

**الاستقرار النفسي وعلاقته بالتوافق الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة\***

هناة إبراهيم محمد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة صلاح الدين-اربيل، اربيل، العراق  
شنگة سليمان عمر، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة صلاح الدين-اربيل، اربيل، العراق

**معلومات البحث**

تاريخ الاستلام: ٢٠٢٥/٠٧/٠٥  
تاريخ القبول: ٢٠٢٥/٠٧/٢٣  
تاريخ النشر: ٢٠٢٦/٠٤/٢٠

**المراسلة**

هناة إبراهيم محمد

Email: hanaa.mohammed@su.edu.krd

**DOI:**

<http://dx.doi.org/10.21271/ZJPSS.3.1.8>

**الكلمات المفتاحية:**

التعليم، بناء مقياس، العلاقة، الإستقرار النفسي،  
التوافق الإجتماعي

**ملخص**

١- بناء مقياس الاستقرار النفسي لدى طالبات بعض أقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات إقليم كردستان العراق.  
٢- التعرف على العلاقة بين الاستقرار النفسي والتوافق الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.  
وإستخدمت الباحثتان في هذه الدراسة المنهج الوصفي، وتحددت مجتمع البحث الحالي بطالبات بعض أقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات إقليم كردستان، والبالغ عددهن (١٠٩) طالبة في بناء المقياس، أما عينة البحث فقد قامت الباحثة بتطبيق المقياس على طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين-أربيل، والبالغ عددهن (٣٤) طالبة، وإعتمدت الباحثتان على إستخدام نظام (Spss (Version-22 في إستخراج النتائج. وقد توصلت الباحثتان إلى بعض الإستنتاجات أهمها:  
١- أظهرت النتائج بأن الأوساط الحسابية لكل من مقياسي الإستقرار النفسي والتوافق الإجتماعي كانتا أكبر من الأوساط الفرضية لهما، أي أن الطالبات لديهن إستقرار نفسي وتوافق إجتماعي.  
٢- أظهرت النتائج بأن هناك علاقة إرتباط معنوية بين الإستقرار النفسي والتوافق الإجتماعي لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل. وأوصت الباحثتان بما يأتي:-  
١- ضرورة أن يكون الجانب النفسي من الجوانب المهمة التي يجب أن يهتم بها التدريسي في الجامعة.  
٢- إجراء دراسات أخرى على الطلبة في الإختصاصات الأخرى ولجامعات أخرى.

**Psychological stability and its relationship to social compatibility among second-stage students in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences**

Hana Ibrahim Mohammed, College of Physical Education and Sports Sciences, Salahaddin University-Erbil, Erbil, Iraq

Shanga Sulaiman Omer Mohammed Ali, College of Physical Education and Sports Sciences, Salahaddin University-Erbil, Erbil, Iraq

**Abstract**

The study aimed to:

- 1- Building a psychological stability scale among students of some departments and colleges of physical education and sports sciences in the universities of the Kurdistan Region of Iraq.
- 2- Identify the relationship between psychological stability and social compatibility among students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at Salahaddin University - Erbil.

The researchers used in this study the descriptive approach, and the current research community was determined by the students of some departments and faculties of physical education and sports sciences in the universities of the Kurdistan Region, and their number is (109) students in building the scale, while the research sample has applied the scale to the students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at Salahaddin University -

\*ستلة من رسالة ماجستير الطالبة (هناة إبراهيم محمد) بعنوان (الاستقرار النفسي وعلاقته بالتوافق الاجتماعي وبعض المهارات الأساسية للجمناستك الإيقاعي) غير منشور.

Erbil, who number (34) students, and the researchers relied on the use of the system (Version-22) SPSS in extracting the results.

**The researchers have reached some conclusions, the most important of which are:**

- 1- The results showed that the arithmetic means of each of the measures of psychological stability and social compatibility were greater than the hypothetical means for them, that is, students have psychological stability and social compatibility.
- 2- The results showed that there is a significant correlation between psychological stability and social compatibility among second-stage students at the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at Salahaddin University - Erbil.

**The researchers recommended the following:**

- 1- The psychological aspect should be one of the important aspects that the teacher should pay attention to at the university.
- 2- Conducting other studies on students in other disciplines and other universities.

**Keyword: Scale construction, Relationship, psychological stability, social adjustment.**

## ١- التعريف بالبحث

### ١-١ المقدمة وأهمية البحث

على الرغم من التقدم الكبير الذي شهدته العلوم التربوية والنفسية، لا تزال الحاجة قائمة إلى البحث المستمر عن موضوعات جديدة تثرى السلوك الإنساني، لما لها من أثر مباشر في بناء مجتمع متوازن صحياً ونفسياً واجتماعياً. ويُعد علم النفس من العلوم التي تمتلك مساحة واسعة بين العلوم الأخرى، نظراً لتطوره المستمر وتطبيقاته المتعددة التي تسهم في توجيه الفرد نحو التوافق النفسي والاجتماعي.

ويُعد علم النفس الرياضي بدراسة الجوانب النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي في مختلف مجالاته ومستوياته، ويبحث في السمات والخصائص الشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للأداء الرياضي، بهدف تطوير هذا النشاط البشري الحيوي. كما يسعى إلى إيجاد حلول علمية للمشكلات النفسية والتطبيقية التي قد تواجه الرياضيين، من خلال فهم سلوك الفرد وخبراته في ظل الممارسة الرياضية، وقياس تلك السلوكيات والخبرات قدر الإمكان، والاستفادة منها في التطبيقات العملية والتربوية (علاوي، ١٩٩٧، ١٨).

ويرى علماء النفس أنه عند دراسة الفرد لا يوجد عامل اهم من الناحية النفسية من عامل الشعور بالآمن والاستقرار، وان كل عنصر من عناصر البيئة ينطوي على شيء من التهديد لحاجته (دافيدوف، ١٩٩٣، ٤٤٣) وقد أشارت هورني (HORN) إلى أهمية الحاجة للأمن والاستقرار النفسي باعتبارها العامل الاساس لتكوين الشخصية السليمة، وأكدت أن فقدان الامن يؤدي الى ظهور الشخصية العصابية. (شلتز، ١٩٨٣، ٩٦).

ولسرعة التغيرات التي تحدث في ظل التطورات السريعة في مختلف جوانب الحياة وفي جميع المجالات يولد لدى الإنسان مجموعة من الصراعات التي تعصف بالفرد ومما تؤثر في حياة وطريقة تكيفه بالشكل الصحيح مع المجتمع مما يولد لديه الكثير من الصراعات التي تؤثر على إستقراره النفسي مع البيئة المحيطة به بالشكل الصحيح" (يحيى، ٢٠٢٤، ٣١٥)، والفرد الذي يفقد إستقراره النفسي يكون عرضة لفقدان توافقه النفسي والاجتماعي.

يعد التوافق الإجتماعي من المفاهيم الأساسية والمهمة في مجال علم النفس إذ إن علم النفس هو علم دراسة توافق الفرد أو عدم توافقه مع متطلبات مواقف حياته التي تملئها عليه طبيعته الإنسانية وهذا العلم يهتم بتوافق الفرد مع بيئته باعتبار أن السلوك الإنساني عبارة عن توافقات مع مطالب الحياة وضغوطاتها إن للتربية الرياضية وأنشطتها إمكانات عالية في مجال تربية وتهذب مقومات الشخصية وتنمية بعض السمات الشخصية كالشجاعة والجرأة والثقة بالنفس وروح التعاون وهذه تتضح من خلال تفاعله مع نفسه ومع البيئة التي يعيش فيها لذا لا يمكن للجماعة لاجتماعية اداء مهامها وتحمل مسؤولياتها وتخطيط انشطتها وتنمية ذاتياتها دون وجود علاقات اجتماعية، ويعد التوافق النفسي والاجتماعي من أهم المجالات التي تتطلب الإهتمام بها نظراً لما يترتب عليه من تلبية حاجات الانسان النفسية والاجتماعية وهو ناتج عن العلاقات المتبادلة بين الفرد والبيئة المادية والاجتماعية المحيطة به. وبالعكس فان الإخفاق في تحقيق التوافق يجعل الفرد في صراعات نفسه مستمرة تمتص جزء كبيراً من طاقاته فيكون عرضه للتعب العصبي والنفسي لأقل جهد يبذله فيكون نافذ الصبر سريع

الغضب مما يؤدي الى تدهور صحته النفسية والى سوء علاقته الاجتماعية مع الاخرين وسوء البيئة أو التغلب على صعوبات المواقف أو عدم الرغبة في مسايرة المستويات الثقافية أو الاجتماعية السائدة.

وللحياة الجامعية نصيب من التحول والإستقرار والتوافق النفسي والإجتماعي الذي من الممكن أن يؤثر في الطلبة بالشكل الكبير وخصوصاً في مجال التربية الرياضية إذ أن لخصوصية التربية الرياضية خصوصية كبيرة حيث أن التعامل المباشر مع الدروس العملية يولد نوع من عدم الإستقرار النفسي في تأدية الواجبات المكلفة بها الطالبات وخاصة في الحركات الصعبة والحديثة التي تتعرف عليها الطالبات لأول مرة، ومن هنا جاءت أهمية البحث من خلال معرفة العلاقة بين الاستقرار النفسي والتوافق الإجتماعي كون الاستقرار النفسي تهتم بالعمليات العقلية للاعبة او الطالبة والمرتبط بالتوافق الاجتماعي للطالبة.

