإن أهمية هذه الدراسة تبرز في متغير نفسي مهم لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ألا وهو التعقل النفسي والتنبؤ بدرجة من خلال استكشاف العلاقة بين متغيرين مهمين وهما التعقل النفسي والمرونة النفسية لدى طلبة بعض كلية التربية الرياضية الذين يمارسون لعبة الكرة الطائرة، حيث تُعد هذه الفئة نموذجاً مهماً لفهم كيفية تأثير هذه الجوانب النفسية على الأداء الرياضي، ومن المتوقع أن تُسهم نتائج هذه الدراسة في تحسين أساليب التدريب وتنمية المهارات العقلية والنفسية للطلاب و الرياضيين وتوفير قاعدة معرفية لمدرربي الكرة الطائرة حول أهمية الجوانب النفسية في تعزيز الأداء وتعزيز القدرة على اتخاذ قرارات سليمة في المواقف الضاغطة وتقديم توصيات تربوية لطلاب كلية التربية الرياضية في تطوير مهاراتهم العقلية والنفسية وإثراء المعرفة في مجال البحث العلمي المتعلق بالرياضة النفسية والعقلية والاستفادة من أدوات البحث في دراسات أخرى.

### 1-2 مشكلة البحث

ومن خلال العرض السابق، لذا تمثلت مشكلة البحث الحالية في ندرة الدراسات في المجال الرياضي على حد علم الباحث بشكل عام وندرة لدى فئة عمرية هامة ألا وهم طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بشكل خاص إذ قام الباحث بالاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة ولم يجد الباحث دراسات تناولت المتغيرات التالية معاً (التعقل النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية في لعبة الكرة الطائرة لدى بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة)، ومن أجل تحقيق هذا الهدف ستحاول الدراسة الحالية معرفته عن طريق تقصي العلاقة بين المتغيرات أعلاه ومن خلال اطلاع الباحث على البحوث والدراسات السابقة في مجال علم النفس الرياضي واستخلاصاً لما سبق ذكره حدد الباحث المشكلة بالتساؤلات الآتية:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين التعقل النفسي والمرونة النفسية لدى طلاب بعض كليات التربية الرياضية، وما مدى تأثير هذه العلاقة على استعدادهم الأكاديمي والمهني في مجال الكرة الطائرة؟
- ما درجة التعقل النفسي والمرونة النفسية لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة؟

### 1-3 أهداف البحث

1. بناء مقياس التعقل النفسي لدى طلاب بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.
2. تكيف مقياس المرونة النفسية لدى طلاب بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.
3. التعرف على درجة التعقل النفسي والمرونة النفسية لدى طلاب بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.
4. التعرف على العلاقة بين التعقل النفسي والمرونة النفسية لدى طلاب بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

### 1-4 التساؤل:

1. هل يَأثر التعقل النفسي في المرونة النفسية لدى طلاب بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

### 1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: طلبة بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 2-5-1 المجال الزمني: (7 / 1 / 2025) ولغاية (21 / 4 / 2025).
- 3-5-1 المجال المكاني: بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة والمتمثلة بـ (تكريت، كركوك، الأنبار) في قاعات ملعب كرة الطائرة.

### 1-6 تحديد المصطلحات

1. التعقل النفسي: عرفه (5) بأنه عبارة عن حزمة من المهارات التي يمكن تعلمها من خلال التدريب والممارسة المنظمة، والتي تعكس حالة من التركيز الشديد والانتباه الواعي الذي يساعد الفرد على قبول الخبرات والانفعالات الأحاسيس والأفكار والأحداث التي يمر بها الفرد كما هي، دون إصدار أحكام عليها سلباً أو إيجاباً.
- ويعرفه الباحث بأنه: متغير نفسي له القدرة على فهم وتفسير وتحليل المواقف دون إصدار أحكام سلباً أو إيجاباً. فهو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجاباته على عبارات مقياس التعقل النفسي.

2. **المرونة النفسية:** تعرف الجمعية الأمريكية المرونة النفسية بأنها: عملية جيدة التكيف لمواجهة الشدائد والصدمات والماسي والتهديدات أو حتى المصادر المهمة من الضغوط مثل المشكلات العائلية والاجتماعية والمشاكل الصحية الخطيرة<sup>(6)</sup>. ويعرفه الباحث بأنه هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجاباته على عبارات مقياس المرونة النفسية.

## 2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

### 1-2 منهج البحث

استعمل الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية إذ يعد هذا المنهج هو الأصل لمشكلة وأهداف البحث.

### 2-2 مجتمع البحث وعينته

#### 1-2-2 مجتمع البحث

تمثل مجتمع البحث بطلبة المرحلة الرابعة للدراسة الصباحية للعام الدراسي 2025/2024 والبالغ عددهم (312) طالباً وطالبة موزعين على ثلاث كليات في ثلاث جامعات عراقية هي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الأنبار وكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كركوك في قاعات الكلية حيث تم اختيار هذه الجامعات نظراً لكونهم يقعون في منطقة جغرافية واحدة لضمان تقليل الفوارق بين أفراد العينة.

#### 2-2-2 عينات البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية طبقاً لطبيعة مشكلة وأهداف البحث فقد ذكر كل من " أن اتباع هذا النوع من العينات أي طريقة العينة العمدية التي تتكون من مفردات معينة تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً سليماً حيث يقوم الباحث باختيار معالم إحصائية محددة تمثل المجتمع وتعطي نتائج أقرب ما تكون إلى النتائج التي يمكن أن يصل إليها الباحث بمسح المجتمع كله"<sup>(7)</sup>

جدول (1) تقسيم العينة حسب إجراءات البحث

ت	الجامعات	عدد الطلبة		المستبعدون		عينة البناء				عينة التطبيق	
		طالب	طالبة	طالب	طالبة	عينة التجربة الاستطلاعية		عينة التحليل الإحصائي		طالب	طالبة
						طالب	طالبة	طالب	طالبة		
1	تكريت	89	14	3	1	2	1	61	9	26	4
2	الأنبار	54	16	2	2	2	1	37	10	16	5
3	كركوك	91	35	3	2	2	1	61	22	28	11
	المجموع	234	65	8	5	6	3	159	41	70	20
	النسبة المئوية	100%	4%	3%	64%	29%					

## 2-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

### 1-3-2 وسائل جمع المعلومات

المقابلات الشخصية، المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية، شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، الاستبيانات.

