

اللياقة النفسية لدى طالبات قسم رياض اطفال - بناء وتطبيق

أ.م.د. ياسمين طه ابراهيم
غفران عدنان ناصر سلومي
الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية

boboalshammary@gmail.com

yasmeenalazawi@yahoo.com

مستخلص البحث:

يهدف البحث الحالي الى :-

- 1- الكشف عن اللياقة النفسية لدى طالبات اقسام رياض الاطفال
 - 2- الفروق في العلاقة في اللياقة النفسية لدى طالبات اقسام رياض الاطفال وفقا لمتغير المرحلة وحسب الفرضية الصفرية التالية :
 - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.5) بين متوسطات اللياقة النفسية للمراحل الاولى والثانية والثالثة والرابعة .
- ولتحقيق هدفا البحث قامت الباحثتان باختيار مجتمع البحث من ثلاث كليات وهي كلية التربية الاساسية جامعة المستنصرية / وكلية التربية للبنات جامعة بغداد / وكلية التربية الاساسية جامعة واسط ، وقد تم بناء مقياس اللياقة النفسية وبعد استخراج الخصائص السيكومترية من صدق وثبات تم الخروج بالصيغة النهائية للمقياس وتطبيقه على العينة الاساسية وبعد معالجة البيانات احصائيا توصلت الباحثتان الى ما يلي :-
- 1- تتصف طالبات اقسام رياض اطفال باللياقة النفسية .
 - 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية في العلاقة في اللياقة النفسية لدى طالبات اقسام رياض الاطفال ولصالح المرحلة الاولى .
- وبناءً على ما اسفر اليه البحث من نتائج قامت الباحثتان بوضع عدد من المقترحات والتوصيات.

الفصل الاول

اولاً:- مشكلة البحث .

تعد التربية عملية مهمة واساسية في بناء شخصية الانسان ، فهي تعمل على استثمار طاقته التي يتميز بها لمساعدته على تحقيق كفايته وسعادته ووجوده في الحياة وبالتالي تحقيق الهدف العام منها الذي يتمثل بالوصول الى مستوى مناسب من الصحة النفسية السليمة (الحربي ، 2011: 31) ، لكون التربية والصحة النفسية يشتركان في اهدافهما كما يرى اغلب العلماء من خلال تعليم الفرد الاخذ والعطاء مع الاخرين ليحيا حياته بخير (فهيم ، 1995: 307)

ان الصحة النفسية العالية تعني ان يستمتع الفرد بلياقة صحية متكاملة (بدنية ، نفسية ، وعقلية) وعليه فإن اللياقة النفسية جزء مهم واساسي من صحة الفرد (شمبولية ، 2019 : 61-62)، تساعد على ان يحسن من قدراته ومهاراته في التعامل مع مواقف الحياة المتنوعة (قرالة ، 2019: 213) لذا اهتم علم النفس بدراسة اللياقة لتأثيرها الجلي على كل جوانب الشخصية ، بيد ان هذا الاهتمام من قبل الباحثين ركز على دراسة الجوانب السلبية اكثر من الايجابية فنراهم يدرسون العدوان والقلق والخوف اكثر من السعادة والفرح والبهجة ، وقد يعود السبب في ذلك رغبتهم في تخلص البشرية منها ، لكن الوقت حان الان للتركيز على دراسة الجوانب الايجابية في حياة الانسان لتحقيق التوازن والتعرف على الجوانب المضيفة في حياته ومساعدته على البحث بايجابية والبعد عن السلبية (كامل ، 2002 : 276-277).

ان اللياقة النفسية بمنظوماتها الثلاث العقلية والانفعالية والحركية تعمل على تشكيل الشخصية الانسانية (كامل ، 2002: 277) ، وان الافراد الذين يفتقرون للياقة النفسية تزداد لديهم حالات

وقائع المؤتمر العلمي السنوي الخامس لقسم معلم الصفوف الاولى / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية والموسم (البيئة المدرسية بين الواقع والطموح)
2022 17-16 آذار
وتحت شعار (الاصلاح والترقي)

الاكتئاب والانطواء على انفسهم وهذا ما اشارت اليه دراسة (Martiens,1997) التي بينت وجود ارتباط سلبي بين اللياقة النفسية واعراض الاكتئاب، (شمبولية، 2019: 465) كما اوضحت دراسة (حسين، 2018) ان الافراد الذين لا يتسمون باللياقة النفسية لا يستطيعون تحمل الظروف الغامضة وما يصاحبها من انفعالات مما يولد لديهم افكار سلبية تؤثر على تفكيرهم في المستقبل (حسين، 2018: 42).

لذا فإن مشكلة البحث الحالي تتضح بالسؤال التالي: هل يتمتعن طالبات قسم رياض اطفال بلياقة نفسية ؟

اهمية البحث:-

ان ابعاد الشخصية الانسانية المتكاملة تتضح في الوحدة الجسمية والعقلية والنفسية للأفراد (فهومي، 1995: 57)، فقد أشار المعهد الامريكي للدراسات المستقبلية والدولية في القرن الحادي والعشرون الى ان اللياقة النفسية هي تحسين التكامل العقلي والانفعالي فضلا عن التعاملات السلوكية ومرونة الاداء (عبد الوهاب، 2016: ص 213)، وهذا ما أكدته العديد من الدراسات، فقد اشارت دراسة (راتب، 2004) الى ان السيطرة على الانفعال ومواجهة المشاكل والقدرة على التفكير تكثر لدى الافراد الذين يمتلكون لياقة نفسية عالية (راتب، 2004: 213)، اذ يرى علاوي ان الانسان مهما بلغت قدرته البدنية المسارية والعقلية التخطيطية فإنه لا يستطيع تحقيق اعلى مستويات اهدافه اذا افتقر الى اللياقة النفسية (علاوي، 1995: 166)، اما دراسة الدمخي (2003) التي اجريت على المتفوقين وغير المتفوقين فتوصلت الى ان المتفوقين عقليا واكاديميا ومعرفيا هم الذين يتمتعون بمؤشرات لياقة نفسية عالية (القرالة، 2019: 217)، في حين اوضحت دراسة رفعت (2003) الى اهمية برامج اللياقة النفسية ودورها الايجابي في تنمية المهارات العقلية مع اداء مهاري جيد فضلا عن خفض التوتر وزيادة الاسترخاء (عبدالوهاب، 2016: 216) ومن هنا يتضح ان الاهتمام باللياقة النفسية لطلبة الجامعة سينعكس ايجابيا على مظاهر الصحة النفسية والجسمية والعقلية والاجتماعية لديهم وتجعلهم افراد مستقرين ومتفاهمين مع انفسهم وبيئتهم ومجتمعهم (الحازمي، 2019: 2). فضلا عن ان مفهوم اللياقة النفسية يعد من المفاهيم الحديثة في التراث السيكلوجي كونه يمثل احد مكونات اللياقة الصحية الاكثر اهمية (محمد، 2010: 172)، وهذا ما يعزز اهمية تناوله بدراسة البحث وبما ان طالبات قسم رياض الاطفال يمثلن جزءا مهما من طلبة الجامعة، لذا فإن الاهتمام بلياقتهن النفسية وتفكيرهن المستقبلي ضروري جدا وعليه فان اهمية الدراسة الحالية يمكن ان تتضح فيما يلي:
أ-الاهمية النظرية

1- اهمية الشريحة التي سيتناولها البحث وهن طالبات قسم رياض الاطفال كونهن سيصبحن معلمات المستقبل فمحاولة التعرف على اي جانب من جوانب شخصيتهن سينعكس على تعاملهن مع الاطفال مستقبلا .

2- اهمية متغير اللياقة النفسية لدى طالبات رياض الاطفال لأنه سيقاس مستوى الصحة النفسية لديهن ومالها من اثر عليهن لاحقا
ب - الاهمية التطبيقية

1- وضع مقياس للياقة النفسية لطالبات اقسام رياض الاطفال يساعد في تقديم مؤشر لما يمتلكن من هذه السمة .

2- تأمل الباحثة ان تتوصل الى نتائج تهدف الى وضع برامج تدريبية لزيادة اللياقة النفسية.

وقائع المؤتمر العلمي السنوي الخامس لقسم معلم الصفوف الاولى / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية والموسوم (البيئة المدرسية بين الواقع والطموح)
2022-17-16 آذار
وتحت شعار (الاصلاح والترقي)

ثالثا : اهداف البحث

- يهدف البحث الحالي الى الكشف عن
- 1- اللياقة النفسية لدى طالبات اقسام رياض الاطفال.
 - 2- الفروق في العلاقة في اللياقة النفسية لدى طالبات اقسام رياض الاطفال وفقا لمتغير المرحلة وحسب الفرضية الصفرية التالية :
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.5) بين متوسطات اللياقة النفسية للمراحل الاولى والثانية والثالثة والرابعة .

رابعا: حدود البحث

- الحدود الزمنية :يتحدد البحث الحالي بالعام الدراسي 2020-2021
- الحدود البشرية :يتحدد البحث الحالي بطالبات اقسام رياض الاطفال في كل من الجامعة المستنصرية /كلية التربية الاساسية ، وجامعة بغداد / كلية التربية للبنات .جامعو واسط ،كلية التربية الاساسية .
- الحدود العلمية : يتناول البحث الحالي متغير اللياقة النفسية .

خامسا : تحديد المصطلحات

- قامت الباحثتان بتحديد المصطلحات الواردة في هذا البحث وهي كما يأتي :-
- اولا : — اللياقة (fitness):— وهي (اسم) مصدره لاق ، وتعني سلوك الانسان في حياته مع غيره سلوكا متسما بالأدب ، وتعني ايضا تناسب جسماني ، واستعداد ملائم ذو لياقة عالية. (معجم المعاني الجامع — عربي عربي)
- اللياقة النفسية (psychological fitness): عرّفها كل من

1— برايافيسس (prapavessis,1996)

(مجموعة من القدرات العقلية التي تساعد الفرد على معرفة وفهم مشاعره ومشاعر الاخرين والتي تتضمن الفهم الذهني للانفعال وتأثير الانفعال في الجانب الذهني لأظهار الخطط والافكار الابداعية) (prapavessis,1996: 104)

2— الياس و ويسبرج (Elias,sweissberg,2000)

(مجموعة من المهارات الاجتماعية والانفعالية الضرورية للنجاح في الحياة (التواصل بكفاءة ،التحكم في الذات ،التعبير المناسب عن المشاعر ،التقاول والوعي بالذات ،القدرة على حل المشكلات ،القدرة على التعامل مع الاخرين، القدرة على التخطيط وتحديد الاهداف والمثابرة في اداء الاعمال) (Elias,sweissberg,200:191)

3— رينشارد (Richard,2001)

(هو عملية تحديد المشكلات وايجاد الحلول لها) . (Richard,2001:400)

4— عثمان وعبد السميع (2001)

(قدرة الفرد على الانتباه والادراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها بوضوح وتنظيمها وفقا لمراقبة ادراك لانفعالات الاخرين ومشاعرهم للاندماج معهم في علاقات انفعالية اجتماعية ايجابية تساعد الفرد على الرقي الفكري والنفسي والمهني وتعلمه المزيد من المهارات الايجابية للحياة) (عثمان وعبد السميع ،2001: 36)

وعرّفتها الباحثتان :- قدرة الطالبة على معرفة وادراك وفهم ذاتها مع شعورها بالأمن والطمأنينة وقدرتها على تحقيق اهدافها والتكيف مع البيئة ومواجهة مشاكلها بايجابية ومرونة وتحديد نقاط قوتها

وقائع المؤتمر العلمي السنوي الخامس لقسم معلم الصفوف الاولى / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية والموسوم (البيئة المدرسية بين الواقع والطموح)
16-17 آذار 2022
وتحت شعار (الاصلاح والترقي)

وتتميتها وتشخيص نقاط ضعفها ومحاولة علاجها فضلا عن فهم الاخرين من المحيطين بها ومحاولة تحقيق التوازن بين متطلباتها ومتطلبات المجتمع في محاولة منها للوصول الى استقرار داخلي ثابت نسبيا .
وفيما يخص التعريف الاجرائي للياقة النفسية فهو الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس اللياقة النفسية المعد لأغراض هذا البحث .