### ٢-١ مشكلة البحث

إن الاستقرار النفسي يعد من الأمور الهامة في التعامل مع المواقف التي يمر بها الفرد في حياته اليومية وتعزز ثقته بنفسه وتحمله للصعاب بشجاعة والاعتماد على النفس والالتزام بالواجبات المطلوبة منه للقيام بها، ومن خلال ملاحظة الباحثان للعديد من المواقف التي تمر بها الطالبات وخاصة الطالبات اللواتي يشاركن في دروس الجمناستيك الإيقاعي التي تتصف بحدائث هذه المادة وصعوبة المهارات الجديدة التي يتعرفون عليها لأول مرة وبالتالي تتعرض الطالبة إلى المواقف الصعبة والتي تواجههن في حياتهن وخصوصاً عند أدائهن لمهارات الجمناستيك الإيقاعي، وذلك لحدائث هذه المهارات بالنسبة لهن من جهة وصعوبة أداءها من جهة أخرى. وبما أن الطالبات لديهن عدم إستقرار نفسي ومن الممكن أن تؤثر على توافقهن الإجتماعي ولذلك تكمن مشكلة البحث بما يأتي:-

دراسة علاقة الاستقرار النفسي بالتوافق الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

### ٣-١ أهداف البحث

- ١- بناء مقياس الاستقرار النفسي لدى طالبات بعض أقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات إقليم كردستان العراق.
- ٢- التعرف على الاستقرار النفسي والتوافق الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.
- ٣- التعرف على العلاقة بين الاستقرار النفسي والتوافق الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

### ٤-١ فرضا البحث

- ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمقاييس الاستقرار النفسي والتوافق الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.
- ٢- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاستقرار النفسي والتوافق الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

### ٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري: طالبات أقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في بعض جامعات إقليم كردستان
- ٢-٥-١ المجال المكاني: قاعة الجمناستيك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين-أربيل.
- ٣-٥-١ المجال الزمني: ١-١٢-٢٠٢٤ - ٤-٧-٢٠٢٥

### ٢- منهجية البحث وإجراءاته

#### ١-٢ منهج البحث

إستخدمت الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وأسلوب العلاقات الارتباطية في البحث

#### ٢-٢ مجتمع البحث وعينته

تحددت مجتمع البحث الحالي بطالبات بعض أقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات إقليم كردستان، والتي هي: (صلاح الدين-أربيل، السليمانية، دهوك، كويه، زاخو، حلبجة، كرميان، سوران) والبالغ عددهن (٢٣٩)

طالبة، وتمت إختيار عينة البناء بالطريقة العمدية اذ بلغت عينة البناء (١٠٩) إستمارة. أما عينة التطبيق فقد بلغت عينة التطبيق الأساسية (٣٤) طالبة، وكما موضح في الجدول (١).

الجدول (١) يبين مجتمع البحث وعينته

ت	الجامعة (الكلية أو القسم)	عدد الطالبات	عينة التجربة الاستطلاعية	عينة البناء	المستبعدين	عينة التطبيق
١	التربية البدنية وعلوم الرياضة(صلاح الدين-أربيل)	٣٩	٥	-	-	٣٤
٢	التربية -شقلاوة / (صلاح الدين - أربيل)	٧	-	٧	-	-
٣	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ (السليمانية)	٤٠	-	-	٤٠	-
٤	قسم التربية الأساسية/ (السليمانية)	٣٣	-	-	٣٣	-
٥	التربية البدنية وعلوم الرياضة/ (دهوك)	٣١	-	٢١	١٠	-
٦	التربية البدنية وعلوم الرياضة/ (كوية)	١٢	-	١٢	-	-
٧	التربية البدنية وعلوم الرياضة/ (زاخو)	١٥	-	١٥	-	-
٨	التربية البدنية وعلوم الرياضة/ (حلبجة)	١٣	-	٩	٤	-
٩	التربية البدنية وعلوم الرياضة/ (كرميان)	١٧	-	١٥	٢	-
١٠	التربية الأساسية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ (كرميان)	٥	-	٥	-	-
١١	سكول التربية البدنية وعلوم الرياضة/ (سوران)	٢٧	-	٢٥	٢	-
	المجموع	٢٣٩	٥	١٠٩	٩١	٣٤

### ٢-٣ مقياس الاستقرار النفسي:

تتطلب إعداد الصياغة الأولية للمقياس عدة إجراءات تبدأ بعملية صياغة فقرات المقياس بما يتلائم مجتمع البحث فضلا عن وضع التعليمات المتعلقة بكيفية الإجابة عنها وطريقة التصحيح وهذه الإجراءات على ضرورة ان تبدأ الباحثة بتحديد المفاهيم التي تعتمدها في بناء المقياس، ولبناء المقياس إتبع الباحث الخطوات الآتية:-

### ٢-٣-١ الهدف من بناء المقياس:

إن الخطوة الأولى في بناء المقياس هي تحديد الهدف من المقياس تحديدا واضحا وما هو الاستعمال المنشود لهذا المقياس، والهدف الأول من البحث الحالي هو بناء مقياس الإستقرار النفسي لدى طالبات بعض كليات وأقسام التربية الرياضية في جامعات اقليم كردستان - العراق.

### ٢-٣-٢ تحديد ابعاد (مجالات) المقياس:

لغرض تحديد ابعاد المقياس قامت الباحثتان بالإطلاع على الأدبيات والمصادر العلمية المتخصصة في قياس الإستقرار النفسي لدى الطالبات بالإضافة إلى الدراسات السابقة، وبعد الإطلاع على المصادر والمراجع العربية والأجنبية ومن اجل الحصول على المعلومات والأفكار الحديثة قامت الباحثة باجراء مجموعة من المقابلات الشخصية مع عدد من الخبراء المتخصصين في علم النفس الرياضي لغرض الإستماع الى آرائهم وطروحاتهم في هذا المجال و صياغة الفقرات بالشكل المطلوب، وبعدها قامت الباحثة بإعداد استبيان من خلال مراجعة الاطر النظرية ذات العلاقة في المجالات الرياضية وعلم النفس بشكل عام تم فيها تحديد مجموعة من الجوانب والأبعاد الخاصة ببناء مقياس الإستقرار النفسي والتي هي (الثقة بالنفس، إستراتيجية المشاركة الإجتماعية، التوافق النفسي، الخجل، الإلتزام الديني، القدرة على تحقيق الذات، الأمن النفسي، التفاؤل، معرفة الذات، إستراتيجية حل المشكلات) كما في الملحق (١) وعرضها على مجموعة الخبراء والمتخصصين الملحق (٢) لاستطلاع آرائهم حول مدى صلاحية هذه الأبعاد، وبعد الحصول على إجابات السادة الخبراء تم تحديد أربعة ابعاد رئيسية للإستقرار النفسي وهي: (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، معرفة الذات، التفاؤل). فهذه الأبعاد تمت الموافقة عليها من قبل الخبراء وقد حصلت على نسبة ٧٥٪ من آراء السادة الخبراء وحسب تصنيف بلوم، اذ يشير بلوم الى أنه "يمكن الاعتماد على موافقة اراء الخبراء بنسبة ٧٥٪ فأكثر في مثل هذا النوع من الصدق" (بلوم واخرون، ١٩٨٣، ١٢٦).

### ٢-٣-٣ إعداد الصيغة الأولية للمقياس:

تتطلب إعداد الصيغة الأولية للمقياس إجراءات عديدة تبدأ بعملية بناء فقرات المقياس وتحديد أسلوب صياغة الفقرات وأسسها والقيام بصياغة الفقرات وإعداد تعليماتها وفهمها من المجيبين ومن أجل عرضها على السادة الخبراء.

### ٢-٣-٤ صياغة فقرات مقياس الاستقرار النفسي:

بعد تحديد ابعاد المقياس قامت الباحثتان بأعداد وصياغة عدد من الفقرات لكل بعد مراعيًا أن تكون الفقرة معبرة عن فكرة واحدة وقابلة للتفسير و الإستفادة من البحوث والمصادر العلمية ذات العلاقة بأبعاد المقياس، بهدف حصول الباحثتان على معلومات تساعد على صياغة فقرات المقياس على نحو ينسجم مع بيئة الطالبات في قاعة الجمناستك الایقاعي، إعتمدت الباحثتان طريقة (ليكرت) "وهي شبيه بأسلوب الاختيار من متعدد إذ يقدم للمستجوب فقرات ويطلب منه تحديد إجابته باختيار بديل من بين بدائل متعددة لها أوزان مختلفة وقد روعي في صياغتها عدم استخدام العبارات التي تحتتمل أن يجيب عنها الجميع أو لا يجيب لكي لا تنعدم فرصة المقارنة أمام الباحثة" (العجيلي، ٢٠٠٥، ٦٤-٦٣).

وقد تم مراعاة الجوانب الآتية من صياغة الفقرات:

- ان تكون للفقرة معنى واحد ومحدد.
  - ان تكون كل فقرة مستقلة عن غيرها أي ان تكون مكملة او مبينة على غيرها.
  - وضع عبارات فقرات قصيرة نسبيا فهذا يساعد المفحوص على قراءة الفقرات بسرعة والاجابة دون صعوبة وهذا لا يعني اختصارها على نحو يضيع تفسيرها الصحيح يجب ان تكون الفقرات واضحة غير غامضة.
- (الخيكاني، ٢٠٠٨، ٣١٤).

ومن خلال ما تم ذكره قامت الباحثتان بكتابة فقرات المقياس وتمكنت من صياغة المقياس بصورته الأولية والذي إشمئت على (٦٠) فقرة ذات علاقة بأبعاد مقياس الدراسة موزعة على أربعة أبعاد والتي هي (الثقة بالنفس، التوافق النفسي، معرفة الذات، التفاؤل)، وكل بعد يشمل (١٥) فقرة وكما في الجدول (٢).

