

الوعي الذاتي وعلاقته بالأمن النفسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بمادة التنس -

جامعة تكريت

عمار عبد حسين¹ أ.د عبد الودود احمد الزبيدي²

جامعة تكريت/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

جامعة تكريت/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹ Ammaralhbeeb65@gmail.com, ² dr.abdulwadood@tu.edu.iq)

المستخلص: هدفت الدراسة إلى:

- 1-بناء مقياسي الوعي الذاتي لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت
 - 2-التعرف على درجات الوعي الذاتي لدى عينة البحث .
 - 3-التعرف على نوع الفروق بين طلاب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في مقياس الوعي الذاتي .
 - 4-تقنين مقياس الأمن النفسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
 - 5-التعرف على درجات الأمن النفسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت
- استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وكانت عينة البحث متكونة من (150) طالباً من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وتم تقسيمهم إلى عينة البناء وعينة التطبيق واستخدم الباحثان مقياسي (الوعي الذاتي والأمن النفسي) الذاتي تم بنائه، وتقنينه من قبل الباحثان لتحقيق نتائج الدراسة و أيضاً تم استخدام الوسائل الإحصائية عن طريق الحقيبة الإحصائية (spss) للوصول إلى نتائج الدراسة .
- واستنتج الباحثان ما يأتي:
- 1-استخدام مقياس الوعي الذاتي الذي قام الباحثان ببنائهما من خلال الإجراءات العلمية المتبعة في بناء المقاييس.
 - 2-أفرزت نتائج الدراسة بأن العلاقة بين الوعي الذاتي علاقة ارتباط إيجابية طردية.
 - 3-امتلاك طلبة درجات مناسبة من الوعي الذاتي.
 - 4-امتلاك الطلبة درجة مناسبة من الأمن النفسي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت
 - 5-اتسم طلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة الممارسين لألعاب المضرب من درجة واطئة على مقياس الأمن النفسي في الوقت الراهن.
- وأوصى الباحثان بما يأتي:
- 1-اعتماد مقياس الوعي الذاتي الذي قام الباحثان ببنائهما في القياس والتقويم عند إجراء بحوث مشابهة .
 - 2-إدخال الطلبة في دورات الإعداد النفسي والإرشاد النفسي لتوجيههم إلى تعزيز الحالات الإيجابية للتحكم بالوعي الذاتي .
 - 3-إجراء دراسات أخرى عن الوعي الذاتي لمستويات وعينات أخرى .
 - 4-العمل على تعزيز العلاقات الاجتماعية وتنميتها لتحقيق أمن نفسي عالي لدى عينة البحث .
- الكلمات المفتاحية:** الوعي الذاتي - الأمن النفسي - التنس - جامعة تكريت.

1- المقدمة:

ويمكن القول بأن كثيراً من الامتحانات العملية في التربية البدنية وعلوم الرياضية في المرحلة الجامعية، أصبح لها آثارها المصحوبة بالقلق والشعور بالخوف، وخصوصاً عندما تكون هذه الامتحانات بمثابة حلقة الوصل إلى الحياة المهنية كما هو الحال في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، وقد انعكست هذه المشكلة على الطلاب المتفوقين أيضاً في هذه المرحلة، وعليه ترتبط الدراسة الحالية بالحاجات الإرشادية للطلبة، وذلك من خلال توفير منهج خاصة لتعليمهم وتدريبهم، والحاجة إلى رفع مستوى التحصيل الأكاديمي العملي لديهم من خلال خفض مستوى قلق الامتحان.

ولذلك سعى الباحثان لإيجاد أسلوب حل المشكلة من خلال التعرف على درجة الأمن النفسي للطلاب قبل اقتراب موعد الامتحانات النهائية، باعتبارها جانباً مهماً من جوانب نجاح العملية التعليمية، وكونها الوسيلة الناقلة للعلم والمعرفة والمهارة للطلاب، إذ إنه أسلوب يواكب الاتجاه الحديث في تأكيد ذاتية الطالب (الرياضي) للحصول على الخبرات التي يهيئها له الموقف التعليمي الذي ينقل محور الاهتمام من المدرس إلى الطالب (الرياضي) ليقف الأخير موقفاً إيجابياً في تحقيق الأهداف التعليمية المطلوبة، إذ يستند هذا الأسلوب إلى مسأمة قوامها إن الطالب (الرياضي) عندما يجد نفسه إزاء مشكلة معينة فإنه يقوم باسترجاع ما سبق تعلمه من قوانين تعينه على إيجاد حل لتلك المشكلة واختيار صلاحيتها من خلال مجهوده الذاتي لحل المشكلة أكثر من أدائه للاستجابة وفقاً للمعلومة التي يمد بها المدرس (فادية محروس جرجيس نعومي: 2002، ص 9).

وتتمتع ألعاب المضرب بمزايا جعلتها تأخذ مكانة كبيرة بين الجماهير، ومن هذه المزايا أنها لا تحتاج إلى عدد كبير من اللاعبين فهي تلعب بلاعبين وتسمى باللعب الفردي أو بأربعة لاعبين وتسمى باللعب الزوجي، ويمكن ممارستها من قبل الطلبة بمختلف مراحل الدراسة، وهي لا تحتاج إلى أدوات كثيرة، وأدواتها متوفرة في أغلب بقاع العالم، ويمكن لعبها في ملاعب خارجية أو داخلية .

ومن هنا تجلت أهمية البحث في التعرف على درجة الوعي الذاتي وعلاقته بالأمن النفسي لدى طلبة بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة المتمثلة بـ (بمادة التنس). وفق المقاييس

إن جميع الكائنات الحية ومنها الطالب (الرياضي) تحتاج إلى صفات نفسية وعقلية تساعد في التغلب على معوقات الحياة والصفات النفسية كثيرة وكلاً له أهميته ومنها الوعي الذاتي وقبل الخوض في التأثيرات المهمة والكثيرة لهذا المتغير لابد لنا أن نعرف ماهو الوعي الذاتي وخاصة لدى الطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بمادة التنس. "على الرغم من أن الطالب (الرياضي) يولد وهو مزود بأنماط سلوكية وراثية وبيولوجية، مع استعداد لتقبل التكيف مع بيئته المحيطة، إلا أنه بحاجة إلى من يرشده، ويأخذ بيده كي يتعرف على الحاجات اللازمة ليستطيع العيش مع جماعته ومن هنا يجب علينا أن نتعرف على ماهية الوعي الذاتي" (ثامر الداوودي: 2014، ص 23).

إن الوعي الذاتي لدى طلبة الألعاب الرياضية، قد لاقى اهتماماً واسعاً من قبل علماء ومختصي علم النفس الرياضي لما له من أهمية كبيرة في نجاح الطلبة وتحقيقها للنتيجة الجيدة، فهناك طلبة كثيرة تتميز بالخطط واللياقة البدنية والمهارات العالية لكنهم لا يحققون النتائج رغم ذلك، إذن كان لابد من معرفة الصفات النفسية والعقلية المهمة والتي من الممكن أن تؤثر على النتائج في الدروس العملية ومن أهمها الوعي الذاتي بين الطلبة والتي من الممكن أن تؤثر على تفكيرهم الإبداعي خلال تطبيق الدروس العملية.