### 2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

ولتحقيق أهداف الدراسة الحالية تم استخدام ما يلي:

حاسوب (لابتوب) نوع Lenovo، حاسبة يدوية، أقلام، أوراق، ساعة توقيت.

ومن متطلبات العمل استوجب على الباحث بناء مقياس لقياس التعقل النفسي وتكييف مقياس لقياس المرونة النفسية لمادة الكرة الطائرة وفق الخطوات والشروط العلمية لبناء المقاييس النفسية والتربوية و بعد الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة وبسبب عدم ملائمة المقاييس الموجودة لتحقيق أهداف البحث لمتغيري التعقل النفسي والمرونة النفسية وبسبب طبيعة عينة البحث قيد الدراسة لطلبة المرحلة الرابعة لبعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لذلك توجب على الباحث بناء مقياس التعقل النفسي

6 أحمد صالح بهزاد؛ جميل حميد جروان: الاحتراق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى حكام كرة القدم، مجلة جامعة كويا للعلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 7، العدد 1، 2023، ص2

7 وديع ياسين التكريتي؛ حسن محمد العبيدي: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999، ص21

وتكييف المرونة النفسية " إذ أن تطوير مقياس ما غالباً ما ينشأ من الافتقار إلى الأدوات الحالية المناسبة فمن المهم والمؤثر التأكد تماماً من عدم وجود بديل قياس مناسب بالفعل" (8).

## 4-2 أدوات البحث

### 1-4-2 مقياس التعقل النفسي

بعد إطلاع الباحث على العديد من الأطر الأدبية في مجال التعقل النفسي وعلى الرغم من تنوع المقاييس الأجنبية والمترجمة إلى اللغة العربية والتي تبناها عدة باحثين في دراسات عديدة ولكن في مجالات مختلفة إلا إن الحاجة ألزمت الباحث بناء مقياس التعقل النفسي ليتلاءم مع مجتمع البحث الحالي وهم طلبة المرحلة الرابعة في بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في بعض الجامعات العراقية ، بعد الإجراءات التي قام بها الباحث فيما سبق ذكره فقد أصبح مقياس التعقل النفسي بصيغته النهائية الملحق (1) مكوناً من (28) عبارة موزعة على مجالات المقياس وهي:

- مجال تنظيم الانتباه من (7) عبارة.
  - مجال الوعي بالجسم من (7) عبارة.
  - مجال تنظيم الانفعال من (7) عبارة.
  - مجال التغيير في منظور الذات من (7) عبارة.
- وتم توزيع العبارات بشكل عشوائي داخل المقياس ليكون جاهزاً للتطبيق على عينة التطبيق والجدول (2) يبين ذلك .

جدول (2) يبين التوزيع العشوائي لعبارات مقياس التعقل النفسي

ت	المجالات	العبارات حسب تسلسلها في المقياس
1	مجال تنظيم الانتباه	25,21,17,13,9,5,1
2	مجال الوعي بالجسم	26,22,18,14,10,6,2
3	مجال تنظيم الانفعال	27,23,19,15,11,7,3
4	مجال التغيير في منظور الذات	28,24,20,16,12,8,4

وبدائل الإجابة عن عبارات المقياس هي :  
(تنطبق علي دائماً ، تنطبق علي غالباً ، تنطبق علي أحياناً ، تنطبق علي نادراً ، لا تنطبق علي أبداً)  
وتعطى لها الدرجات الآتية (1,2,3,4,5) على التوالي ، وأن أعلى درجة للمقياس هي (140) درجة وأقل درجة للمقياس هي (28) درجة والمتوسط الفرضي للمقياس هو (84) درجة وهنا تحقق الهدف الأول من البحث (بناء مقياس التعقل النفسي لدى طلاب بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة) .

### 1-4-2 خطوات بناء مقياس التعقل النفسي:

اتفق أغلب الباحثين على وجود خطة بناء اختبار جيد وهذه الخطوات أساسية يجب على الباحث القيام بها وبعد إطلاع الباحث على الأطر النظرية والدراسات السابقة لم يجد الباحث أداة لقياس التعقل النفسي في التربية البدنية وعلوم الرياضة مما دفع الباحث بناء مقياس التعقل النفسي، إذ يشير (علي، 2023، 91) نقلاً عن (علي، 2021) إلى أن عملية بناء المقياس تمر بمراحل متعددة هي:

- 1- تحديد الظاهرة المراد قياسها ودراساتها.
  - 2- الغرض من بناء المقياس.
  - 3- التخطيط للمقياس وذلك بتحديد (المجالات) التي تغطي عباراته.
  - 4- اعداد الصيغة الأولية لعبارات المقياس.
  - 5- تحديد أسلوب صياغة عبارات المقياس.
  - 6- صلاحية العبارات.
  - 7- إعداد تعليمات المقياس.
  - 8- تصحيح المقياس.
  - 9- التجربة الاستطلاعية .
  - 10- التجربة الرئيسية .
- وعليه قام الباحث بالاعتماد الخطوات المذكورة أعلاه بغية الحصول على مقياس للتعقل النفسي تتوافر فيه الشروط العلمية.