#### الجدول (٢) عدد الفقرات الموزعة على الأبعاد

ت	الأبعاد	عدد الفقرات	أرقام الفقرات
١-	الثقة بالنفس	١٥	(١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥)
٢-	التوافق النفسي	١٥	(١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠)
٣-	معرفة الذات	١٥	(٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠، ٤١، ٤٢، ٤٣، ٤٤، ٤٥)
٤-	التفاؤل	١٥	(٤٦، ٤٧، ٤٨، ٤٩، ٥٠، ٥١، ٥٢، ٥٣، ٥٤، ٥٥، ٥٦، ٥٧، ٥٨، ٥٩، ٦٠)

#### ٢-٣-٥ تحديد صلاحية فقرات المقياس:

بعد أن أعدت الباحثتان إستبيان تشمل الفقرات الخاصة بكل بعد من أبعاد المقياس وبعد جمع الفقرات وإجراء التعديلات عليها ومن أجل تحديد الفقرات المناسبة والصالحة وحذف الفقرات غير الصالحة لكل بعد، تم عرض الفقرات على السادة الخبراء الملحق (٣)، وبعد جمع الإستمارات من السادة الخبراء وأبداء الجميع ملاحظاتهم حول الفقرات قامت الباحثتان بتفريغ البيانات وحصر إختيار الفقرات الصالحة لكل بعد من أبعاد المقياس وحذف الفقرات غير الصالحة والأخذ بها وصياغة عدد من الفقرات وأجريت التعديلات على الفقرات حسب رأيهم، وبذلك اشتملت المقياس بصيغته الأولية على (٥١) بعد الأخذ برأي الخبراء، إذ أن الفقرات التي تم حذفها في كل بعد من الأبعاد كانت كالتالي: (الثقة بالنفس (٥) فقرات، التوافق النفسي (٢) فقرتان، معرفة الذات لم تحذف منها أية فقرة، التفاؤل (٢) فقرتان).

وبذلك تمت الموافقة على (٥١) فقرة للمقياس بصيغته الأولية والتي أجريت عليها الوسائل الإحصائية لإستخراج الأسس العلمي للمقياس من (الصدق والثبات والموضوعية).

#### ٢-٣-٦ تحديد بدائل الإجابة للمقياس:

إعتمدت الباحثتان في تحديدهما للبدائل على طريقة (ليكرت) أيضاً، إذ تم وضع مقياس خماسي التدرج والتي هي: (موافق بشدة، موافق، موافق الى حد ما، غير موافق، غير موافق بشدة) وتحمل الازان (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للفقرات الإيجابية والازان (١، ٢، ٣، ٤، ٥) للفقرات السلبية وتم عرضها على السادة الخبراء للأخذ بأرائهم، فبعد أخذ رأي الخبراء تمت الموافقة على هذه البدائل بنسبة ١٠٠٪.

**إعدادات تعليمات المقياس:**

إعدادات التعليمات الخاصة بالمقياس توضح للمستجيب الاجابة على عباراته، وهذه العبارات يجب أن تكون سهلة وواضحة ومفهومة وكيفية الاجابة عن فقرات المقياس، وضرورة الاجابة عن جميع الفقرات وضرورة الاجابة عن جميع فقرات المقياس جميعها وبكل صراحة ودقة، وأن اجابة العينة ستحظى بسرية تامة وهي فقط لأغراض البحث العلمي، وقد أعدت الباحثتان تعليمات المقياس وهي كالآتي:-

(أرجو منك الاجابة على فقرات المقياس كافة، ليست هناك اجابة صحيحة أو خاطئة، بعد كل فقرة ستجدين أمامك خمسة بدائل، لا داع لذكر أسمكي، علماً أن الاجابات ستحضى بسرية تامة وتستخدم لأغراض البحث العلمي فقط، يرجى وضع علامة (٧) أمام كل فقرة من الفقرات وأسفل أحد البدائل، لا تتركي أية فقرة بدون إختيار إذ أن الاستمارة سوف تكون باطلة.

**٢-٤ التجربة الاستطلاعية الأولى:**

قامت الباحثتان بأجراء التجربة الاستطلاعية الأولى على عينة قوامها (٥) طالبات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل وذلك في يوم الثلاثاء الموافق تأريخ ٢٠٢٥/١/٢١ وطلب منهن قراءة الفقرات والاستفسار عن أي غموض تحتويه هذه الفقرات أو أي صعوبة قد تواجههن في الإجابة، بعد أن تم ترجمة المقياس من اللغة العربية الى اللغة الكردية، وبعد مناقشة الفقرات والتعليمات مع أفراد عينة التجربة الاستطلاعية اتضح أنها مفهومه ولا تحتاج الى تعديل، وكان الوقت المستغرق للإجابة عن المقياس يتراوح بين (٢٥-٣٠) دقيقة، وقامت الباحثتان بإجراء التجربة الاستطلاعية للأهداف الأتية:-

- ١- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحثة.
- ٢- التعرف على الوقت المستغرق في ملء الاستبيان.
- ٣- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد وأدوات البحث.
- ٤- التأكد من مدى ملائمة الإختبار للعينة.

**٢-٥ التجربة الرئيسية (تطبيق المقياس):**

بعد أن أصبح المقياس بتعليماته وفقراته ال (٥١) فقرة جاهزة للتطبيق على عينة البناء وهن الطالبات في بعض أقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعات إقليم كردستان-العراق، وتم تطبيق المقياس على عينة قوامها (١٠٩) طالبة تمثلن عينة البناء وذلك من تأريخ ٢٠٢٥/٢/١ ولغاية ٢٠٢٥/٣/٢، ففي هذه التجربة تم توزيع مقياس الإستقرار النفسي على العينة المذكورة، مع التأكيد على الإجابة عن جميع فقرات المقياس جميعها بدقة وموضوعية، أذ أن الهدف من هذه التجربة هو إجراء عملية التحليل الاحصائي للفقرات لاختيار الفقرات الصالحة وحذف الفقرات غير الصالحة استناداً لقوتها التمييزية ومعامل اتساقها الداخلي وكذلك لاستخراج مؤشرات الصدق والثبات للمقياس.

**٢-٥-١ القوة التمييزية للفقرات:**

يقصد بها القدرة على التمييز بين الأفراد الحاصلين على درجات مرتفعة والحاصلين على درجات منخفضة في المقياس، من أجل الحصول على القدرة التمييزية لفقرات المقياس تم تفرغ إجابات عينة البناء البالغة عددها (١٠٩) طالبة بجدول يتضمن درجات العبارات والمجموع الكلي لدرجات كل فرد في العينة إذ تم ترتيب درجاتها تنازلياً من الأعلى الى الأدنى وعلى وفق الدرجة الكلية ثم تم إستخدام أسلوب المجموعتين الطرفيتين المتساويتين العدد، وقد تم تقسيم الاستمارات على مجموعتين المجموعة العليا (٢٧٪) من الاستمارات والمجموعة الدنيا (٢٧٪) من الاستمارات من عينة البناء الفعلية وعلى إعتبار "إن معامل تمييز الفقرة يكون حساساً وأكثر إستقراراً في حالة إستخدام هذه النسبة" (النبهان، ٢٠٠٤، ٧٤)، إذ تعد هذه النسبة من النسب المفضلة للتعرف على قوة العبارة في التمييز بين المجموعتين العليا والدنيا ومن ثم ضرب عدد العينة في نسبة (٢٧) لتحديد المجموعة العليا والدنيا منها التي بلغت (٢٩) ليكون العدد في المجموعة العليا (٢٩) وفي المجموعة الدنيا (٢٩) فرداً، ومن ثم تم تحليل الفقرات إحصائياً باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين متوسط درجات العينتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس إذ إن من الوسائل الإحصائية المستخدمة في إيجاد التمييز استخدام الاختبار التائي.

ولإيجاد معامل تمييز الفقرات نعتمد على درجة مستوى الدلالة (الإحتمالية) (Sig) من خلال مقارنة نتائج التحليل الإحصائي لقيم (Sig) بنسبة الخطأ (٠,٠٥)، ومن خلال النتائج التي توصلت إليها الباحثتان من هذه المقارنة تمت قبول جميع الفقرات وكما في الجدول (٣).