ومع كل ما ذكر فمن المؤكد أن الطلبة يحتاجون إلى صفة عقلية مهمة في ألعابهم ومنافساتهم وهي صفة الوعي الذاتي والتي هي عبارة عن مفهوم بيولوجي، إذ يشير إلى العمليات التي بواسطتها يتكيف الكائن الحي وكذلك يمكن التعبير عنه بأنه مدى قدرة الفرد على التكيف والانسجام بين إشباع حاجاته المتعددة وإمكانياته الذاتية والعقلية والحقيقية وظروف الواقع المعاش، إذ أن الطلبة لا يمكنهم تحقيق أهدافهم إلا من خلال كونهم متكيفين بصورة جيدة اجتماعياً فيما بينهم وذلك من أجل تحقيق الهدف المرجو، أن الطلبة المتكيفين اجتماعياً فيما بينهم يحتاجون إلى صفة عقلية مهمة إثناء اللعب والمنافسات الرياضية ألا وهي الوعي الذاتي "فهو عملية تغذية خيال الفرد الذي يساعد على الاختراع وحل المشاكل وابتكار وسائل تواصل جديدة مع زملائه

فرض البحث:

1- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين الوعي الذاتي والأمن النفسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

مجالات البحث:

المجال البشري: طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

المجال المكاني: القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت.

المجال الزماني: المدة من 2022/5/2 ولغاية 2022/10/2.

2- إجراءات البحث :

2- 1 منهج البحث: اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي بأسلوبين هما المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمتها طبيعة البحث .

2- 2 مجتمع البحث وعينته: اشتمل مجتمع البحث على طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت وبواقع (150) طالباً وتم تنفيذ إجراءات البحث عليهم بوصفهم عينة للبناء والتطبيق، وقد بلغت عينة البناء (105) طالباً ، وقد تمثلت عينة البناء من مجتمع الأصل ونسبة (70%) من مجتمع الدراسة، وقد وزعت عليهم مقياسي الوعي الذاتي والأمن النفسي بصيغتهما الأولية، وقد تم استبعاد (5) طلبة لاشتراكهم بالتجربة الاستطلاعية، وتم اعتماد (100) إجابة صحيحة للمقياسين، أما فيما يخص عينة التطبيق وقد بلغت (45) طالباً، والجدول (1) يبين ذلك:

الجدول (1) يبين عدد أفراد مجتمع البحث حسب تقسيمات العينة

ت	الطلبة	عينة البناء	
		البناء	الاستطلاعية
1	تقسيمات العينة	100	5
2	المجموع	105	45
3	المجموع الكلي	150	

2- 3 أدوات البحث: استعمل الباحثان عدداً من الوسائل البحثية للوصول إلى المعلومات الخاصة بالدراسة وهي استمارة الاستبيان، والمقابلة الشخصية، والتي اشتملت على بناء مقياسين للوعي الذاتي والثاني للتفكير الإبداعي .

المعطاة لهم من مقياس الوعي الذاتي ومقياس المعرفة القانونية ودرجة التحصيل العملي، وذلك من خلال نتيجة أداء الطالب في فترة الدروس اليومية الذي تلقى عليهم من خلال مدرس المادة وما هي نتائج التحصيل العملي الذي حصلوا عليها من خلال تقديرات مدرس المادة، لغرض الوقوف على الأسباب الحقيقية لديهم من خلال الوقوف على المسببات التي أدت إلى مستوى درجة الوعي الذاتي لديهم.

ولما تقدم يرى الباحثان أن الولوج في دراسة هذه المتغير المهم لمعرفة العلاقة بينها وقيمتها وتطورها لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ومن هنا كانت أهمية الدراسة .

مشكلة البحث:

من خلال الخبرة الشخصية والعلمية للباحثين والمقابلات الشخصية مع أساتذة التنس الأرضي بالجامعات وبعض المختصين أشار الباحثين بوجود ضعف لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت ومن الناحية الأخرى لهذه الدراسة جاءت من خلال اطلاع الباحثان على العديد من الرسائل والأطروحات التي لم تتناول هذا المتغير الوعي الذاتي، والأمن النفسي ودورهما الفعال مع النشاط الرياضية للطلبة . وتكمن مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة على التساؤل الآتي: هل إن الوعي الذاتي له علاقة إيجابية مع الأمن النفسي في الدروس العملية أم العكس ؟

أهداف البحث:

- 1- بناء مقياسي الوعي الذاتي وتقنين مقياس الأمن النفسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 2- التعرف على درجات الوعي الذاتي لدى عينة البحث.
- 3- التعرف على نوع العلاقة بين الوعي الذاتي لدى عينة البحث.
- 4- التعرف على درجات الأمن النفسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
- 5- التعرف على العلاقة بين الوعي الذاتي والأمن النفسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2- 4 إجراءات الدراسة:

2- 4- 1 الخطوات العلمية لبناء مقياس الوعي الذاتي:

يؤكد كرونباخ (Cronbach, 1970) على ضرورة أن يبدأ الباحثان بتحديد المفاهيم التي يعتمد عليها في بناء المقياس قبل أن يبدأ بإجراءات بناء المقياس (Cronbach L. J: 1970, p.496). تطلب إعداد الصيغة الأولية لمقياس الوعي الذاتي والأمن النفسي عدة إجراءات بدأت بعملية صياغة فقرات المقياس بما يتلاءم ومجتمع البحث فضلاً عن وضع التعليمات المتعلقة بكيفية الإجابة عنها وطريقة التصحيح وهذه الإجراءات هي:

قام الباحثان بالاطلاع على المصادر والمراجع والدراسات والمقاييس السابقة في التربية الرياضية وعلم النفس التي تتعلق بأدبيات الوعي الذاتي وهي:

دراسة عبد العزيز 2014 .

دراسة نايف قطامي ومنى الصرايرة 2015 .

دراسة شيرين غلاب وإيمان العرب 2015 .

دراسة احمد عبد سلطان 2015 .

دراسة نقي عزيز 2016 .