الفصل الثاني
الاطار النظري

الدراسات السابقة

اولا: - اللياقة النفسية .

تعد اللياقة النفسية من اكثر العوامل التي تساعد الشخص على التصدي للضغوط النفسية التي قد تواجهه في حياته العامة ، وذلك بقدر كبير من التحكم الانفعالي Emotional control والاتزان النفسي Psychological balance وان يتمتع بمهارات نفسية ، وقدرته على الاسترخاء العقلي والبدني لتحقيق المستوى الامثل من التوتر عند مواجهة مواقف الحياة الضاغطة ، ولما كانت السعادة هي هدف من الاهداف التي يرمي الفرد الى تحقيقها فلا بد من ان يكون لدى الفرد استعدادا نفسيا وصفات وسمات شخصية تساعده على تحقيقها (شابون، 2015 :7) وتعد اللياقة النفسية من المفاهيم التي تنوعت وتعددت الاتجاهات والآراء حولها فقد وصفها هاريس (Harris,1984)، بأنها قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وتمكنه من التعامل مع مشاعره ومشاعر الاخرين (Harris,1984:34) ، فضلا عن ذلك انها تشير الى مستوى معين من الصحة النفسية /الاجتماعية /الحضارية للفرد والنتيجة عن تحقيق التوازن بين عدد من العمليات النفسية وتشمل (المهارات ، والطموحات) بعضها مع بعض هذا من جانب ، وتفاعلاتها مع السياقات الاجتماعية الحضارية من جانب اخر(سويف ،2012 :18)، اما الفرنسيون فقد تناولوا اللياقة النفسية على انها ضرورة الشخص فضائل وصفات محددة تساعده على مواجهة الحياة والنجاح فيه ، وان الحاجة الى اللياقة النفسية اصبحت ضرورية في العصر الحديث بسبب كثرة المشاكل والخلافات بالإضافة الى الالتفات حول المصالح الشخصية (الزاملي،2015:2)، كما يرى المعهد الأمريكي للدراسات المستقبلية في القرن الحادي والعشرين ان اللياقة النفسية هي تحسين التكامل الانفعالي والعقلي بالإضافة الى مرونة التعاملات السلوكية (مراد،2019:29)، كما اشارت(شابون ،2012) الى ان اللياقة النفسية هي حالة عقلية انفعالية ايجابية مستقرة نسبيا ، تعبر عن تكامل طاقات الفرد ووظائفه المختلفة ، وتوازن القوى الداخلية والخارجية الموجهة لسلوكه في مجتمع ووقت ما ومرحلة نمو معينة وبالتالي ارتفاع مستوى الفاعلية الاجتماعية ، اذ ان تلك الطاقات والوظائف تعمل معا في انتظام واتساق وانسجام دون تعارض لخلق الشخصية المتماسكة (شمبولية،2019:29) ، وقد اعتبرت المرسي (2005) ان مكونات اللياقة النفسية تقترب في مضمونها من مكونات نظرية الذكاء الوجداني فقامت بتحديد خمس مكونات للياقة النفسية وهي كما يلي :-

- 1) الدافعية.
- 2) ادراك الانفعالات الذاتية.
- 3) ادراك المهارات الاجتماعية .
- 4) فهم انفعالات الاخرين.
- 5) تنظيم وادارة الانفعالات . (المرسي ،2005:305-307)

وقائع المؤتمر العلمي السنوي الخامس لقسم معلم الصفوف الاولى / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية والموسم (البيئة المدرسية بين الواقع والطموح)
2022 17-16 آذار
وتحت شعار (الاصلاح والترقي)

- ❖ مؤشرات اللياقة النفسية :- هناك مجموعة من المؤشرات التي يمكن في ضوءها الاستدلال بصورة عامة عن اللياقة النفسية وهي كما يلي :-
- * تقبل الفرد الواقعى لحدود امكاناته .
- * الشعور بالسعادة. المرونة والاستفادة من الخبرات السابقة.
- * الاتزان الوجداني .
- * القدرة على العمل والانتاج الملائم .
- * التكيف للمطالب والحاجات الداخلية والخارجية.
- * القدرة على مواجهة الاحباط.
- * التوافق الاجتماعى.
- * التوافق الشخصى . (حسين ،2018: 34)

❖ **محددات اللياقة النفسية :-** تتوضح محددات اللياقة النفسية في المظاهر الاتية :-

- 1-**العطاء :-** ان اهم ما يميز الانسان عن سائر المخلوقات الاخرى هو العطاء ويقصد به كل ما يستطيع الفرد ان يقدمه للآخرين من جهد وعطاء وان لا يكون من وراء ذلك المن والسيطرة وانما الرغبة والتضحية وانتظار التقدير .
- 2-**السمو والالتزام :-** ويتمثلان في تفوق الانسان في وصول الفرد الى الهدف الذي يرمى الوصول اليه اذا ان هذه الاهداف هي التي ستحدد مسار حياته وكذلك الوصول الى الغاية او المعنى ، اذ يجب ان تخرج اهدافه هذه من الحيز الضيق الى اوسع نطاق لتشمل الانسانية وان تعلق مطالبه واهدافه تحت المستوى الذاتى مع الالتزام بالقيم العليا.
- 3-**الوسطية :-** وتعني عدم الافراط فيما يشبعه الانسان من احتياجات والنجاح في تحقيق اهدافه الخاصة دون الخروج عما يلتزم به من قيم دينية وانسانية كما يجي عليه عدم الافراط في اي صفة من الصفات التي تحدد انسانيته على حساب صفة اخرى .
- 4-**الرضا عن النفس :-** بمعنى ان يعي الفرد . على نحو واقعي . ما زود به من حسن امكانيات معرفية عقلية ، انفعالية او دافعية . ويعمل على الاستفادة منها ، ويحسن استثمارها . ويرضى عن نجاحه في تحقيقها . (حسين ،2018: 35)

❖ **أبعاد اللياقة النفسية :-**

- 1-**الرؤية و التخطيط في مقابل الاندفاعية:-** من صفات الشخصية التي تكون على درجة عالية من اللياقة النفسية ان تكون سلوكياتها صادرة على قدر كبير ومعقول من التفكير والرؤية ويقصد به هو تحقيق التناسق بين الفعل executive والفكر ideation ، وهذا النوع من التفكير بصفته يضم صنفين احدهما ايجابي والآخر سلبي فالجانب الايجابي يمثل التدبير المسبق لتنفيذ هذ السلوك ، كما يشمل التحديد الدقيق للأهداف المطلوبة ،القريب منها والبعيد . وايضا تحديد الوسائل التي يمكن الاستعانة بها لبلوغ تلك الاهداف . اما الصنف الاخر (السلبي) هو يتمثل في التنبيه للمعوقات او العقبات التي تقف امام تحقيق هذه الاهداف .
- 2-**بعد الاستقلالية في مقابل الإتياعية:-** ففي معظم مواقف الحياة التي تقتضي اتخاذ القرارات (الصريحة او الضمنية) لابد أن يكون أحد مكونات اللياقة النفسية الحرص على الأتباع الذاتي أولاً وإعطاء هذا الأقتناع وزنا كبيرا بين مرجحات هذا القرار أو ذاك وليتعارض هذا التوجه مع الالتفات إلى مرجحات أخرى. وإعطائها أوزاناً في حساباتنا فنأخذ في اعتبارنا مثلاً زوايا نظر أخلاقية أو زوايا تتعلق ببعض الأعراض أو تراكم خبرات الآخرين ولكن أن تأتي أوزان هذه المرجحات الإضافية، في مرتبة تالية لوزن الأتباع الذاتي.

وقائع المؤتمر العلمي السنوي الخامس لقسم معلم الصفوف الاولى / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية والموسوم (البيئة المدرسية بين الواقع والطموح)
16-17 آذار 2022
وتحت شعار (الاصلاح والترقي)

3- بعد الاتساق في مقابل التنافر:- ان مفهوم اللياقة ينطوي على اهمية توفير قدر من الاتساق الداخلي . اي الاتفاق في التوجه بين عدد من المكونات الهامة للشخصية . ويشير معنى الاتساق هنا الى مضمونين فرعيين وهما :-

* الاتساق الأفقي :- ويشير الى التكامل integration او التلاقي convergence بين توجهات معظم المكونات النفسية الموجودة معا في لحظة زمنية معينة .

*الاتساق الرأسي :- وهو الاتفاق بين توجهات معظم المكونات النفسية خلال مدة زمنية معينة

4- بعد الاندماج في مقابل التفرد:- ويشير هذا البعد إلى العلاقة بين الفرد والمجتمع فالمنظور التأمل للإنسان عبر الأطر الحضارية المختلفة يتمثل بصورة غير منحازة في هذا البعد ومعنى ذلك أن الذات أو الأنا تتغير مواقعها المعيارية في حضارات العالم على تدرج متصل يمتد بين مركزية "الجماعة" أو مركزية "نحن" من ناحية ومركزية "الأنا" من ناحية أخرى.

5- بعد سلامة التعامل مع الواقع بشقيه الخارجي (الاجتماعي) والداخلي (النفسي) :- وتنطوي السلامة في حالة كل من التقين على معنيين فرعيين، هما السلامة بمعنى المصادقية والسلامة بمعنى الكفاءة والمقصود بمصادقية التعامل ان يتوجه الشخص في تصرفاته نحو ما يرى انه العنصر الفعال حقا (أو العناصر الفاعلة) في الواقع الذي يعايشه سواء في ذلك الواقع الاجتماعي أو الواقع النفسي. (سويف، 2012: 21-26)

❖ النظريات التي فسرت اللياقة النفسية :-

1-مدرسة التحليل النفسي :-

يعد فرويد هو مؤسس التحليل النفسي .والذي ترك اثرا ليس بالقليل في الدراسات التي جاءت من بعده اذا ركز اهتمامه على اعماق الشخصية ومكوناتها الداخلية (الكعبي، 2011: 42)، اذ يرى فرويد ان الذي يتمتع بلياقة نفسية هو من يستطيع اشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعيا (الزبيدي، 2009: 41) ،
- الفرويديين المحدثين:-

ركز الفرويديين المحدثين ومنهم اركسون على ان اللياقة النفسية هي تتمثل في مدى قدرة الفرد على مواجهة مشكلات مرحلة النمو التي يمر بها بنجاح ،كما ان اللياقة النفسية التي يتمتع بها الفرد في مرحلة عمرية معينة تساعده على تحقيق التكيف النفسي في المراحل العمرية التالية (العناني، 2000: 16) ، كما اشار اركسون الى بعض السمات المميزة للياقة النفسية منها (1) ان يأخذ الشخص دوره ومكانه في المجتمع (2) ان يتحرر من الصراع (3) ان يكون حريص على استخدام مواهبه وقدراته (4) ان يعمل على اتقان عمله بتميز وبراعة (5) ان يمتلك فلسفة واضحة او نظرية مفهومة عن الحياة كما يرى اركسون الى ان اللياقة النفسية للشخص تقوم بالأساس على تجنبه الخبرات المؤلمة والحرمان من العطف والحنان العائلي والذي يؤدي الى اضطرابات نفسية تؤثر على الشخص بشكل مباشر في المستقبل ، (الزبيدي، 2009: 6) .

اما يونك فيرى ان اللياقة النفسية تكمن في استمرار نمو الشخص من غير تعطيل او توقف كما اهتم ايضا في اكتشاف الذات الحقيقية وايضا اكد على اهمية التوازن في الشخصية السوية والتي تتمتع باللياقة النفسية اذ ان التوافق السوي واللياقة النفسية يتطلبان الموازنة بين الميول الانبساطية والميول الانطوائية، كما تتطلب اللياقة النفسية تكامل اربع عمليات هي التفكير والاحساس والادراك والمشاعر ، ويذهب يونك الى ان الحياة النفسية ، لكي تكون حياة سوية سليمة ، يجب ان تجد في العالم الخارجي ما يعبر عن تطلعاتها الروحية ، (الزبيدي، 2009: 52) كما يرى ان الامراض العصابية هي عبارة عن محاولات غير ناجحة للتكيف مع الواقع (فرويد، 1982: 37).