الجدول (٣) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لقيم (ت) المحتسبة بين المجموعتين العليا والدنيا للبحث

مستوى الدلالة	الاحتمالية (sig)	قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		ف	الابعاد
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
معنوية	.,000	١٤,٢٤٨	,,00000	٥,0000	,,٧٥٥٩٣	٣,0000	1	الثقة بالنفس
معنوية	.,000	٩,٥٨١	,,00000	٥,0000	,,٧٧٥٢٣	٣,٦٢٠٧	2	
معنوية	.,000	١٢,١٢٨	,,00000	٥,0000	,,٦٢٧٧٦	٣,٥٨٦٢	3	
معنوية	.,000	١٣,٦٢٧	,,00000	٥,0000	,,٥٧٢٣٥	٣,٥٥١٧	4	
معنوية	.,000	١٣,٥٠٠	,,00000	٥,0000	,,٧٤٢٧٨	٣,١٣٧٩	5	
معنوية	.,000	٩,١٨٦	,,00000	٥,0000	,,٩٠٩٧٢	٣,٤٤٨٣	6	
معنوية	.,000	١٠,٦٨٧	,,00000	٥,0000	,,٦٦٠٢٧	٣,٦٨٩٧	7	
معنوية	.,000	١٣,٥٠٠	,,00000	٥,0000	,,٧٤٢٧٨	٣,١٣٧٩	8	
معنوية	.,000	١٢,١٢٨	,,00000	٥,0000	,,٦٢٧٧٦	٣,٥٨٦٢	9	
معنوية	.,000	١٠,٩٧٤	,,00000	٥,0000	,,٦٧٦٨٥	٣,٦٢٠٧	10	
معنوية	.,000	١٣,٣١٣	,,00000	٥,0000	,,٦٦٩٥٣	٣,٣٤٤٨	11	التوافق النفسي
معنوية	.,000	٢٠,٠٩٠	,,٧٣٩٤٦	٣,٧٥٨٦	,,00000	١,0000	12	
معنوية	.,000	١٣,٢٢٩	,,00000	٥,0000	,,٤٩١٣٠	٣,٧٩٣١	13	
معنوية	.,000	١١,٥٩٣	,,00000	٥,0000	,,٧٦٨٨٥	٣,٣٤٤٨	14	
معنوية	.,000	٩,٨١٨	,,00000	٥,0000	١,٠٠٢٤٦	٣,١٧٢٤	15	
معنوية	.,000	١١,٠٦٨	,,00000	٥,0000	,,٨٨٩١٨	٣,١٧٢٤	16	
معنوية	.,000	١٨,٣٣٠	,,٣٧١٣٩	٥,٠٦٩٠	,,٦٢٧٧٦	٢,٥٨٦٢	17	
معنوية	.,000	٢٩,٠٩٣	,,٤٧٠٨٢	٤,٣١٠٣	,,٣٥٠٩٣	١,١٣٧٩	18	
معنوية	.,000	٩,٣٨١	,,00000	,,٨٧٠٩٩	٥,0000	٣,٤٨٢٨	19	
معنوية	.,000	١٣,٦٢٧	,,00000	٥,0000	,,٥٧٢٣٥	٣,٥٥١٧	20	
معنوية	.,000	١٠,٦٧٠	,,00000	٥,0000	,,٧٨٣١٤	٣,٤٤٨٣	21	
معنوية	.,000	٩,٧٧٤	١,١٠١٩٥	٣,0000	,,00000	١,0000	22	
معنوية	.,000	١٣,٥٩٨	,,00000	٥,0000	,,٧٧٨٤٠	٣,٠٣٤٥	23	
معنوية	.,000	١٤,٩٨٦	,,00000	٥,0000	,,٧٣١٠٨	٢,٩٦٥٥	24	معرفة الذات
معنوية	.,000	٣٧,٢٤٥	,,٥٠٨٥٥	,,00000	٤,٥١٧٢	١,0000	25	
معنوية	.,000	٢٠,٩٣٢	,,00000	٥,0000	,,٥٧٦٦٤	٢,٧٥٨٦	26	
معنوية	.,000	١٢,٩٦٤	,,00000	٥,0000	,,٧٥٩١٨	٣,١٧٢٤	27	
معنوية	.,000	٣٩,٤٨٥	,,00000	٥,0000	,,٤٩٣٨٠	١,٣٧٩٣	28	
معنوية	.,000	٢١,٦٩٥	,,٤٨٣٧٣	٤,٣٤٤٨	,,٥٠٨٥٥	١,٥١٧٢	29	
معنوية	.,000	٢١,٩٦٠	,,٤٨٣٧٣	٤,٣٤٤٨	,,٥٠٨٥٥	١,٤٨٢٨	30	
معنوية	.,000	٢٩,٩٧٠	,,٤٧٠٨٢	٤,٦٨٩٧	,,٤١٢٢٥	١,٢٠٦٩	31	
معنوية	.,000	١٠,٥١٨	,,00000	٥,0000	,,٦٣٥٥٦	٣,٧٥٨٦	32	
معنوية	.,000	١٣,١٠٤	,,00000	٥,0000	,,٥٥٢٦٥	٣,٦٥٥٢	33	
معنوية	.,000	١٥,١٠٥	,,00000	٥,0000	,,٤٥٤٨٦	٣,٧٢٤١	34	
معنوية	.,000	٢٩,٩٧٠	,,٤٧٠٨٢	٤,٦٨٩٧	,,٤١٢٢٥	١,٢٠٦٩	35	
معنوية	.,000	٢٢,١١٧	,,٦٦٠٢٧	٤,٣١٠٣	,,٣٨٤٤٣	١,١٧٢٤	36	
معنوية	.,000	٢٤,٩٨٧	,,00000	٥,0000	,,٤٦٨٢٠	٢,٨٢٧٦	37	
معنوية	.,000	١٨,٤٠٣	,,00000	٥,0000	,,٧٩٧١٦	٢,٢٧٥٩	38	
معنوية	.,000	١٣,٢٢٩	,,00000	٥,0000	,,٩١٢٤٢	٢,٧٥٨٦	39	التفاؤل
معنوية	.,000	٩,٠٣٢	,,00000	٥,0000	,,٨٩٧٤٥	٣,٣٤٤٨	40	
معنوية	.,000	٢٤,٩٨٧	,,00000	٥,0000	,,٤٦٨٢٠	٢,٨٢٧٦	41	
معنوية	.,000	٩,٢٦٩	,,00000	٥,0000	,,٩٤١٦٥	٣,٣٧٩٣	42	
معنوية	.,000	١٠,٦٧٠	,,00000	٥,0000	,,٧٨٣١٤	٣,٤٤٨٣	43	
معنوية	.,000	١١,٢٥٨	,,00000	٥,0000	,,٧٧٥٢٣	٣,٣٧٩٣	44	
معنوية	.,000	٦٧,٧٠٣	,,00000	٥,0000	,,٣٠٩٩٣	١,١٠٣٤	45	
معنوية	.,000	٢٣,٦٢٢	,,00000	٥,0000	,,٥١٠٩٦	٢,٧٥٨٦	46	
معنوية	.,000	٢٤,٩٨٧	,,00000	٥,0000	,,٤٦٨٢٠	٢,٨٢٧٦	47	
معنوية	.,000	٢٠,٦٠٥	,,00000	٥,0000	,,٦٢١٨٥	٢,٦٢٠٧	48	

معنوية	٠,٠٠٠	١٧,٦٧٤	٠,٠٠٠٠٠	٥,٠٠٠٠	٠,٤٩٣٨٠	٣,٣٧٩٣	49
معنوية	٠,٠٠٠	٢٣,٥٩٤	٠,٥٥٧٠٩	٣,٨٩٦٦	٠,٣٠٩٩٣	١,١٠٣٤	50
معنوية	٠,٠٠٠	١٨,٢٠٥	٠,٠٠٠٠٠	٥,٠٠٠٠	٠,٧٧٥٢٣	٢,٣٧٩٣	51

يتبين من الجدول (٣) أن (٥١) فقرة من فقرات المقياس تتميز نتيجة المقارنة بين المجموعتين العليا والدنيا للمقياس إذ ان القيم الناتجة المحسوبة لها تراوحت بين (٩,٠٣٢-٣٩,٤٨٥) وبلغت دلالة الاحتمالية فيها (٠,٠٠٠) وهي أصغر من مستوى الدلالة أو نسبة الخطأ (٠,٠٥) وهذا يدل على أن الفقرات جميعها مميزة.

#### ٢-٥-٢ الاتساق الداخلي:

يستعمل معامل الإتساق الداخلي لتحديد مدى تجانس الفقرات في قياسها للظاهرة وقد إستعملت الباحثة الطرق الآتية لقياس الإتساق للمقياس:-

#### ١- إرتباط درجة الفقرة بدرجة البعد الذي ينتمي إليه:-

لإيجاد درجة صدق العبارات وانسجامها الداخلي قامت الباحثتان بإيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لأفراد عينة البناء بين درجة كل فقرة والدرجة النهائية للبعد الذي ينتمي إليه، وتم إجراء هاتين الارتباطين على (١٠٩) إستمارة والمنتظمة (٥١) فقرة من فقرات مقياس الاستقرار النفسي.

الجدول (٤) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط بين فقرات بعد الثقة بالنفس والدرجة النهائية للبعد

الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة R	قيمة Sig	الدلالة
بعد الثقة بالنفس					
١	4.1743	.84814	.529**	.000	متسقة
٢	4.6055	.69413	.560**	.000	متسقة
٣	4.5780	.69780	.661**	.000	متسقة
٤	4.4679	.71452	.616**	.000	متسقة
٥	4.2385	.87028	.561**	.000	متسقة
٦	4.5505	.83318	.764**	.000	متسقة
٧	4.6147	.67916	.645**	.000	متسقة
٨	4.2294	.86745	.735**	.000	متسقة
٩	4.4771	.71487	.722**	.000	متسقة
١٠	4.3945	.70735	.573**	.000	متسقة

\* معنوي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢-١٠٩) = ١٠٧

\*\* معنوي عند مستوى دلالة (٠,٠١) ودرجة حرية (٢-١٠٩) = ١٠٧

يبين الجدول (٤) بأن معامل الارتباط تراوحت بين (٠,٥٢٩-٠,٧٦٤) وكانت قيم مستوى الدلالة (Sig) أو (الإحتمالية) (٠,٠٠٠) وبما أن قيم الإحتمالية لجميع الفقرات هي أصغر من نسبة الخطأ (٠,٠٥)، إذاً فإن جميع الفقرات متسقة أي لم تحذف أي فقرة في هذا البعد.

