

اللياقة النفسية كمؤشر لقبول الطلبة المتقدمين لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ذي قار  
*Psychological fitness as an indicator of acceptance of students applying to the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Dhi Qar*

م.د حوراء محمد علي السعيد

المديرة العامة للتربية ذي قار

[Hwraahwraa22@gmail.com](mailto:Hwraahwraa22@gmail.com)

الملخص:

معلومات المقال

هدف البحث الى: 1- بناء مقياس اللياقة النفسية لقبول الطلبة المتقدمين الى كلية التربية الرياضية جامعة ذي قار 2- تطبيق مقياس اللياقة النفسية للتعرف على واقع اللياقة النفسية لدى عينة البحث اما مجالات البحث: 1- المجال البشري: المتقدمين للقبول في كلية التربية الرياضية في جامعة ذي قار , اما الفصل الثاني فقد تناولت فيه الباحثة المنهج الوصفي لملائمته طبيعة مشكلة البحث اما عينة البحث فقد اختارت الباحثة (140) طالب من الطلبة المتقدمين الى كلية التربية الرياضية جامعة ذي قار من اصل (420) طالب متقدم للقبول للعام الدراسي 2024-2023 استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية Spss ومن اهم الاستنتاجات فقد - تم التوصل إلى بناء مقياس اللياقة النفسية، يتمتع بمعاملات علمية (صدق وثبات) عالية، اما اهم التوصيات فقد كانت، استخدام المقياس في التعرف على مدى مقبولية اللياقة النفسية لدى المتقدمين للقبول في كلية التربية الرياضية ، والاستفادة من المعلومات المتاحة عند وضع البرامج التعليمية والتدريبية للطلبة

تاريخ الارسال:

2025/08/26

تاريخ القبول:

2025/08/31

**الكلمات المفتاحية:**

✓ اللياقة النفسية

✓ التربية البدنية .

**Abstract :**

**Article info**

. The objectives of the research: 1- Building a psychological fitness scale to accept students applying to the College of Physical Education at the University of Dhi Qar. 2- Applying a psychological fitness scale to identify the reality of psychological fitness among the research sample. the researcher dealt with the descriptive approach to suit the nature of the research problem. As for the research sample, the researcher chose (140) students from the students applying to the College of Physical Education at Dhi Qar. University out of (420) students applying for admission for the academic year 2023-2024. The most important conclusions were: - It was reached to build a psychological fitness scale, which has high scientific coefficients (validity and reliability), which allows it to be used in the research community. It consists of (36) paragraphs that measure the psychological fitness that expresses the extent of the student's acceptance in the College of Physical Education at the University of Dhi Qar. as for the most important recommendations, it was to use the scale to identify the extent of acceptability of psychological fitness among applicants for admission to the College of Physical Education, University of Dhi Qar, and to benefit from the available information when developing educational and training programs for students .

Received

26/08/2025

Accepted

31/08/2025

**Keywords:**

✓ Psychological fitness

✓ Physical education.

