

الصحة النفسية وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات  
الحركية في الجمناستيك الفني

بحث وصفي على طلبة المرحلة الأولى، كلية التربية  
الرياضية

مقدم من قبل

أ.د أميره عبد الواحد      م.د شيماء عبد مطر

## الباب الأول: التعريف بالبحث.

اشتمل الباب الأول على المقدمة وأهمية البحث ومشكلة من أن طلبة كلية التربية الرياضية بحاجة إلى بحوث تتناول موضوع الصحة النفسية لدى طلبة الكلية ومدى أهميتها عند أدائهم للمهارات الحركية في جميع الألعاب الرياضية وان افتقادهم لها يؤدي بلا شك إلى اختلال في وضعه من الناحية الصحية والنفسية وبالتالي انعكاس سلبيتها على مجمل حياة العامة ومن ضمنها المجال الدراسي نظريا أو عمليا. فان الصحة النفسية الجيدة عند اللاعبين يساعد على مواجهة الصعوبات التي تواجهه أثناء أداء الحركات الرياضية في جميع الألعاب الرياضية. أما أهداف البحث فكانت.

١. قياس الصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية الرياضية المرحلة الأولى.

٢. التعرف على الصحة النفسية تبعا لمتغير الجنس (ذكور وإناث) لدى طلبة كلية التربية الرياضية المرحلة الأولى.

٣. التعرف على الصحة النفسية وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني لدى طلبة كلية التربية الرياضية المرحلة الأولى.

في حين فرضيات البحث كانت:

١. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في قياس الصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية الرياضية المرحلة الأولى.

٢. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في قياس الصحة النفسية تبعا لمتغير الجنس (ذكور وإناث) لدى طلبة كلية التربية الرياضية المرحلة الأولى.

٣. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في قياس الصحة النفسية ومستوى أداء بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني لدى طلبة كلية التربية الرياضية المرحلة الأولى.

وشمل المجال البشري: - طلبة المرحلة الأولى (ذكور وإناث) في كلية التربية الرياضية.

كما تم التطرق إلى منهجية البحث وعينة ووسائل جمع المعلومات وكيفية تقويم الطلبة عند انتهاء من المنهاج والوسائل الإحصائية التي استعملت في البحث.

**أما أهم الاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثتان فكانت:-**

١. أن مستوى الصحة النفسية لدى طلبة (المرحلة الأولى) في كلية التربية الرياضية كان جيدا ولجميع أفراد عينة البحث.

٢. ليست هناك فروق دالة إحصائية بين (الذكور والإناث) في قياس مستوى الصحة النفسية.

٣. ليست هناك علاقة دالة إحصائية بين الصحة النفسية والأداء الحركي عند اللاعبين فليس شرطا أن يكون الأداء الحركي الجيد مرتبطا بالصحة النفسية الجيدة.

فقد يكون الأداء اللاعب أو اللاعبة بمستوى جيد ويتمتع بمستوى جيد من الصحة النفسية أو يكون أداءه جيد ولا يتمتع بمستوى جيد من الصحة النفسية.

## التعريف بالبحث :

### ١-١ المقدمة وأهمية البحث.

نال موضوع الصحة النفسية اهتمام العديد من العلماء والمختصين في المجالات النفسية والطبية والاجتماعية والتربوية واصبح من الأمور الهامة التي ينبغي أن يوجه إليها الفرد والمجتمع الرعاية اللاتقة بها<sup>١</sup>

وتجعله اكثر حيوية وإبداع وإقبالا على الحياة كما تساعده على سرعة الاختبار واتخاذ القرار عند أداءه للحركات الرياضية بصورة صحيحة.

إذ أن الاهتمام بالصحة النفسية يعني الاهتمام بالفرد والمجتمع على حدا سواء فهي تساعد الفرد على تسهيل انسياب حياته النفسية وجعلها خالية من التوترات والصراعات المستمرة نسبيا فالصحة النفسية عند الرياضيين تؤثر بشكل فاعل على البناء والتقدم في جميع أنواع الأنشطة الرياضية وبالأخص رياضة الجمناستك لكونها تمتاز (بصعوبة أداء المهارات الحركية فيها من قبل الممارسين لها من اللاعبين واللاعبات وخوفهم من الإصابات التي تحدث فيها ) وهذا مما يتطلب بناء وأعداد اللاعب بنشاط وحيوية على أداء الدور المطلوب منهم ولا يتم هذا الأمن خلال تهيئة وأعداد الرياضي(نفسيا وعقليا وجسميا واجتماعيا وروحيا) فالحالة النفسية تساهم بشكل ايجابي على استمرار بناء الفرد وجعله قادرا على مواجهة التحديات بشكل متجانس لان الإنسان وحدة متكاملة ومتماسكة فإذا اختل هذا التوازن فان ذلك يؤدي بلا شك إلى اختلال في وضعية من الناحية النفسية والصحية وبالتالي انعكاس سلبيتها على مجمل الحياة العامة ومن ضمنها ضعف الأداء الحركي.

لذا تكمن أهمية البحث في انه يجب أن يدرك الطلبة أن الصحة النفسية تعتبر من الضروريات بما يحتويه من فعاليات وأنشطة ذات خصوصية تتلاءم مع قابلية وأمكانية اللاعبين إذ أن تمتع اللاعبين بصحة نفسية جيدة يساعد على ازدياد إقبالهم على مواجهة الصعوبات التي تواجههم أثناء أداء الحركات الرياضية ومنها رياضة الجمناستك لذا فان الإدراك والفهم وأهمية الصحة النفسية هي إحدى المتغيرات المهمة التي تساعد على دعم هذا الجانب وازدياد الإقبال على المشاركة في أداء الحركات الرياضية من قبل مختلف الفئات العمرية فالإدراك والمعرفة

<sup>١</sup> زيد بملول سمير. الامن والتحمل النفسيان وعلاقتها بالصحة النفسية. رسالة دكتوراه غير منشورة كلية الاداب. الجامعة المستنصرية. ١٩٩٧. ص٦.

<sup>٢</sup> محمد السيد الهابط. دعائم صحة الفرد النفسية. مصر الاسكندرية. المكتب الجامعي الحديث. ١٩٨٧. ص٢٢٥.

بأهداف الصحة النفسية بشكل عام سيؤدي إلى نشر الوعي والرضا والقناعة في الحياة وزيادة الإقبال على ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل جيد وبالتالي فإن الصحة النفسية تعمل على تقليل الضغوط التي يتعرض لها الرياضيين خلال التدريب.