الجدول (٥) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط بين فقرات بعد التوافق النفسي والدرجة النهائية للبعد

الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة R	قيمة Sig	الدلالة
بعد التوافق النفسي					
١	4.3303	.79413	.652**	.000	متسقة
٢	2.3211	1.15374	.147	.128	غير متسقة
٣	4.5229	.61759	.330**	.000	متسقة
٤	4.3486	.82075	.739**	.000	متسقة
٥	4.2936	.93594	.383**	.000	متسقة
٦	4.3486	.91668	.656**	.000	متسقة

متسقة	.000	.508**	1.04055	3.8624	٧
غير متسقة	.810	-.023	1.26568	2.6972	٨
متسقة	.000	.655**	.81117	4.4587	٩
متسقة	.000	.613**	.70434	4.3761	١٠
متسقة	.000	.697**	.80042	4.5229	١١
غير متسقة	.337	-.093	1.01743	1.7615	١٢
متسقة	.000	.410**	.91362	4.2110	١٣

\* معنوي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢-١٠٩)  $١٠٧ = (٢-١٠٩)$

\*\* معنوي عند مستوى دلالة (٠,٠١) ودرجة حرية (٢-١٠٩)  $١٠٧ = (٢-١٠٩)$

يبين الجدول (٥) بأن:-

- معامل الارتباط للفقرات (١، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٩، ١٠، ١١، ١٣) تراوحت بين (٠,٣٣٠-٠,٧٣٩) وكانت قيم مستوى الدلالة (Sig) أو (الإحتمالية) (٠,٠٠٠) وبما أن قيم الإحتمالية لجميع هذه الفقرات هي أصغر من نسبة الخطأ (٠,٠٥)، إذًا فإن جميع هذه الفقرات متسقة.

- أما الفقرات (٢، ٨، ١٢) فإن معامل الارتباط لها بلغت (٠,١٤٧، -٠,٠٢٣، -٠,٠٩٣) وقيمة مستوى الدلالة (Sig) أو (الإحتمالية) لهذه الفقرات بلغت (٠,١٢٨، ٠,٨١٠، ٠,٣٣٧)، وبما أن قيم الإحتمالية لهذه الفقرات هي أكبر من نسبة الخطأ (٠,٠٥) فإن هذه الفقرات غير متسقة ولذلك تم حذفها.

الجدول (٦) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط بين فقرات بعد معرفة الذات والدرجة النهائية للبعد

الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة R	قيمة Sig	الدلالة
بعد معرفة الذات					
١	4.1376	.90746	-.056	.562	غير متسقة
٢	2.6147	1.39382	.354**	.000	متسقة
٣	4.0092	.93784	.249**	.009	متسقة
٤	4.2477	.86234	.388**	.000	متسقة
٥	3.2569	1.48076	.550**	.000	متسقة
٦	2.9725	1.18211	.678**	.000	متسقة
٧	2.9358	1.20397	.657**	.000	متسقة
٨	2.9541	1.42325	.688**	.000	متسقة
٩	4.5963	.65432	.275**	.004	متسقة
١٠	4.5688	.67174	.215*	.025	متسقة
١١	4.5413	.63146	.095	.327	غير متسقة
١٢	3.0183	1.43360	.642**	.000	متسقة
١٣	2.6972	1.25834	.580**	.000	متسقة
١٤	4.1193	.92019	.284**	.003	متسقة
١٥	3.7431	1.14183	.057	.555	غير متسقة

\* معنوي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢-١٠٩)  $١٠٧ = (٢-١٠٩)$

\*\* معنوي عند مستوى دلالة (٠,٠١) ودرجة حرية (٢-١٠٩)  $١٠٧ = (٢-١٠٩)$

يبين الجدول (٦) بأن:-

- معامل الارتباط للفقرات (٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥) تراوحت بين (٠,٢١٥-٠,٦٨٨) وكانت قيم مستوى الدلالة (Sig) أو (الإحتمالية) بين (٠,٠٠٩-٠,٠٠٠) وبما أن قيم الإحتمالية لجميع هذه الفقرات هي أصغر من نسبة الخطأ (٠,٠٥)، مما يدل بأن جميع هذه الفقرات متسقة.

- أما الفقرات (١، ١١، ١٥) فإن معامل الارتباط لها بلغت (-٠,٠٥٧، ٠,٠٩٥، -٠,٠٥٦) وقيمة مستوى الدلالة (Sig) أو (الإحتمالية) لهذه الفقرات بلغت (٠,٥٦٢، ٠,٣٢٧، ٠,٥٥٥)، وبما أن قيم الإحتمالية لهذه الفقرات هي أكبر من نسبة الخطأ (٠,٠٥) فإن هذه الفقرات غير متسقة ولذلك تم حذفها.

الجدول (٧) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط بين بعد التفاؤل والدرجة النهائية للبعد

الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة R	قيمة Sig	الدلالة
بعد التفاؤل					
١	4.1101	1.03046	.501**	.000	متسقة
٢	4.3119	.84653	.581**	.000	متسقة
٣	4.0734	.93002	.416**	.000	متسقة
٤	4.4037	.86195	.562**	.000	متسقة
٥	4.3211	.78032	.521**	.000	متسقة
٦	4.3394	.80760	.606**	.000	متسقة
٧	3.1651	1.54269	.144	.134	غير متسقة
٨	3.9083	.92837	.618**	.000	متسقة
٩	4.0367	.88115	.555**	.000	متسقة
١٠	3.8349	1.01392	.458**	.000	متسقة
١١	4.3578	.75182	.619**	.000	متسقة
١٢	2.4954	1.12730	.043	.655	غير متسقة
١٣	3.7798	1.10853	.350**	.000	متسقة

\* معنوي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٠٩-٢) = ١٠٧

\*\* معنوي عند مستوى دلالة (٠,٠١) ودرجة حرية (١٠٩-٢) = ١٠٧

يبين الجدول (٧) بأن:-

- إن معامل الارتباط للفقرات (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٣) تراوحت بين (٠,٣٥٠-٠,٦١٩) وكانت قيم مستوى الدلالة (Sig) أو (الإحتمالية) هي (٠,٠٠٠) وبما أن قيم الإحتمالية لهذه الفقرات هي أصغر من نسبة الخطأ (٠,٠٥)، مما يدل بأن هذه الفقرات متسقة.

- أما الفقرات (٧، ١٢) فإن معامل الارتباط لها بلغت (٠,١٤٤، ٠,٠٤٣) وقيمة مستوى الدلالة (Sig) أو (الإحتمالية) لهذه الفقرات بلغت (٠,١٣٤، ٠,٦٥٥)، وبما أن قيم الإحتمالية لهذه الفقرات هي أكبر من نسبة الخطأ (٠,٠٥) فإن هذه الفقرات غير متسقة ولذلك تم حذفها.

٢- ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:-

الجدول (٨) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة النهائية لمقياس الإستقرار النفسي

ت	الوسط	الانحراف المعياري	قيمة R	قيمة Sig	الدلالة	ت	الوسط	الانحراف المعياري	قيمة R	قيمة Sig	الدلالة
1	4.1743	.84814	.397**	0.000	متسقة	27	4.2477	.86234	.587**	0.000	متسقة
2	4.6055	.69413	.366**	0.000	متسقة	28	3.2569	1.48076	.231*	.016	متسقة
3	4.5780	.69780	.451**	0.000	متسقة	29	2.9725	1.18211	.208*	.030	متسقة
4	4.4679	.71452	.595**	0.000	متسقة	30	2.9358	1.20397	.176	.068	غير متسقة
5	4.2385	.87028	.495**	0.000	متسقة	31	2.9541	1.42325	.270**	.005	متسقة

متسقة	0.000	.403**	.65432	4.5963	32	متسقة	0.000	.643**	.83318	4.5505	6
متسقة	0.000	.396**	.67174	4.5688	33	متسقة	0.000	.453**	.67916	4.6147	7
غير متسقة مع البعد الذي ينتمي اليه					34	متسقة	0.000	.557**	.86745	4.2294	8
متسقة	.003	.281**	1.43360	3.0183	35	متسقة	0.000	.610**	.71487	4.4771	9
متسقة	.043	.194*	1.25834	2.6972	36	متسقة	0.000	.384**	.70735	4.3945	10
متسقة	0.000	.563**	.92019	4.1193	37	متسقة	0.000	.527**	.79413	4.3303	11
غير متسقة مع البعد الذي ينتمي اليه					38	غير متسقة مع البعد الذي ينتمي اليه					12
متسقة	.013	.237*	1.03046	4.1101	39	متسقة	0.000	.421**	.61759	4.5229	13
متسقة	0.000	.542**	.84653	4.3119	40	متسقة	0.000	.685**	.82075	4.3486	14
متسقة	.002	.290**	.93002	4.0734	41	غير متسقة	.061	.180	.93594	4.2936	15
متسقة	0.000	.458**	.86195	4.4037	42	متسقة	0.000	.523**	.91668	4.3486	16
متسقة	0.000	.601**	.78032	4.3211	43	متسقة	0.000	.477**	1.04055	3.8624	17
متسقة	0.000	.547**	.80760	4.3394	44	غير متسقة مع البعد الذي ينتمي اليه					18
غير متسقة مع البعد الذي ينتمي اليه					45	متسقة	0.000	.587**	.81117	4.4587	19
متسقة	0.004	.378**	.92837	3.9083	46	متسقة	0.000	.601**	.70434	4.3761	20
متسقة	0.000	.412**	.88115	4.0367	47	متسقة	0.000	.556**	.80042	4.5229	21
غير متسقة	.078	.169	1.01392	3.8349	48	غير متسقة مع البعد الذي ينتمي اليه					22
متسقة	.000	.562**	.75182	4.3578	49	متسقة	.001	.322**	.91362	4.2110	23
غير متسقة مع البعد الذي ينتمي اليه					50	غير متسقة مع البعد الذي ينتمي اليه					24
غير متسقة	.312	.098	1.10853	3.7798	51	غير متسقة	.815	.023	1.39382	2.6147	25
						متسقة	0.000	.514**	.93784	4.0092	26

\* معنوي عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (2-109) = 10.7

\*\* معنوي عند مستوى دلالة (0,01) ودرجة حرية (2-109) = 10.7

من خلال الجدول (8) يتبين بأن معامل الارتباط بين درجة الفقرات (15، 25، 30، 48، 51) كانت (0,180، 0,23، 0,176، 0,169، 0,098) وقيم مستوى الدلالة (Sig) أو (الإحتمالية) هي (0,61، 0,815، 0,078، 0,312، 0) وبما أن قيم الإحتمالية لهذه الفقرات هي أصغر من نسبة الخطأ (0,05)، مما يدل بأن هذه الفقرات متسقة. غير معنوية مع الدرجة النهائية للمقياس أي ان هذه الفقرات غير متسقة ولذلك تم حذفها، وبهذا أصبح المقياس يتكون من (38) فقرة.