2- 4- 1- 1 تحديد أسلوب صياغة الفقرات والإجابة عنها:

إن إعداد فقرات المقاييس النفسية يعدّ أهم خطوة في بنائها، إذ تتوقف دقة المقياس في قياس ما وضع من أجل قياسه إلى حد كبير على دقة فقراته وتمثيلها للسمة المراد قياسها. لذلك ينبغي على الباحثان أن يكون على وعي تام بشروط إعداد الفقرات ومواصفاتها. إذ إنّ الخصائص القياسية (السيكومترية) للمقياس تعتمد بشكل كبير على الخصائص القياسية (السيكومترية) للفقرات (سعد عبد الرحمن: 1998، ص440). اعتمد الباحثان في صياغة الفقرات على آراء السادة الخبراء في اختيار بدائل المقياس الوعي الذاتي وقد تم الاتفاق بنسبة (95%) على ملائمة بدائل المقياس، وستكون الإجابة عن الفقرات مقياس الوعي الذاتي باختيار بديل واحد من خمسة بدائل (تطبق عليه تماماً، تنطبق عليه بشكل كبير، تنطبق عليه بشكل متوسط، تنطبق عليه بشكل مقبول، لا تنطبق عليه تماماً) وتعطى لها الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي للفقرات

الإيجابية وإما السلبية فنعكسها تماماً، وقد روعي عند صياغة فقرات المقياس ما يأتي:

أ- أن تحتوي الفقرة على عبارة واحدة.

ب- عدم استعمال العبارات التي يحتمل أن يجيب عنها الجميع أو لا يجيب عنها أحد لكي لا تتعدم الفرصة أمام الباحثان.

ج- أن تكون العبارات مصاغة بصيغة المتكلم .

د- أن تكون الفقرة خالية من أي تلميح غير مقصود بالإجابة الصحيحة .

2- 4- 1- 2 صياغة فقرات المقياس: من شروط بناء

المقاييس النفسية أن تكون فقراتها مفهومة وتعليمات الإجابة عنها واضحة للذين يُعدّ لهم المقياس. ويجب إخفاء الغرض الحقيقي من المقياس (أي عدم كتابة اسم المقياس) للحصول على بيانات صادقة (احمد محمد عبد الخالق: 1989، ص65). من خلال الاعتماد على الأسس الواردة في البحوث والدراسات العلمية حول أساليب بناء المقاييس وبعد تحليل المقاييس المذكورة سابقاً تمت صياغة (62) فقرة لمقياس الوعي الذاتي، وقد تم عرض الفقرات المقترحة للمقياس على السادة الخبراء لبيان مدى صلاحية الفقرات لقياس الغرض الذي وضعت من أجله. وقد تم اتفاق السادة الخبراء على أن (8) فقرات غير ملائمة وكانت نسبة الاتفاق بين السادة الخبراء (95%)، وبذلك يكون المقياس مكوناً من (54) فقرة فقرات المقياس بعد الأخذ بآراء السادة الخبراء لغرض التطبيق الأولي للمقياس، إذ يشير بلوم إلى أنه (يمكن الاعتماد على موافقة آراء الخبراء بنسبة 75% فأكثر في مثل هذا النوع من الصدق) (بلوم وآخرون: 1983، ص126).

2- 4- 1- 3 التجربة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة

الاستطلاعية في يوم الأربعاء الموافق 2022/ 5/ 11، لبيان مدى صلاحية المقياس على عينة قوامها (5) طالباً وكان الغرض من إجرائها ما يأتي:

1- إعداد الصورة الأولى للفقرات قبل القيام بتحليلها إحصائياً .

2- التعرف على ملائمة الفقرات المعدة لهذا الغرض .

3- مدى وضوح الفقرات لعينة البحث ودرجة استجابتهم لها .

4- تجنب العبارات غير الواضحة وتبديلها بعبارات ملائمة .

غير معنوية عند $0.05 \leq$

يتضح من الجدول (2) أن قيم معامل الارتباط بين فقرات مقياس الوعي الذاتي والدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت بين (0.082-0.658) وعند الرجوع إلى جدول دلالة الارتباط وأمام مستوى معنوية (0.05) وفي ضوء ذلك فإن الفقرات (27، 34، 39، 42) هي فقرات ضعيفة .

2-4-1-6 أسلوب المجموعتين المتطرفتين: إن

الهدف من تحليل الفقرات هو التأكد من كفايتها في تحقيق مبدأ الفروق الفردية الذي يقوم عليه المقياس، فيتم حساب القوة لغرض الإبقاء على الفقرات المميزة وحذف الفقرات غير المميزة، ورتبت درجات الطلبة البالغ عددهم (100) طالباً تنازلياً استناداً إلى أسلوب المجموعتين المتطرفتين إذ تم اختيار نسبة (27%) من الدرجات العليا والنسبة نفسها من الدرجات الدنيا لتمثلا المجموعتين المتطرفتين، إذ يؤكد ستانلي و هوبكنس "أن هذه النسبة تجعل المجموعتين مثاليتين من جانب الحجم والتميز (Stanly, C. J. & Hopkins, K. D: 1972, p286)، وقد ضمت كل مجموعة (27) طالباً، وقام الباحثان بإجراء الاختبار التائي على المجموعتين المتطرفتين بهدف معرفة الفروق بينهما واعتمدت قيمة (ت) الدالة إحصائياً مؤشراً لتميز الفقرات والجدول (3) يوضح ذلك .

الجدول (3) يبين المؤشرات الإحصائية للقوة التمييزية لفقرات مقياس الوعي الذاتي

رقم الفقرة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		قيمة t	معنوية الحقيقية	مستوى الدالة
	ع	س	ع	س			
1	0.928	3.69	0.727	4.33	4.040	0.000	مميزة
2	1.226	2.69	0.944	2.30	6.651	0.000	مميزة
3	1.209	3.17	1.060	3.17	4.571	0.000	مميزة
4	1.134	2.81	0.690	1.43	1.021	0.162	غير مميزة
5	1.223	2.70	0.795	4.50	3.050	0.000	مميزة
6	1.160	2.56	0.987	4.31	5.487	0.000	مميزة
7	1.144	3.11	0.720	3.48	4.451	0.000	مميزة
8	1.154	2.91	0.838	2.43	4.826	0.000	مميزة
9	1.216	3.26	1.065	4.19	4.209	0.000	مميزة
10	1.041	3.54	0.793	3.44	5.096	0.000	مميزة
11	1.250	3.20	0.883	3.22	4.891	0.000	مميزة
12	1.251	3.02	0.841	2.48	7.131	0.000	مميزة
13	1.163	3.07	0.555	1.65	3.976	0.000	مميزة
14	0.981	2.41	0.818	2.46	5.826	0.000	مميزة
15	0.890	2.33	0.793	5.22	4.643	0.000	مميزة
16	1.110	2.70	0.933	3.19	3.509	0.000	مميزة
17	1.092	2.57	0.834	2.39	1.007	0.205	غير مميزة
18	1.084	3.26	1.088	4.20	4.517	0.000	مميزة

5-احتساب زمن الإجابة والوقت الذي يستغرقه الطالب (الرياضي) في الإجابة عن فقرات المقياسين، إذ ترواح زمن الإجابة من (60-75) دقيقة.

6-التأكد من وضوح تعليمات المقياسين ومدى تجاوب المختبرين وتفهمهم للاختبارات .

7-اتخاذ الإجراءات المناسبة من حيث الصياغة اللغوية لإعداد صورة المقياسين بحيث تكون ملائمة لطلبة للإجابة عنها .