#### ٢-١ مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث في وجود نسبة كبيرة من طلبة كلية التربية الرياضية تفتقر أو لاتزال بعيدة كل البعد عن تمتعهم بالصحة النفسية الجيدة وحتى في الحدود الدنيا للأنشطة الرياضية ويجهلون أهميتها بالنسبة لهم إضافة إلى عدم اهتمام المدرسين أو (المدرين) والمؤسسات الرسمية خاصة الرياضية والمتمثلة بالأندية ومراكز الشباب بذا المفهوم وعدم اهتمامهم بهذا الجانب مما جعل هناك فجوة واسعة بين الرياضيين وبين معجزاتهم فتمتعهم بالصحة النفسية الجيدة عند الرياضيين يعمل على دفع الرياضي نحو الأفضل في إطار تحقيق المنجزات الرياضية. لذا ارتأت الباحثة من خلال هذه الدراسة التعرف على الصحة النفسية وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني.

#### ٣-١ أهداف البحث

١. قياس الصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية الرياضية (المرحلة الأولى).
٢. التعرف على الصحة النفسية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور وإناث) لدى طلبة كلية التربية الرياضية (المرحلة الأولى).
٣. التعرف على الصحة النفسية وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني لدى طلبة كلية التربية الرياضية ( المرحلة الأولى).

#### ٤-١ فرضيات البحث

١. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في قياس الصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية الرياضية (المرحلة الأولى).
٢. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في قياس الصحة النفسية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور وإناث) لدى طلبة كلية التربية الرياضية (المرحلة الأولى).
٣. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في قياس الصحة النفسية ومستوى أداء بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني لدى طلبة كلية التربية الرياضية (المرحلة الأولى).

#### ٥-١ حدود البحث

١. المجال الزمني: ٢٠٠٥/٣/١٣ ولغاية ٢٠٠٥/٥/٢٢.
٢. المجال البشري: طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد-الجادرية.

٣.المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة للجمناستك في كلية التربية الرياضية .جامعة بغداد - الجادرية.

#### ٦-١ تحديد المصطلحات (أو تعريفها)

لقد وضع الدين الإسلامي الحنيف تعريفا للصحة النفسية وفقا للقيم والأسس التي جاءت في القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة وهو(أن الصحة النفسية أساسها عقيدة الفرد وسلامة النفس والجسد من الأمراض والانحرافات والأهواء مع سلامة العلاقات الاجتماعية الرابطة بين الفرد والآخرين في مجتمعة)<sup>١</sup>

وعرفها فرويد(frued) " بأنها حالة من الانسجام بين ألهو والانا والانا الأعلى تحقيق الفرد الاتزان النفسي مع قدرته على أدراك دوافع سلوكه والقدرة على الحب الكامل والاستمتاع بالعمل المنتج"<sup>٢</sup>

أما الشرقاوي فيقول" أن الصحة النفسية هي قدرة الفرد على أدراك دوافع سلوكه مؤثرا في البيئة من حوله بفاعلية وانسيابية موجها للمثيرات المختلفة الواقعة على الآخرين مع شعوره بالرضى والسعادة"<sup>٣</sup>

أما الباحثان فتؤيد تعريف فرويد في تعريفه للصحة النفسية

---

<sup>١</sup> محمد عودة محمد وكمال ابراهيم موسى، الصحة النفسية في ضوء علم النفس والاحلام. الكويت دار العلم. ١٩٨٦. ص٢٦.

<sup>٢</sup> زيد بهلول سمين. مصدر سابق. ١٩٩٧. ص٣٣.

<sup>٣</sup> مصطفى خليل الشرقاوي. علم الصحة النفسية. القاهرة. دار النهضة العربية. ١٩٨٧. ص٢٣.

## الباب الثاني

### ٢-١ الدراسات النظرية:

سوف تقدم الباحثان عرض موجز لوجه نظر بعض المدارس النفسية التي فسرت طبيعة الصحة النفسية عند الإنسان من واهم هذه المدارس هي:

#### ١. مدرسة التحليل النفسي:

تقوم هذه النظرية التي أسسها فرويد على بعض الأسس التي تعد بمثابة مسلمات في تفسير السلوك منها: الحتمية النفسية (السببية) والطاقة الجنسية والثبات والاتزان ومبدأ اللذة<sup>١</sup> ومن هذا المنظور فان الإنسان يخضع أساسا لقيود مقهور عليها إذ انه ضحية حصول آية حالة تكون سبب ما ويظل الإنسان يسعى لإعادة اتزان وتفريغ طاقته والسعي نحو اللذة فهو في صراع دائم بين المتطلبات وبعبارة أخرى فان الإنسان حسب تصور (فرويد) يقع تحت وطأة الغرائز ألهو والانا والأنا الأعلى وغالبا ما ينشأ صراع بين هذه المنظومات النفسية وذلك ما يحدث الصراع والاضطرابات لدية ولهذا فان الاضطرابات الانفعالية لا تحدث نتيجة للعوامل الخارجية البيئية وإنما نتيجة لفقد السيطرة على الغرائز وبذلك تكمن الصحة النفسية الجيدة في قدرة أانا على التوافق بين الأنظمة النفسية الثلاثة ومطالب الواقع ويضيف (فرويد) فيقول أن الصحة النفسية تتألف من القدرة على الحب والقيام بالعمل المثمر والشخصية السليمة من وجهة نظر التحليل النفسي حصيلة الانسجام بين ألهو والانا والأنا الأعلى فالشخصية في توافقها ما هي آلا المحصلة النهائية من إمكانية تحقيق التوازن وتجنب الألم عبر الواقع الاجتماعي الذي يرسم من خلالها المعالم الأصلية للشخصية في سواها وانحرافها<sup>٢</sup>

كما أشار (ادلر) Adler التي أن النقص العضوي والإهمال والرفض والتدليل يؤدي إلى الاضطراب النفسي فالإنسان إذا وضع لدية أهداف غير واقعية لإظهار تفوفه الشخصي فان ذلك

<sup>١</sup> زيد بهلول سمين. مصدر سابق. ١٩٩٧. ص ٣٢.