وقائع المؤتمر العلمي السنوي الخامس لقسم معلم الصفوف الاولى / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية والموسم (البيئة المدرسية بين الواقع والطموح)
2022 17-16 آذار

وتحت شعار (الاصلاح والترقي)

بينما ادلر فقد اكد على ان للقوى الاجتماعية تأثيرا اقوى من القوى البيولوجية ، فقد اشار الى ان اسلوب الحياة هو نمط الشخصية المتميزة للفرد والذي يتكون في نهاية الطفولة المبكرة كما يفترض ادلر ان لكل شخص هدف في هذه الحياة وهو الوصول الى الكمال ، وان الاشخاص الذين تكون اهدافهم لاشعورية هو من لديهم اضطرابا في لياقتهم النفسية ، فهم عندما يواجهون مواقف معينة في الحياة يجهلون البدائل المتاحة امامهم ، وازداد ادلر الى ان القلق هو مظهر من مظاهر اضطراب اللياقة النفسية لدى الفرد والذي يكون سببه انعدام الأمن النفسي والذي ينشأ نتيجة احساس الشخص بالنقص او القصور. (سمين، 1997: 36-37).

3- المدرسة السلوكية :-

يرى السلوكيون ان اللياقة النفسية هي اكتساب الشخص عادات مناسبة وفعالة تساعد في معاملة المحيطين به على مواجهة المواقف التي تحتاج الى اتخاذ القرارات وما الحياة الا سلسلة من هذه المواقف (عبد الغفار ، 1976: 40_41)، فإذا اكتسب الشخص عادات تتلاءم مع عادات وثقافة مجتمعه فهو في لياقة نفسية جيدة وسليمة اما اذا حدث العكس وهو اكتساب عادات لا تناسب ثقافته محيطه فهو في لياقة نفسية غير سليمة وهو مضطرب انفعاليا، (بيون، 2005: 45) ، وان المحك المستخدم في هذه المدرسة للحكم على اللياقة النفسية للفرد هو المحيط الاجتماعي (الدبيب، 1990: 358) ، واكد واطسن Watson (1913) ان المفاهيم السلوكية هي الاساس في تفسير السلوك الانساني ، وان الاضطرابات تحصل نتيجة تعلم خاطئ ، وان للبيئة دور مهم في اكتساب السلوك السوي او اللاسوي (محمد، 2002: 82)، اذ ان الشخصية السليمة عند السلوكيون تتمثل في ان يكون الشخص قادرا على السيطرة على ذاته ، وتعلم واتقان التصرفات الفاعلة والتي تؤدي الى بلوغ غايات واهداف جديدة، ويستطيع تحقيق الفرد ذلك اذا نجح في اكتشاف قوانين والشروط الكامنة في الطبيعة (جورارد ، 1988: 43) ،

4- المدرسة الانسانية :-

يعد الاتجاه الانساني القوة الثالثة في علم النفس والذي يأتي بعد التحليل النفسي ، والمدرسة السلوكية ، واهم ما اشارت اليه في افكارها انها تقوم على اساس احترام الطبيعة الانسانية ، والوثوق بها، حيث يؤكد كل من (روجرز و ماسلو) ان تركيز علم النفس يجب ان يوجه الى المجال الظاهري للشخص ، وركزا ايضا على الناس الاصحاء نفسيا اكثر من المرضى والشواذ (رشيد، 2014: 44) . كما ركز اصحاب هذه المدرسة على عدد من السمات منها ان الفرد خير بطبيعته ، وان ما تظهر لديه من انانية وعدائية هي اعراض مرضية تحدث نتيجة منعه من ان يحقق ذاته وانسانيته اذ ان اللياقة النفسية تكمن في ان يحقق الشخص لإنسانيته تحقيقا تاما وكاملا (الرحو، 2005: 359).

5- المدرسة الوجودية :-

من اهم رواد هذه المدرسة هم الفيلسوف الدنماركي (سورن كيجارد 1855) ومن اتباعها (نيشة وسارتر) ويتبلور مفهوم اللياقة النفسية عندهم هو ان يعيش الفرد وجوده ويدرك ذاته وقدراته وامكانياته وان يكون حرا في تحقيق اهدافه وان يكون قادرا على ادراك نقاط ضعفه (حسن، 2008: 33) .

ويشير الاتجاه الوجودي الى ان اللياقة النفسية تتمثل بما يلي :-

- 1- ان يكون واعيا لطبيعة هذه الحياة بما تحتوي من تناقضات.
- 2- ان يدرك نقاط ضعفه ويتقبلها.
- 3- ان يدرك قدراته وامكانياته.
- 4- ان يعيش الفرد وجوده . وان يعنى معنى وجوده.

وقائع المؤتمر العلمي السنوي الخامس لقسم معلم الصفوف الاولى / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية والموسوم (البيئة المدرسية بين الواقع والطموح)
16-17 آذار 2022
وتحت شعار (الاصلاح والترقي)

ويشير اصحاب هذه المدرسة الى ان الفرد قادر على انتقاء سلوكه في اي وقت ، وان البالغين يتحملون مسؤولية قراراتهم وافعالهم ويستطيعون تخطي الضغوط والمعوقات الاجتماعية . ويلاحظون الضغوط الخارجية المفروضة عليهم وعلى افعالهم . فاما يستسلمون لها او يقاوموها ، لذا فهم الذين يصنعون مستقبلهم (الزوبعي، 1999: 25).

ويرى فرانكل (Frankle) ان اهم ما يحتاجه الفرد هو التمتع بالديناميات الراقية . ويقصد به نوع من التوتر الملائم الذي يحتفظ بالفرد موجهها بثبات نحو تحقيق قيم محددة نحو اقرار معنى لوجوده الشخصي . وايضا هو يحفظ صحته النفسية . لان الهروب من اي موقف ضاغط سوف يؤدي الى وقوعه في الفراغ الوجودي. (رشيد، 2014: 48).

❖ الدراسات السابقة

❖ الدراسات العراقية السابقة :-

1-دراسة أزملي (2015)

اللياقة النفسية كمؤشر لقبول الطلبة المتقدمين لكلية التربية الرياضية جامعة القادسية تهدف الدراسة الحالية الى بناء مقياس لقبول الطلبة المتقدمين الى كلية التربية الرياضية ، وتطبيقه للتعرف على واقع اللياقة النفسية لدى عينة ابحاث اذ كانت هذه العينة تتكون من (160) طالب من الطلبة المتقدمين من اصل (580) طالب متقدم لقبول العام الدراسي 2010-2011 اذ استخدم الباحث حقيبة Spss . وتم التوصل الى بناء مقياس للياقة النفسية يتمتع بمعدلات علمية (صدق وثبات) عالية مما يسمح في استخدامه في مجتمع البحث . يتكون من (36) فقرة تقيس اللياقة النفسية التي تعبر عن مدى مقبولية الطالب في كلية التربية الرياضية جامعة القادسية . (الزامل، 2015)

2- دراسة مراد (2019)

(اللياقة النفسية والتفكير الايجابي وعلاقتها بالتصرف الخططي في الثلث الهجومي للاعبين كرة القدم في اقليم كردستان العراق)

هدفت هذه الدراسة الى بناء مقياس للياقة النفسية للاعبين كرة القدم في اقليم كردستان العراق وكذلك الى بناء وتقييم مقياس التفكير الايجابي للاعبين كرة القدم في اقليم كردستان العراق وايضا الى التعرف على علاقة اللياقة النفسية بالتصرف الخططي والتعرف على علاقة التفكير الايجابي بالتصرف الخططي وقد اشتملت عينة البحث على (474) لاعب من الدرجتين الاولى والممتازة تم توزيعهم الى ثلاث عينات من أجل بناء المقاييس الثلاثة وتقنينها وتوصلت الدراسة الى:

1- بناء مقياس للياقة النفسية للاعبين كرة القدم في اقليم كردستان العراق وفقاً للأسس العلمية، والذي يتكون من (52) فقرة موزعة على (7) مجالات هي (التوافق الذاتي، المناعة النفسية، المسؤولية الشخصية، التصميم، الافصاح عن الذات، اليقظة الذهنية والتكيف الاجتماعي) .

2- بناء مقياس التفكير الايجابي للاعبين كرة القدم في اقليم كردستان العراق وفقاً للأسس العلمية، والذي يتكون من (34) فقرة موزعة على مجالات المقياس الثلاثة (المعرفة الداخلية، الايمان والعلاقات).

3- بناء مقياس التصرف الخططي في الثلث الهجومي للاعبين كرة القدم في اقليم كردستان العراق ، وفقاً للأسس العلمية، والذي يتكون من (42) موقفاً خططياً هجومياً.

4- وجود علاقة ايجابية قوية بين اللياقة النفسية والتفكير الايجابي للاعبين وتصرفهم الخططي ازاء المواقف التي يواجهونها.

5- تم وضع درجات ومستويات معيارية لأداء عينة البحث للمقاييس الثلاثة ، وبواقع (6) مستويات لكل مقياس. وهي (جيد جداً، متوسط مقبول، ضعيف، ضعيف جداً) وجود علاقة ايجابية قوية

وقائع المؤتمر العلمي السنوي الخامس لقسم معلم الصفوف الاولى / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية والموسم (البيئة المدرسية بين الواقع والطموح)
16-17 آذار 2022
وتحت شعار (الاصلاح والترقي)

بين اللياقة النفسية للاعب كرة القدم وتصرفهم الخططي إزاء المواقف التي يواجهونها في الثلث الهجومي .

6- وجود علاقة ايجابية قوية بين التفكير الايجابي للاعب كرة القدم وتصرفهم الخططي إزاء المواقف الخططية التي يواجهونها في الثلث الهجوم . (مراد، 2019)

❖ الدراسات العربية السابقة :-

1— دراسة المرسي (2005)

(بناء مقياس اللياقة النفسية لدى الرياضيين)

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على المكونات العاملية للياقة النفسية لدى الرياضيين وقد تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة الدراسة وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية وقوامها (320) رياضيا من لاعبي اندية الدرجة الاولى بمحافظة القاهرة وقد توصلت الباحثة من خلال التحليل العاملي الى (5) محاور و(38) عبارة والمحاور هي (1- محور ادراك الانفعالات الذاتية 2 - محور فهم انفعالات الاخرين 3- محور ادراك المهارات الاجتماعية 4- محور الدافعية 5- محور تنظيم وادارة الانفعالات) وقد تميز المقياس بمعاملات صدق وثبات عالي . (المرسي ، 2005)

2— دراسة القطان وموسى (2008)

(تمرينات الاسترخاء وتأثيرها على اللياقة النفسية ودرجة التوتر لدى لاعبي كرة السلة)

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على تأثير تمرينات الاسترخاء وتأثيرها على اللياقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة و وايضا التعرف على تأثير تمرينات الاسترخاء وتأثيرها على درجة التوتر لدى لاعبي كرة السلة وكذلك التعرف على نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدى للياقة النفسية ودرجة التوتر لدى لاعبي كرة السلة ، وبلغت عينة البحث (12) لاعبا اختير منهم عينة البحث الاساسية وبلغ عددهم (6) لاعبين وتم اجراء المعاملات العلمية من صدق وثبات الاختبارات على عدد (6) لاعبين من نفس عينة البحث ، توصلت نتائج الدراسة الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى في اللياقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة ، ووجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى في درجة التوتر لدى لاعبي كرة السلة ، وقد اثرت تدريبات الاسترخاء ايجابيا في اللياقة النفسية بنسبة تحسن بلغت (56.96%) . واثرت تدريبات الاسترخاء ايجابيا في درجة التوتر بنسبة تحسن بلغت (68.04%) . (القطان وموسى، 2008)

3— دراسة عبد الوهاب (2016)