2-4-1-4 التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الوعي

الذاتي: من مواصفات المقياس الجيد إجراء التحليل الإحصائي لفقراته للتمييز بين الأفراد الذين حصلوا على درجات عالية والذين حصلوا على درجات منخفضة في المقياس نفسه، أي استخراج القوة التمييزية للفقرات. وقد تم إجراء التحليل الإحصائي لمقياس الوعي الذاتي بطريقتين هما:

2-4-1-5 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، وقد استعمل معامل الارتباط البسيط لبيرسون لتحقيق ذلك بوساطة نظام (SPSS) وكما هو موضح في الجدول (2).

الجدول (2) يبين معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة بالمجموع الكلي لعينة البناء لمقياس الوعي الذاتي

الفقرة	معامل الارتباط	Sig.	الفقرة	معامل الارتباط	Sig.	الفقرة	معامل الارتباط	Sig.
1	0.500	0.000	19	0.221	0.000	37	0.242	0.000
2	0.417	0.000	20	0.156	0.000	38	0.321	0.000
3	0.422	0.000	21	0.215	0.000	39	0.096*	0.055
4	0.333	0.000	22	0.224	0.000	40	0.514	0.000
5	0.541	0.000	23	0.336	0.000	41	0.286	0.000
6	0.335	0.000	24	0.235	0.000	42	0.082*	0.071
7	0.595	0.000	25	0.214	0.000	43	0.312	0.000
8	0.323	0.000	26	0.231	0.000	44	0.645	0.000
9	0.658	0.000	27	0.099*	0.102	45	0.226	0.000
10	0.214	0.000	28	0.455	0.000	46	0.364	0.000
11	0.231	0.000	29	0.222	0.000	47	0.254	0.002
12	0.411	0.000	30	0.212	0.000	48	0.466	0.000
13	0.333	0.000	31	0.333	0.000	49	0.214	0.000
14	0.311	0.000	32	0.441	0.000	50	0.365	0.000
15	0.322	0.000	33	0.242	0.000	51	0.441	0.000
16	0.255	0.000	34	0.109*	0.051	52	0.441	0.000
17	0.314	0.000	35	0.225	0.000	53	0.297	0.000
18	0.544	0.000	36	0.371	0.000	54	0.338	0.000

2-4-1-7 ثبات المقياس: يعد الثبات من المؤشرات الضرورية كونه يعني " مدى قياس الاختبار للمقدار الحقيقي للسمة التي يهدف لقياسها "(صلاح الدين محمود علام: 2000، ص131)، ويشير ثبات الاختبار إلى اتساق الدرجات التي يحصل عليها نفس الأفراد في عدد مرات الاختبار المختلفة وهناك عدة طرق لحساب الثبات اعتمد الباحثان على:

2-4-1-7-1 طريقة التجزئة النصفية: لقد اعتمد الباحثان على هذه الطريقة كونها تتطلب الاختبار لمرة واحدة فقط وقد تم الاعتماد على البيانات التي حصل عليها الباحثان والمتعلقة بدرجات إجابات (75) طالباً. إن هذه الطريقة تعتمد على تجزئة الاختبار إلى جزأين، الجزء الأول يتضمن الفقرات التي تحمل الأرقام الفردية، والجزء الثاني يتضمن الفقرات التي تحمل الأرقام الزوجية، إذ تم احتساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين الدرجات المشار إليها أعلاه والذي بلغ (0.776)، إلا أن هذه الطريقة تمثل معامل ثبات نصف الاختبار لذا يجب أن يتم تصحيح قيمة معامل الثبات لكي يقيس الاختبار ككل، وقد قام الباحثان باستعمال معادلة (سيبرمان- براون)(معادلة سيبرمان براون = $2 \times \text{معامل الارتباط} \div 1 + \text{معامل الارتباط}$)، بهدف تصحيح معامل الارتباط وبذلك أصبح ثبات المقياس (0.874) وهو معيار جيد يمكن الاعتماد عليه .

2-4-1-7-2 الخطأ المعياري للمقياس: لو فحصنا أحد أفراد مجتمع البحث عدة مرات في مقياس الوعي الذاتي ضمن شروط واحدة فإننا سنحصل على درجة إما أعلى أو أقل أو الدرجة الأولى نفسها، وهذا التذبذب يعود إلى أن المقياس لن يكون مثالياً من غير خطأ، سواء أكان المقياس فيزيائياً أم نفسياً ، وهذا الخطأ له مصادر متعددة فربما يكون خطأ المقياس نفسه أو خطأ ناتجاً عن ظروف التطبيق، والخطأ المعياري الذي يتم استخراجها الآن ما هو إلا تقدير كمي لهذه الأخطاء، ويتم الحصول عليه عادة من الثبات، وعند تطبيق معادلة الانحراف المعياري بلغت درجة الخطأ ($5.001 \pm$) عندما كان معامل الثبات (0.776) وانحراف معياري قدره (2.684) وبناءً عليه فالدرجة الحقيقية للمقياس لأي طالب هي الدرجة التي يحصل عليها في المقياس ($5.001 \pm$) .

19	3.06	1.017	4.56	0.572	3.446	0.000	مميزة
20	3.17	0.906	4.43	0.742	6.901	0.000	مميزة
21	2.87	0.972	4.28	0.738	3.475	0.000	مميزة
22	3.30	1.002	4.39	0.834	6.158	0.000	مميزة
23	3.02	1.124	4.54	0.770	4.189	0.000	مميزة
24	3.22	0.945	4.50	0.720	7.902	0.000	مميزة
25	3.15	1.071	4.43	0.838	6.905	0.000	مميزة
26	2.93	0.988	4.52	0.795	5.231	0.000	مميزة
27	3.07	0.929	4.37	0.831	3.644	0.000	مميزة
28	3.57	0.815	3.31	1.065	1.696	0.093	غير مميزة
29	3.33	0.952	4.20	0.979	4.685	0.000	مميزة
30	3.69	0.928	4.24	0.699	1.566	0.120	غير مميزة
31	2.69	1.226	4.30	0.944	5.915	0.000	مميزة
32	3.17	1.209	4.17	1.060	4.571	0.000	مميزة
33	2.70	1.223	4.52	0.795	0.144	0.079	غير مميزة
34	2.56	1.160	4.31	0.987	5.487	0.000	مميزة
35	3.02	1.124	4.54	0.770	3.189	0.000	مميزة
36	2.91	1.014	4.44	0.744	4.979	0.000	مميزة
37	2.93	0.988	4.52	0.795	6.231	0.000	مميزة
38	2.91	1.014	4.44	0.744	3.979	0.000	مميزة
39	3.02	1.124	4.54	0.770	4.189	0.000	مميزة
40	3.22	0.945	4.50	0.720	5.902	0.000	مميزة
41	3.15	1.071	4.43	0.838	4.905	0.000	مميزة
42	2.93	0.988	4.52	0.795	3.231	0.000	مميزة
43	2.91	1.014	4.44	0.744	2.979	0.000	مميزة
44	3.07	0.929	4.37	0.831	4.644	0.000	مميزة
45	3.02	1.124	4.54	0.770	2.189	0.000	مميزة
46	3.22	0.945	4.50	0.720	3.902	0.000	مميزة
47	3.15	1.071	2.43	0.838	3.905	0.000	مميزة
48	2.93	0.988	3.52	0.795	6.231	0.000	مميزة
49	1.99	0.614	3.94	0.744	4.979	0.000	مميزة
50	2.81	1.134	4.41	0.687	4.826	0.000	مميزة