<sup>٢</sup> كامل علوان الزبيدي وسناء جحول الهذاع بناء مقياس للصحة النفسية لطلبة الجامعة تحت منشور مجلة العلوم التربوية والنفسية العدد الثاني والعشرون. بغداد ١٩٩٧. ص ١٧٨.

يسبب له التوتر كما أن الخوف هو السبب الرئيسي لنمو الشعور بالنقص فالعصابي غير السوي يكافح من أجل أهداف أنانية ويكافح السوي ذو الصحة النفسية السلبية من أجل أهداف ذات طابع اجتماعي<sup>١</sup>

## ٢. المدرسة السلوكية:

تعد هذه المدرسة التعلم هو المحور الرئيس وان السلوك المرضي يمكن اكتسابه كما يمكن التخلص منه كما هو الحال للسلوك العادي مع وجود اختلافات بين طريقة اكتساب السلوك العادي وطريقة اكتساب السلوك المرضي فالعملية الرئيسية في كلتا الحالتين هي عملية تعلم إذ تتكون الارتباطات بين مثيرات واستجابات من هنا فان الصحة النفسية تمثل اكتساب عادات مناسبة وفعالة تساعده على التعاون مع الآخرين في مواجهة المواقف التي تحتاج إلى اتخاذ قرارات فإذا اكتسب الفرد عادات تتناسب مع ثقافة مجتمعة النفسية هو محك اجتماعي<sup>٢</sup> ومن ممثلي هذا المنحى (سكنر Skinner) الذي يتفق مع (بافلوف) حيث يرى أن اضطراب الصحة النفسية وظهور الأعراض العصبية والذهنية ينشأ بسبب أخطاء في تاريخ التعلم الشرطي للفرد ولكن التعلم الشرطي عنده إجرائيا إذ تسبب هذه الأخطاء ضعفا في نمو وتطور الاستجابة السلمية وبسبب سيطرة التقديرات غير الملائمة توصف تلك الاستجابات بأنها سيئة bad أو مرضية Sick أو عصبية neurotic ويرى (سكنر) أن المهارات الاجتماعية والأنماط السلوكية المختلفة تنمو وتتطور بسبب التعزيز الموجب خلال عملية التنشئة الاجتماعية وعندما لا تنمو تلك المهارات والأنماط وتطور بسبب التعزيز غير الملائم فان الفرد يستجيب إلى المواقف الاجتماعية المختلفة بطريقة غير سليمة<sup>٣</sup>

## ٣. الاتجاه الإنساني:

يسمى أحيانا المنحى الواقعي أحيانا أخرى منحى تحقيق الذات ويمثل هذا المنحى كل من (روجرز Rogers) و (مازلو Moslow) و (بيرلز Perlz) و (ستين Stien) و (فروم From) و (اندروز Andraze) وبعدها (ابراها مازلو A.H. Moslow) الأب الروحي للاتجاه الإنساني في علم النفس وبعده هذا المنحى القوة الثالثة بعد التحليل النفسي والسلوكية<sup>٤</sup>

<sup>١</sup> كامل علوان الزبيدي وسناء مجول الهذاع. مصدر سبق ذكره. ص ٧٩

<sup>٢</sup> كامل علوان الزبيدي. مصدر سابق. ١٩٩٧. ص ١٧٩.

1.Perin, Lonrance A:personality. Theory Assesment and resrarch second Edition,John miley sons .com,New york.1970.p40-510

<sup>٤</sup> كامل علوان الزبيدي. مصدر سابق. ١٩٩٧. ص ١٨٠.

ويقوم علم النفس الإنساني على بعض المعتقدات الأساسية مثل:

١. النظر إلى الإنسان كلا متكاملًا وأنه كائن منفرد وتعرف كل سمة من خلال علاقتها الدينامكية مع السمات بأجمعها والاهتمام بالخبرة الذاتية للفرد.
٢. الطبيعة البشرية خبرة بالطبع أو على الأقل محايدة Neutral وان الظاهرة السلوكية السيئة أو العدوانية بمثابة أعراض عرضية تحصل نتيمن أن يحقق إنسانية.
٣. قدرة الإنسان الكامنة المبدعة عامة عند البشر وقابلة للنمو.
٤. لاعقلانية البحوث التي تجري على الحيوان وعدم الوثوق بها ولا يمكن تعميم نتائجها على الإنسان لأنه يختلف عن كل الكائنات الأخرى وتتجاهل هذه البحوث الخصائص الأساسية التي تميز الكائن الإنساني.
٥. التأكيد على السلامة أو الصحة النفسية الدراسة النفسية يجب أن تتوجه إلى الكائن الإنساني السليم وليس الأفراد العصبيين أو الذهانيين<sup>١</sup>

#### ٤. المدرسة الوجودية:

لقد ظهرت بوادر الوجودية اتجاها فكريا في فلسفات قديمة ولكنها تبلورت فلسفة على يدي الفيلسوف الدنماركي (سورن كيجارد ١٨١٣-١٨٥٥) وقد احتوى على فسفات متباينة منها ذات صبغة دينية ومنها ذات صبغة الحادية ومع تباينها ألا أنها نلتقي عند نقطة رئيسية وهي أن الوجود يسبق الماهية ومن اتباعها (تينشة وسارتر والبيركامو) ولعلم النفس الوجودي منطلقاته المتنوعة ألا أن الصحة النفسية عندهم تمثل .

١. أن يعيش الإنسان وجوده أي أن يدرك معنى هذا الوجود
  ٢. أن يدرك إمكاناته وقدراته
  ٣. أن يكون حرفي تحقيق ما يريد وبالأسلوب الذي يختاره
  ٤. أن يكون مدركا نواحي ضعفه وان يتقبلها
  ٥. أن يدرك طبيعة هذه الحياة بما فيها من متناقضات
- فان لم يستطيع أن يدرك معنى الوجود وان يكون حرا ولا يتقبل نواحي ضعفه أو لا يكون مدركا للتناقضات فذلك يعني الاضطراب النفسي والصحة النفسية السيئة<sup>٢</sup>
- مناقشات النظريات:

لقد اختلف واضعوا النظريات تبعا لاختلاف خلفياتهم واطيراهم الثقافية والاجتماعية وبذلك اختلف ما قدموه في نظرياتهم وآرائهم حول موضوع الصحة النفسية فبالنسبة لنظرية

<sup>١</sup> زيد بهلول سمين. مصدر سابق. ١٩٩٧. ص ٥٤.