(اساليب التفكير لدى ناشئ بعض الالعاب الجماعية وعلاقتها باللياقة النفسية والتوجه نحو التفوق الدراسي) هدفت هذه الدراسة الى التعرف على اساليب التفكير الاكثر استخداما لدى لاعبي الانشطة الجماعية (سلة - طائرة - قدم) على التوالي والعلاقة بين اساليب التفكير واللياقة النفسية للناشئين بعض الالعاب الجماعية والعلاقة بين اللياقة النفسية والتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي للناشئين بعض الالعاب الجماعية فضلا عن الفروق في اساليب التفكير واللياقة النفسية والتوجه نحو التفوق الرياضي بين ناشئين بعض الالعاب الجماعية ، وتم اختيار عينة بلغ عددها (152) وقد تم التوصل الى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين اساليب التفكير واللياقة النفسية للناشئين بعض الالعاب الجماعية وايضا وجود علاقة ايجابية دالة احصائيا بين بين اساليب التفكير والتفوق نحو التوجه الرياضي ، ووجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين اللياقة النفسية والتوجه نحو التفوق الرياضي لدى ناشئين بعض الالعاب الجماعية. (عبد الوهاب ، 2016)

وقائع المؤتمر العلمي السنوي الخامس لقسم معلم الصفوف الاولى / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية والموسم (البيئة المدرسية بين الواقع والطموح)
16-17 آذار 2022
وتحت شعار (الاصلاح والترقي)

4— دراسة الحازمي (2019)

((اللياقة النفسية وعلاقتها باتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم بالمملكة العربية))
هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مستويات اللياقة النفسية لدى حكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية ، ومستوى اتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية ، والتعرف على مدى العلاقة بين اللياقة النفسية واتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم بالمملكة العربية السعودية ، وقد تم اختيار عينة تبلغ (64) حكم من حكام الساحة والحكام المساعدين ، وقد اشتملت ادوات البحث على مقياس اللياقة النفسية الالكتروني ، ومقياس اتخاذ القرار الالكتروني ، وقد توصل الباحث الى وجود علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين محاور ومقياس اتخاذ القرار ومحاور ومقياس اللياقة النفسية لدى حكام كرة القدم ، وتوصل ايضا الى وجود اختلافات في استجابات الحكام وفقا للفئات العمرية الاكبر في محور البدائل المتاحة لاتخاذ القرار ، ومحور مهارات الحكم في اتخاذ القرار . (الحازمي 2019)

❖ الدراسات الاجنبية :—

1— دراسة Martinez - pons (مارتينز-بونس) (1997)

((طبيعة العلاقة بين اللياقة النفسية واعراض الاكتئاب والرضا عن الحياة وتوجيه الهدف))
هدفت هذه الرسالة الى التعرف على طبيعة العلاقة بين اللياقة النفسية واعراض الاكتئاب والرضا عن الحياة وتوجيه الهدف ، وقد استخدم الباحثان مقياس سمات ما وراء المزاج من عداد ((سالوفي وآخرون)) ويقاس ثلاث ابعاد هي الانتباه ، الوضوح الانفعالي ، اصلاح الانفعالات ، وذلك على عينة قوامها 148 من الابهاء والمعلمين والمديرين وطلاب الدراسات العليا ممن يتراوح اعمارهم 18-60 سنة وقد اظهرت النتائج وجود ارتباط سالب بين اللياقة النفسية والاكتئاب وارتباط موجب بين الرضا عن الحياة واتقان المهام . (Martinez – pons,1997)

2— دراسة Kaufman (كوفمان) (2003)

اجرى كوفمان دراسة تهدف الى فحص الاختلافات في القدرات والأماكن البدنية والنفسية الخاصة وقد تمت بين مجموعتين من الافراد ومقارنة استجاباتهم بينهما ، وبلغت عينة البحث (15) فرد وتم تقسيمهم الى مجموعتين احدهما مرتفعة والاخرى منخفضة في كلا اللياقة النفسية والبدنية عن طريق اداء تمارين بدنية وفق مقاييس نفسية محددة وتسجيل بياناتهم اثناء الاداء وفق معايير وضعتها الكلية الامريكية وذلك باستخدام المنهج التجريبي ، وتوصلت النتائج الى وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين وذلك لصالح الافراد مرتفعي اللياقة النفسية . (kaufman, 2003: 28)

3— دراسة Mark&et.al (مارك وآخرون) (2010) .

(اللياقة النفسية)

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على ضعف اللياقة النفسية لدى الافراد المقاتلين ، وبلغت عينة البحث (40) شخص من المقاتلين العسكريين ، واطهرت نتائج الدراسة الى ان الزيادة الهائلة في الحاجات النفسية المرتبطة بالعمليات العسكرية تجعل اللياقة النفسية لديهم اكثر اهمية من اي وقت مضى . (Mark&et.al,2010)

3- دراسة Gawinski (جاوينسكي) (2012).

(الكشف عن اثر تدريب اليوجا على اللياقة النفسية لدى الرجال والنساء في سن الكلية).
هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن اثر تدريب اليوجا على اللياقة النفسية لدى الطلاب الجامعيين ، اذا بلغت عينة البحث (31) طالب وطالبة ، وقد اظهرت نتائج البحث الى ان اليوجا الساخنة والتدريب المنتظم عليها ما بين 4-8 اسابيع يؤدي الى تحسين اللياقة النفسية بالإضافة للتأثيرات الفسيولوجية مثل انتظام دقات القلب (Gawinski, 2012)

وقائع المؤتمر العلمي السنوي الخامس لقسم معلم الصفوف الاولى / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية والموسوم (البيئة المدرسية بين الواقع والطموح)
16-17 آذار 2022
وتحت شعار (الاصلاح والترقي)

الفصل الثالث

اولاً:- مجتمع البحث (The population of the research). يقصد بالمجتمع المجموعة الكلية ذات العناصر التي يسعى الباحث الى ان يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة (عودة، 1998: 159) وقد تألف مجتمع البحث الحالي من طالبات قسم رياض الاطفال من ثلاث كليات في ثلاث جامعات وهي (كلية التربية للبنات /جامعة بغداد، كلية التربية الاساسية / جامعة المستنصرية، كلية التربية الاساسية /جامعة واسط) للعام الدراسي 2020_2021.

**جدول رقم (1)
مجتمع البحث**

الكلية	مرحلة اولى	مرحلة ثانية	مرحلة ثالثة	مرحلة رابعة	مجموع
الجامعة المستنصرية (تربية اساسية)	350	150	100	100	700
جامعة بغداد(تربية بنات)	108	61	84	79	332
جامعة واسط (تربية اساسية)	23	16	31	30	100
المجموع الكلي					1132

ثانياً :- عينة البحث .

يقصد بالعينة هي وحدات من المجتمع وهي تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً (داوود و عبد الحمين ، 1990 : 67) وتضمن عينة البحث نوعين وهما كالاتي :-
عينة التحليل الاحصائي :- تم اختيار (400) طالبة كعينة لاستخراج الخصائص السيكومترية لأداتي البحث .

**جدول رقم (2)
عينة التحليل الاحصائي**

الكلية	المرحلة الاولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة	المرحلة الرابعة	المجموع
الجامعة المستنصرية (كلية التربية الاساسية)	50	50	50	50	200
جامعة بغداد (كلية التربية بنات)	50	50	50	50	200
					400

وقائع المؤتمر العلمي السنوي الخامس لقسم معلم الصفوف الاولى / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية والموسم (البيئة المدرسية بين الواقع والطموح)
2022 17-16 آذار
وتحت شعار (الاصلاح والترقي)

2- عينة التطبيق الاساسية :- وتكونت من (300) طالبة من طالبات اقسام رياض الاطفال في كل من كلية التربية الاساسية، الجامعة المستنصرية وكلية التربية للبنات، جامعة بغداد وكلية التربية الاساسية جامعة واسط. تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية وحسب نسبهم في كل مرحلة،

جدول رقم (3)
عينة التطبيق الاساسية

المجموع	الرابعة	الثالثة	الثانية	الاولى	الكلية/الجامعة المرحلة
186	26	26	41	93	التربية الاساسية/ المستنصرية
87	21	22	15	29	كلية التربية للبنات/بغداد
27	8	9	4	6	كلية التربية الاساسية/واسط
300	55	57	60	128	المجموع

ثالثا :- اداتا البحث.

لتحقيق اهداف البحث لكلا المتغيرين الياقة النفسية والتفكير المستقبلي لطالبات قسم رياض الاطفال قامت الباحثتان ببناء اداة لقياس للياقة النفسية وفيما يلي خطوات اعداد كل اداة :-

● اللياقة النفسية :-

المنطلقات النظرية لبناء المقياس

- الاعتماد على النظرية الكلاسيكية في القياس لانها تعتمد على على فرضية اساسية في بناء الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية وتحليل فقراتها، مفادها ان توزيع درجات الافراد في السمة او الخاصية التي يقيسها الاختبار يتخذ شكل التوزيع الاعتدالي الذي يتأثر بطبيعة خصائص عينة الافراد وخصائص عينة فقرات الاختبار (Brow,1986,p.11)
- اطلعت الباحثة على بعض الاطر النظرية والدراسات السابقة المتعلقة بهذا المتغير، ثم وضعت تعريفا اوليا له بعد الاعتماد على وجهة النظر التكاملية للمفهوم اعلاه، وبناء على هذا التعريف قامت الباحثة بصياغة (46) فقرة بخمسة بدائل وهي (تنطبق علي دائما، تنطبق علي غالبا، تنطبق علي احيانا، تنطبق علي نادرا، لا تنطبق علي) لتعبر عن هذا المفهوم، اما اوزان البدائل فهي (1-2-3-4-5) لل فقرات الايجابية و (1-2-3-4-5) لل فقرات السلبية على التوالي و (ملحق 1) يوضح ذلك

- الاعتماد على المنهج التجريبي والمنطقي والخبرة الذاتية في صياغة فقرات الاختبار.

الخصائص السيكومترية لمقياس اللياقة النفسية :-

❖ صدق المقياس :-

يقصد بصدق الاختبار ((ان يقيس الاختبار فعلا ما وضع لقياسه)) (ابو ليدة، 2003: 242)

وتحققت الباحثة من صدق المقياس من خلال ما يلي :-

- 1- الصدق الظاهري :- يعد هذا الصدق من الخصائص المهمة في بناء الاختبارات والمقاييس فهو من الاجراءات المرغوب فيها (ابو الحطب و عثمان، 1972: 89) وقامت الباحثة باستخراج الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرضه على عدد من الخبراء في تخصص علم النفس التربوي ورياض الاطفال وحددت الباحثة نقطة قطع (80%) لموافقة الخبراء على كل فقرة، وابدى الخبراء موافقتهم على جميع الفقرات وبذلك تم استخراج الصدق الظاهري للأداة، كما موضح في الجدول ادناه،

وقائع المؤتمر العلمي السنوي الخامس لقسم معلم الصفوف الاولى / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية والموسم (البيئة المدرسية بين الواقع والطموح)
2022 17-16 آذار
وتحت شعار (الاصلاح والترقي)

جدول رقم (4)
اراء المحكمين على فقرات اللياقة النفسية

التعديل		الموافقون		ارقام الفقرات
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
%5	1	%95	19	2، 27، 35، 22، 10،
%10	2	%90	18	5، 6، 14، 15، 16، 19، 20، 4، 28، 42، 44، 21، 23
%15	3	%85	17	3، 9، 25، 26، 29، 34، 37، 39 33، 7، 40، 43، 45، 46، 1
%20	4	%80	16	24، 18، 17، 13، 8، 11، 12 32، 41 38، 36، 31، 30،

وفيما يخص التعديلات فقد اجري الخبراء التعديل على بعض الفقرات وهي كالآتي كما موضح في
الجدول رقم (5)

جدول رقم (5)
فقرات مقياس اللياقة النفسية المعدلة

ت	الفقرة الاصلية	بعد التعديل
1	انا قادرة على فهم ما اريد	انا احدد ما اريد بدقة
2	لدي القدرة على تقبل اخطائي	اتقبل اخطائي دائما
7	اشعر بالطمأنينة عند اداء عباداتي	اطمئن عند اداء عباداتي
8	اشعر بالراحة عند اكما مذاكرة واجباتي	ارتاح عندما اكمل مذاكرة واجباتي
9	ينتابني الخوف عند وجود زميلة منافسة في الدراسة اقوى مني	ينتابني الخوف عند وجود زميلة منافسة في الدراسة اقوى مني
11	اشعر بالتوتر عند مواجهة اي مشكلة حتى وان كانت بسيطة	اتوتر عند مواجهة اي مشكلة وان كانت بسيطة
12	استشارة شخص ذو خبرة يشعرنني بالامان	استشارة شخص ذي خبرة يشعرنني بالامان
25	اشعر بالتوتر والقلق عند مواجهتي لأي مشكلة دراسية او عامة	افلق عند مواجهتي لأي مشكلة دراسية او عامة
32	احدد جوانب عدم القوة في شخصيتي (الخلد، التردد، الخوف وغيرها) واحاول علاجها	احدد جوانب الضعف في شخصيتي (الخلج، الخوف، التردد وغيرها) واحاول