## 1-1 مقدمة البحث وأهمية:

تُعدّ كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة من المؤسسات التعليمية التي تهدف إلى إعداد كوادر متخصصة تمتلك كفاءة بدنية، معرفية، ونفسية تؤهلها لممارسة العمل التربوي والرياضي بكفاءة عالية. وبما أن مهنة التربية الرياضية تتطلب جهداً بدنياً ونفسياً كبيراً، فإن مجرد امتلاك الطالب للمؤهلات الأكاديمية أو البدنية لا يكفي، بل يجب أن يكون مؤهلاً من الناحية النفسية أيضاً، مثل قدرته على التكيف مع الضغوط، والعمل ضمن الفريق، والالتزام والانضباط الذاتي. في هذا الإطار، تبرز الحاجة إلى اعتماد معايير نفسية دقيقة في عملية قبول الطلبة الجدد، لضمان انتقاء عناصر قادرة على التكيف والنجاح في البيئة التعليمية والرياضية. من هنا، جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على أهمية اللياقة النفسية كأحد المؤشرات الأساسية في عملية قبول الطلبة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ذي قار ولكن التعرف على التكامل النفسي ليس بالشيء البسيط كما ان كيفية اكتشافه وتنميته تعد احد المشكلات التي يتصدى لها علماء النفس في هذا العصر. ولم تعد مهمة التربية والتربية الرياضية نقل المعلومات فحسب وانما تسعى ببرامجها وفعاليتها نحو تدريب وتطوير المهارات والا هم من ذلك كله تنمية القدرة لدى كل فرد متعلم على الفهم والتفكير ليو اكب عصر تدفق المعلومات وتسارعها، وبذلك نحتاج الى تعليم عال جداً يؤدي الى تنوع البشر وتمايزهم واقتدارهم على الاتصال والإنتاج، وللتربية الرياضية دور مهم في هذا النمو وذلك من خلال الكشف عن العوامل والظروف المؤاتية لنموها فمن الأهداف الأساسية تبنيها تنمية العقل وتصعيد الإبداع الذي يستوعب ثقافة العصر، ويجعل منها ثقافة مجددة قادرة على تأصيل ذاتيتها واثبات عالميتها، وتزداد أهمية اللياقة النفسية في عصرنا الحالي، في ظل التسارع الكبير في نمط الحياة، وزيادة الضغوط الناتجة عن العمل، والدراسة، والعلاقات، والتحديات

المجتمعية المختلفة. ولهذا، فإن تعزيز الوعي بأهمية اللياقة النفسية، وتعلم المهارات اللازمة للحفاظ عليها، يُعدّ استثماراً ضرورياً في جودة حياة الفرد والمجتمع بشكل عام

2-1 مشكلة البحث : تركز معظم معايير القبول في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة على الجانب البدني والقدرات الحركية، مع إهمال واضح للجانب النفسي، رغم ما له من أهمية كبيرة في تحديد مدى قدرة الطالب على التكيف مع متطلبات الدراسة والممارسة الرياضية. وقد لوحظ في السنوات الأخيرة أن عدداً من الطلبة المقبولين يُعانون من مشكلات نفسية مثل ضعف التحمل، ضعف الدافعية، وعدم القدرة على العمل الجماعي، مما يؤثر سلباً على تحصيلهم الأكاديمي ومشاركتهم الفعالة، تتمثل المشكلة البحثية في أن الكثير من الأفراد، خاصة في المجتمعات الحديثة، يُهملون جانب اللياقة النفسية رغم تأثيرها المباشر على جودة الحياة، والتحصيل الأكاديمي، والإنتاجية في العمل، والاستقرار الاجتماعي. ففي ظل الضغوط اليومية المتزايدة، والتحديات النفسية المرتبطة بالتكنولوجيا، والعلاقات، والظروف الاقتصادية، يُلاحظ تراجع قدرة الأفراد على التكيف النفسي والتعامل الصحي مع الضغوط، واللياقة النفسية ليس ترفاً بل ضرورة ملحة يحتاجها التقدم العلمي والرياضي وهو من المعايير التي يقاس بها تقدم الأمم وتطورها. لذا فان مشكلة البحث الحالي تنبثق من عدم توفر مقياس يكشف عن اللياقة النفسية للطلبة المتقدمين الى كلية التربية الرياضية في جامعة ذي قار.

## 3-1 اهداف البحث:

- 1- بناء مقياس اللياقة النفسية لقبول الطلبة المتقدمين الى كلية التربية الرياضية جامعة ذي قار
- 2- تطبيق مقياس اللياقة النفسية للتعرف على واقع اللياقة النفسية لدى عينة البحث

3- تحديد العلاقة بين اللياقة النفسية والنجاح في اختبارات القبول البدنية والعملية.

#### 4-1 مجالات البحث:

1- المجال البشري: المتقدمين للقبول في كلية التربية الرياضية في جامعة ذي قار

2- المجال المكاني: قاعة وملعب كلية التربية الرياضية جامعة ذي قار.