## 2-1-4-2 الصدق الظاهري لمقياس التعقل النفسي:

اعتمد الباحث الصدق الظاهري للتحقق من صدق المقياس ولغرض التعرف على مدى صلاحية العبارات من عدم صلاحيتها تم عرض عبارات المقياس كاملة بصيغتها الأولية وضمن المجالات المحددة سابقاً على عينة من ذوي الخبرة والاختصاص الملحق (2) لبيان رأيهم في مدى صلاحية العبارات من عدم صلاحيتها مع إجراء عدد من التعديلات أو الإضافة أو الحذف مع مدى ملائمتها للمجال جدول (3) يبين آراء السادة الخبراء حول صلاحية عبارات مقياس التعقل النفسي وحول كل مجال

المجالات	العبارات	عدد الخبراء	الموافقون	غير الموافقون	نسبة الاتفاق
مجال تنظيم الانتباه	7,6,5,4,3,2,1	13	13	0	%100
مجال الوعي بالجسم	14,13,12,11,10,9,8	13	11	2	%84.62
مجال تنظيم الانفعال	21,20,19,18,17,16,15	13	12	1	%92.30
مجال التغير في منظور الذات	28,27,26,25,24,23,22	13	13	0	%100

ومن خلال ملاحظة الجدول (3) جميع عبارات المجالات حصلت على نسبة الاتفاق المطلوبة من السادة الخبراء، وبهذا أصبح مقياس التعقل النفسي بصيغته الأولية لعينة البناء يتكون من (28) عبارة.

## 2-1-4-2 ثبات مقياس التعقل النفسي

من أجل إيجاد ثبات مقياس التعقل النفسي فقد استعمل الباحث الطرق الآتية :

### أولاً : التجزئة النصفية

تعتمد على تجزئة الاختبار المراد التأكد من ثباته على قسمين متكافئين مجال تطبيقه على مجموعة واحدة وهناك طرائق عدة لتجزئة الاختبار منها التي استعملها الباحث وهي طريقة العبارات ذات الأرقام الفردية في مقابل العبارات ذات الأرقام الزوجية (ليونو أ. تايلر, 1989, 57). تم استخدام قيمة معامل الثبات، إذ بلغت (0.81) وبنسبة خطأ مقدارها (0.000)، حيث أن هذا يعد معامل الثبات لنصف الاختبار لهذا استخدم الباحث معادلة (سبيرمان- براون) فكان معامل الثبات عندها (0.895) وهي قيمة ذات دلالة معنوية تشير إلى قوة العلاقة وحسن اتساق مفردات المقياس.

### ثانياً : طريقة ألفا كرونباخ

استعمل الباحث هذه الطريقة لأنها " تستعمل في أي نوع من أنواع الأسئلة الموضوعية والمقالية إذ تم استعمال برنامج (spss) وعند استخراج معامل الثبات كانت قيمته ( 0.889 ) وهو معامل عالٍ وبنسبة خطأ مقدارها (0.000).

## 2-4-2 مقياس المرونة النفسية

قام الباحث بالاعتماد على مقياس المرونة النفسية المعد من <sup>(9)</sup> الذي يتكوّن من (37) عبارة موزعة على (5) مجالات رئيسية وكانت بدائل الإجابة (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي أحياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي أبداً) ولما كان المقياس معداً لغير البيئة والعينة الحالية كان لزاماً على الباحث إعادة صياغته وتكييف جميع عبارات المقياس كي يكون ملائماً لعينة البحث وهم طلبة بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وبعد الإجراءات التي قام بها الباحث فيما سبق ذكره فقد أصبح مقياس المرونة النفسية بصيغته النهائية الملحق (3) مكوناً من (37) عبارة موزعة على مجالات المقياس وهي:

- المساندة من الزملاء من (8) عبارة.

- التحكم في الانفعالات من (11) عبارة.

- العلاقة مع المنافس من (7) عبارة

- الإصرار من (6) عبارة.

- العلاقة مع الآخرين من (5) عبارة.

وتم توزيع العبارات بشكل عشوائي داخل المقياس ليكون جاهزاً للتطبيق على عينة الدراسة والجدول (3) يبين ذلك .

<sup>9</sup> محمد مصطفى محمد غالب: تأثير برنامج ارشادي نفسي رياضي مقترح على المرونة النفسية لناشئي التنس الأرضي تحت 16 سنة بمحافظة الدقهلية، مجلة أسبوط، لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد 62، العدد 1، جامعة أسبوط، 2022، ص 46-47

**جدول (4) يبين التوزيع العشوائي لعبارات مقياس المرونة النفسية**

ت	المجالات	العبارات حسب تسلسلها في المقياس
1	المساندة من الزملاء	33,31,27,23,18,11,6,1,
2	التحكم في الانفعالات	36,35,34,28,25,19,17,15,12,7,2
3	العلاقة مع المنافس	32,29,24,20,13,8,3
4	الإصرار	30,26,21,14,9,4
5	العلاقة مع الآخرين	37,22,16,10,5

وبدائل الإجابة عن عبارات المقياس هي :

(تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي أحياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي أبداً) وتعطى لها الدرجات الآتية (1,2,3,4,5) على التوالي، وإن أعلى درجة للمقياس هي (185) درجة وأقل درجة للمقياس هي (37) درجة والمتوسط الفرضي للمقياس هو (111) درجة .