وقائع المؤتمر العلمي السنوي الخامس لقسم معلم الصفوف الاولى / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية والموسم (البيئة المدرسية بين الواقع والطموح)
16-17 آذار 2022
وتحت شعار (الاصلاح والترقي)

علاجها		
اجد صعوبة في التعامل مع من لا يفهمني من اهلي واساتذتي	اشعر بالصوبة عند التعامل مع من لا يفهمني من اهلي واساتذتي	33
التزم بقوانين وضوابط الكلية انا راضية عن نفسي	التزم بقوانين وضوابط كليتي اشعر بأنني راضية عن نفسي	38 42

2- صدق البناء :- يعد صدق البناء المسمى احيانا بصدق المفهوم و احيانا اخرى بصدق التكوين الفرضي من اكثر انواع الصدق اهمية لأنه يعتمد على التحقق التجريبي عن مدى تطابق درجات الفقرات مع البناء النفسي للخاصية المراد قياسها , لهذا فهو يتطلب مزيجا من التناول المنطقي والتجريبي بمتغير المدروس لا نه يقوم بالأساس على مدى قياس الاداة لتكوين فرضي محدد (سلومي، 2012: 130) وقامت الباحثة باستخراج صدق البناء بمؤشرين وكما يلي :-
أ- مؤشر القوة التمييزية للفقرات :- يعد مؤشر التمييز من اهم خطوات التحليل الاحصائي في بناء المقياس وبالتالي فإن هذا الاجراء يكشف مدى قوة الفقرة في التمييز الدقيق بين المفحوصين في السمة المراد قياسها (الطريبي، 1997: 161) حيث قامت الباحثتان بتطبيق المقياس على (400) طالبة ثم رتبنا الاجابات حسب الدرجة الكلية تنازليا من اعلى درجة الى اقل درجة ثم اختيرت نسبة (27%) للمجموعة العليا والدنيا وبذلك يصبح عدد افراد المجموعة العليا (108) طالبة وعدد افراد المجموعة الدنيا (108) طالبة وتم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين عند مستوى دلالة (0، 05).

جدول رقم (6)
مؤشر القوة التمييزية للفقرات

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	مستوى الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	4.69	0.665	3.69	1.000	8.576	دال
2	4.33	0.937	3.44	1.008	6.712	دال
3	4.77	0.605	3.71	1.005	9.349	دال
4	4.81	3.58	0.538	3.58	10.758	دال
5	4.77	0.504	3.70	1.035	9.615	دال
6	4.78	0.601	3.86	1.203	7.082	دال
7	4.84	0.598	4.10	1.102	6.140	دال
8	4.94	0.301	3.99	1.196	8.039	دال
9	2.75	1.505	2.96	1.230	-1.139	غير دال
10	4.92	0.390	4.15	1.126	6.704	دال
11	2.44	1.506	2.14	1.072	1.718	غير دال
12	4.61	0.915	3.04	1.289	10.346	دال
13	4.82	0.450	3.59	0.897	12.754	دال
14	4.73	0.793	2.53	0.971	18.270	دال

وقائع المؤتمر العلمي السنوي الخامس لقسم معلم الصفوف الاولى / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية والموسوم (البيئة المدرسية بين الواقع والطموح)
2022 17-16 آذار
وتحت شعار (الاصلاح والترقي)

15	4.66	0.822	3.38	1.100	9.670	دال
16	4.43	0.949	3.33	0.967	8.381	دال
17	4.34	1.169	2.73	1.090	10.470	دال
18	4.74	0.602	3.63	1.124	9.057	دال
19	4.65	0.920	2.94	1.306	11.141	دال
20	4.65	0.920	2.81	1.123	13.189	دال
21	4.64	0.716	3.38	1.117	9.864	دال
22	4.88	0.354	3.45	1.027	13.645	دال
23	4.78	0.569	3.27	1.124	12.448	دال
24	4.49	0.837	3.34	0.888	9.779	دال
25	1.90	1.176	2.58	1.078	-4.465-	غير دال
26	4.77	0.590	3.44	1.070	11.340	دال
27	4.52	0.837	3.31	0.973	9.746	دال
28	4.81	0.436	3.57	1.034	11.492	دال
29	4.41	1.184	2.45	0.970	13.261	دال
30	4.33	1.005	2.83	1.204	9.943	دال
31	4.23	1.197	2.56	0.940	11.382	دال
32	4.55	0.880	3.60	1.085	7.029	دال
33	2.13	1.421	2.57	1.201	-2.482-	غير دال
34	4.81	0.463	3.55	1.008	11.796	دال
35	3.98	1.434	3.21	1.160	4.330	دال
36	4.77	0.678	3.42	1.161	10.448	دال
37	4.86	0.373	3.38	1.174	12.499	دال
38	4.89	0.480	3.73	1.090	10.096	دال
39	4.20	1.221	3.26	1.179	5.783	دال
40	4.31	1.124	3.71	1.136	3.913	دال
41	4.83	0.483	3.69	1.117	9.320	دال
42	4.91	0.322	4.00	1.085	8.332	دال
43	4.82	0.470	3.62	1.158	10.010	دال
44	1.82	1.084	2.20	1.030	-2.639-	غير دال
45	2.84	1.752	2.64	1.397	0.945	غير دال
46	4.50	1.018	2.77	1.181	11.240	دال

• دالة عند مستوى (0.05)

من نتائج الجدول اعلاه يتضح ان جميع الفقرات مميزة ماعدا الفقرات (9، 11، 25، 33، 44، 45)

ب - مؤشر حساب العلاقة بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس

وقائع المؤتمر العلمي السنوي الخامس لقسم معلم الصفوف الاولى / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية والموسوم (البيئة المدرسية بين الواقع والطموح)
2022 17-16 آذار
وتحت شعار (الاصلاح والترقي)

تشير هذه الطريقة الى مدى تجانس فقرات المقياس في قياس الظاهرة المراد دراستها ، ومن خلال هذه الطريقة يتم الاجابة على تساؤل وهو هل ان كل فقرة من فقرات المقياس تسير في ذات المسار للمقياس بصورة كلية (الكبيسي، 2010: 46) ولتحقيق هذا الاجراء قامت الباحثتان باستعمال معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس اللياقة النفسية والدرجة الكلية للمقياس ،جدول رقم (4) يوضح علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس اللياقة النفسية

جدول رقم (7)
معامل الارتباط

معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة
-0.126	33	0.469	17	0.472	1
0.533	34	0.507	18	0.349	2
0.253	35	0.490	19	0.495	3
0.508	36	0.510	20	0.513	4
0.560	37	0.469	21	0.525	5
0.546	38	0.643	22	0.407	6
0.344	39	0.564	23	0.418	7
0.223	40	0.459	24	0.487	8
0.540	41	-0.244	25	-0.026	9
0.436	42	0.537	26	0.427	10
0.522	43	0.482	27	0.079	11
-0.162	44	0.529	28	0.451	12
غير دال 0.067	45	0.506	29	0.583	13
0.469	46	0.484	30	0.566	14
		0.460	31	0.443	15
		0.408	32	0.430	16

• دالة عند مستوى (0.01)

ويتضح من الجدول اعلاه وجود ست فقرات لا ترتبط بالدرجة الكلية ارتباطا عاليا وغير دالة احصائيا وهي الفقرات (9، 11، 25، 33، 44، 45) .

وبناء على المؤشرين اعلاه قامت الباحثتان باستبعاد ست فقرات من مقياس اللياقة النفسية وهي (9-11-25-33-44-45) .

ثانيا :- ثبات المقياس.

يعد الثبات من الخصائص السيكومترية المهمة في بناء المقاييس النفسية (الكبيسي 2010: 51) ويعني مدى اتساق الدرجات التي يحصب عليها الأشخاص عندما يعاد اختبارهم بنفس الاختبار في وقتين مختلفين (انستازي وتورينا، 2015: 113) وقد تحققت الباحثتان من ثبات المقياس من خلال

وقائع المؤتمر العلمي السنوي الخامس لقسم معلم الصفوف الاولى / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية والموسوم (البيئة المدرسية بين الواقع والطموح)
16-17 آذار 2022
وتحت شعار (الاصلاح والترقي)

تطبيق مقياس اللياقة النفسية على عينة الثبات البالغة (400) طالبة ، وبعد تطبيق معادلة ألفا كرونباخ
اتضح ان قيمة معامل الثبات (0.873)

جدول رقم (8)
معامل الثبات

ت	الطريقة	معامل الثبات
1	الفا - كر ونباخ	0.873

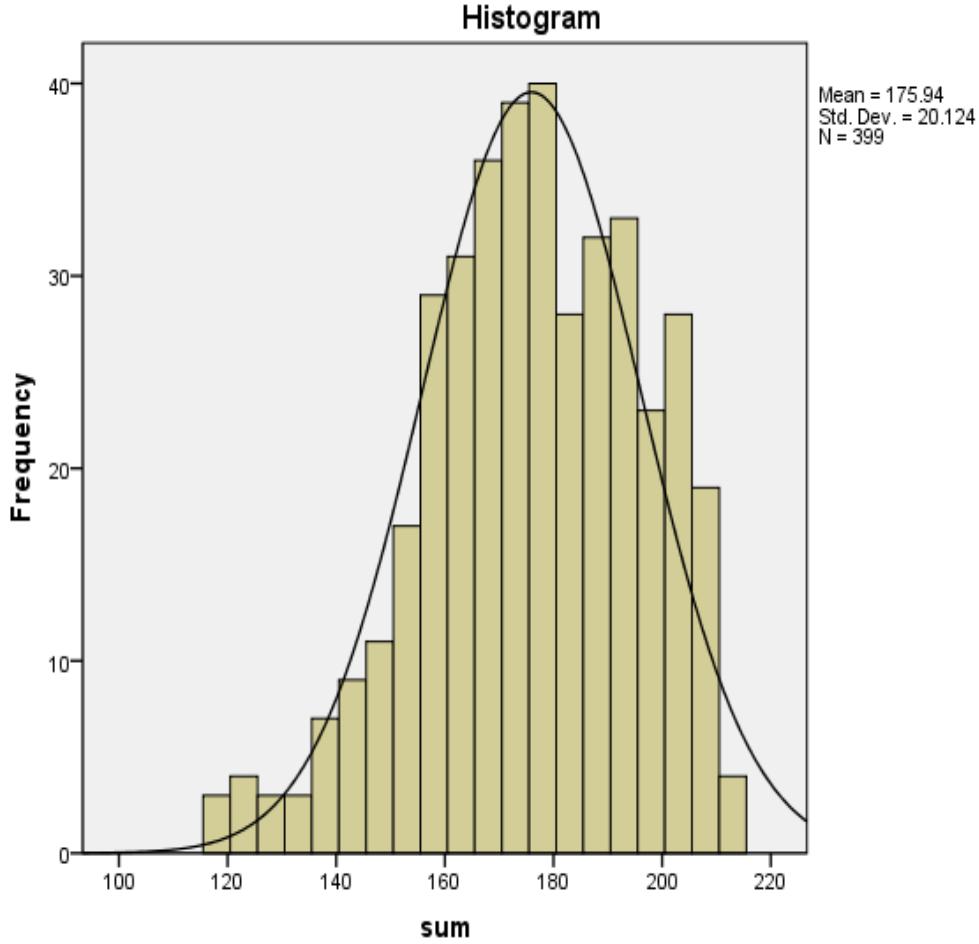
المؤشرات الاحصائية :-

بعد التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس اللياقة النفسية قامت الباحثتان باستخراج
الخصائص الوصفية له من حيث قيمة الوسط والوسيط والمنوال والانحراف المعياري والتباين
والالتواء والتفطح و اقل و اعلى درجة ، ذلك