3- المجال الزمني: للفترة من 1 / 9 / 2024 ولغاية 1 / 12 / 2024

#### التعريف بالمصطلحات:

اللياقة النفسية : هي مستوى من الصحة النفسية يجعل صاحبها متفاهم مع نفسه ومع البيئة المحيطة به سواء كانت نفسية او اجتماعية مما يحقق للمرء الحد الأمثل للاستقرار النفسي والرضا والتصالح مع النفس والمجتمع وكذلك هي قدرة الفرد على التكيف الايجابي مع الضغوط النفسية والتعامل مع التحديات اليومية والحفاظ على التوازن الانفعالي والتفكير الواقعي والعلاقات الاجتماعية السليمة انّ اللياقة النفسية ليست حالة ثابتة، بل هي مهارة يمكن تطويرها بالممارسة والتدريب والوعي. والاهتمام بها يُعدّ ركيزة أساسية للنجاح والسعادة في مختلف مجالات الحياة.

- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

#### 1-2 منهج البحث.

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته طبيعة مشكلة البحث، والمنهج الوصفي هو أحد أهم المناهج المستخدمة في البحث العلمي، ويُستخدم لدراسة الظواهر كما هي في الواقع بهدف وصفها بدقة، وتحليلها، وتفسيرها، دون التدخل في تغييرها أو التلاعب بها. (وجيه محجوب وآخرون ، 1988 ، ص 156).

يعتمد هذا المنهج على جمع البيانات والمعلومات المتعلقة بالظاهرة، ثم تنظيمها وتحليلها لاستخلاص النتائج.

#### 2-2 مجتمع البحث وعينته :

اختارت الباحثة (120) طالب من الطلبة المتقدمين الى كلية التربية الرياضية جامعة ذي قار من اصل (420) طالب متقدم للقبول للعام الدراسي 2023-2024

#### 3-2 وسائل جمع المعلومات وادوات البحث:

من الأمور المهمة التي على الباحثة أتباعها لإتمام وحل مشكلته هي أدوات البحث وهي " الوسائل الأساسية التي يستطيع بها الباحثة جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة. (وجيه محجوب ، 1985 ، ص 17).

#### 4-2 وسائل جمع البيانات:

استخدمت الباحثة طرائق متعددة لجمع البيانات المطلوبة في بحثه وهي:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية لتحديد أهم المجالات لمقياس اللياقة النفسية واهم الفقرات له.
- استمارات وزعت على الخبراء والمختصين لتحديد أهم المجالات والفقرات المقترحة لمقياس اللياقة النفسية
- استمارة لتفريغ البيانات.
- المقابلات الشخصية.

إجراءات بناء مقياس (اللياقة النفسية) يشير محمد حسن علاوي ورضوان (2000) هناك مجموعه من الخطوات الأساسية التي يمكن أتباعها عند بناء الاختبارات أو المقاييس وكيفية الربط بين وحدات المقياس لقياس الجوانب الكلية للصفة أو القدرة (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 1979 ، ص 366).

#### 5-2 خطوات بناء المقياس:

أعتمدت الباحثة على طريقة ثرستون في صياغة بنود أو فقرات المقياس حيث تعتمد هذه الطريقة على ان يكون لكل سؤال معين مجموعة من الإجابات المتفاوتة في صحتها حددت من قبل الخبراء والمختصين ويتم على ضوءها إعطاء الدرجة مقابلة لكل بديل من بدائل الاجابة - (محسن علي السعداوي وآخران ، 2007م ، ص 145).