**2-5 التجربة الاستطلاعية لمقياسي التعقل النفسي والمرونة النفسية**

حددت عينة التطبيق الاستطلاعي بطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة البالغ عددهم (9) طالب وطالبة يوم الاحد الموافق 9 / 3 / 2025 جامعة تكريت ويوم الثلاثاء الموافق 2025/3/11 جامعة كركوك ويوم الخميس الموافق 2025/3/13 جامعة الأنبار وكان متوسط الوقت المستغرق 20 دقيقة، والغرض من التجربة الاستطلاعية

1- مدى وضوح العبارات

2- الوقت الذي يستغرقه المختبر بالإجابة

3- التعرف على المعوقات والصعوبات التي تواجه أفراد العينة

**2-6 التجربة الرئيسية لتطبيق مقياسي التعقل النفسي والمرونة النفسية:**

بعد إتمام إجراءات عملية البناء والتكليف أصبح المقياسين بصورتهم النهائية، جاهزين للتطبيق ثم تم توزيع المقياسين على عينة البحث والبالغ عددهم (90) طالب وطالبة حيث تم توزيعها ورقياً يوم الاثنين الموافق 14 / 4 / 2025 جامعة تكريت ويوم الأربعاء الموافق 2025/4/16 جامعة كركوك ويوم الاثنين الموافق 2025/4/21 جامعة الأنبار ثم تم إدخالها للمعالجات الإحصائية.

**2-7 الوسائل الإحصائية**

استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS لاستخراج المعاملات الإحصائية وكل ما يحقق نتائج البحث.

- الوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- معامل الالتواء.

- معامل الارتباط لسبيرمان براون.

- اختبار T للعينات.

- معامل الفا كرونباخ.

- معامل الارتباط (بيرسون).

- المتوسط الفرضي.

**3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها**

**3-1 عرض وتحليل النتائج للهدف الأول والهدف الثاني**

فقد تم تحقيق الهدف الأول والثاني من خلال بناء مقياس التعقل النفسي وتكيف مقياس المرونة النفسية إذ قام الباحث باستيفاء الخصائص السايكومترية لهذه المقاييس النفسية وذلك باتباع خطوات بناء المقاييس النفسية وفق الأسس العلمية وكما موضح في الفصل الثالث، حيث تعد عملية بناء المقاييس عملية مهمة وذلك كون ان المقاييس تعد من أهم الأدوات لإكمال تحقيق الأهداف الأخرى للبحث.

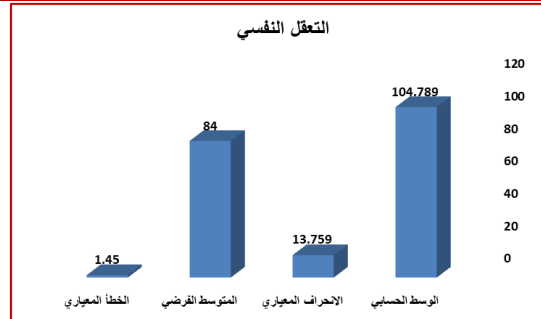
**3-2 التعرف على درجة كل من التعقل النفسي والمرونة النفسية لطلاب بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة**

**3-2-1 التعرف على درجة التعقل النفسي:**

قام الباحث بتطبيق مقياس التعقل النفسي على أفراد عينة البحث إذ تم التعرف على درجة التعقل النفسي لعينة البحث، وكما يتبين في الجدول (5):

الجدول (5) يبين الوصف الإحصائي لمقياس التعقل النفسي

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	الخطأ المعياري
التعقل النفسي	104.789	13.759	84	1.450



الشكل (1) يبين الوصف الإحصائي لمقياس التعقل النفسي

يتبين من الجدول (15) ما حصلت عليه عينة التطبيق البالغ عددها (90) في التعقل النفسي إذ بلغ الوسط الحسابي (104.789) بانحراف معياري قيمته (13.759) وبمتوسط فرضي (84)، وعند مقارنة الوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي نلاحظ أن الوسط الحسابي أعلى من المتوسط الفرضي وهذا يدل أن أغلب عينة البحث تمتلك درجة مرتفعة في متغير التعقل النفسي حيث أن الوسط الحسابي كلما ارتفع عن الوسط الفرضي دلّ على ذلك.

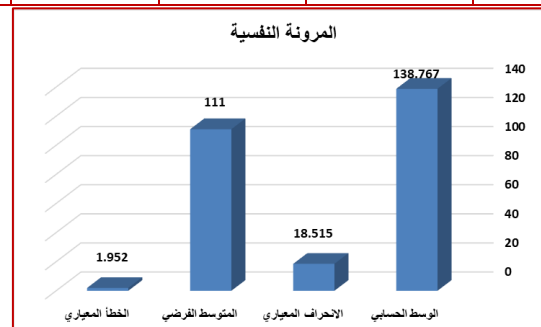
كما يعزو الباحث ان ظهور هذه النتيجة الإيجابية لدى أفراد عينة البحث إذ أنهم يتمتعون بخصائص نفسية تساعدهم على التكيف والتعامل مع التحديات التي تواجههم والتعايش الجيد مع زملائهم الطلبة وهذا يتفق مع دراسة (جابر، 2018) أن طلبة الجامعة لديهم مستوى تعقل مرتفع<sup>(10)</sup>.

#### 2-2-4 التعرف على درجة المرونة النفسية:

قام الباحث بتطبيق مقياس المرونة على أفراد عينة البحث إذ تم التعرف على درجة التعقل النفسي لعينة البحث، وكما يتبين في الجدول (6):

جدول (6) يبين الوصف الإحصائي لمقياس المرونة النفسية

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	الخطأ المعياري
المرونة النفسية	138.767	18.515	111	1.952



الشكل (2) يبين الوصف الإحصائي لمقياس المرونة النفسية

يتبين من الجدول (16) والشكل رقم (3) ما حصلت عليه عينة التطبيق البالغ عددها (90) في المرونة النفسية إذ بلغ الوسط الحسابي لمتغير المرونة النفسية (138.767) وبانحراف معياري (18.515) وبمتوسط فرضي (111).