جدول رقم (9)
المؤشرات الاحصائية

ت	المؤشرات الاحصائية	القيمة
1	العينة	400
2	الوسط الحسابي	175.94
3	الوسيط	176.00
4	المنوال	171
5	الانحراف المعياري	20.124
6	التباين	404.979
7	الالتواء	-.420-
8	الخطأ المعياري للالتواء	.122
9	التفطح	-.135-
10	الخطأ المعياري للتفطح	.244
11	المدى	96
12	اقل درجة	118
13	اعلى درجة	214

وقائع المؤتمر العلمي السنوي الخامس لقسم معلم الصفوف الاولى / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية والموسوم (البيئة المدرسية بين الواقع والطموح)
16-17 آذار 2022
وتحت شعار (الاصلاح والترقي)



شكل رقم (1)
منحنى التوزيع البياني للياقة النفسية

مقياس اللياقة النفسية بصيغته النهائية :-

بعد استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس تكوّن بصيغته النهائية من (40) فقرة وبخمس بدائل هي ((تنطبق علي دائما، تنطبق علي غالبا، تنطبق علي احيانا، تنطبق علي نادرا، لا تنطبق علي)) وبأوزان (5، 4، 3، 2، 1) لل فقرات الايجابية و(1، 2، 3، 4، 5) لل فقرات السلبية ملحق رقم (2)

وقائع المؤتمر العلمي السنوي الخامس لقسم معلم الصفوف الاولى / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية والموسم (البيئة المدرسية بين الواقع والطموح)
16-17 آذار 2022
وتحت شعار (الاصلاح والترقي)

الفصل الرابع

- ❖ عرض نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها.
- ❖ الاستنتاجات .
- ❖ التوصيات .
- ❖ المقترحات

ستقوم الباحثان في هذا الفصل بمناقشة وتفسير نتائج البحث طبقاً لأهدافه وكما يلي :
الهدف الاول : الكشف عن اللياقة النفسية لدى طالبات اقسام رياض الاطفال
لتحقيق هذا الهدف رتبت الباحثة درجات الطالبات من اعلى درجة الى ادناها ثم اعتمدت المتوسط
الحسابي والانحراف المعياري لدرجات العينة البالغة (300) طالبة وجدول (10) يوضح ذلك .

الجدول (10)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للياقة النفسية

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط + الانحراف	المتوسط - الانحراف	مستوى اللياقة النفسية	عدد الطالبات	النسبة المئوية
300	161.48	22.783	184.263	138.697	عالي	56	18.67%
					متوسط	184	61.33%
					ضعيف	60	20%

يتضح من جدول (16) انه بعد جمع المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة كانت قيمته (184.263) وقد حصلت (56) طالبة على درجة مساوية لهذه القيمة او اعلى منها بنسبة (18.67%) وهذا يعني انهن يتمتعن بلياقة نفسية عالية ، وعند طرح قيمة الانحراف المعياري من المتوسط الحسابي فان الناتج يكون (138.697) وهذه القيمة حصلت عليها (60) طالبة بنسبة (20%) وهؤلاء الطالبات كانت درجاتهن (138) فما دون ، اما الطالبات اللواتي كانت درجاتهن محصورة بين (184.263 – 138.697) فكان عددهن (184) طالبة بنسبة (61.33%) وهن الذين يتمتعن بلياقة نفسية متوسطة ، وتفسر الباحثتان هذه النتيجة بسبب التغيرات التي شهدتها المجتمع العراقي بعد عام 2003 من دخول وسائل التواصل الاجتماعي بكافة اشكاله مما اتاح للفئة العراقية وخاصة الطالبة الجامعية ان تطلع على برامج تنموية عديدة تساعدها في ابراز ذاتها وتطوير شخصيتها وزيادة ثقفتها بنفسها مما انعكس ايجابيا على سلوكها عموماً ، وقد اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (حسين ،2018) ، و دراسة الزاملي (2011) .

الهدف الثاني :- الفروق في العلاقة في اللياقة النفسية لدى طالبات اقسام رياض الاطفال وفقاً لمتغير المرحلة ، وحسب الفرضية الصفرية التالية :
-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.5) بين متوسطات اللياقة النفسية للمراحل الاولى والثانية والثالثة والرابعة .

ولتحقيق هذا الهدف استخدمت الباحثتان تحليل التباين الاحادي ، حيث اظهرت النتيجة وجود فروق بين المراحل الاربعه في اللياقة النفسية حيث ان القيمة الفائتة المحسوبة هي (13.421) وهي اعلى

وقائع المؤتمر العلمي السنوي الخامس لقسم معلم الصفوف الاولى / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية والموسوم (البيئة المدرسية بين الواقع والطموح)
16-17 آذار 2022
وتحت شعار (الاصلاح والترقي)

من القيمة الجدولية البالغة (2.60) عند درجة حرية (3 ، 296) عند مستوى دلالة (0.05) ، وعليه ترفض الباحثة الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة ، مما يعني وجود فرق ذي دلالة احصائية على الاقل بين اثنين من متوسطات درجات الطالبات على مقياس اللياقة النفسية ، وجدول (11) يوضح نتيجة تحليل التباين الاحادي .

جدول (11)
تحليل التباين الاحادي

الفروق	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية	الدلالة
بين المجموعات	18573.156	3	6191.052	13.412	0.05
داخل المجموعات	136631.724	296	461.594		
الكلية	155204.880	299			

ولتحديد مصدر هذه الفروق استخدمت الباحثتان اختبار شيفيه للمقارنة بين المتوسطات فظهر ان هناك فرق ذو دلالة احصائية بين متوسط درجات الطالبات في (المرحلة الاولى والمرحلة الثانية) ومتوسط درجات الطالبات في (المرحلة الاولى والمرحلة الثالثة) ومتوسط درجات الطالبات في (المرحلة الاولى والمرحلة الرابعة) ولصالح الطالبات في المرحلة الاولى . بينما لم تظهر الفروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات الطالبات في كل من (المرحلة الثانية والمرحلة الثالثة) و (المرحلة الثانية والمرحلة الرابعة) و (المرحلة الثالثة والمرحلة الرابعة) ، والجدول (12) يوضح هذه النتائج.

الجدول (12)
اختبار شيفيه للمقارنة بين المتوسطات

رقم المقارنة	المقارنة الثنائية	المتوسط الحسابي	الفرق بين المتوسطين	قيمة شيفيه الحرجة	الدلالة
1	المرحلة الاولى	169.35	12.854	3.9772	دالة
	المرحلة الثانية	156.50			
2	المرحلة الاولى	169.35	13.470	4.3675	دالة
	المرحلة الثالثة	155.88			
3	المرحلة الاولى	169.35	19.625	9.271	دالة
	المرحلة الرابعة	149.73			
4	المرحلة الثانية	156.50	0.615	0.007	غير دالة
	المرحلة الثالثة	155.88			
5	المرحلة الثانية	156.50	6.771	0.828	غير دالة
	المرحلة الرابعة	149.73			
6	المرحلة الثالثة	155.88	6.155	0.684	غير دالة
	المرحلة الرابعة	149.73			

وقائع المؤتمر العلمي السنوي الخامس لقسم معلم الصفوف الاولى / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية والموسم (البيئة المدرسية بين الواقع والطموح)
16-17 آذار 2022
وتحت شعار (الاصلاح والترقي)

• دالة عند مستوى (0.05)

وتفسر الباحثتان هذه النتيجة لكون طالبات المرحلة الاولى قد انتقلن من مرحلة الاعدادية الى المرحلة الجامعية التي تمثل مرحلة جديدة في حياتهن فهذا يثير حماسهن وثقتهن بأنفسهن وتجعلهن مقبلات على الحياة اكثر من طالبات المراحل الاخرى ،اما انخفاض اللياقة النفسية لدى طالبات المراحل الاخرى فتفسره الباحثة بسبب ثقل المحاضرات والواجبات والامتحانات مما قد يخفض دافعيتهن ويفصل من الوقت الذي يودون قضاءه في ممارسة نشاطات وهوايات تعبر عن رغباتهن وميولهن .

❖ الاستنتاجات :

بناء على النتائج التي ظهرت تستنتج الباحثتان ما يلي :

- 1- تتمتع طالبات قسم رياض الاطفال بلياقة نفسية جيدة .
- 2- تمتلك طالبات قسم رياض الاطفال تفكير مستقبلي مناسب .
- 3- تتمتع طالبات المرحلة الاولى بلياقة نفسية اكثر من طالبات المراحل الاخرى .
- 4- تمتلك طالبات المرحلة الاولى تفكير مستقبلي اكثر من غيرهن في المراحل الاخرى
- 5- توجد علاقة طردية متوسطة بين اللياقة النفسية والتفكير المستقبلي .
- 6- تسهم اللياقة النفسية كمتغير مستقل بنسبة (30 %) من التباين الحاصل في التفكير المستقبلي كمتغير تابع .

❖ التوصيات :

بناء على ما ظهر من نتائج للبحث تقدم الباحثتان التوصيات التالية :

- 1- توصي الباحثة أقسام رياض الاطفال بالعراق باعتماد مقياس اللياقة النفسية الحالي كمؤشر للقبول في هذه الاقسام وفتح سجل لكل طالبة بناء على نتائجه ومتابعة تطور لياقتها على المراحل الاربعه واتخاذ ما يلزم سلبا وايجابا .

❖ المقترحات :

استكمالاً للبحث الحالي تقترح الباحثتان ما يلي :

- 1- اجراء دراسة لبناء مقياس للياقة النفسية لطلبة الجامعة لما لهذا المتغير من اثر في حياتهم العامة والدراسية .
- 1- اجراء دراسة لمعرفة العلاقة بين اللياقة النفسية مع متغيرات اخرى مثل الهوية الذاتية او جوانب اخرى من الشخصية .
- 2- اجراء دراسة لمعرفة العلاقة بين اللياقة النفسية مع متغيرات اخرى مثل الهوية الذاتية او جوانب اخرى من الشخصية .

المصادر العربية

- ابو لينة ، محمد سبع . (2003) . مبادئ القياس النفسي والتقييم التربوي للطالب الجامعي والمعلم العربي . عمان ، الاردن : جمعية عمال المطابع التعاونية .
- انستازي ، أنا واورينا ،سوزان .(2015) . القياس النفسي(ترجمة صلاح الدين محمود) الاردن ، عمان : دار الفكر ناشرون وموزعون .
- بيون ، سيف سامي .(2005). الصحة النفسية لدى الاطفال وعلاقتها بالأحداث الصادمة . كلية الآداب ، جامعة المستنصرية .
- جواررد، سيدني، لنذر . (1988). الشخصية السليمة" . (ترجمة موفق الحمداني). مطبعة التعليم العالي، جامعة بغداد.