يتضح من الجدول (3) أن القيم الناتجة لفقرات المقياس تراوحت بين (0.144-7.902) وعند الرجوع إلى مستوى الدلالة (0.05) نجد أن الفقرات (4، 17، 29، 31، 35) هي فقرات ضعيفة التمييز لأن قيمة مستوى الدلالة لها أكبر من (0.05)، وبذلك يكون عدد الفقرات المحذوفة (9) فقرة لكلا الطريقتين وبذلك يصبح المقياس مؤلفاً بصيغته الحالية بعد التحليل الإحصائي للفقرات من (45) فقرة، والجدول (4) يبين الفقرات الإيجابية والسلبية:

الجدول (4) يبين الفقرات الإيجابية والسلبية لمقياس الوعي الذاتي

نوع الفقرات	أرقام الفقرات
الفقرات الإيجابية	19، 18، 17، 16، 15، 13، 12، 11، 10، 7، 6، 4، 3، 2، 1، 45، 44، 43، 42، 41، 39، 36، 35، 28، 27، 23، 22
الفقرات السلبية	40، 38، 37، 34، 33، 32، 31، 30، 29، 26، 25، 24، 21، 20، 14، 9، 8، 5

(ت) الدالة إحصائية مؤشراً لتمييز الفقرات والجدول (4) يوضح ذلك الجدول (5).

الجدول (5) القوة التمييزية لفقرات مقياس الأمن النفسي

SIG	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.000	9.055	0.649	3.38	0.744	4.40	1
0.000	7.967	0.721	3.35	0.677	4.38	2
0.000	7.498	0.709	3.24	0.669	4.28	3
0.000	9.396	0.618	3.05	0.597	4.27	4
0.000	7.807	0.739	3.29	0.715	4.27	5
0.000	8.695	0.727	3.13	0.702	4.23	6
0.000	6.855	0.778	3.31	0.631	4.22	7
0.000	7.369	0.698	3.06	0.684	4.19	8
0.000	7.760	0.710	3.17	0.702	4.18	9
0.000	8.106	0.779	3.01	0.773	4.19	10
0.000	6.313	0.678	3.17	0.691	4.14	11
0.000	8.338	0.783	3.13	0.638	4.11	12
0.000	5.823	0.556	3.01	0.595	4.05	13
0.000	5.834	0.556	3.01	0.595	4.05	14
0.000	6.239	0.790	2.78	0.843	3.98	15
0.000	7.044	0.790	2.78	0.843	3.98	16
0.000	4.657	0.556	3.01	0.595	4.05	17
0.000	5.812	0.790	2.78	0.843	3.98	18
0.000	8.413	0.720	3.01	0.712	3.92	19
0.000	7.053	0.614	2.91	0.618	3.91	20
0.000	6.875	0.729	2.96	0.734	3.88	21
0.000	5.983	0.811	2.85	0.764	3.87	22
0.000	7.300	0.538	2.85	0.693	3.86	23
0.000	7.249	0.697	2.88	0.716	3.86	24
0.000	7.333	0.754	2.95	0.774	3.85	25
0.000	5.456	0.765	3.01	0.637	3.83	26
0.000	7.111	0.701	2.81	0.783	3.83	27
0.000	8.703	0.758	2.49	0.783	3.82	28
0.000	7.453	0.658	2.81	0.754	3.81	29
0.000	6.923	0.711	2.87	0.740	3.78	30
0.000	7.266	0.596	2.85	0.509	3.77	31
0.000	9.067	0.660	2.92	0.867	3.77	32
0.000	8.845	0.768	2.54	0.789	3.64	33
0.000	6.872	0.720	2.52	0.636	3.53	34
0.000	4.772	0.675	3.42	0.716	3.53	35
0.001	2.994	0.817	3.27	0.732	3.50	36
0.000	6.744	0.713	2.59	0.649	3.49	37
0.000	3.339	0.824	3.13	0.798	3.32	38
0.000	4.657	0.813	3.04	0.813	3.17	39
0.000	3.815	0.864	2.86	0.833	3.02	40
0.000	2.758	0.864	2.86	0.983	3.01	41

2-4-1-8 تصحيح المقياس: بعد أن أنجز الباحثان المعاملات العلمية اللازمة لمقياس الوعي الذاتي من خلال الإجراءات السابقة أصبح المقياس مكوناً من (45) فقرة بصورته النهائية الملحق (1) وتكون الإجابة عن الفقرات باختبار بديل واحد من خمسة بدائل (تتطبق عليه تماماً، تتطبق عليه بشكل كبير، تتطبق عليه بشكل متوسط، تتطبق عليه بشكل مقبول، لا تتطبق عليه تماماً) وتعطى لها الدرجات (1، 2، 3، 4، 5) على التوالي وتراوحت الدرجة الكلية للمقياس بين (225-45) وكان المتوسط الفرضي (135).

2-4-2 الخطوات العلمية لمقياس الأمن النفسي: وقد تم اتباع الطرق السابقة نفسها لغرض التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الأمن النفسي:

2-4-2-1 الصيغة الأولية لمقياس الأمن النفسي: من خلال الاعتماد على الأسس الواردة في البحوث والدراسات العلمية حول أساليب تقنين المقاييس وبعد تحليل مقياس (عصام محمد، 2002) و (ياسر الحلبي الجاجان، 2015) فقد تبني الباحثان مقياس (ياسر حلبي الجاجان) والمكون (44) فقرة والملحق (2) يبين ذلك، وقد تم عرض الفقرات المقترحة للمقياس على السادة الخبراء لبيان مدى ملائمتها للبيئة العراقية. وقد تم اتفاق السادة الخبراء على أن جميع الفقرات ملائمة لما وضعت لأجله وبذلك تكون الفقرات المعدة للبناء (44) فقرة من مقياس الأمن النفسي وذلك لحصولها على نسبة اتفاق 100%، يوضح فقرات المقياس بعد الأخذ بآراء السادة الخبراء لغرض التطبيق الأولي للمقياس للتحليل الإحصائي .

2-4-2-2 التجربة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية وبمساعدة فريق العمل المساعد لبيان مدى صلاحية المقياس على عينة قوامها (5) طلاب جامعة تكريت وذلك في يوم الأربعاء الموافق 2022/5/12.

2-4-2-3 التحليل الإحصائي للفقرات:

2-4-2-3-1 أسلوب المجموعتين المتطرفتين: قام الباحثان بإجراء الاختبار التائي للمجموعتين المتطرفتين لمعرفة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة واعتمدت قيمة

أصبح ثبات المقياس (0.953) وهو معيار جيد يمكن الاعتماد عليه .