ويعزو الباحث عند مقارنة الوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي نلاحظ ان الوسط الحسابي أعلى من المتوسط الفرضي وهذا يدل على أن عينة البحث تمتلك درجة مرتفعة لمتغير المرونة النفسية حيث أن الوسط الحسابي كلما ارتفع عن الوسط الفرضي دلّ على ذلك، وأن مستوى عينة البحث عالي وأنهم قد وصلوا إلى مرحلة متقدمة تؤهلهم إلى أن يكونون ذا مستوى مرتفع من المرونة النفسية التي تميزهم عن

<sup>10</sup> هبة جابر: اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد الأكاديمي، المجلد 56، العدد 2، جامعة عين شمس، مركز الارشاد النفسي، 2018، ص56



غيرهم ومما تساعدهم في مواجهة المشكلات التي تواجههم لأنهم لديهم العديد من المهارات النفسية والاجتماعية التي تميزهم وتكون لديهم القدرة على السيطرة على انفعالاتهم بشكل أفضل من غيرهم وهذا ما أشار إليه ، أنه كلما ارتفع المستوى التعليمي لدى الفرد ارتفع الإدراك والوعي إذ أن التعليم له دور مهم في تشكيل الشخصية ورسم خططها المستقبلية وكل هذا يساهم في تعزيز ودعم المرونة النفسية لدى الأفراد<sup>(11)</sup>. وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (احمد عبد الجواد، 2017)<sup>(12)</sup> إلى أنه كلما ارتفع المستوى التعليمي للفرد زادت المرونة النفسية وأيضاً يرتفع تكيف الفرد ويكون أكثر استجابة للظروف المتغيرة. ويرجح الباحث أيضاً ظهور مستوى مرتفع في المرونة النفسية يعود ذلك إلى الرؤية الإيجابية للأفراد لذاتهم إذ أن طلبة كليات التربية البدنية لديهم درجة عالية من الثقة بالذات ويمكنهم من تنظيم أفعالهم وهذا يتفق مع العديد من الدراسات وهناك عوامل أخرى أيضاً مرتبطة مع المرونة النفسية ومنها الثقة بالنفس والقدرة على وضع خطط واقعية مع تطوير مهارات التواصل والقدرة على إدارة والسيطرة على الاندفاعات القوية<sup>(13)</sup>.

أيضاً يعزو الباحث إلى ارتفاع درجة المرونة النفسية لدى عينة البحث يعود ذلك إلى أن الجامعة تكون عامل وقائي مهم في حياة الطلبة بسبب كونها مكان يمكن تعلم الأفراد العديد من المهارات الأكاديمية وحل المشاكل، وقدراتهم على التعامل مع الضغوط والظروف الغير ملائمة وهذا ما أكدته الجامعة يمكن ان توفر للطلبة الأمان وبيئة بناءة والمساندة الانفعالية والتوجيه وفرصة لنمو العلاقات الاجتماعية فيما يتصل بتعزيز مرونتهم واحساسهم بالكفاءة الذاتية<sup>(14)</sup>.

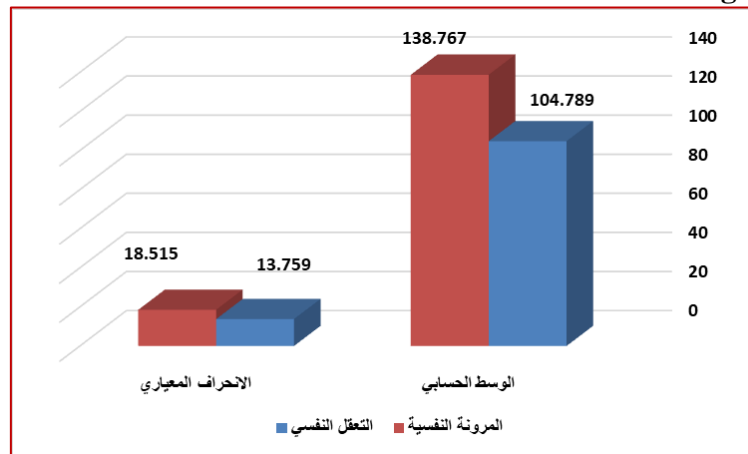
## 2-3 التعرف على العلاقة بين التعقل النفسي والمرونة النفسية لدى طلاب بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة

### 2-3-1 التعرف على العلاقة بين التعقل النفسي والمرونة النفسية:

جدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط بين مقياسي التعقل النفسي والمرونة النفسية

المتغير	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة *
التعقل النفسي	0.720	0,000	معنوي
المرونة النفسية			

\* معنوي إذا كانت قيمة  $\text{sig} > 0.05$



الشكل (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط بين مقياسي التعقل النفسي والمرونة النفسية

<sup>11</sup> رانيا حسين : المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى الطالبات في محافظة غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، فلسطين، غزة، 2017، ص109

<sup>12</sup> احمد عبد الجواد حسنين: البقطة العقلية ووعيها النفسي والقلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة الزقازيق، مجلة كلية الآداب، المجلد43، العدد 48، مصر، جامعة الزقازيق، 2017، ص64

<sup>13</sup> Memphis , Tennessee: psychological Theories, American Series, 2010, p 67

<sup>14</sup> دعاء عدنان خلف واخرون : المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية، رسالة ماجستير، جامعة القادسية، كلية التربية للبنات، العراق، 2016، ص80.

يتبين من خلال الجدول (7) والشكل (3) لأجل التعرف على طبيعة العلاقة الإحصائية بين هذين المتغيرين فقد تم إيجاد معامل الارتباط والبالغة (0.720) وأمام (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05).