وقائع المؤتمر العلمي السنوي الخامس لقسم معلم الصفوف الاولى / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية والموسم (البيئة المدرسية بين الواقع والطموح)
16-17 آذار 2022
وتحت شعار (الاصلاح والترقي)

- الحازمي ، عبد الرحمن ذياب محمد . (2019). اللياقة النفسية وعلاقتها باتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم بالمملكة العربية . المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية.
- الحربي ، احمد حميد خلف . (2011). الممارسات التربوية المطلوب اتباعها من الهيئة التعليمية في المدارس الابتدائية لدعم الصحة النفسية من وجهة نظر التلاميذ. كلية التربية الاساسية ، جامعة ديالى.
- حسن ، طالب خلف . (2008). أساليب التعامل مع الإجهاد وعلاقتها بالصحة النفسية لدى العاملين في الشركة العامة للصناعات الكهربائية . (رسالة ماجستير غير منشورة) . كلية التربية ، جامعة المستنصرية
- حسن ، طالب خلف . (2014). أساليب التعامل مع الإجهاد وعلاقتها بالصحة النفسية لدى العاملين في الشركة العامة للصناعات الكهربائية . (رسالة ماجستير غير منشورة) . كلية التربية ، جامعة المستنصرية
- حسين ، نور غني حسين . (2018). بعض المفاهيم المجردة واللياقة النفسية كمتنبئات للمهارة القيادية لدى اعضاء الاتحادات الفرعية للألعاب الرياضية في المنطقتين الوسطى والجنوبية . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ذي قار .
- داود ، عزيز حنا ، عبد الرحمن ، انور حسين . (1990) . مناهج البحث التربوي . بغداد
- الديب ، أميرة عبد العزيز . (1990) . سيكولوجية التوافق النفسي في الطفولة المبكرة ، ط1 ، الكويت : مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع .
- راتب ، اسامة كامل راتب . (2004). النشاط البدني والاسترخاء ، مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة . القاهرة : دار الفكر العربي .
- الرحو ، حيان سعيد . (2005). أساسيات في علم النفس . بيروت: الدار العربية للعلوم.
- رشيد ، نبيل عباس رشيد . (2014) . التوجه نحو الحياة وعلاقته بالصحة النفسية لدى السجناء السياسيين . كلية التربية ، جامعة المستنصرية.
- الزاملي ، علي حسين هاشم . (2011) . اللياقة النفسية كمؤشر لقبول الطلبة المتقدمين لكلية التربية الرياضية . جامعة القادسية.
- الزبيدي ، كامل علوان . (2009). الصحة النفسية من وجهة نظر علماء النفس . ط1 ، دمشق : دار علاء الدين للطباعة والنشر .
- الزوبعي ، ناصر فارس . (1999) . الصحة النفسية وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي لدى طلبة جامعة بغداد (رسالة ماجستير غير منشورة) ، كلية الآداب جامعة بغداد
- سلومي ، صلاح عدنان ناصر . (2012). التفكير المزدوج وعلاقته بحل المشكلات (رسالة ماجستير غير منشورة) ، كلية الآداب ، جامعة بغداد.
- سمين ، زيد بهلول . (1997) . الامن والتحمل النفسيان وعلاقتها بالصحة النفسية . (اطروحة دكتوراه غير منشورة) ، كلية الآداب ، جامعة المستنصرية .
- سويف ، مصطفى اسماعيل . (2012) . اللياقة النفسية . مج 72 ، ج 7 ، كلية الآداب ، جامعة القاهرة.
- شابون ، شيماء محمد شابون . (2015). اللياقة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات العقلية لدى لاعبي الأنشطة الرياضية . كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق.
- شمبولية ، هالة محمد كمال . (2019) . اللياقة النفسية لدى معلمي الافراد ذوي الاعاقات .

وقائع المؤتمر العلمي السنوي الخامس لقسم معلم الصفوف الاولى / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية والموسم (البيئة المدرسية بين الواقع والطموح)
16-17 آذار 2022
وتحت شعار (الاصلاح والترقي)

- دراسة عامليه في ضور بعض المتغيرات الديموغرافية) ، مج 29، ع 102، الكلية
المصرية للدراسات النفسية .
- الطريبي ، عبد الرحمن بن سليمان .(1997) . القياس النفسي والتربوي نظريته اسسه
وتطبيقاته .الرياض ،السعودية : مكتبة الرشيد للنشر والتوزيع .
 - عبد الغفار ، عبد السلام . (1976) . مقدمة في الصحة النفسية . القاهرة ، جمهورية
مصر العربية : دار النهضة العربية .
 - عبد الوهاب ، هدى عبد الحميد .(2016) . اساليب التفكير لدى ناشئء بعض الالعاب
الجماعية وعلاقتها باللياقة النفسية والتوجه نحو التفوق الرياضي . كلية التربية ،
جامعة الزقازيق
 - علاوي ، محمد حسين .(1998) . مدخل في علم النفس الرياضي . مركز الكتاب للنشر
والتوزيع : القاهرة .
 - عناني، جنان عبد الحميد . (2000) . الصحة النفسية . عمان : دار الفكر للطباعة والنشر
والتوزيع .
 - فاروق عثمان ، محمد عبد السميع . (2001) . الذكاء الانفعالي مفهومه ، قياسه العدد
الثامن والخمسون : مجلة علم النفس
 - فرويد ، سيجموند . (1982) . معالم التحليل النفسي (ترجمة محمد عثمان نجاتي) ، ط5 ،
القاهرة : دار الشروق .
 - فهمي ، مصطفى . (1995) . الصحة النفسية ودراسات في سيكولوجية التكيف ، ط3 ،
القاهرة : مكتبة الخاجي .
 - قرالة ، عبد الناصر موسى اسماعيل .(2019) . مستوى اللياقة النفسية لدى العاملين
في الحقل الطبي من المتزوجين الجدد وعلاقته بتقدير الذات الايثاري لهم . مجلد 88 ،
العدد 2: مجلة علوم الانسان والمجتمع .
 - القطان ، طارق محمد شكري ، موسى ، عماد عبد الحميد .(2008) . تمرينات الاسترخاء
وتأثيرها على اللياقة النفسية ودرجة التوتر لدى لاعبي كرة السلة . العدد 26، ج 3، كلية
التربية ،جامعة اسيوط
 - كامل ، عبد الوهاب محمد .(2002) . التعلم العلاجي بين النظرية والتطبيق الاسس العلمية
لبرامج تعديل السلوك . ط2 ، القاهرة : مكتبة النهضة المصرية .
 - الكبيسي ، وهيب مجيد .(2010) . القياس النفسي بين التنظير والتطبيق . بغداد :
مؤسسة نصر مرتضى للنشر .
 - محمد ، العربي شمعون .(2002) . التدريب العقلي في المجال الرياضي . ط2، القاهرة: دار
الفكر العربي .
 - محمد ، هبة عبد الكريم عبد العال .(2010) . اللياقة النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى
الاطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم . مجلد (26) ، العدد (1) ، مجلة دراسات تربوية
ونفسية .
 - مراد ، عمر علي حسن الله . (2019) . اللياقة النفسية والتفكير الايجابي وعلاقتها
بالتصرف الخططي في الثلث الهجومي للاعبين كرة القدم في اقليم كوردستان
العراق(اطروحة دكتوراه غير منشورة) ، كلية التربية وعلوم الرياضة ،جامعة تكريت .

وقائع المؤتمر العلمي السنوي الخامس لقسم معلم الصفوف الاولى / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية والموسوم (البيئة المدرسية بين الواقع والطموح)
2022 17-16 آذار
وتحت شعار (الاصلاح والترقي)

- المرسي ، منى مختار. (2005). بناء مقياس اللياقة النفسية لدى الرياضيين العدد 44،
جامعة حلوان ، القاهرة : المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية للبنين .
المصادر الاجنبية
- Brown,f,g,(1983):p,inciples of education and psychological
testing ,4thed,new yourk,Hot.Rineh&Winston.
- Elias,M.j.&weissberg,R.p.(2000):primary
prevention.Educational approaches to enhance Social and
emotional learning .j. of school Health .Vol.70,Issue 5,pp.186-
191.
- Gollwitzer, Peter M. & Christina Crosby (2018) : Planning out
Future Action, Affect and Cognition. In The Psychology of
Thinking about Future. By Gabriele Oettingen, A. Timur
Sevincer and Peter M. Gollwitzer,New York: The Guildford
Press: 335-360
- Harris,V.(1984).Horris the athlete Juide to sport psychology
mental for physical people.
- Kaufman,G.L(2003):the vallidity of ratings of perceived exertion
of Acme execise quid lines :an investigation of in dividualls
highrs Lawin aerobic fitness "Eugene,oR,kinesidagy pu
blications,university of aregon
- Martinez-pons,M.(1997) .the relation of emotional in telligence
wih selected areas of personality
unctioning.Imagination,Cognition and personali
- Pra pavessis ,H(1996) .the effect of group cohesion on
competitive state anxiety, gournal , j. of sport & expert
psychology.
- Richard:L.(2001),Daft:organization theory and Decision,7thed
south western,College publishing,Vanderbilt universiting,U.S.A

وقائع المؤتمر العلمي السنوي الخامس لقسم معلم الصفوف الاولى / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية والموسوم (البيئة المدرسية بين الواقع والطموح)
2022 17-16 آذار
وتحت شعار (الاصلاح والترقي)

ملحق رقم (1)

(مقياس اللياقة النفسية بصورته الأولية)

الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية / قسم رياض اطفال

الاستاذ الدكتور الفاضلالمحترم

الجامعة / الكلية / التخصص / اللقب العلمي/

تحية طيبة وبعد

تروم الباحثة انجاز رسالتها الموسومة (اللياقة النفسية وعلاقتها بالتفكير المستقبلي لدى طالبات قسم رياض الاطفال) ولتحقيق اهداف البحث يقتضي ذلك بناء مقياس لقياس اللياقة النفسية يتوافر فيه الصدق والثبات والموضوعية ،وبعد اطلاع الباحثة على الادبيات والدراسات السابقة والخلفية النظرية التي فسرتها لذا اعتمدت المنهج التكاملي ،و تم تعريف اللياقة النفسية بانها(قدرة الطالبة على معرفة وادراك ذاتها مع شعورها بالأمن والطمأنينة وقدرتها على تحقيق اهدافها والتكيف مع البيئة ومواجهة مشاكلها بإيجابيه ومرونة وتحديد نقاط قوتها وتميئتها وتشخيص نقاط ضعفها ومحاولة علاجها فضلا عن فهم الاخرين من المحيطين بها ومحاولة تحقيق التوازن بين متطلباتها ومتطلبات المجتمع في محاولة منها للوصول الى استقرار داخلي ثابت نسبيا)

علما ان بدائل الاجابة (تنطبق عليّ دائماً ، تنطبق عليّ غالباً ، تنطبق عليّ احياناً ، تنطبق عليّ نادراً ، لا تنطبق عليّ) بدرجات (5،4،3،2،1) لل فقرات الايجابية (5،4،3،2،1) لل فقرات السلبية .
ونظرا لما تتمتعون به من خبرة في مجال التخصص ترجوا الباحثة الاطلاع على فقرات المقياس
وبيان :

1- مدى صلاحيتها في قياس المتغير اعلاه 2— مدى ملائمة البدائل ودرجاتها

مع الشكر والتقدير.....

الباحثة/غفران عدنان ناصر

المشرفة /أ.م. د ياسمين طه ابراهيم

ت	الفقرة	نوع الفقرة	صالحة	غير صالحة	التعديلات
1	انا قادرة على فهم ما اريد	ايجابية			
2	لدي القدرة على تقبل اخطائي	ايجابية			
3	لدي القدرة على تحمل مسؤولية قراراتي	ايجابية			
4	أجتهد لتطوير نفسي في مجال تخصصي	ايجابية			
5	اتمكن من حل اي مشكلة تواجهني في مجال دراستي	ايجابية			
6	وجودي مع زميلاتي المقربات في القسم يشعرني بالراحة	ايجابية			
7	اشعر بالطمأنينة عند اداء عباداتي	ايجابية			
8	اشعر بالراحة عند اكمال مذاكرة واجباتي	ايجابية			
9	ينتابني الخوف عند وجود زميلة منافسة في الدراسة اقوى مني	سلبية			
10	وجودي وسط عائلتي يشعرني بالامان	ايجابية			
11	اشعر بالتوتر عند مواجهة اي مشكلة حتى وان	سلبية			

وقائع المؤتمر العلمي السنوي الخامس لقسم معلم الصفوف الاولى / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية والموسوم (البيئة المدرسية بين الواقع والطموح)
16-17 آذار 2022
وتحت شعار (الاصلاح والترقي)