2-4-3-2-3 الخطأ المعياري للمقياس: الخطأ
المعاري ما هو إلا تقدير كمي لهذه الأخطاء، والذي يتم الحصول عليه عادة من الثبات، وعند تطبيق معادلة الانحراف المعياري بلغت درجة الخطأ ($3.803 \pm$) عندما كان معامل الثبات (0.825) والانحراف المعياري قدره (3.865) وبناءً عليه فإن الدرجة الحقيقية للمقياس لأي طالب هي الدرجة التي يحصل عليها في المقياس ($3.803 \pm$) .

2-4-3-2-4 وصف المقياس: بعد أن أنجز الباحثان المعاملات العلمية اللازمة لمقياس الأمن النفسي من خلال الإجراءات السابقة أصبح المقياس مكوناً من (44) فقرة بصورته النهائية ،و تكون الإجابة عنه من خلال اختيار بديل واحد من بدليلين (نعم، لا) وتعطى لها الدرجات (2، 1) على التوالي . وتراوحت الدرجة الكلية للمقياس بين (44-88) والمتوسط الفرضي بلغ (66).

2-5 التطبيق النهائي للمقياسين: ولأجل التعرف على العلاقة بين مقياسي الوعي الذاتي والأمن النفسي لعينة البحث، ولتحقيق أهداف البحث الأخرى، تم تطبيق المقياسين وبمساعدة فريق العمل المساعد على عينة التطبيق والبالغ عددها (150) طالباً يمثلون كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة تكريت وبمساعدة فريق العمل المساعد.

2-6 الوسائل الإحصائية: استعمل الباحثان الحاسوب الآلي على وفق نظام (SPSS) لتحليل البيانات في البحث الحالي: (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (t) للعينات غير المرتبطة، معامل الارتباط البسيط لبيرسون، التحليل الإحصائي، معادلة سييرمان براون، الخطأ المعياري للمقياس).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها: سيتم عرض النتائج ومناقشتها في ضوء البيانات التي تم الحصول عليها من خلال مجموعة الإجراءات التي قام الباحثان بها، وبعد أن تم تحقيق هدف البحث الأول والثاني والمتضمن بناء مقياسي الوعي الذاتي

0.000	٦.٤٣١	٠.٨٠٤	١.٩٩	٠.٧٣٨	٢.٨٨	42
0.000	5.923	٠.٨٩٦	٢.٧٧	٠.٨١٣	٢.٨٣	43
0.000	7.873	٠.٧١٣	٢.٦٠	٠.٧٤٤	٢.٦٩	44

مغوي إذ كانت قيمة $SIG < 0.05$

يتضح من الجدول (5) أن القيم قد تراوحت بين (2.994-9.396) .

2-4-3-2-2 معامل الاتساق الداخلي: وقد استعمل معامل الارتباط البسيط لبيرسون لتحقيق هذا الغرض بوساطة نظام (SPSS) على الحاسوب الآلي وكما هو موضح في الجدول (6) .

الجدول (6) يبين الاتساق الداخلي بين الفقرة والمقياس ككل

ت	قيمة r	Sig	ت	قيمة r	Sig	ت	قيمة r	Sig
1	0.443	0.000	16	0.362	0.000	31	0.248	0.020
2	0.384	0.000	17	0.447	0.161	32	0.298	0.014
3	0.608	0.000	18	0.280	0.000	33	0.403	0.000
4	0.599	0.000	19	0.607	0.000	34	0.368	0.000
5	0.587	0.019	20	0.332	0.000	35	0.289	0.000
6	0.406	0.000	21	0.596	0.000	36	0.252	0.000
7	0.368	0.000	22	0.419	0.000	37	0.205	0.004
8	0.366	0.000	23	0.208	0.035	38	0.290	0.000
9	0.204	0.011	24	0.403	0.000	39	0.277	0.000
10	0.247	0.000	25	0.325	0.000	40	0.664	0.000
11	0.358	0.000	26	0.261	0.010	41	0.426	0.000
12	0.356	0.002	27	0.321	0.060	42	0.285	0.000
13	0.342	0.000	28	0.561	0.000	43	0.437	0.000
14	0.428	0.000	29	0.425	0.000	44	0.539	0.000
15	0.343	0.000	30	0.341	0.000			

مغوي إذا كانت قيمة $SIG < 0.05$

يتضح من الجدول (6) أن القيم لفقرات المقياس تراوحت من (0.204-0.608) وبهذا يبقى المقياس بصيغته النهائية من (44) فقرة المقياس بصيغته النهائية .

2-4-3-2-3 ثبات المقياس: وهناك عدة طرق لحساب الثبات وقد اعتمد الباحثان على الأسلوب نفسه الذي اعتمد لحساب ثبات مقياس الأمن النفسي وهي:

2-4-3-2-1 طريقة التجزئة النصفية: إذ تم احتساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين الدرجات المشار إليها آنفاً والذي بلغ (0.911)، إلا أن هذه الطريقة تمثل معامل ثبات نصف الاختبار لذا يجب أن يتم تصحيح قيمة معامل الثبات لكي يقاس الاختبار ككل، وقد قام الباحثان باستعمال معادلة (سييرمان-براون) بهدف تصحيح معامل الارتباط وبذلك

الباحثان ذلك إلى أن الحالتين هما حالتين يمتلكهما الطلبة بدرجات متقاربة فزيادتها تعني أن الطالب (الرياضي) يمر بمستوى من الحالة النفسية الايجابية التي تنعكس على سماته الشخصية وأدائه المهاري والخططي .

4- الخاتمة:

- في ضوء نتائج البحث الحالي يوصي الباحثان بما يأتي :
- 1-فاعلية مقياس الوعي الذاتي وقد قام الباحثان ببنائهما من خلال الإجراءات العلمية المتبعة في بناء المقاييس .
 - 2-أفرزت نتائج الدراسة بأن العلاقة بين الوعي الذاتي علاقة ارتباط إيجابية طردية .
 - 3-امتلاك الطلبة درجات مناسبة من الوعي الذاتي .
 - 4-أظهرت نتائج الدراسة بأن الطلبة يمتلكون تفكيراً ابداعياً يزيد من الوعي الذاتي لديهم.
 - 5-أُتسم طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالحصول على درجات واطئة في الأمن النفسي.
 - 6-أُتسم طلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة الممارسين لألعاب المضرب من درجة واطئة على مقياس الأمن النفسي في الوقت الراهن.
 - 7-علاقة ارتباط قوية بين الوعي الذاتي والأمن النفسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

في ضوء استنتاجات البحث الحالي يوصي الباحثان بما يأتي :

- 1-اعتماد مقياس الوعي الذاتي اللذين قام الباحثان ببنائهما في القياس والتقويم عند إجراء بحوث مشابهة .
- 2-تقنين مقياس الأمن النفسي على عينات أخرى.
- 3-إدخال الطلبة في دورات الإعداد النفسي والإرشاد النفسي لتوجيه طلبتهم إلى تعزيز الحالات الإيجابية للتحكم بالوعي الذاتي.
- 4-إجراء دراسات أخرى عن الوعي الذاتي والأمن النفسي لمستويات وعينات أخرى بالألعاب الرياضية المختلفة.
- 5-العمل على تعزيز العلاقات الاجتماعية وتنميتها لتحقيق أمن نفسي عالي لدى عينة البحث .