### ٢-٣-٥ صدق المقياس:

تعد كلمة الصدق الصحة في قياس ما وضعت من أجلها أو الصلاحية التي يقيس بها إختبار ما، فهناك أنواع للصدق والتي إستخدمتها الباحثتان للتحقق من صدق المقياس وهي:-

#### أ- صدق المحتوى:

توصلت الباحثتان الى صدق المحتوى من خلال إطلاعها على المصادر العلمية ذات العلاقة بمقياس الاستقرار النفسي وتحديد أبعاده على وفق الإجراءات العلمية، وبذلك تحققت الباحثتان على هذا النوع من الصدق عندما عرضت مقاييس الدراسة بمجالاته وفقراته على مجموعة من الخبراء والمختصين لبيان صلاحية كل فقرة من فقرات مجالات المقياس المرشحة للإستعمال.

#### ب- صدق البناء (صدق التكوين الفرضي):

وتحقق هذا النوع من الصدق في المقياس عن طريق التحليل الإحصائي لفقرات المقياس وذلك عن طريق إيجاد (معامل التمييز أو القوة التمييزية، معامل الإتساق الداخلي).

### ج- الصدق الظاهري

الصدق الظاهري ليس صدقاً حقيقياً بالمعنى العلمي لكلمة (الصدق) ولكنه يعني ببساطة أن الاختبار أو المقياس يبدو صادقاً في صورته الظاهرية.

وفي ضوء ذلك تم عرض المقياس بصورته الأولية والمكون من (٦٠) فقرة، الملحق (٦) على مجموعة من المتخصصين المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجالات علم النفس الرياضي والقياس والتقويم، الواردة أسمائهم في الملحق (٧) وذلك لمعرفة وضوح الفقرات وصياغتها ودقتها وملاءمتها وما تتمتع بها من موضوعية، ومدى ملائمة البدائل فضلاً عن الملاحظات. وقد أبدى الجميع ملاحظاتهم حول الفقرات، أخذت بها وصيغت عدد من الفقرات وأجريت تعديلات وأصبح المقياس (٥١) فقرة.

### ٢-٥-٤ ثبات المقياس:

إن مفهوم الثبات يعد من المفاهيم الجوهرية في الإختبار وبيّن مع الصدق الأسس التي يتعين توافرها في الإختبار لكي يكون صالحاً للإستخدام مع إحتساب أهمية تقدم الصدق عليه، ولغرض التحقق من توافر الثبات في المقياس إستخدمت الباحثة الطرائق الآتية:-

### أ- طريقة التجزئة النصفية:

وهي من أكثر طرق الثبات إستخداماً لأنها تتلافى عيوب بعض الطرق الأخرى مثل طريقة إعادة الإختبار وتتميز هذه الطريقة باقتصادها بالجهد والوقت.

وإعتمدت الباحثتان بيانات أفراد العينة وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة المقياس بعد تطبيقه على مجموعة معينة إلى جزئين متساويين وحساب معامل الارتباط بين هذين الجزئين ولهذا الطريقة مميزات هي:

١- تجنب الفاحص إعادة الفحص أو إعداد الصور المتكافئة للإختبار.

٢- تلغي أثر التغيرات التي يمكن أن تطرأ على حالة المفحوص العلمية والنفسية والصحية ومن ثم تؤثر على مستوى أدائه للإختبار (محمد، ٢٠١٢، ٩٥)، وقد استخدمت الباحثة في إيجاد الثبات على الفقرات جميعها والعلاقة بين الفقرات الفردية والزوجية، وهذه الطريقة لا تتطلب إلا إجراء الإختبار لمرة واحدة من خلال الاعتماد على بيانات عينة التجربة الرئيسية وبالغلة (١٠٩) مقياساً، إذ قسمت الباحثتان فقرات المقياس إلى نصفين فقرات فردية وأخرى زوجية وبما أن فقرات مقياس الإستقرار النفسي تتكون من (٣٨) فقرة وبذلك حصلنا على (١٩) فقرة زوجية و (١٩) فقرة فردية، وتم إستخراج معامل الارتباط بين مجموع درجات النصفين باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بوساطة الحقيبة الإحصائية (spss) إذ بلغ معامل الارتباط (٠,٧٤١)، وبحيث أن معامل الارتباط المستخرج يعني الثبات لنصف الإختبار فقط ولأجل الحصول على ثبات كامل للإختبار قامت الباحثتان بتطبيق معادلة سييرمان - براون، وبذلك بلغت قيمة معامل ثبات المقياس (٠,٨٥١) وهو مؤشر ثبات عال.

### ب- طريقة معامل الفاكرونباخ:-

هذا النوع من الثبات يدعي التجانس الداخلي ويعد من أكثر المفردات شيوعاً وأكثرها ملائمة للمقاييس ويشير إلى "قوة الارتباطات بين الفقرات في المقياس" (عودة، ٢٠٠٠، ١٦١) إذ تذكر أيضاً (حنا، ٢٠٠١) بأن "فكرة هذه الطريقة على مدى ارتباط الفقرات مع بعضها البعض داخل المقياس وكذلك ارتباط كل فقرة مع المقياس ككل" (حنا، ٢٠٠١، ٧٨).

ولحساب الثبات بهذه الطريقة للمقياس إعتمدت الباحثتان على عينة بناء المقياس الصالحة للعمل الإحصائي وبالغلة (١٠٩) طالبة، وتم إحتساب قيمة معامل ثبات المقياس والتي بلغت (٠,٨٦) وهي قيمة ممتازة في بحوث التربية الرياضية ومعامل ثبات عال وموثوق به ويمكن اعتماده.

### ٢-٦ وصف مقياس الاستقرار النفسي بصورته النهائية:

بعد إستخراج الأسس العلمية لمقياس الاستقرار النفسي إستقر المقياس على (٣٨) فقرة موزعة على أربعة أبعاد وهي بعد الثقة بالنفس (١٠) فقرات وبدرجة عليا (٥٠) ودرجة دنيا (١٠) وبوسط فرضي (٣٠)، وبعد التوافق النفسي (١٢) فقرة وبدرجة عليا (٦٠) ودرجة دنيا (١٢) وبوسط فرضي (٣٦)، وبعد معرفة الذات (١٥) فقرة وبدرجة عليا (٧٥) ودرجة دنيا (١٥) وبوسط فرضي (٤٥)، وبعد التفاؤل (١٣) فقرة وبدرجة عليا (٦٥) ودرجة دنيا (١٣) وبوسط فرضي (٣٩)، أما الدرجة العليا

للمقياس فتبلغ (١٩٠) والدرجة الدنيا (٣٨) بينما بلغت الوسط الفرضي للمقياس (١١٤)، وكما في الملحق (٨) أما بدائل الإجابة فكانت خمسة بدائل وهي (موافق بشدة، موافق، موافق الى حد ما، غير موافق، غير موافق بشدة) وهي تحمل الاوزان (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للفرقات الإيجابية و(١، ٢، ٣، ٤، ٥) للفرقات السلبية.

## ٧-٢ مقياس التوافق الاجتماعي:

إستخدمت الباحثتان مقياس التوافق الاجتماعي والتي هو من إعداد الباحث (محمد عزت عربي كاتبي، ٢٠١٩) والمؤلف من (٣٢) بنداً موزعة على مجالين هما: مجال التوافق الاجتماعي و المقدر على التفاعل الاجتماعي ويجاب عن كل بند (فقرة) من بنود المقياس من خلال مفتاح تصحيح (ليكرت) الخماسي، وهو مكون من خمسة احتمالات (موافق بدرجة كبيرة جداً، موافق بدرجة كبيرة، موافق بدرجة متوسطة، غير موافق بدرجة كبيرة، غير موافق بدرجة كبيرة جداً)، والعبارات السلبية هي: (٢، ٤، ٦، ٨، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٩، ٣١) أمّا العبارات الإيجابية: (١، ٣، ٥، ٧، ٩، ١٥، ١٦، ١٨، ١٩، ٢٣، ٢٧، ٢٨، ٣٠، ٣٢)، وقد بلغت الدرجات الدنيا للمقياس (٣٢) درجة والدرجة العليا له (١٦٠) بينما كانت (درجة الحياد) الوسط الفرضي (١٦٠) درجة (كاتبي، ٢٠١٩، ١٦٨).