ويفسر الباحث أن هذه القيمة تدل على أن هنالك علاقة ارتباط معنوية بين المتغيرين إذ أن علاقة التعقل النفسي والمرونة النفسية هي علاقة طردية حيث التعقل النفسي يرتبط إيجابياً مع المرونة النفسية أي كلما ارتفع مستوى التعقل النفسي لدى طلاب الجامعة يؤدي إلى ارتفاع مستوى المرونة النفسية، إذ أن الطلبة الأكثر تعقلاً نفسياً يتمتعون بمستوى أعلى من المرونة النفسية وهذا يساعدهم على التكيف مع المواقف الصعبة بشكل أفضل وهم أكثر مرونة من غيرهم، إذ أن التعقل النفسي يعمل على تنظيم الانفعالات ويسهل على الأفراد التوافق قبل أن يتفاعلوا بشكل مباشر مع المشاعر السلبية ويؤدي المستوى العالي من التعقل إلى تسهيل وتنظيم انفعالات الأفراد مع خفض التفاعل مع الأمور السلبية وتمكين من الاستجابات النفسية الفعالة (15).

كما أن التعقل النفسي يشجع الاستجابات الصحيحة مثل إدراك الفرد للانفعالات والقدرة على تنظيمها بشكل جيد (Leza, 2019) (16).

إذ أن المرونة النفسية عامل مهم في الوقاية من تطور الاضطرابات النفسية والحفاظ على الأداء الأمثل والصحة النفسية والبدنية في المواقف الضاغطة وبالتالي المرونة النفسية تتأثر بالتعقل "إذ أنها مفهوم أساسي للأفراد الذين يتعاملون مع التغيير بنجاح والأفراد الذين يتصفون بمرونة نفسية عالية هم أفراد إيجابيون قادرين على التعامل مع الحياة وهم أنفسهم مرنون في التفكير وفي أفكارهم وعقليتهم منتظمة" وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة ودراسة (17) إذ توصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التعقل النفسي وتنظيم الانفعال وتحمل الكرب النفسي لدى عينة من الذكور المصابين بالوسواس القهري واختلفت الدراسة الحالية مع دراسة (18) والتي أشارت إلى أن "المرونة ليست مجرد سمة فردية، بل يمكن أن تتأثر بالبيئات الداعمة والأنظمة الاجتماعية التي تسهل الاستجابات التكيفية"، وأيضاً اختلفت الدراسة مع دراسة (19) إذ توصلت الدراسة إلى أن "بعض الأفراد المرنين قد لا يمتلكون مستويات عالية من التعقل المعرفي أو التفكير المتأني، بل يستمدون مرونتهم من المرونة البيولوجية والروابط الاجتماعية".

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 1-4 الاستنتاجات

- فاعلية مقياس التعقل النفسي وتكيف مقياس المرونة النفسية لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة الدين وفقاً للأسس العلمية لبناء المقاييس.
- تمتلك عينة البحث درجة مرتفعة من التعقل النفسي.
- كلما ارتفعت درجة التعقل النفسي ارتفعت المرونة النفسية لعينة البحث.
- وجود علاقة ارتباطية معنوية طردية بين التعقل النفسي والمرونة النفسية.

##### 2-4 التوصيات

- التأكيد على دور الأساتذة الجامعيين في تعزيز المهارات النفسية للطلبة الجامعيين.
- إجراء دراسات تجريبية لتقييم أثر برامج نفسية وإرشادية تهدف إلى تطوير مستوى التعقل النفسي ومستوى المرونة النفسية.

<sup>15</sup> James Gross: Handbook of emotion regulation, 2nd ed, New York, NY, The Guilford Press, 2014, p45

<sup>16</sup> Gouda Leza: Relationships among attachment, dispositional mindfulness, acculturation, and emotion regulation in adult mexican-americans, Doctoral dissertation, Alliant International University, 2019, p85

<sup>17</sup> أحمد الصبوة ؛منى محمد: العلاقة بين التعقل وتحمل الكرب وتنظيم الانفعال لدى المصابين بالوسواس القهري, مجلة العلوم التربوية والنفسية, جامعة بني سويف, المجلد 29, العدد 143, 2022, ص35

<sup>18</sup> Carolyn Youssef, Fred Luthans: Positive organizational behavior in the workplace: The impact of hope, optimism, and resilience. Journal of Management, 33(5), 2007, p 774–800.

<sup>19</sup> Alex Zautra, and other : Resilience: Resilience: A new definition of health for people and communities. In J. W. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall (Eds.), Handbook of adult resilience (pp. 3–34). New York, NY: Guilford Press., 2005, p33

- تنظيم ورش توعوية وتوجيهية في الجامعات.
- إجراء دراسات تجريبية نفسية وإرشادية تهدف إلى تنمية التعقل النفسي والمرونة النفسية للطلبة.
- ضرورة إجراء دراسات أخرى تتناول متغيرات الدراسة ومنها التعقل النفسي والمرونة النفسية على عينات أخرى.

#### 3-4 المقترحات

- دراسة العلاقة بين التعقل النفسي والمرونة النفسية حسب مستوى الأداء الرياضي (مبتدئ – متوسط – متقدم) في الكرة الطائرة.
- مقارنة الفرق بين الجنسين في التعقل النفسي والمرونة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- دراسة أثر الضغط النفسي أثناء المباريات الرسمية على المرونة النفسية والتعقل النفسي لدى اللاعبين.