المصادر:

- [1]احمد محمد عبد الخالق؛ الاختبارات الشخصية: (الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1989).
- [2]ثامر الداودي؛ علم الاجتماع الرياضي: (المكتبة الرياضية الشاملة، 2014).

لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وكما هو مبين في ما يأتي:

الجدول (7) يبين الوسط الحسابي والانحرافات المعيارية للوعي الذاتي

المتغير	س	±ع	المتوسط الفرضي
الوعي الذاتي	146	1.259	135
الأمن النفسي	42.439	6.884	66

يتبين من الجدول (6) أن الوسط الحسابي لوعي الذاتي (146) والانحراف المعياري كان (1.259)، وأن المتوسط الفرضي (المتوسط الفرضي=مجموع درجات البدائل ÷ عدد البدائل × عدد الفقرات) للوعي الذاتي كان (135) وعند مقارنته بالوسط الحسابي يتبين أنه أقل من الوسط الحسابي وهذا يدل على أن عينة البحث يتمتعون بدرجة عالية في الوعي الذاتي، يتبين في الجدول أعلاه إن الوسط الحسابي لعينة البحث على مقياس الأمن النفسي (42.439) والانحرافات المعيارية كانت (6.884) وعند مقارنة الوسط الحسابي المبينة في الجدول مع المتوسط الفرضي والبالغ (66) نلاحظ أنها جميعاً أعلى منه، وهذا يعني أن عينة البحث تمتلك أمناً نفسياً يبعث عليهم بالفلق وعدم الارتياح في حياتهم الدراسية والعامة وهو ما يؤثر على سير العملية التعليمية، ويزيد من نسبة تعرضهم للضغوط النفسية، ويرى الباحثان ذلك أن هذه القيم تعتبر نتيجة مقبولة و قريبة من الحقيقة والواقع الذي يعيشه طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لأنها تبين مدى أهمية الأمن النفسي في دعم الصحة النفسية والحالة البدنية والمهارية للطلبة في الكليات.

الجدول (8) يبين معامل الارتباط بين الوعي الذاتي والأمن النفسي لعينة البحث

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	Sig.	مستوى المعنوية
الوعي الذاتي	146	1.259	0.705	0.000	معنوي*
الأمن النفسي	36.915	6.482			

*معنوي عند مستوى دلالة > (0.05)

يتبين من الجدول (7) أن قيمة معامل الارتباط بين الوعي الذاتي لعينة البحث (0.705)، وهو يدل على أن هناك علاقة ارتباط بين الوعي الذاتي لعينة البحث وأن العلاقة هي علاقة ارتباط طردية أي أنه كلما زادت درجة الوعي الذاتي زادت درجة التفكير الإبداعي وكلما انخفضت درجة الوعي الذاتي تنخفض أيضاً درجة التفكير الإبداعي في الدروس العملية، ويعزو

- [3] سعد عبد الرحمن؛ القياس النفسي، (عمان، دار الفكر العربي، 1998).
- [4] صلاح الدين محمود علام؛ القياس والتقويم التربوي والنفسي، أساسياته - تطبيقاته - توجهات معاصرة، ط 10: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000).
- [5] عبد الودود احمد الزبيدي وحسين عمر الهروتي؛ علم النفس الرياضي: (عمان، الأردن، دار الاكاديميون، 2018).
- [6] بلوم و آخرون؛ تقييم الطالب (الرياضي) التجميعي والتكويني، (ترجمة)، محمد أمين المفتي و آخرون: (القاهرة، دار ما كجرو هيل، 1983).
- [7] Cronbach L. J.؛ Essential of Psychological Testing, New York . Happer and Baw Publishers, 1970 .
- [8] Stanly, C. J. & Hopkins, K. D.؛ Education and Psychological Measurement and Evaluation, Prentice Hall, New Jersey, 1972

الملاحق:

ملحق (1) يوضح استبانته بالعبارات التي تقيس الوعي الذاتي
جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الماجستير

م / استبانته

عزيزي عزيزتي الطالب (الرياضي) /ة المحترم/ة..

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

أضع بين يديك بعض العبارات التي تقيس الوعي الذاتي، وأرجو منك قراءة جميع العبارات والإجابة عليها بصدق وأمانة وإلا ستكون النتائج عديمة الفائدة، كما يرجى عدم ترك أي عبارة دون إجابة، علماً إن الباحثان سيحتفظ بهذه الإجابات لأغراض البحث العلمي فقط والدليل عدم ذكر الاسم، ويرجى وضع علامة (√) في المكان المناسب لإجابتك شاكرين تعاونكم معنا .

مثال :

ت	الفقرات	البدائل	لا تنطبق عليه تماماً	تنطبق عليه بشكل مقبول	تنطبق عليه بشكل متوسط	تنطبق عليه بشكل كبير	تنطبق عليه تماماً
1	أأخذ قراراتي بنفسى فيما يتعلق بمستقبلي	√					

الباحثان

ت	الفقرات	البدائل	لا تنطبق عليه تماماً	تنطبق عليه بشكل مقبول	تنطبق عليه بشكل متوسط	تنطبق عليه بشكل كبير	تنطبق عليه تماماً
1	أأخذ قراراتي بنفسى فيما يتعلق بمستقبلي						
2	أستطيع مواجهة الصعوبات التي تواجهني						
3	أعتمد على نفسي في معالجة مشكلاتي						
4	تؤثر انفعالاتي الحزينة في اتخاذ قراراتي المهمة						
5	زادت استشارتي لأصدقائي في معظم أمور حياتي						
6	أدافع عن وجهة نظري عندما أكون على حق						
7	ضيعت فرصاً كثيرة بسبب ترددي في اتخاذ القرار المناسب						
8	يمعني الحذر الشديد من تنفيذ الأعمال التي أفكر بها						
9	أقدر انفعالاتي وعواطفى تعديل دقيقاً						
10	أبادر في طرح الأسئلة دون تردد						
11	أتمكن من تحديد جوانب القوة والضعف في زملائي الطلبة						