<sup>٢</sup> كامل علوان الزبيدي. مصدر سابق. ١٩٩٧. ص ١٨٢



التحليل النفسي يعتقد(فرويد)أن الإنسان كائن بيولوجي اكثر من كونه كائنا اجتماعيا وفسر السلوك الإنساني في ضوء القوانين البيولوجية ولم يعطي(فرويد) صورة متقابلة عن الإنسان ووجهة نظره عن الصحة النفسية تشاؤمية إذ نراه يقلل من قيمة الإنسان حين ينظر إليه أما السلوكية فهي تؤمن بحتمية السلوك ولكن هذه الحتمية تختلف مصادرها إذ يصف(فرويد) داخل الإنسان ضمن قواه البيولوجية بينما يصفه(سكنر) خارج الإنسان ضمن المؤثرات البيئية الاجتماعية وعلى اعتبار الحتمية نسبية إلى (سكنر) تقع خارج وراثته الإنسان يعني أن هناك إمكانية تغير سلوك الإنسان من خلال السيطرة والتحكم بالمؤثرات البيئية.

في حين النظرية الإنسانية تقوم على منظور تفاؤلي بشأن الإنسان بعكس منظور التحليل النفسي والسلوكي إذ يركز هذا المنحني على الصحة النفسية اكثر وعلى النمو والتقدم بدلا من السكون والركود والتأكيد على الفضائل الإنسانية للامكانيات وليس على الحاجات البيولوجية الجنسية كما نجد أن المدرسة الوجودية قد اهتمت بدراسة جوهر الفرد وركزت بشكل مباشر على الخبرات الشخصية وبعد هذا العرض الموجز لمدارس علم النفس فان الباحثان تتفق مع المدرسة الوجودية لأنها اقرب من غيرها في تفسيرها لطبيعة متغيرات هذه الدراسة وكذلك الاتفاق مع بعض الأفكار التي جاءت بها بخصوص الصحة النفسية للفرد والوصول إلى حالة الأبدع

٢-٢ الجمناستك الفني:

عدت رياضة الجمناستك إحدى الرياضيات الأساسية في منهاج التربية لما لها من أهمية وفوائد كثيرة في تطوير النواحي العقلية مثل(التركيز والملاحظة والتفكير وتنمية وظائف المخ وتطوير القدرات البدنية والحركية وتحسين عمل الدورة الدموية والقلب والأجهزة الداخلية واكتساب الإحساس الجمالي والعادات الصحية)<sup>١</sup>

ويشمل الجمناستك الفني على(جهاز حصان القفز عارضة التوازن المتوازي المتخلف الارتفاع والحركات الأرضية) وتؤدي الحركات الأرضية في الجمناستك الفني على الأرض والتي تبلغ مساحتها ١٢×١٢م<sup>٢</sup>

كما تعتبر الحركات الأرضية أساسا هاما للجمناستك الأجهزة إذ يبدأ التدريب عليها في سن مبكرة عنه في بقية الأجهزة الأخرى وذلك لان الحركات الأرضية تعد بمثابة أعداد اللاعب أو

---

١ محمد فؤاد حبيب وغانم موسى غانم ، معوقات تنفيذ منهاج الجمناز على مدارس البنين في دولة الامارات العربية المتحدة.جملة المؤتمر العلمي والرياضة وتحديات القرن الحادي والعشرين) كلية التربية الرياضية للبنين-القاهرة. جامعة حلوان.١٩٩٧.المجلة الاولى.ص٢٠٩-٢١٠.

٢ نيران صادق فرحة.الجمناز للبنات(بغداد.مطبعة وزارة التربية.١٩٩٣.ص١٢.

اللاعبة للعب على الأجهزة كما أنها تكسب اللاعب (المرونة والقوة والتوافق... الخ) كما تتشابه سير الحركات الأرضية بالحركات التي تؤدي على أجهزة الجمناستك المختلفة<sup>١</sup>

### الباب الثالث

#### ٣. إجراءات البحث

##### ٣-١ منهج البحث

استعملت الباحثان المنهج الوصفي باعتباره من انسب المناهج لتحقيق أهداف البحث

##### ٣-٢ مجتمع البحث

تكون المجتمع الأصلي للبحث من طلبة كلية التربية الرياضية المرحلة الأولى (ذكور وإناث).

##### ٣-٣ عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلبة المرحلة الأولى (ذكور وإناث) في العينة الجمناستك الفني في كلية التربية الرياضية إذ بلغ عدد أفرادها (٨٨) طالب وطالبة كما قامت الباحثتان بأجراء التجانس للطلبة في متغيرات (الطول، العمر، والوزن) عن طريق استعمال معامل الالتواء والجدول (١) يوضح ذلك.

#### جدول (١)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات (الطول والعمر والوزن).

الجنس	حجم العينة	المتغيرات	س	ع+	الوسيط	معامل الالتواء
طالبات	٤٤	الطول	١٦,٦٦	١٧,٧٧	١٦٠	٠,١١١
		العمر	١٩,٢٨	٦,١٥	١٩,٥	٠,١٠٧
		الوزن	٥٣,١٣	١٠,٥٥	٥٣	٠,٠٦٧
طلاب	٤٤	الطول	١٧,٧	٢,٨٧	١٧٠	٠,٨٠٢
		العمر	٢٠,٦	٤,٥٣	٢٠,٥	٠,٠٦٦
		الوزن	٧٠,٤٥	١١,٧٧	٧١,٥	٠,٢٦

<sup>١</sup> محمد عبد المنعم الشافعي. فن الحركات الأرضية. القاهرة. مطابع الاهرام. ١٩٧١. ص ١٧.

### ٣-٤ وسائل جمع المعلومات:

استعملت الباحثان مجموعة من الوسائل المساعدة والمناسبة لطبيعة العمل في هذا البحث وقد استعملت الوسائل الآتية

١. المصدر العربية والأجنبية-
٢. الأدوات
- أ. استمارة قياس الصحة النفسية

### ٣-٥ مقياس الصحة النفسية

قامت بتصميم مقياس الصحة النفسية (امل محسن عليوى) للوقوف على بعض المجالات التي تحقق حالة أو نوع من الانسجام والتكامل من خلال سعي الفرد المتواصل لتحقيقها بين الإبعاد الخمسة من شخصية والتي تشمل البعد (الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي والروحي) إذ تمثل هذه الإبعاد شعور الفرد بالاطمئنان والرضا والسعادة وذلك من خلال الإجابة على فقرات المقياس الذي يتضمن خمس مجالات.