، كما اجرت الباحثة العديد من المقابلات الشخصية بغرض الحصول على كم من المعلومات يبني عليها تحديد مجالات المقياس وفقراتها ، بعد المقابلات الشخصية وما أفرزته من

إلمام وإحاطة بالعملية التنظيمية للمقياس والاطلاع على الدراسات السابقة ، عمدت الباحث إلى تصميم المقياس (ملحق 1) وفق المراحل الاتي

اولاً- تحديد مجالات المقياس :

بعد اطلاع الباحثة على مجموعة من الدراسات والبحوث والعديد من المصادر ، حدد الباحث خمس مجالات للمقياس وهي :

1- تحقيق الذات

2- القلق النفسي

3- الثقة بالنفس

4- الاندماج بالمجتمع

5- التفاؤل

وبعد ذلك عرض الباحثة استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين على شكل استبيان مفتوح (ملحق 3) يتضمن مجالات المقياس المقترحة لبيان صلاحيتها . وترك في الاستمارة فراغ ليتسنى للخبير إضافة أي مجال لم يرد ذكره ويعتقد انه مجال مهم وحيوي في مقياس اللياقة النفسية . وبعد جمع الاستبيان تبين بان المجالات المعروضة في الاستبيان هي المجالات التي تسهم في بناء مقياس اللياقة النفسية . وبعد ذلك عرض الباحثة استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين على شكل استبيان ثاني (ملحق 3) لبيان أهمية المجال ، إذ تم عرض هذه المجالات الخمسة - مع شرح موجز لكل مجال - على عدد من الخبراء لبيان مدى الأهمية النسبية لكل مجال من خلال اعطاء التقييم من (1- 5) حيث تمثل هذه الأرقام تسلسل الأهمية النسبية وفق رأي الخبير وبعد جمع هذه الأرقام لكل مجال وتقسيمه على مجموع آراء الخبراء على جميع المجالات (الجزء على الكل) تظهر لنا الأهمية النسبية لكل مجال من مجالات المقياس

ثانيا- صياغة الفقرات وبدائلها لمجالات المقياس:

بعد الاطلاع على المصادر المختصة بموضوع البحث والمقاييس ذات العلاقة ، صاغت الباحثة مجموعة من الفقرات وبدائلها وعلى ضوء الترتيب الذي حصل عليها الباحثة من خلال آراء الخبراء كما روعي عدد الفقرات لكل مجال بحسب الأهمية النسبية بما يسمح المجال من فقرات ، وبلغ عدد البدائل خمسة لكل فقرة من فقرات المقياس

ثالثاً - صلاحية فقرات المقياس :

بعد ذلك عرضت الباحثة استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين على شكل استبيان مفتوح يتضمن الفقرات وبدائلها لمجالات المقياس لبيان صلاحية الفقرات وبدائلها إذ تعد صلاحية الفقرات من المتطلبات الأساسية لبناء المقاييس ، إذ ينبغي ان تكون فقراته صالحة لقياس السمة المراد قياسها ، وتقدر هذه الصلاحية بآراء مجموعة من الخبراء المتخصصين، حيث تضمن الاستبيان (42) فقرة حيث قامت الباحثة بعرضها على مجموعة من الخبراء للتأكد من صلاحيتها وشمولها وتحقيقها للمستويات المطلوبة وبعد جمع الاستبيان تبين بان الفقرات وبدائلها المعروضة في الاستبيان هي الفقرات التي تسهم في قياس اللياقة النفسية وقد نالت أغلب الفقرات قبول جميع الخبراء مع اجراء تعديلات بسيطة في صياغة البعض منها وبذلك اصبح عدد الفقرات (42) فقرة موزعة على وفق المحاور الخمسة تقيس اللياقة النفسية. والجدول (1) يبين ذلك .