12	ثقتي بنفسي ثابتة دائما
13	أشعر بحالة عدم الارتياح عندما أتحدث لنفسي داخل الدرس
14	أعي بما أقوم به من أفعال رياضية داخل الدرس
15	أهتم بأسلوبي الخاص عند أداء المهارات الحركية المتعلقة بالأداء
16	زادت ثقتي بنفسي من كثرة المحاولات الصحيحة للأداء
17	يثق زملائي الطلبة بأراني
18	ضيعت فرص كثيرة من خلال ترددي في اتخاذ الطريقة المناسبة في الأداء
19	أتردد كثيرا في محاولة الأداء للمهارة الجديدة
20	أتمكن من تحديد مايفكرية زملائي عن طريقة الأداء
21	أحاول أن أكون مقبولا بين زملائي الطلبة داخل الملعب
22	أخجل من الوقوف أمام المدرس وزملائي الطلبة داخل الملعب
23	أسلوبي في الأداء يزعج زملائي داخل الملعب
24	أعاني من صعوبة الفهم والتركيز على الأداء للمهارة
25	تحصيلي العملي المميز زاد من ثقة زملائي الطلبة بي
26	تنتابني مشاعر التردد خلال أداء العملي في الملعب
27	تضعف قرتي على متابعة دروسي العملية منذ بداية الفصل الدراسي
28	أتردد في المباراة على القيام بأي نشاط اجتماعي
29	أسعى إلى تحقيق أهدافي الذاتية
30	أشعر بالتعاسة دون سبب
31	أشعر بالحرج عندما أكون مع طلاب من خارج مرحلتي الدراسية
32	أعتقد أن أفكاري محددة في التعامل مع مشكلاتي الشخصية
33	أستمع كثيرا عندما يثني علي المدرس
34	أداني الجيد للمهارة يجعلني سعيدا
35	أستشير زملائي المقربين فقط عند اتخاذ القرار
36	أناقش مع زملائي أي قرار قبل إصداره
37	أتجنب المشاركة في اتخاذ القرار الجديد خوفاً من المسؤولية
38	أقبل آراء المدرس رغم عدم قناعي بها
39	أراعي آراء زملائي الطلبة عند اتخاذ القرار الخاص بالمحاولات الجديدة
40	أعتبر نفسي شريك في نجاح الدرس العملي
41	أستطيع معالجة الصعوبات التي تواجهني أثناء الأداء العملي
42	أحدد أين تحدث المشكلة أثناء الأداء العملي ومن خلال التكنيك
43	أختار الوقت المناسب للأداء العملي بين زملائي الطلبة
44	أربط بين أسباب المشكلة ونتائجها من خلال الأداء العملي
45	أصنف المشاكل التي تواجهني حسب طبيعتها

ملحق (2) يوضح استبانته بالعبارات التي تقيس الأمن النفسي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الماجستير

م/ استبانته

عزيزي عزيزتي الطالب (الرياضي) /ة المحترم/..

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

أضع بين يديك بعض العبارات التي تقيس الأمن النفسي، وأرجو منك قراءة جميع العبارات والإجابة عليها بصدق وأمانة وإلا ستكون النتائج عديمة الفائدة، كما يرجى عدم ترك أي عبارة دون إجابة، علماً إن الباحثان سيحتفظان بهذه الإجابات لأغراض البحث العلمي فقط والدليل عدم ذكر الاسم، ويرجى وضع علامة (√) في المكان المناسب لإجابتك شاكرين تعاونكم معنا .

مثال :

ت	الفقرات	نعم	لا
1	يُظهر الآخرون احترامهم لي	√	

الباحثان

ت	الفقرات	نعم	لا
1	يُظهر الآخرون احترامهم لي		
2	أشعر بالأمان والاستقرار في حياتي		
3	أتجنب التعرض للمواقف المزعجة		
4	أستطيع الانسجام مع الآخرين		
5	أشعر أن أصدقائي في الجامعة يسخرون مني		
6	وجودي مع أصدقائي يشعرني بالطمأنينة		
7	يمكنني الوثوق بالآخرين		
8	أجد صعوبة في إقامة صداقة مع أي زميل في الجامعة		
9	أشعر بالتهديد عندما أتعرض للانتقاد		
10	أنا راض عن نفسي		
11	أفزع عندما أرى الآخرين مسرورين		
12	يجرح شعوري بسهولة		
13	أحب أن يكون لي صديق يشاركني أفراحي وأحزاني		
14	أثقل ما لدي من قرارات عقلية		
15	أشعر بأن الحياة كئيبة ومتعبة		
16	لدي عدد كبير من الأصدقاء		
17	اعتبر نفسي سعيداً في الحياة		
18	يرى أهلي إنني سيء السلوك		
19	عندما أمشي بثقة وارتياح أشعر بالطمأنينة		
20	أشعر بأنني عبء ثقيل على الآخرين		
21	أشعر أنني شخص غير مرغوب فيه في الأسرة		
22	تتفق دراستي مع ميولي وأهدافي		
23	أعتقد أنني متقلب المزاج		
24	أكظم غيظي عندما يضايقني صديق		
25	يعاملني الآخرون بعنل		
26	أشعر بالسعادة لأن علاقتي برفاقي جيدة		
27	أنفعل مع الآخرين في المواقف الاجتماعية		

ت	الفقرات	نعم	لا
28	أشعر بحب المدرسين لي		
29	أشعر بالمودودة والمحبة من الآخرين لي		
30	لدي إيمان كاف بقراتي		
31	أشعر بخوف دائم على الاشخاص الذين أحبهم		
32	أشعر بالراحة عندما أكون مع رفاقي		
33	أشعر بثقة تامة في المناسبات الاجتماعية		
34	أشعر بالقدرة على اتخاذ قراري بنفسي وتنفيذها		
35	أكره أن أكون وحدي		
36	أشعر أنني أتمتع بصحة جيدة		
37	أعتقد أن طفولتي كانت سعيدة		
38	أشعر بأن الآخرين لا يقدرُون أعمالي		
39	أشعر بالسعادة والرضا بالرغم من وجود مشكلات في حياتي		
40	أكره العيش في هذا العالم		
41	أحب للآخرين ما أحب لنفسي		
42	أشعر بأنني عديم الفائدة في هذه الحياة		
43	أعتبر أي همس بين اصديقاتي يقصدونني		
44	أعتمد على نفسي في حل المشكلات التي تواجهني		

ملحق (3) يوضح قائمة الخبراء

ت	الاسم الكامل	اللقب العلمي	التخصص الدقيق	مكان العمل
1	د. عامر سعيد الخيكاني	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة بابل /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	د. فائق محمد رشيد	أستاذ	القياس والتقويم	جامعة تكريت /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	د. محب عبد الغني مرعي	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة الميناء / كلية التربية الرياضية / جمهورية مصر العربية
4	د. عبد المنعم احمد جاسم	أستاذ	القياس والتقويم	جامعة تكريت /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	د. نيراس يونس محمد	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل /كلية التربية للبنات /قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	د. مؤيد عبد الرزاق الحسو	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	د. نغم محمود العبيدي	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	د. مها صبري حسين	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة كركوك /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	د. جاسم عباس علي	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة تكريت /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10	د. سعد عباس عبد	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة تكريت /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 5, issue 3, March 2023

I . S . S . J

ISSN: 1658- 8452