### ٣-٦ آراء الخبراء (صلاحية الفقرات)

تم عرض فقرات مقياس الصحة النفسية البالغة عددها (٣٥) فقرة (ملحق ١) على مجموعة من الخبراء\* في علم النفس والاختبارات والقياس وقد اقرروا صلاحية الفقرات للاستخدام بعد إجراء بعض التعديلات علياً أو حذف بعضها إذ بلغ عدد فقرات المقياس (٣٠) فقرة (ملحق ٢) كما بلغت نسبة الاتفاق (١٠٠%) فما فوق.

\* أسماء الخبراء :-

- ١- أ.م.د. جاسم فياض الشمري . علم النفس . كلية الآداب . الجامعة المستنصرية .
- ٢- أ.م.د . علاء الدين العاني . علم النفس ، كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية .
- ٣- أ.م.د . غازي صالح محمود ، علم النفس . مديرية التربية الرياضية ، الجامعة المستنصرية .

### ٣-٧ التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية من الإجراءات المهمة والضرورية لتأشير متطلبات العمل العلمي الرقيق والخالي من الصعوبات والإجراءات غير الاقتصادية في الجهد المادي والبشري<sup>١</sup> لذا قامت الباحثتان بأجراء تجربة استطلاعية يوم الأربعاء المصادف (٣/٣/٢٠٠٥) في تمام الساعة ١٠.٠٠ صباحا على عينة عشوائية من طلبة المرحلة الأولى في لعبة الجمناستك إذ بلغ عددهم (١٠) طلاب (ذكور وإناث) وذلك في القاعة الرياضية المغلقة للجمناستك في كلية التربية الرياضية وقد استبعادهم من التجربة الرئيسية وكان الهدف من التجربة هو:

١. التأكد من ملائمة مقياس الحالة النفسية

٢. معرفة مدى استيعاب الطلبة لمقياس الحالة النفسية

٣. تلافي الأخطاء المحتملة التي قد تصاحب تنفيذ التجربة الرئيسية

وبهذا يتبين أن التعليمات المقياس كانت واضحة ومفهومة لدى جميع الطلبة.

٣-٨ مؤشرات صدق وثبات وموضوعة المقياس:

٣-٨-١ الصدق

يعد الصدق من الحقائق المهمة التي يجب مراعاتها عند بناء المقياس النفسية إذ أن المقياس الصادق هو المقياس الذي يحقق الوظيفة التي وضع من اجلها بشكل جيد<sup>٢</sup> إذ طبقت فقرات مقياس الحالة النفسية على العينة المذكورة سابقا وهذا دليل صدق الظاهري

٣-٨-٢ ثبات المقياس:

تم حساب معامل الثبات عن طريق إعادة تطبيق الاختبار بعد سبعة أيام من التطبيق الأول وهذا أما إشارة إليه (مروان عبد المجيد إبراهيم) من انه لمعرفة الاختبار يعاد تطبيقه بعد مرور سبعة أيام من الاختبار الأول)<sup>٣</sup>

---

<sup>١</sup> عبد الكريم رحيم المرجاني. دراسة بعض المحددات الأساسية كمؤشر لانتقاء أشبال الملاكمة أطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد. ١٩٩٨. ص ٣٠.

١. . oppenheim A.N. Questiennaiva design and attitude measure ment heineman education boot (Loudon 1978).p6-7

٢. مروان عبد المجيد إبراهيم. البحث العلمي لاعداد الرسائل الجامعية. ط ١. عمان مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع. ٢٠٠٠. ص ٤٣.

٣. عبد الرحمن محمود العيساوي. القياس التجريبي في علم النفس. والتربية بيروت دار النهضة العربية ١٩٧٤. ص ٥٨.

وعن طريق حساب معامل الارتباط البسيط(بيرسون) بين درجات التطبيق الأول والثاني لمقياس الصحة النفسية لمعرفة الثبات والذي (يعد شكلاً من أشكال معامل الارتباط بين نتائج الاختبار في مرتين متتاليتين)<sup>١</sup> إذ تم الحصول على درجة ثبات عالية هي (٨٦%)

### ٢-٣ خطوات تنفيذ التجربة

#### ١-٢-٣ تطبيق المنهاج:

تضمن المنهاج التعليمي تطبيقاً لبعض المهارات الحركية الأساسية في الجمناستيك الفني وقد راعت الباحثتان الأسس الآتية منها.

١. الزمن الذي يستغرقه كل وحدة تعليمية

٢. الاهتمام بعملية الإحماء بداية الوحدة التعليمية

٣. أن يحقق المنهج التعليمي الهدف الذي وضع من أجله في قياس الصحة النفسية

وقد تم تطبيق المنهاج التعليمي في المدة الواقعة ما بين ٢٠٠٥/٣/١٣ ولغاية ٢٠٠٥/٥/٢٢ وقد تضمن المنهاج على ثلاثة مهارات حركية إذ تم تطبيق كل مهارة في وحدتين مع تكرار هذه المهارة في كل وحدة تعليمية جديد واهم هذه المهارات هي:

١. الدرجة الأمامية فتحاً

٢. الدرجة الخلفية فتحاً

٣. الوقوف على الدين

#### ٢-٢-٣ تقويم المهارات الحركية.

تم الاعتماد على اخذ درجة أستاذ المادة (أي الدرجة النهائية التي يحصل عليها الطلبة في الامتحان النهائي عند أدائهم للمهارات الحركية) وعلى هذا الأساس تم تقويم المهارات الحركية الأساسية في يوم (الخميس المصادف ٢٠٠٥/٥/٢٤) في القاعة الرياضية المغلقة للجمناستيك في كلية التربية الرياضية.

#### ٣-٢-٣ اختبار قياس الصحة النفسية

---

٤. قيس ناجي وميسطو بس احمد. الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي. بغداد

مطبعة التعليم العالي. ١٩٨٧. ص ١٣٢.

قامت الباحثتان بتطبيق مقياس الصحة النفسية بعد الانتهاء من تطبيق المنهاج التعليمي لبعض المهارات الحركية في الجمناستيك الفني وذلك لمعرفة مستوى الصحة النفسية عند الطلبة وكذلك الأداء الحركي. وذلك في يوم/الخميس) المصادف ٢٤/٥/٢٠٠٥ من القاعة الرياضية المغلقة للجمناستيك في كلية التربية الرياضية.