الجدول (1) يبين عدد الفقرات الموزعة على وفق المحاور بعد تعديل مقياس اللياقة النفسية

| ت | المحاور الأساسية  | عدد الفقرات |
|---|-------------------|-------------|
| 1 | تحقيق الذات       | 8           |
| 2 | القلق النفسي      | 7           |
| 3 | الثقة بالنفس      | 10          |
| 4 | الشجاعة           | 11          |
| 5 | الاندماج بالمجتمع | 6           |

## 2-4-2 الصدق :

### الصدق الظاهري للفقرات وصلاحياتها :

قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من المختصين (\*) في طرائق التدريس وعلم النفس الرياضي للتأكد من صدق الفقرات (الصدق المنطقي) وصلاحياتها، وذلك بعد وضعها في (استبيان مغلق) لإبداء رأيهم حول مدى صلاحية فقرات مقياس اللياقة النفسية وذلك من خلال وضع علامة (صح) أما البديل المناسب (تصلح، لا تصلح، تصلح بعد التعديل) ، فضلاً عن تحديد عدد البدائل التي يمكن استخدامها في الإجابة عن عبارات المقياس، وكانت حصيلة آراء المختصين بنسبة اتفاق تزيد عن (90%) بعد إجراء بعض التعديلات على الفقرات البالغ عددها (42) فقرة، وكان عدد الفقرات ذات الاتجاه الإيجابي (21) فقرة وعدد الفقرات ذات الاتجاه السلبي (21) فقرة أيضاً، وزعت بشكل عشوائي في استمارة خاصة ووضع أمام كل منها سلم تقدير خماسي وذلك حسب آراء المختصين .

### 2-4-3 التجربة الاستطلاعية للمقياس:

تم إجراء تجربة استطلاعية على الفقرات التي انتهت إليها الصورة الأولية للمقياس وعددها (42) فقرة ،على عينة قوامها (10) طلاب من طلاب كلية التربية الرياضية بتاريخ 24 / 9 / 2024، وذلك للكشف عما يأتي:

1. مدى وضوح عبارات المقياس للطلاب .
2. مدى وضوح تعليمات المقياس وفهمها .
3. الوقت اللازم للإجابة عن فقرات المقياس.

وبعد إجابة الطلاب على فقرات المقياس، أجرى الباحث مناقشة معهم لبيان مدى تحقيق الأغراض التي أقيمت من أجلها التجربة الاستطلاعية، وقد أسفرت التجربة عن تعديل (4) فقرات اتضح عدم وضوحها للطلاب، وتم ايضاحها كما عدلت بعض تعليمات الإجابة بعد مناقشتها، وقد بلغ الوقت المستغرق للإجابة عن فقرات المقياس (30) دقيقة.

### 3-4-4 التحليل الإحصائي للفقرات:

#### أ. معامل الاتساق الداخلي

تم تطبيق المقياس على (140) طالبا (عينة بناء المقياس) وذلك بتاريخ 5 / 10 / 2024، وبعد الإجابة عن فقرات المقياس تم تصحيح الاستمارات وإعطاء درجات لكل فقرة، بعدها تم الحصول على درجة لكل فقرة والدرجة الكلية لكل طالب، ثم استخدمت الباحثة طريقة الاتساق الداخلي لاستخراج القوة التمييزية للفقرات، ولإستخراج معامل التمييز استخدمت الباحثة معامل الارتباط البسيط لبيرسون لقياس درجة ارتباط كل فقرة مع الفقرات الكلية للمقياس، وباستخدام نظام (Microsoft-Excel) في الحاسوب الآلي.

كما في جدول (2) يبين معامل الاتساق الداخلي لكل فقرة مع الفقرات الكلية لمقياس اللياقة النفسية

| معامل<br>الارتباط | تسلسل<br>الفقرة في<br>المقياس | معامل<br>الارتباط | تسلسل<br>الفقرة في<br>المقياس | معامل<br>الارتباط | تسلسل<br>الفقرة في<br>المقياس |
|-------------------|-------------------------------|-------------------|-------------------------------|-------------------|-------------------------------|
| 0.475             | 29                            | 0.379             | 15                            | 0.316             | 1                             |
| 0.487             | 30                            | 0.443             | 16                            | 0.402             | 2                             |
| 0.449             | 31                            | 0.409             | 17                            | 0.314             | 3                             |
| 0.406             | 32                            | 0.369             | 18                            | 0.547             | 4                             |
| 0.374             | 33                            | *0.025            | 19                            | 0.426             | 5                             |
| 0.375             | 34                            | 0.341             | 20                            | 0.354             | 6                             |
| 0.339             | 35                            | 0.359             | 21                            | 0.332             | 7                             |
| *0.177-           | 36                            | 0.387             | 22                            | *0.225-           | 8                             |
| 0.377             | 37                            | 0.430             | 23                            | 0.332             | 9                             |
| 0.357             | 38                            | 0.459             | 24                            | 0.550             | 10                            |
| 0.386             | 39                            | 0.407             | 25                            | 0.545             | 11                            |
| *0.032-           | 40                            | 0.408             | 26                            | *0.149-           | 12                            |
| 0.322             | 41                            | 0.508             | 27                            | 0.512             | 13                            |
| 0.487             | 42                            | *0.013            | 28                            | 0.392             | 14                            |