#### المراجع

- أحلام عبد الله مهدي: اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة, مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية, المجلد 2 العدد 205, الجامعة المستنصرية, كلية التربية, 2013.
- أحمد الصبوة ؛منى محمد: العلاقة بين التعقل وتحمل الكرب وتنظيم الانفعال لدى المصابين بالسواس القهري, مجلة العلوم التربوية والنفسية, جامعة بني سويف, المجلد 29, العدد 143, 2022.
- أحمد صالح بهزاد ؛جميل حميد جروان: الاحتراق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى حكام كرة القدم, مجلة جامعة كويا للعلوم الإنسانية والاجتماعية, المجلد 7, العدد 1, 2023.
- احمد عبد الجواد حسانين: اليقظة العقلية ووعيها النفسي والقلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة الزقازيق, مجلة كلية الآداب, المجلد 43, العدد 48, مصر, جامعة الزقازيق, 2017.
- دحام سامر ماهر الحجي حسن: التعقل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة, رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة تكريت, كلية التربية للعلوم الإنسانية, 2023.
- دعاء عدنان خلف وآخرون : المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية, رسالة ماجستير, جامعة القادسية, كلية التربية للبنات, العراق, 2016.
- رانيا حسين: المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى الطالبات في محافظة غزة, رسالة ماجستير, كلية التربية, الجامعة الإسلامية, فلسطين, غزة, 2017.
- عفاف بدوي: التنبؤ بالتفكير الأخلاقي من اليقظة العقلية والطمأنينة النفسية لدى طالبات كلية الدراسات الإنسانية بالدهليقية, مجلة كلية التربية, جامعة الأزهر, مصر, المجلد 27, العدد 187, 2018.
- محمد مصطفى محمد غالب: تأثير برنامج إرشادي نفسي رياضي مقترح على المرونة النفسية لناشئي التنس الأرضي تحت 16 سنة بمحافظة الدهليقية, مجلة أسبوط, لعلوم وفنون التربية الرياضية, المجلد 62, العدد 1, جامعة أسبوط, 2022.
- هبة جابر: اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة, مجلة الإرشاد الأكاديمي, المجلد 56, العدد 2, جامعة عين شمس, مركز الإرشاد النفسي, 2018.
- هيام عبد الرحمن أحمد عبد المجيد: علاقة التعقل وتنظيم الذات والعوامل الخمس الكبرى للشخصية بالتدقق النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة, العدد 52, المجلة العلمية بكلية الآداب, جامعة طنطا, مصر, 2023.
- وديع ياسين التكريتي ؛حسن محمد العبيدي: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية, الموصل, دار الكتب للطباعة والنشر, 1999.
- Alex Zautra, and other : Resilience: Resilience: A new definition of health for people and communities. In J. W. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall (Eds.), Handbook of adult resilience (pp. 3–34). New York, NY: Guilford Press., 2005.
- Carolyn Youssef, Fred Luthans: Positive organizational behavior in the workplace: The impact of hope, optimism, and resilience. Journal of Management, 33(5), 2007.

- Gouda Leza: Relationships among attachment, dispositional mindfulness, acculturation, and emotion regulation in adult mexican-americans, Doctoral dissertation, Alliant International University, 2019.
- James Gross: Handbook of emotion regulation, 2nd ed, New York, NY, The Guilford Press, 2014.
- Memphis , Tennessee: psychological Theories, American Series, 2010.
- Mohammed Jassam Arab: The level of psychological anxiety among boxers. Doctoral dissertation, University of Wroclaw, Faculty of Physical Education, Poland, 1988..
- Roberet Devellis: Scale Development Theory and Applications, 4th Ed, United Kingdom, London, SAGE Publications India Pvt. 2017.

الملاحق

ملحق (1) مقياس التعقل النفسي بصيغته النهائية

ت	العبارات	تنطبق على دائماً	تنطبق على غالباً	تنطبق على أحياناً	تنطبق على نادراً	لا تنطبق على أبداً
1	أستطيع الكشف عن الأخطاء الإملائية في ورقة الأسئلة.					
2	أركز على أدائي للمهارة أثناء التمرين					
3	أشعر بأنني قادر على استيعاب التفاصيل الدقيقة المتعلقة بقوانين لعبة الكرة الطائرة					
4	أستطيع التحكم بأفعالي بما يخدم متطلبات المباراة					
5	أشعر بتأثير الرياح والشمس على جسدي أثناء ادائي التمارين البدنية.					
6	أنتبه إلى حركات جسدي عند تعلم المهارة					
7	أستطيع ضبط اعصابي إذا تعرضت لإساءة من قبل المنافس					
8	أستطيع تحليل نقاط القوة والضعف في أدائي للمهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة					
9	ألاحظ العناصر البصرية مثل الألوان والأشكال والتراكيب الصورية الموجودة داخل الملعب.					
10	أشعر بتوازن ادائي العصبي الحركي أثناء أداء التمارين البدنية					
11	عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة أراجع عن التفكير فيها وأعيها دون أن تتغلب عليّ					
12	أرى نفسي كشخص قادر على فهم المبادئ الأساسية لتنظيم اللعب الهجومي والدفاعي في لعبة الكرة الطائرة					
13	أتحسس حركة الأستاذ في الملعب.					
14	أمتلك وعي تام أثناء أدائي للمهارات الأساسية في الكرة الطائرة					
15	يمكنني التريث دون إصدار رد فعل فوري في المواقف الصعبة أثناء المباراة					
16	أميل إلى رؤية نفسي كشخص يمكنه التعلم من أخطائه وتجاوزها بسرعة للمساهمة بشكل إيجابي في اللحظات القادمة					

17	انتبه للأصوات مثل صوت الحكم والجمهور.
18	يتأثر أدائي بما امتلكه من خبرات سابقة حول لعبة الكرة الطائرة
19	أتعامل مع المنافس بروح رياضية
20	أرى نفسي كلاعب يمكنه الحفاظ على هدونه وتركيزه وتقديم الأداء المطلوب تحت الضغط
21	أميز الروائح المختلفة من حولي.
22	أشعر بأن طريقة تفكيري على أدائي
23	عدم مقدرة المنافس أن يستفزني أثناء المباراة
24	أشعر بأنني الشخص الذي يمتلك القدرة على التحكم في سير اللعب وتحديد نقطة البداية للهجوم
25	الطريقة التي أمشي بها أثناء دخولي وخروجي من الملعب غير مهمة بالنسبة لي.
26	أعتقد أن لشكل الجسم أهمية في تعلم مهارات الكرة الطائرة
27	أستطيع التحكم في التوتر النفسي قبل المباراة
28	ينتابني شعور بأنني أمتلك المهارات اللازمة للنجاح في لعبة الكرة الطائرة
29	أستطيع الكشف عن الأخطاء الإملائية في ورقة الأسئلة.
30	أمتلك وعي تام أثناء أدائي للمهارات الأساسية في الكرة الطائرة
31	عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة أراجع عن التفكير فيها وأعيها دون أن تتغلب عليّ
32	أستطيع التحكم بأفعالي بما يخدم متطلبات المباراة