٣-٢-٤ الوسائل الإحصائية:

من أجل أهداف البحث وفرضياته استخدمت الوسائل الإحصائية الآتية:

- معامل الارتباط(برسون)<sup>١</sup>
- معامل الالتواء
- النسبة المئوية
- الوسط الحسابي<sup>٢</sup>
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين T.Test

---

<sup>١</sup> محمد حسين محمد رشيد. الإحصاء الوصفي والتطبيق الحيوي. ط١. عمان. دار الصفاء للنشر والتوزيع. ٢٠٠٣. ص ١١٩.

<sup>٢</sup> وديع ياسين وحسن محمود العبيدي التطبيقات الإحصائية واستخدمت الحاسب في بحوث التربية الرياضية. الموصل. دار الكتب للطباعة والنشر. ١٩٩٠. ص ١١٤ .. ٢٧٩

## الباب الرابع

٤. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

في ضوء مشكلة البحث وأهدافها قامت الباحثتان بعرض نتائج البحث وتحليلها بهدف التحقيق من صحتها وتطبيقها مع أهداف البحث وفرضياته ومن اجل ذلك ارتأت عرض النتائج على شكل جداول (لأنها تعد أداة توضيحية للبحث فضلا من أنها تقلل من احتمالات الخطأ في المراحل الآتية من البحث وتعزز العلمية وتمنحها قوة)<sup>١</sup>

٤-١-١ عرض نتائج قياس الصحة النفسية لدى طلبة (المرحلة الأولى) في كلية التربية الرياضية.

لقد أظهرت نتائج البحث بعد تطبيق مقياس الصحة النفسية على عينة البحث أن متوسط درجات الصحة النفسية لدى طلبة الكلية من كلا الجنسين والمشمولين بالبحث هو (٧٨,٨٨٥) وبانحراف معياري مقداره (٩,٥٨٣) وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للإداة والبالغ (٦٠) يلاحظ انه اكبر من المتوسط الفرضي للإداة وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستخدام معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة بين انه ذو دلالة معنوية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٨٧) وكما هو موضح في الجدول (٢).

دلالة الفروق وقيمة (T) المحسوبة وأجدوليه لنتائج قياس الصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية الرياضية

---

<sup>١</sup> رودى شتلمر. طرق الاحصاء في التربية الرياضية. ترجمة عبد علي نصيف ومحمد السامرائي. بغداد. دار الحرية للطباعة. ١٩٧٤. ص ٣٥.

متوسط العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة T المحسوبة	قيمة T الجدول	مستوى دلالة
٧٨,٨٨٥	٩,٥٨٣	٦٠	٩,١٧٧	٢,٠٠٠	٠,٠٥

يتضح من ذلك أن متوسط درجات مقياس الحالة النفسية بصورة عامة لدى عينة البحث يقع في الجانب الايجابي من المقياس إذ يلاحظ أن هذا المتوسط ليس عاليا بل يرتفع قليلا عن درجة المتوسط الفرضي للمقياس وهذا يعني أن أفراد العينة كانوا يتمتعون بصحة نفسية جيدة ويمكن تفسير هذه النتيجة أن الطلبة قادرين على التفاعل مع الآخرين والتواصل معهم وهم أشخاص يتمتعوا بقدرة على التكيف مع الآخرين من خلال ممارستهم للأنشطة الرياضية بان يكون مرحا محبا للحياة وحلوا ألمعشر قادرا على التعامل مع المشاكل التي تواجهه أثناء التدريب وخلال المنافسات الرياضية.

كذلك له القدرة على التخلص من ضغوطه وتوتره مع خلال نتائجه الفكرية والبدنية وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه مطر (٢٠٠٢) أن الرياضي المبدع يكون اكثر ذكاء وسيطرة ويميل إلى التحرر في افكاره التي تظهر على إبداع حركي<sup>١</sup>

٤-١-٢ عرض نتائج قياس الصحة النفسية تبعا لمتغير الجنس (ذكور وإناث) لدى طلبة (المرحلة الأولى) في كلية التربية الرياضية.

### جدول (٣)

دلالة الفروق وقيمة (T) الجدولية والمحسوبة لنتائج اختبار قياس الصحة النفسية تبعا لمتغير الجنس.

الصحة النفسية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة
ذكور	٧٨,٩٥٦	١٠,٢٣	٠,٠٤٣	١,٩٩١	٠,٠٥
إناث	٧٨,٦٣١	١٢,١١٦			

تشير نتائج جدول (٣) إلى انه ليس ثمة فروق بين متوسطين درجات الذكور ودرجات الإناث إذ كانت قيمة (T) المحسوبة (٠,٠٤٣) وعند مقارنتها بقيمة (T) الجدولية (١,٩٩١) تبين أنها غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة (٨٦) وهذا يعني ليس هناك فروق بين

<sup>١</sup> شيماء عبد مطر تمارينات التفكير الإبداعي وتأثيرها في الأداء الحركي في الجمناستك الإيقاعي رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية جامعة بغداد. ٢٠٠٢ ص ٥٩.



الذكور والإناث في مستوى الصحة النفسية أي أن الجنس لا يشكل سببا للتمتع بالصحة النفسية وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الزبيدي ١٩٩٧ الذي أكد على عدم وجود فرق بين الذكور والإناث في مقياس الحالة النفسية أي أن كلا الجنسين يعيش في ظروف متقاربة من حيث جو الكلية والظروف اليومية بكل تفاصيلها<sup>١</sup> ويمكن تفسير هذه النتيجة من أن (عينة البحث) من طلبة كلية التربية الرياضية بشكل عام يتمتعون بنفس الامتيازات والواجبات وبالتالي ليس هناك فرق في العوامل التي تلعب دورا في الحالة النفسية لدى الذكور والإناث أي أن الجنس لا يعتبر سببا لتحديد مستوى الصحة النفسية.

٤-١-٣ عرض نتائج معامل الارتباط بين قياس الصحة النفسية ومستوى أداء بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني.