## ١-٧-٢ التجربة الاستطلاعية لمقياس التوافق الاجتماعي:

تمت اجراء التجربة الاستطلاعية من قبل الباحثتان في يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٥/٤/٨، لبيان مدى صلاحية مقياس التوافق الاجتماعي على عينة قوامها (٥) طالبات، وكان الغرض من إجرائها ما يأتي:

- ١- دراية فريق العمل المساعد بتطبيق المقياسين على عينة البحث.
- ٢- التأكد من وضوح التعليمات ومدى تجاوب الطالبات وتفهمهن.
- ٣- إتخاذ الإجراءات المناسبة للوقوف على المعوقات والمشكلات التي تواجه الباحثة لتلافيها في التطبيق النهائي.
- ٤- التعرف على المعوقات التي تصادف العينة اثناء تطبيق المقياسين.

## ٢-٧-٢ صدق مقياس التوافق الاجتماعي:

لغرض التأكد من قدرة المقياس على قياس ما وضع من أجله وهو (التوافق الاجتماعي) لجأت الباحثتان الى إستخراج الصدق الظاهري وذلك بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء والاساتذة المتخصصين الملحق (١٢) في مجال علم النفس الرياضي لغرض بيان مدى صلاحية المقياس لإستخدامه على عينة البحث، وبعد الاطلاع على الإجابات عن مدى صلاحية المقياس لتطبيقه على العينة، تبين أن هناك اتفاقاً تاماً وبنسبة ١٠٠٪ حول صلاحية المقياس لتطبيقه على العينة.

## ٣-٧-٢ ثبات مقياس التوافق الاجتماعي:

لغرض التأكد من ثبات مقياس التوافق الاجتماعي تم استخدام طريقة الإختبار وإعادة الإختبار للمقياس وتم إجراء الإختبار الأول على (٥) طالبات وهن نفس طالبات التجربة الاستطلاعية الاولى، وذلك بتاريخ ٢٠٢٥/٤/٨، وبعد إثني عشرة يوماً تم إجراء نفس الإختبار وعلى المجموعة نفسها بتاريخ ٢٠٢٥/٤/٢٠، ومن ثم تم إيجاد معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات الإختبار الأول والثاني والتي بلغت (٠,٨١) وهو معامل ثبات الإختبار، وهذا يدل على وجود معامل ثبات عال للمقياس، إذ يشير (جرجيس، ٢٠٠٢) عن ليكرت (Likert) بأن معامل الثبات الذي يمكن الاعتماد عليه يكون بين (٠,٦٢-٠,٩٣).

## ٨-٢ التجربة الرئيسة للمقياسين:-

بعد استكمال المستلزمات العلمية المطلوبة كافة لإعداد وتهيئة المقياسين وأداء مهارات الجمناستيك الياقاعي تم تطبيق المقياسين على أفراد عينة البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد الملحق (١١) بتاريخ ٢٠٢٥/٤/٢٧، وبعد الإنتهاء من تطبيق المقياسين، تم الحصول على الدرجات الخام لإجراء الوسائل الإحصائية عليها.

## ٩-٢ الوسائل الإحصائية:

إستخدمت الباحثتان نظام Spss (Version-22) من خلال الوسائل الآتية:

(النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، إختبار (ت) لعينة واحدة، إختبار (ت) لعينتين مستقلتين، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، معامل الارتباط الرتي (سيرمان).

## ٣- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

٣-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الهدف الأول: بناء مقياس الإستقرار النفسي لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

وقد تحقق هذا الهدف من خلال بناء مقياس الإستقرار النفسي والذي إستوفى الخصائص القياسية السايكومترية لفقرات المقياس من (القوة التمييزية ومعامل الإتساق الداخلي)، والخصائص السايكومترية للمقياس من الصدق (صدق المحتوى، صدق البناء (صدق التكوين الفرضي)، الصدق الظاهري) والثبات من (التجزئة النصفية، معامل ألفا كرونباغ) لهذا النوع من المقاييس النفسية.

٣-٢ عرض ومناقشة نتائج الهدف الثاني: التعرف على الفروق بين الأوساط الحسابية والأوساط الفرضية لمقياس الإستقرار النفسي والتوافق الإجتماعي لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

تم التحقق من هذا الهدف من خلال المقارنة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمقياس البحث الإستقرار النفسي والذي تم بنائه والتوافق النفسي وحسب الجدول (٩).

الجدول (٩) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الفرضي واختبار (ت) وقيمة المعنوية (sig) لمقياس الإستقرار النفسي والتوافق الإجتماعي لدى العينة

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	إختبار (ت)	الإحتمالية (sig)	الدلالة
١-	الإستقرار النفسي	152.7647	15.63419	١١٤	14.458	0.000	معنوي
٢-	التوافق الإجتماعي	104.7941	13.89305	٩٦	3.691	٠.١٠	معنوي

نستدل من الجدول (٩):

- بأن الوسط الحسابي لمقياس الإستقرار النفسي كانت (152.7647) والانحراف المعياري له بلغت (15.63419) أما الوسط الفرضي للمقياس فقد بلغت (١١٤)، وقيمة إختبار (ت) (14.458)، بينما كانت قيمة المعنوية (sig) (الإحتمالية) (٠.٠٠٠)، وبما أن قيمة المعنوية (sig) كانت أصغر من نسبة الخطأ (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي ولصالح الوسط الحسابي لمقياس الإستقرار النفسي.

- بأن الوسط الحسابي لمقياس التوافق الإجتماعي كانت (104.7941) والانحراف المعياري له بلغت (13.89305) أما الوسط الفرضي للمقياس فقد بلغت (٩٦)، وقيمة إختبار (ت) (3.691)، بينما كانت قيمة المعنوية (sig) (الإحتمالية) (٠.٠٠٠١)، وبما أن قيمة المعنوية (sig) كانت أصغر من نسبة الخطأ (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي ولصالح الوسط الحسابي لمقياس التوافق الإجتماعي، مما يدل على طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة يتمتعون بدرجة عالية من الإستقرار النفسي والتوافق الإجتماعي.

عرض ومناقشة نتائج الهدف الثالث: التعرف على العلاقة بين الإستقرار النفسي والتوافق الإجتماعي لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

لقد تم التحقق من هذا الهدف من خلال إيجاد العلاقة بين مقياس الإستقرار النفسي والتوافق الإجتماعي وذلك بإستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ويمكن ملاحظة ذلك في الجدول (١٠).

الجدول (١٠) العلاقة بين الإستقرار النفسي والتوافق الإجتماعي لدى عينة البحث

ت	المتغيرات	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحسوبة	الإحتمالية Sig	الدلالة
١-	الإستقرار النفسي	٣٤	152.7647	15.63419	.437**	.010	معنوي
٢-	التوافق الإجتماعي	٣٤	104.7941	13.89305			

\*\* معنوي عند مستوى دلالة (٠,٠١) ودرجة حرية (٣٤-٢) = ٣٢

نستدل من الجدول (١٠) بأن قيمة معامل الارتباط بين الإستقرار النفسي والتوافق الإجتماعي لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل قد بلغت (\*\*0.437) بينما كانت قيمة الإحتمالية (0.010) وبما ان قيمة الاحتمالية هي اصغر من مستوى الدلالة (0.05)، إذا هناك علاقة إرتباط معنوية بين الإستقرار النفسي والتوافق الإجتماعي لدى عينة البحث. وتعزو الباحثان سبب العلاقة المعنوية إلى أن الإستقرار النفسي يلعب دوراً أساسياً في سلوك الطالبات من خلال توافقه مع بعض نتيجة العلاقات الإجتماعية التي يتمتعن بها الطالبات مع بعضهن وبناء علاقات إجتماعية جيدة والتفاعل مع البيئة التي يعيشون فيها على أساس إدراك الفرد للعلاقة مع الآخرين على أنها سلوك متكامل، وان التوافق الإجتماعي، ومن جانب آخر فإن الإشتراك في الدروس العملية التي تشارك بها الطالبات تعمل على زيادة الأستقرار النفسي لديهن وأن هذا الإستقرار تؤدي إلى أن تتوافق العينة من الناحية الإجتماعي نتيجة ما تقدمه الدروس العملية من مساعدة الزملاء للأخري في أثناء الدروس وكذلك فإن مساعدة المدرسات للطالبات من خلال مساعدتهن وتشجيعهن في تأدية المهارات وتعليمهن لهن من تنفيذ المهارات الجديدة والصعبة والتي تساعد الطالبات على تحسين مستواههن وقابليتهن والتي تؤدي بالتالي إلى تحسين العوامل النفسية لهن وبالتالي إمتلاكهن الإستقرار النفسي.

#### ٤- الأستنتاجات والتوصيات:

##### ١-٤ الإستنتاجات:

- ١- جاهزية مقياس الأستقرار النفسي لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في بعض جامعات اقليم كوردستان للتطبيق.
- ٢- أظهرت النتائج بأن الأوساط الحسابية لكل من مقياسي الإستقرار النفسي والتوافق الإجتماعي كانتا أكبر من الأوساط الفرضية لهما، أي أن الطالبات لديهن إستقرار نفسي وتوافق إجتماعي.
- ٣- أظهرت النتائج بأن هناك علاقة إرتباط معنوية بين الإستقرار النفسي والتوافق الإجتماعي لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

##### ٢-٤ التوصيات:

- ١- ضرورة أن يكون الجانب النفسي من الجوانب المهمة التي يجب أن يهتم بها التدريسي في الجامعة.
- ٢- إعتداد مقياسي الإستقرار النفسي على العديد من الدراسات والأبحاث في مجال دروس الجمناستيك الإيقاعي.
- ٣- تطبيق مقياس التوافق الإجتماعي في العديد من الدراسات والأبحاث في الألعاب الأخرى.
- ٤- إجراء دراسات أخرى على الطلبة في الإختصاصات الأخرى ولجامعات أخرى.