#### الملحق (2) يبين أسماء السادة المحكمين

ت	الاسم الخبير ولقبه العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د صاحب أسعد ويس	علم النفس التربوي	جامعة سامراء/كلية التربية
2	أ. د عبد الودود احمد الزبيدي	علم النفس الرياضي	جامعة تكريت/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.م. د سعاد خيري كاظم	علم النفس الرياضي	جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ. د شيماء عبد مطر	علم النفس الرياضي	الجامعة المستنصرية / تربية البدنية
5	أ.م.د مروان عبداللطيف	علم النفس الرياضي	جامعة الانبار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	أ.د مؤيد عبد الرزاق حسو	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	أ.م.د امجد علي فليح	علم النفس الرياضي	جامعة كركوك/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	أ. د عظيمه عباس السلطاني	علم النفس الرياضي	جامعة صلاح الدين اربيل/ التربية البدنية
9	أ. د بان عدنان محمد أمين	علم النفس الرياضي	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10	أ.د سعد عباس عبد الجناحي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة سامراء
11	أ.م. د محمد علوان شكر	علم النفس التربوي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة سامراء
12	أ. د جاسم عباس علي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة تكريت
13	أ. د مروان خيرو ياسين حسين	قياس وتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة تكريت

#### ملحق (3) يبين مقياس المرونة النفسية بصيغته النهائية



ت	العبارات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي أحياناً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي أبداً
1	أسعى إلا تؤثر نتائج الاختبارات بعلاقتي مع زملائي					
2	عند مقابلة المنافس لا ينتابني شعور الخوف منه مثل البعض					
3	تزداد ثقتي في نفسي عندما يتفوق على المنافس					
4	أكافح للوصول إلى أهدافي والسعي إلى تحقيقها في رياضة الكرة الطائرة					
5	أقوم بمساهمة زملائي الذين يواجهون الإساءة لي					
6	أقوم بالاستماع لنصائح أستاذي وأسعى إلى تنفيذها أثناء أدائي العملي					
7	قبل بداية مباراة الكرة الطائرة لا أشعر بأي توتر أو قلق					
8	أحب توجيه النقد لي من الزملاء والأستاذ لأن ذلك يحسن مستواي في الكرة الطائرة					
9	أتحمل المسؤولية مهما كانت					
10	أسعى للتواصل مع زملائي					
11	أقبل بصدور ربح نقد زملائي لي عند خسارتي بمباراة الكرة الطائرة					
12	أسعى جاهداً في التحكم في انفعالاتي أثناء المباريات					
13	أقوم في اختيار أفضل أسلوب للأداء أثناء الأداء البدني والمهاري					
14	أدرب بجدية لتطوير مهاراتي وقدراتي والتفوق في رياضة الكرة الطائرة					
15	أقوم بالاستماع لتعليمات أستاذي أثناء الأداء العملي دون تذمر					
16	أحترم قرارات الحكام مهما كانت صواب أو خطأ من وجهة نظري					
17	أسعى جاهداً للحفاظ على هدوئي وتركيزي في المواقف الحساسة في الأداء البدني والمهاري					
18	أعمل على التعاون مع زملائي					
19	أأخذ القرارات المناسبة أثناء الأداء العملي بدون تردد					
20	أتمسك برأيي ووجهة نظري مهما كانت الآراء ووجهات النظر الأخرى					
21	أنتهز أي فرصة لتحقيق التفوق والانجاز					
22	أثق في قدراتي في التعامل مع المنافسين مهما كانت مستوياتهم					
23	أشعر بالمساعدة المعنوية من قبل زملائي عند خسارتي					
24	أسعى جاهداً على الحفاظ على ثبات أدائي سواء في المحاضرات النظرية والعملية					
25	أشعر بالسعادة أثناء محاضرة الأداء العملي مهما كانت مدتها طويلة					
26	أشعر بالسعادة والاستمتاع في التمارين البدنية والمهارية بالرغم من قوتها وشدتها					

				أسعى لمشاركة زملائي وأستاذي في وضع تصورات لأفضل أساليب الأداء المهاري والبدني لي	27
				أسعى جاهداً في وضع حلول للمشكلات التي تواجهني في رياضة الكرة الطائرة	28
				أعمل على الاعتذار للمنافس عندما أخطأ في حقه	29
				يصفني زملائي بالإصرار والمثابرة على تحقيق الفوز في الاختبارات الصعبة	30
				أسعى للحفاظ على علاقاتي الاجتماعية مع زملائي	31
				أقبل بصدر رحب اعتذار المنافس لي عندما يخطئ معي	32
				أشعر بالاحترام والود تجاه زملاء في رياضة الكرة الطائرة	33
				أسعى جاهداً في معرفة كل ما هو جديد في رياضة الكرة الطائرة	34
				أسعى جاهداً للتفكير بطريقة صحيحة أثناء الأداء البدني والمهاري	35
				أسعى جاهداً في التأقلم مع توجيهات أستاذي رغم اختلافي معه فيها	36
				انفذ ما يطلبه مني الأستاذ حتى لو تعارض مع قناعاتي الشخصية	37