#### جدول (٤)

معامل الارتباط بين درجة الصحة النفسية ودرجة الأداء الحركي

ذكور	٧,٦٨	٣٧,٠٨	٠,٣١	غير دال
إناث	٧,٦٨	٣٥,٦	٠,٤٣	غير دال

تشير البيانات جدول(٤) إلى انعدام علاقة الارتباط بين الصحة النفسية ومستوى الأداء الحركي إذ بلغ معامل الارتباط الذكور (٠,٣١) أما الإناث (٠,٤٣) وهذا يعني عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصحة النفسية والأداء الحركي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٨٦) أن هذه النتيجة تعني عدم اشتراط الصحة النفسية عند اللاعبين أي عدم وجود ارتباط جوهري بين جوانب الصحة النفسية والأداء فقد يكون أداة جيد ولكنة يعاني من اضطرابات وقد يكون غير جيد ولا يعاني من اضطراب وقد يكون غير جيد ويعاني من اضطرابات وقد يكون غير جيد ويعاني من اضطرابات وقد يكون جيد ولا يعاني من اضطرابات فالمسألة الصحة النفسية غير مشروطة وتتفق نتيجة هذا البحث مع دراسة رمزي ١٩٧١ التي تؤكد على عدم وجود

<sup>١</sup> كامل علوان الزبيدي وسناء مجدل الهزاع. مصدر ساب. ١٩٩٧. ص ١٨٨

ارتباط بين سمات الشخصية والقدرات الإبداعية علما أن (جيفورد) أكد هذه الحقيقة وكذلك دراسة  
عبد الحلیم السيد<sup>١</sup>

#### ٥- ٧١ استنتاجات والتوصيات

#### ٥- ٧١ استنتاجات:

بعد مناقشة النتائج يمكن تحديد الاستنتاجات الآتية:

١. أن مستوى الصحة النفسية لدى طلبة والمرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية كان جيدا ولجميع أفراد عينة البحث
٢. ليست هناك فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في قياس مستوى الصحة النفسية.
٣. ليست هناك علاقة دالة إحصائيا بين الصحة النفسية والأداء الحركي عند اللاعبين فليس شرطا أن يكون الأداء الحركي جيد مرتبطا بالصحة النفسية الجيدة فقد يكون الأداء اللاعب أو اللاعبه بمستوى جيد ويتمتع بمستوى جيد من الصحة النفسية أو يكون أداة جيد ولا يتمتع بمستوى جيد من الصحة النفسية.

#### ٥- ٢ المقترحات

- بناء على ما توصل إليه هذا البحث من نتائج يمكن إعطاء بعض التوصيات ومنها
١. إجراء بحوث مشابهة للبحث الحالي لجميع بين الصحة النفسية والإبداع الحركي
  ٢. إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة تناول العلاقة بين الاحتراق النفسي والتحمل لدى اللاعبين الرياضيين.
  ٣. التأكيد على أن اعتبار الصحة النفسية الجيدة للتدريسين واللاعبين يمكن أن تكون مفتاحا للإبداع والابتكار في الأداء الحركي والمختلف الألعاب الرياضية وبالأخص لعبة الجمناستك.

---

<sup>١</sup> رؤوف عبد الرزاق اتجاهات حديثة في تدريس العلوم. بغداد. مطبعة الأداء الملية.

## ملحق (١)

استمارة استبانة آراء الخبراء حول صلاحية فقرات الصحة النفسية  
استمارة استبانة الخبراء وانتقاء وصياغة الفقرات وصلاحيتها لمقياس الصحة النفسية.

الأستاذ الفاضل...

تحية واحترام

تروم الباحثان بأجراء بحثهما المرسوم (الصحة النفسية وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني) ونظرا لما تعهده الباحثة فيكم من خبرة علمية في هذا المجال نضع بين أيديكم (وفقرات مقياس الصحة النفسية) لذا يرجى التفضل بقراءة وبيان مدى صلاحيتها وإضافة أو حذف ما ترونه مناسبا لفقرات المقياس من خلال التأشير أمام كل فقرة.

مع التقدير

الباحثان

رقم	الفقرات	تصلح	لا تصلح	التعديل
١	هل يسي الناس فهمك			
٢	هل تستطيع استرجاع المعلومات بسرعة كما كنت دائما			
٣	هل تشعر بتعب شامل في جسمك			
٤	هل تشعر أن علاقاتك الاجتماعية بالآخرين جيدة			
٥	هل تعتبر عن آرائك الحقيقة بصدق			
٦	هل بدأت تفقد الثقة بنفسك في الآونة الأخيرة			
٧	هل أنت شديد القابلية للاستثارة			
٨	هل تعتقد أن علاقاتك بأسرتك جيدة			
٩	هل تعتقد بأنك تحترم رأي الآخرين			
١٠	هل تعتقد بأنك متمسك بالقيم الدينية			

			هل تعتقد بأنك تجد صعوبة في اتخاذ قراراتك	١١
			هل تشعر بالسعادة والفرح	١٢
			هل تشعر بضعف قابليتك على التركيز	١٣
			هل تشكو سوء الهضم بدون سبب عضوي	١٤
			هل تشعر بأنك مرفوض اجتماعيا	١٥
			هل تؤمن بيوم الحساب	١٦
			هل تشعر بأنك تخذع الآخرين	١٧
			هل تكره نفسك عندما تتذكر بعض عيوبك البسيطة	١٨
			هل يخفيك أن تكون وحيدا حيث لأصديق بالقرب منك	١٩
			هل تشعر بميل نحو التقيؤ بدون سبب عضوي	٢٠
			هل تتحسس قدرة الله من كل شي	٢١
			هل أنت شديد الخجل	٢٢
			هل تعتقد أن بإمكانك معرفة مشاعر الآخرين نحوك	٢٣
			هل أنت شديد الحساسية	٢٤
			هل تعاني من النسيان	٢٥
			هل أن سهيتك للطعام جيدة	٢٦
			هل تشعر أن الحياة لا تستحق العيش	٢٧
			هل تكره الشخص الذي يخالفك الرأي	٢٨
			هل تشعر بخفقان في القلب بدون سبب عضوي	٢٩
			هل أنت متفائل بالمستقبل	٣٠
			هل تشعر بالرجفة أو الارتعاش	٣١
			هل تحتاط من أصدقائك باستمرار	٣٢
			هل تعتقد بان الناس يكذبون عليك باستمرار	٣٣
			هل تشعر بالإحباط في حياتك الجنسية	٣٤
			هل تستطيع التعبير عن أفكارك بسهولة	٣٥

## ملحق (٢)

مقياس الصحة النفسية لمقدمة لطلبة كلية التربية الرياضية بصورته النهائية

عزيزتي الطالبة أو عزيز الطالب...