#### ● الفقرات ضعيفة التمييز يتبين من الجدول (2)

أن معامل الارتباط لفقرات المقياس تراوحت ما

بين (-0.225 – 0.550) وبالرجوع إلى جدول

دلالة معامل الارتباط عند نسبة خطأ (0.05)

علما ان القيمة الجدولية هي (0.13)

لذا تعد الفقرات (8 ، 12 ، 19 ، 28 ، 36 ، 40)

فقرات ضعيفة التمييز، تم حذفها من المقياس والإبقاء على

(36) فقرة تمثل الصورة النهائية لمقياس اللياقة النفسية

## ب- المجموعتان الطرفيتان:

وللتأكد فعلا من ضعف الفقرات المذكورة أنفا قامت الباحثة بإجراء طريقة ثانية للتأكد من القوة التمييزية للفقرات، حيث أجرى اختبار "ت" (T - test) لكل فقرة بعد ترتيب الدرجات الحاصل عليها لكل فقرة تنازلياً، إذ اختيرت نسبة (27 %) من الدرجات العليا (الربع الأول الأعلى) و (27 %) من الدرجات الدنيا (الربع الثالث الأدنى) لتمثيل المجموعتين المتطرفتين (الزويجي واخران، 1981، 75)، ثم قامت الباحثة بالمقارنة بينهما بواسطة اختبار "ت"، والجدول (3) يبين ذلك.

نلاحظ من الجدول (3) ان قيمة "ت" المحسوبة لنفس الفقرات (8 ، 12 ، 19 ، 28 ، 36 ، 40) اقل من قيمة "ت" الجدولية والبالغة (0.13) أي ان الفقرات المذكورة أنفا ضعيفة التمييز وأما في باقي الفقرات فقيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية وهذا يؤكد الطريقة الأولى التي أجرتها الباحثة للتحقق من القوة التمييزية للفقرات ، وبذلك اصبح مجموع الفقرات الإيجابية (18) فقرة و مجموع الفقرات السلبية (18) فقرة .

### الخصائص السايكومترية للمقياس :

#### ب. ثبات المقياس :

تم تطبيق مقياس اللياقة النفسية بالصورة التي انتهى إليها والذي يحتوي على (36) فقرة على عينة قوامها (12) طلاب وذلك بطريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار وذلك للمدة من 5 / 10 / 2024 ولغاية 28 / 10 / 2024 ، ثم قامت الباحثة بحساب معامل الثبات بواسطة معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين درجات الاختبارين

### الجدول (3)

#### يبين معامل ثبات مقياس اللياقة النفسية

| الاختبار              | اختبار- T test |        | إعادة الاختبار- Retest |       | معامل الثبات |
|-----------------------|----------------|--------|------------------------|-------|--------------|
|                       | س1             | ع±1    | س2                     | ع±2   |              |
| مستوى اللياقة النفسية | 130.889        | 12.354 | 132.400                | 8.140 | *0.826       |

نلاحظ من الجدول (3) ان معامل الثبات بلغ (0.826) إذ ان قيمة (ر) المحسوبة اكبر من قيمة (ر) الجدولية . مما يشير إلى وجود ارتباط معنوي، وهذا يؤكد ان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات،

### 2-5 الوسائل الإحصائية:

1- الوسط الحسابي

2- الانحراف المعياري

3- T test

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية spss

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

#### 1-3 التوصيف الإحصائي لتوزيعات اللياقة النفسية

للمتقدمين للقبول في كلية التربية الرياضية

• الهدف الاول : بناء مقياس اللياقة النفسية لقبول الطلبة المتقدمين لكلية التربية الرياضية تم تحقيق هذا الهدف ضمن اجراءات الفصل الثالث و كما موضح في ملحق (1).