				كانت بسيطة	
12		اجابية		استشارة شخص ذو خبرة يشعري بالامان	
13		اجابية		قدرتي على تحقيق اهدافي عالية	
14		اجابية		استشير عائلتي واساتذتي لمساعدتي لتحقيق اهدافي	
15		اجابية		اتابع سيرة شخصيات ناجحة لأتعلم منهم طريقة تحقيق الاهداف	
16		اجابية		اذلل اي صعوبات تواجهني في تحقيق اهدافي	
17		اجابية		لدي القدرة على التكيف مع اي تغير يحدث في ظروف الاسرية	
18		اجابية		تكيف مع اي تغير اقتصادي قد يطرأ على عائلتي	
19		اجابية		اتقبل اي زميلة تلتحق حديثا الى الشعبة	
20		اجابية		استعمل عدة طرائق وتقنيات تساعدني في استيعاب اي مادة دراسية صعبة قد تواجهني	
21		اجابية		اتقبل اي حدث محزن او مؤلم في العائلة بأيمان عالي	
22		اجابية		اضع أكثر من حل لاي مشكلة تواجهني	
23		اجابية		استشير بعضا من افراد عائلتي او من اساتذتي لمساعدتي في حل مشكلة تواجهني	
24		اجابية		اتقبل الراي المخالف لرأيي عند حل اي مشكلة تواجهني	
25		سلبية		اشعر بالتوتر والقلق عند مواجهتي لأي مشكلة دراسية او عامة	
26		اجابية		اتحلى بالصبر والثبات في الاوقات العصيبة التي قد تواجهني	
27		اجابية		انظر للمشاكل على انها امور اعتيادية في حياة اي انسان تأخذ وقتها وتنتهي	
28		اجابية		قدرتي على مواجهة المشاكل تزيد من صلابتي وثقتي بنفسني	
29		اجابية		اتمتع بمواهب معينة واحاول تنميتها	
30		اجابية		اطلع على كتب عديدة في مجال تخصصي	
31		اجابية		اطور من مستواي في المواد التي اعاني من	

وقائع المؤتمر العلمي السنوي الخامس لقسم معلم الصفوف الاولى / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية والموسم (البيئة المدرسية بين الواقع والطموح)
2022 17-16 آذار
وتحت شعار (الاصلاح والترقي)

صعوبة فيها				
32	احدد جوانب عدم القوة في شخصيتي (الخجل ،التردد، الخوف وغيرها) واحاول علاجها	اجابية		
33	اشعر بالصعوبة عند التعامل مع من لا يفهمني من اهلي او اساتذتي	سلبية		
34	اتقبل وجهة نظر من يواجهني او ينصحني من اهلي او اساتذتي	اجابية		
35	اتمسك برأيي في اي موضوع اتناقش فيه	سلبية		
36	اعمل لأن تكون طموحاتي وفق ضوابط المجتمع	اجابية		
37	اهدافي ملائمة مع متطلبات عائلتي	اجابية		
38	ألتزم بقوانين وضوابط كليتي	اجابية		
39	كلمة مستحيل غير موجودة في قاموس حياتي	اجابية		
40	احب ان اكمل حياتي في بلد اجنبي لأنه لا توجد حدود او ضوابط تقيدني	سلبية		
41	اشعر بأنني راضية عن نفسي	اجابية		
42	انا مقتنعة بشكلي وشخصيتي	اجابية		
43	اشعر بحالة سلام داخلي	اجابية		
44	اشعر بالخجل والتوتر في بعض المواقف	سلبية		
45	تعجبني عمليات التجميل التي تجربها بعض الفتيات كتجميل (الانف) وحقن الفلر	سلبية		
46	انا راضية عن مستواي الدراسي	اجابية		

ملحق (2)
(مقياس اللياقة النفسية بصورته النهائية)

الجامعة / القسم / المرحلة / صباحي / مسائي /
عزيزتي الطالبة
بين يديك مجموعة من الفقرات التي تواجهك في حياتك اليومية الجامعية او العامة , نرجو منك قراءتها بدقة واختيار بديل واحد فقط يناسبك , كما نرجو الاجابة عليها جميعا , ولا داعي لذكر الاسم , مع وافر الشكر والامتنان لتعاونك خدمة لأغراض البحث العلمي

الباحثة

مثال توضيحي لكيفية الاجابة

ت	الفقرة	تنطبق عليّ دائماً	تنطبق عليّ غالبا	تنطبق عليّ احيانا	تنطبق عليّ نادرا	لا تنطبق عليّ
1	ابذل قصارى جهدي لتصحيح الأخطاء التي عملتها	√				
ت	الفقرة	تنطبق عليّ دائماً	تنطبق عليّ	تنطبق	تنطبق	لا تنطبق

وقائع المؤتمر العلمي السنوي الخامس لقسم معلم الصفوف الاولى / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية والموسوم (البيئة المدرسية بين الواقع والطموح)
2022 17-16 آذار
وتحت شعار (الاصلاح والترقي)

تتط بق ع ي	علي نادرا	علي احيانا	غالبا		
					1 انا احدد ما اريد بدقة
					2 اتقبل اخطائي دائما
					3 لدي القدرة على تحمل مسؤولية قراراتتي
					4 أجتهد لتطوير نفسي في مجال تخصصي
					5 اتمكن من حل اي مشكلة تواجهني في مجال دراستي
					6 وجودي مع زميلاتي المقربات في القسم يشعرنني بالراحة
					7 اطمئن عند اداء عباداتي
					8 ارتاح عندما اكمل مذاكرة واجباتي
					9 ينتابني الخوف عند وجود زميلة منافسة في الدراسة اقوى مني
					1 وجودي وسط عائلتي يشعرنني بالامان
					0
					1 اتوتر عند مواجهة اي مشكلة وان كانت بسيطة
					1 استشارة شخص ذي خبرة يشعرنني بالامان
					2
					1 قدرتي على تحقيق اهدافي عالية
					3
					1 استشير عائلتي واساتذتي لمساعدتي لتحقيق اهدافي
					4
					1 اتابع سيرة شخصيات ناجحة لأتعلم منهم طريقة تحقيق الاهداف
					5
					1 اذلل اي صعوبات تواجهني في تحقيق اهدافي
					6
					1 لدي القدرة على التكيف مع اي تغير يحدث في ظروف الاسرية
					7
					1 اتكيف مع اي تغير اقتصادي قد يطرأ على عائلتي
					8
					1 اتقبل اي زميلة تلتحق حديثا الى الشعبة
					9

وقائع المؤتمر العلمي السنوي الخامس لقسم معلم الصفوف الاولى / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية والموسوم (البيئة المدرسية بين الواقع والطموح)
2022 17-16 آذار
وتحت شعار (الاصلاح والترقي)

				استعمل عدة طرائق وتقنيات تساعدني في	2
				استيعاب اي مادة دراسية صعبة قد تواجهني	0
				اتقبل اي حدث محزن او مؤلم في العائلة	2
				بأيمان عالي	1
				اضع أكثر من حل لاي مشكلة تواجهني	2
					2
				استشير بعضا من افراد عائلتي او من	2
				اساتذتي لمساعدتي في حل مشكلة تواجهني	3
				اتقبل الراي المخالف لرأيي عند حل اي	2
				مشكلة تواجهني	4
				اقلق عند مواجهتي لأي مشكلة دراسية او	2
				عامة	5
				اتحلى بالصبر والثبات في الاوقات العصيبة	2
				التي قد تواجهني	6
				انظر للمشاكل على انها امور اعتيادية في	2
				حياة اي انسان تأخذ وقتها وتنتهي	7
				قدرتي على مواجهة المشاكل تزيد من	2
				صلابتي وثقتي بنفسي	8
				اتمتع بمواهب معينة واحاول تنميتها	2
					9
				اطلع على كتب عديدة في مجال تخصصي	3
					0
				اطور من مستوي في المواد التي اعاني من	3
				صعوبة فيها	1
				احدد جوانب الضعف في شخصيتي (الخلل	3
				- الخوف - التردد) وغيرها واحاول علاجها	2
				اجد صعوبة في التعامل مع من لا يفهمني من	3
				اهلي او اساتذتي	3
				اتقبل وجهة نظر من يواجهني او ينصحتني	3
				من اهلي او اساتذتي	4
				اتمسك برأيي في اي موضوع اتناقش فيه	3
					5
				اعمل لأن تكون طموحاتي وفق ضوابط	3
				المجتمع	6
				اهدافي ملائمة مع متطلبات عائلتي	3
					7
				التزم بقوانين وضوابط الكلية	3

وقائع المؤتمر العلمي السنوي الخامس لقسم معلم الصفوف الاولى / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية والموسوم (البيئة المدرسية بين الواقع والطموح)
16-17 آذار 2022
وتحت شعار (الاصلاح والترقي)

						8
					كلمة مستحيل غير موجودة في قاموس حياتي	3
						9
					احب ان اكمل حياتي في بلد اجنبي لأنه لا توجد حدود او ضوابط تقيدني	4
					انا راضية عن نفسي	4
						1
					انا مقتنعة بشكلي وشخصيتي	4
						2
					اشعر بحالة سلام داخلي	4
						3
					اشعر بالخجل والتوتر في بعض المواقف	4
						4
					تعجبنى عمليات التجميل التي تجريها بعض الفتيات كتجميل (الانف) وحقن الفلر	4
						5
					انا راضية عن مستواي الدراسي	4
						6

ملحق رقم (3)

اسماء المحكمين حسب اللقب العلمي والاختصاص ومكان العمل

ت	اسم الخبير	التخصص	مكان العمل
1	أ. د الطاف ياسين	علم النفس	جامعة بغداد
2	أ. د امل داود سليم	ارشاد نفسي	جامعة بغداد
3	أ.د احسان عليوي ناصر	قياس وتقويم	جامعة بغداد
4	أ. د بشرى حسين علي	علم نفس تربوي	جامعة المستنصرية
5	أ.د سعدي جاسم عطية	علم النفس التربوي	جامعة المستنصرية
6	أ. د عبد لله احمد العبيدي	قياس وتقويم	جامعة المستنصرية
7	أ. م. د ايمان بونس ابراهيم	علم نفس تربوي	جامعة المستنصرية
8	أ.م. د احمد محمد عبد الفتاح	صحة عامة	جامعة البتري للعلوم الطبية
9	أ.م.د بيداء عبد السلام	رياض اطفال	الجامعة المستنصرية
10	أ.م. د جعفر جابر الزامل	علم نفس تربوي	جامعة التراث
11	أ.م. د حيدر جليل	قياس وتقويم	الجامعة المستنصرية
12	أ.م.د. حنان جمعة	علم نفس تربوي	جامعة المستنصرية
13	أ.م.د. رغد شكيب	رياض اطفال	جامعة بغداد
14	أ.م. د ليلي يوسف كريم	علم نفس تربوي	جامعة المستنصرية

وقائع المؤتمر العلمي السنوي الخامس لقسم معلم الصفوف الاولى / كلية التربية
الاساسية/ الجامعة المستنصرية والموسوم (البيئة المدرسية بين الواقع والطموح)
2022 17-16 آذار
وتحت شعار (الاصلاح والترقي)

15	أ.م.د منى محمد سلوم	رياض اطفال	جامعة بغداد
16	أ.م.د مروج عادل خلف	رياض اطفال	الجامعة المستنصرية
17	أ.م.د محمد عبد الكريم	قياس وتقويم	الجامعة المستنصرية
18	أ.م.د ميادة موسى اسعد	رياض اطفال	جامعة بغداد
19	م.د. عمر علي حسين	علم النفس الرياضي	وزارة التربية
20	م. رواء وليد عبد الوهاب	علم النفس التربوي	وزارة التربية

اللياقة النفسية لدى طالبات قسم رياض اطفال - بناء وتطبيق
أ.م.د. ياسمين طه ابراهيم
غفران عدنان ناصر سلومي
الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية
boboalshammary@gmail.com yasmeenalazawi@yahoo.com

Abstract:

This present research aims to :

- 1- Detection the psychological fitness for the kindergarten students girls.
 - 2 – The differences in relation in psychological fitness for kindergarten students girls according to stage variable & this statistical hypothesis
- There are no statistical significant differences in (0.05) among the means of psychological fitness for first , second ,third & forth stages.

To verify the two aims of the research , the two researchers choice the population of the research from three colleges , the college of basic education / Mustansiriyah university , college of education for women / Baghdad university , college of basic education / Wasit university .It have built scale of psychological fitness & got it psychological characteristics (validity & reliability) , then got the final form of the scale & applied on basic sample .After the statistical treatment the two researchers reached to these results:

- 1 – The students girls of kindergarten have psychological fitness .
- 2 – there are statistical significant differences in relation in psychological fitness among the students girls of kindergarten for first stage .

According to the above results the two researcher put some recommendation & suggestions .