#### المصادر

- أحمد، محسن (٢٠٠٦): قياس الشخصية، المصرية الدولية للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.
- الخيكاني، عامر سعيد (٢٠٠٨): سيكولوجية كرة القدم، ط ١، دار الطباعة والتصميم.
- العجيلي، صباح حسين حمزة (٢٠٠٥): القياس والتقويم التربوي، ط ٣، مكتبة التربية للطباعة والنشر، صنعاء، اليمن.
- النبهان، موسى (٢٠٠٤): أساسيات القياس في العلوم السلوكية، ط ١، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- بلوم، وآخرون (1983): تقييم تعلم الطالب التجميبي والتعلمي، ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون، دار ماكجروهيل، القاهرة.
- جرجيس، مؤيد اسماعيل (٢٠٠٢): اساليب التعامل مع ضغوط الحياة وعلاقتها بالطمأنينة النفسية والميول العصابية لدى الشباب الجامعي، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة صلاح الدين.
- حنا، أميرة (٢٠٠١): بناء وتقنين مقياس الاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة اليد، أطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد.
- شلتر، دوران (١٩٨٣): نظريات الشخصية، ترجمة حمد ولي الكربولي وعبد الرحمن القيسي، مطبعة.
- علاوي، محمد حسن (١٩٩٧): علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، الطبعة الأولى، ص ٢٧٤، دار المعارف.

- عليان، نادر (٢٠٠٥): مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط٣، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان.
- عودة، احمد (٢٠٠٠): القياس والتقويم في العملية التدريسية، دار الأمر للنشر والتوزيع، إربد، عمان.
- فرج، صفوت (١٩٩٦): الأحصاء في علم النفس، ط٣، مكتبة انجيلو المصرية، القاهرة.
- كاتي، محمد عزت عربي وعباس، دانيال (٢٠١٩): علاقة إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي بالتوافق الإجتماعي لدى طلبة الصف الثاني الإعدادي في مدارس الحلقة الاولى في محافظة ريف دمشق، مجلة جامعة حماة، المجلد الثاني، العدد الثاني، دمشق.
- محمد، ملحم سامي (٢٠١٢): قياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط١، دار النشر والتوزيع والطباعة، عمان.
- يحيى، وفاء (٢٠٢٤): واقع الإستقرار النفسي لدى طالبات المرحلة الثالثة في أداء المهارات على جهاز حصان القفز، مجلة جامعة ذي قار لعلوم التربية البدنية، المجلد (١)، العدد (٤) العراق.
- دافيدوف، لنرال (١٩٨٣): مدخل علم النفس، المترجم سيد الطواب ور محمود عمر، دار المريخ رياض، سعودية.

## مقياس الإستقرار النفسي بصيغته النهائية

ت	الفقرات	موافق بشدة	موافق	موافق الى حد ما	غير موافق بشدة
١-	على اداء الكثير من المهارات في الجمناستك الابقاعي .				
٢-	أتعامل و أتصرف مع زميلاتي ببسر و حكمة في قاعة الجمناستك .				
٣-	تزداد ثقتي بنفسى عندما تكون التجهيزات كاملة في قاعة الجمناستك الابقاعي.				
٤-	ابدل قصارى جهدي في سبيل الوصول الى اعلى المستويات بين الطالبات عند اداء المهارات الجمناستك الابقاعي .				
٥-	امتلك ثقة كبيرة في صحي البدنية وفي تادية المهارات بشكل صحيح في الحركات بدون ادوات في الجمناستك .				
٦-	امتلك علاقات ايجابية مع مدرسته المادة لانها تزيد من تحفيزي .				
٧-	تساعدني مدرسة الجمناستك في تادية بعض الحركات الصعبة .				
٨-	أمتلك الكثير من الاستقرار داخل قاعة الجمناستك الابقاعي .				
٩-	أتعامل مع مجريات المحاضرة بكل ثقة				
١٠-	احافظ على نشاطي طول المحاضرة في قاعة الجمناستك .				
١١-	اتقبل الدروس بسهولة				
١٢-	اتعامل مع المنافسين من الطالبات بروح رياضية				
١٣-	انتظر المحاضرات بشوق كبير				
١٤-	أشعر بالراحة اثناء وجودي مع زميلاتي في قاعة الجمناستك				
١٥-	عند أداء الحركات الجمناستك بدون أدوات يكون لدي توافق و تناسق منتظم.				
١٦-	أشعر بالسعادة والرضا لأن علاقتي من حولي مستقرة				
١٧-	أبادر بتقديم المساعدة الى من يحتاج اليها عند ادائهم للحركات				
١٨-	أفتخر بأنتمائي الى كليتي و الى درس الجمناستك الابقاعي				
١٩-	أعتبر نفسي مستقرا انفعاليا في قاعة الجمناستك الابقاعي				
٢٠-	لدي القدرة على تحليل و استنتاج الحلول للمشاكل الموجودة في قاعة الجمناستك				
٢١-	اصبر واتحمل الصعاب لتحقيق الانجاز الافضل للحركات بدون ادوات				
٢٢-	اشعر بالغيرة والحسد من زميلاتي				
٢٣-	اضع امامي تجارب الطالبات للحركات بدون ادوات للاستفادة منها				
٢٤-	-اترك اداء المهارة بمجرد ظهور صعوبة في الحركات بدون ادوات				
٢٥-	اتعامل مع صديقاتي بشكل جيد و بسهولة عند تواجدي في قاعة الجمناستك الابقاعي				
٢٦-	ارغب ان اكون افضل من الاخرين عند ادائي للحركات				
٢٧-	امتلك الخوف من تعرض للاصابة اثناء القيام بالحركات بدون ادوات				
٢٨-	ينخفض مستوى ادائي كلما كثرت الطالبات حولي				
٢٩-	امتلك الشجاعة الكافية في اداء الحركات دون قلق				

					٣٠- ارغب في التفوق على زميلاتي في محاظرة الجمناستك الايقاعي
					٣١- ممارستي للمهارات الجمناستك الايقاعي يساعدني على التفاؤل بالحياة
					٣١- متأكد من تحقيق العلاقة الكاملة في اثناء اداء الحركات بدون ادوات في اثناء الامتحان
					٣٢- علاقتي الايجابية مع اساتذتي تساعدني في اجتياز العقبات في درس الجمناستك
					٣٣- التفاؤل سمة تلازمي في حياتي
					٣٤- روعي الرياضية العالية تجعلني اتغلب على اكثر المشاكل في قاعة الجمناستك
					٣٥- قدراتي و قابلياتي عالية مقارنة بزميلاتي
					٣٦- لدى القدرة على التركيز اثناء ادائي لحركات الجمناستك الايقاعي
					٣٧- انني فخورة بالمهارة التي اؤديها في الجمناستك الايقاعي.
					٣٨- على اداء الكثير من المهارات في الجمناستك الايقاعي.

## مقياس التوافق الإجتماعي

ت	الفقرات	غير موافق بدرجة كبيرة جداً	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة كبيرة جداً
1-	اعتقد بأن سلوكي مقبول و مناسب مع الاخرين				
2-	أعامل الأخرين بعنف دفاعاً عن حقوقي.				
3-	أشارك زملائي في الأنشطة الاجتماعية المختلفة				
4-	أشعر بعدم الرضا عن نفسي رغم كل الجهود التي أبذلها لانجاز أعمالي.				
5-	أشعر بالسعادة عند القيام بأعمال تدخل السرور الى نفوس الاخرين.				
6-	أخشى أن يحدث لي مكروه ما.				
7-	ألتزم في تنفيذ ما يوكل الي من مهام.				
8-	أجد صعوبة في التعرف الى أصدقاء جدد.				
9-	أجد سهولة في التعامل مع الأشخاص الذين أقابلهم لأول مرة.				
10-	أظهر عدم الرضا على من يخالفني بالرأي.				
11-	من الصعب على تكوين صداقات جديدة.				
12-	أشعر بالمتعة حين يظلم من ظلمي.				
13-	أتشاجر مع البعض حتى يعاملوني معاملة عادلة				
14-	أتمنى لو كنت انسانا اخر.				
15-	تغمرنى السعادة لأنه لدي عدد كبير من الأصدقاء.				
16-	أجد سهولة في بدء الحديث مع شخص تعرفت اليه لأول مرة.				
17-	أشعر بالضيق إزاء المواقف الغامضة.				
18-	ألتزم في المواعيد مع الاخرين.				
19-	أشعر بالمتعة في تعريف الناس بعضهم على بعض.				
20-	أشعر بالخوف من دعوة زملائي لي لممارسة الهوايات المختلفة.				
21-	يصعب علي قضاء أوقات فراغي مع زملائي.				
22-	أجد صعوبة في الالتزام بالنظام.				
23-	أضبط نفسي عند مضايقة الاخرين لي.				
24-	أتمنى السعادة للاخرين أكثر مما يتمنوها لي.				
25-	أتضايق من نفسي عندما أرتكب خطأ ما.				
26-	أحصل على الأشياء التي يمتنع عنها الاخرون بالقوة.				
27-	أشعر بالسعادة حينما أكون في المناسبات الرسمية.				
28-	أشعر بالأمان نحو المستقبل.				
29-	أدافع عن أفكارى بقوة.				
30-	أنا راض عن نفسي لأنني أقوم بأعمالي على أكمل وجه.				
31-	أصدقائي لا يفرحون لنجاحي.				
32-	أشعر بالاستقرار في حياتي.				