تحية طيبة

يرجى التفضل بقراءة كل فقرة أو جملة بدقة وأمعان واختيار أحدا البدائل الثلاثة الموجودة أمام كل فقرة تجدها أكثر انطباقا أو ملائمة لما نشعر به في مقياس (الصحة النفسية)

لذا أرجو أن تكون أجابتك صادقة وصريحة عند اختيارك الفقرة مع البديل المناسب لها  
مع جزيل الشكر

### الباحثان

أميرة وشيماء

رقم	الفقراء	إلى حد كبير	إلى حد ما	نادرا
١	هل يسي الناس فهمك			
٢	هل تستطيع استرجاع بعض المعلومات بسرعة كما كنت دائما			
٣	هل تشعر بتعب شامل في جسمك إثناء التدريب			
٤	هل تشعر أن علاقاتك الاجتماعية بالآخرين جيدة			
٥	هل تعبر عن آرائك الحقيقة بصدق			
٦	هل بدأت تفقد الثقة بنفسك في الآخرين في الآونة الأخيرة			
٧	هل أنت شديد القابلية للاستشارة			
٨	هل تعتقد أن علاقاتك بأسرتك جيدة			
٩	هل تعتقد أنك تحترم رأي الآخرين			
١٠	هل تعتقد بأنك متمسك بالقيم الدينية			
١١	هل تعتقد بأنك تجد صعوبة في اتخاذ قراراتك			

			هل تشعر بالسعادة والفرح	١٢
			هل تشعر بضعف قابليتك على التركيز	١٣
			هل تشعر بأنك مرفوض اجتماعيا	١٤
			هل تشعر بأنك تخذع الآخرين	١٥
			هل تكره نفسك عندما تتذكر بعض عيوبك البسيطة	١٦
			هل يخفيك أن تكون وحيدا حيث لا صديق بالقرب منك	١٧
			هل تتحسس قدرة الله من كل شي	١٨
			هل أنت شديد الخجل	١٩
			هل تعتقد أن بإمكانك معرفة مشاعر الآخرين نحوك	٢٠
			هل أنت شديد الحساسية	٢١
			هل تعاني من النسيان	٢٢
			هل تشعر أن الحياة لا تستحق العيش	٢٣
			هل تكره الشخص الذي يخالفك الرأي (نفسي)	٢٤
			هل تشعر بخفقان في القلب بدون سبب عضوي	٢٥
			هل أنت متفائل بالمستقبل	٢٦
			هل تشعر بالرجفة أو الارتعاش لأي سبب كان	٢٧
			هل تحتاط من أصدقائك باستمرار	٢٨
			هل تعتقد بأن الناس يكونون عليك باستمرار	٢٩
			هل تستطيع التعبير عن أفكارك بسهولة	٣٠

## المصادر

١. اودي شلتمر. طرق الإحصاء في التربية الرياضية. ترجمة عبد علي نصيف ومحمد السامرائي بغداد دار الحرية للطباعة. ١٩٧٤.
٢. خالد محمد داود وتركي عبد اليأس. الطرق الإحصائية للأبحاث الزراعية. الموصل. مديرية دار الكتب. ١٩٩٠.
٣. رؤوف عبد الرزاق. المجاهات حديثة في تدريس العلوم. بغداد. مطبعة الإدارة المحلية. ١٩٧٦.
٤. زيد بهلول سمين ، الأمن والخجل النفسيان وعلاقتهما بالصحة النفسية رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية الأدب. الجامعة المستنصرية. ١٩٩٧.
٥. شيماء عبد مطر. تمرينات التفكير الإبداعي وتأثير هام في الأداء الحركي في الجمناستيك الاجتماعي. رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد. ٢٠٠٢.
٦. قيس ناجي وبسطويس احمد ، الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي بغداد مطبعة العليم العالي. ١٩٨٧.
٧. كامل علوان الزبيدي وسناء جحول الهداع بناء مقياس للصحة النفسية لطلبة الجامعة. بحث منشور. مجلة العلوم التربوية والنفسية العدد الثاني والعشرون بغداد. ١٩٩٧.
٨. عبد الرحمن محمود العيساوي، القياس والتجريب في علم النفس والتربية. بيروت. دار التربية العربية. ١٩٧٤.
٩. عبد الكريم رحيم المرجاني. دراسة بعض المحددات الأساسية كمؤشر لانتقاء أشبال الملاكمة أطروحة دكتوراه. كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد. ١٩٩٨.

١٠. محمد السيد الهابط، دعائم صحة الفرد النفسية، مصر. الإسكندرية. المكتب الجامعي الحديث ١٩٨٧.
١١. محمد حسين محمد رشيد. الإحصاء الوصفي والتطبيق الحيوي. ط١. عمان. دار الصفاء للنشر والتوزيع ٢٠٠٣.
١٢. محمد عبد المنعم الشافعي. فن الحركات الأرضية القاهرة مطابع الأهرام. ١٩٧١.
١٣. محمد فؤاد حبيب ونافع موسى غانم، معونات تنفيذ منهاج الحجاز على مدارس البنين في دولة الإمارات العربية المتحدة مجلة المؤتمر العلمي الرياضية وتحديات القرن الحادي والعشرون كلية التربية الرياضية للبنين. القاهرة. جامعة حلوان. ١٩٩٧. المجلد الأول.
١٤. محمد عودة محمد وكمال إبراهيم موسى، الصحة النفسية في ضوء علم النفس والاسطرم. الكويت دار العلم. ١٩٨٦.
١٥. مروان عبد المجيد إبراهيم، أسس البحث العلمي لاعداد الرسائل والجامعة. ط١. عمان. مؤسسة الوارث للنشر والتوزيع، ٢٠٠٠.
١٦. مصطفى خليل الشرقاوي. علم الصحة النفسية. القاهرة. دار النهضة العربية. ١٩٨٧.
١٧. نيران صادق فرحة، الجمباز للبنات. بغداد. مطبعة وزارة التربية. ١٩٩٣.
١٨. وديع ياسين وحسن محمود العبيدي، التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسب في بحوث التربية الرياضية الوصل. دار الكتب للطباعة والنشر ١٩٩٠.

١٩. Perrin, lanrance A.(1970):personality. Theory Assesment and Research. Second Edition, John wiley& sons com,New york 1970.

٢٠. Oppenheim A.N. Questiennaiva design and attitude mea sure ment heineman education book (london.1978)