• الهدف الثاني : التعرف على واقع اللياقة النفسية لدى

عينة البحث اذ طبق المقياس على عينة البحث البالغ

حجمها (140) من الطلبة المتقدمين وكان متوسط

درجات العينة (132,400) بانحراف معياري (8.140)

ولدى مقارنة متوسط افراد العينة بالمتوسط الفرضي

(108) للمقياس وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة

للاستدلال حول الوسط الحسابي للمجتمع تبين ان

القيمة التائية المحسوبة تساوي (1.929) وهي اكبر من

القيمة التائية الجدولية المحسوبة (1.64) عند مستوى

دلالة (0.05) وبدرجة حرية (158) والجدول (4) يوضح

ذلك وهذا يشير الى ان متوسط افراد العينة يختلف عن

المتوسط الفرضي للمقياس اي ان افراد العينة يتمتعون

بلياقة نفسية جيدة وهذه النتيجة تعد نتيجة منطقية

لان اللياقة النفسية ليست عامة وإنما تقتصر على عدد

معين من أفراد المجتمع

الجدول (4)

متوسطات درجات اللياقة النفسية والانحرافات المعيارية  
لقياس واقع اللياقة النفسية

| عدد افراد العينة | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الفرضي | القيمة التائية المحسوبة | الدلالة              |
|------------------|---------------|-------------------|--------------|-------------------------|----------------------|
| 140              | 132.400       | 8.140             | 108          | 1.929                   | معنوي عند مستوى 0.05 |

علما ان قيمة (t) الجدولي (1.64)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

1- اعتماد اللياقة النفسية كأحد معايير القبول الرسمية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جنباً إلى جنب مع اختبارات اللياقة البدنية والمعدل الأكاديمي.

2- تصميم استبيان علمي محكم لقياس أبعاد اللياقة النفسية لدى الطلبة، يتضمن محاور مثل التحمل، الدافعية، وضبط الانفعالات.

3- تنفيذ مقابلات نفسية فردية أو جماعية للمتقدمين، كجزء من التقييم الشامل لشخصية الطالب واستعداده العقلي والنفسي.

4- تدريب اللجان المختصة بالقبول على استخدام أدوات القياس النفسي وتفسير نتائجها.

\* التوصيات:

1- استخدام المقياس في التعرف على مدى مقبولية اللياقة النفسية لدى المتقدمين للقبول في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ذي قار ، والاستفادة من المعلومات المتاحة عند وضع البرامج التعليمية والتدريبية للطلبة .

2- إنشاء وحدة إرشاد نفسي داخل الكلية لمتابعة الطلبة المقبولين ودعمهم نفسياً طوال مدة دراستهم.

3- تشجيع البحوث المستقبلية التي تدرس العلاقة بين اللياقة النفسية والتحصيل الأكاديمي والأداء الرياضي الفعلي

المصادر:

- وجيه محجوب: طرق البحث العملي ومناهجه، العراق ، جامعة الموصل ، مطبعة الجامعة ، 1985 ، ص 17 .

- وجيه محجوب وآخرون : طرق قياس البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية ، وزارة التعليم العالي ، جامعة بغداد ، 1988 ، ص 156 .

- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1979 ، ص 366 .

- محسن علي السعداوي وآخرون : أدوات البحث العلمي في بحوث التربية الرياضية ، دار المواهب ، النجف الاشرف ، ط1 ، 2007م ، ص 145 .