

الطلاق النفسية لدى معلمي و معلمات التربية الرياضية في بعض المدارس التابعة للمديرية العامة لتربية نينوى

م.م احمد محمد خضير ابراهيم المشهداني¹ م.م محمد مزهر شكر محمود الجبوري²

المديرية العامة للتربية في محافظة نينوى/قسم الاعداد والتدريب/شعبة البحوث والدراسات التربوية/مدرسة ابتدائية الموالي للبنات¹

المديرية العامة للتربية في محافظة نينوى/قسم الاعداد والتدريب/شعبة البحوث والدراسات التربوية/مدرسة أصفية/م²

(¹ ahmedkudaer989@gmail.com)

المستخلص: يهدف البحث إلى:

- 1-تقنين وتطوير مقياس للطلاق النفسية بما يتلاءم مع الجانب التربوي والتعليمي.
 - 2-التعرف على واقع الطلاق النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في بعض المدارس التابعة للمديرية العامة لتربية نينوى.
 - 3-التعرف على الفروق في مستوى الطلاق النفسية بين معلمي ومعلمات التربية الرياضية في بعض المدارس التابعة للمديرية العامة لتربية نينوى تبعاً لمتغير الخبرة.
- افترض الباحثان ما يأتي:
- 1-يفترض الباحثان وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين التابعين للمديرية العامة لتربية نينوى في مستوى الطلاق النفسية تبعاً لمتغير الخبرة.
 - 2-ارتفاع مستوى الطلاق النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية للمديرية العامة لتربية نينوى.
- استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وذلك لملائمته لمشكلة البحث وتجربته، وتم تحديد مجتمع البحث بمعلمي ومعلمات التربية الرياضية التابعين للمديرية العامة لتربية نينوى للعام الدراسي 2021/2020. تألفت عينة البحث من (62) معلم ومعلمة لمادة التربية الرياضية من أصل (59) مدرسة التابعة للمديرية العامة لتربية نينوى، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية ليمثلوا مجتمع البحث، وتم توزيع مقياس الطلاق النفسية على عينة البحث واستلامه للفترة من: 2021/2/15 ولغاية 2021/4/26، واستخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) للتوصل إلى نتائج البحث الحالي.
- في ضوء نتائج البحث، توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية :
- 1-ارتفاع مستوى الطلاق النفسية بصورة عامة لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية التابعين للمديرية العامة لتربية نينوى.
 - 2-هناك فروق في مستوى الطلاق النفسية بين معلمي ومعلمات التربية الرياضية التابعين للمديرية العامة لتربية نينوى تبعاً لمتغير الخبرة إذ كلما زادت سنين الخدمة زادت مستوى الطلاق النفسية.
- في ضوء نتائج البحث واستنتاجاته، يوصي الباحثان بالآتي:
- 1-تخصيص المديرية العامة للتربية في محافظة نينوى وقتاً لإقامة دورات تدريبية وتطويرية للطلاق النفسية باعتبارها حالة نفسية إيجابية مهمة للمعلمين.
 - 2-زيادة اهتمام معلمي ومعلمات التربية الرياضية بالجانب النفسي بصورة عامة والطلاق النفسية بصورة خاصة والعمل على تطويرها باستمرار.
 - 3-إجراء المزيد من البحوث والدراسات المشابهة لعينات مختلفة.
- الكلمات المفتاحية:** الطلاق النفسية - معلمي و معلمات التربية الرياضية - المدارس.

1-المقدمة:

يتزايد الاهتمام بالجانب المعرفي والعلمي والنفسي للمعلمين لتحقيق أفضل تعلم، ويعد الجانب النفسي أحد أهم الركائز التي يجب الاعتناء بها وتطويرها لدى المعلمين والمعلمات وذلك لتأثيرها المباشر في أدائهم.

وتعد الطلاقة النفسية مدخلاً أساسياً لتطوير الأداء وتقييم الدرس؛ وذلك لأن التحسن في المهارات النفسية يتبعه بلا شك التحسن في الأداء التعليمي، أما المعلم الذي يتميز بمهارات نفسية عالية سوف يُقبل بقوة على الدروس ويستطيع تحديد أهدافه التعليمية ويستخدم الطرائق والاستراتيجيات التي تمكنه من ذلك.

إنَّ الطلاقة النفسية هي حالة نفسية يصل إليها الفرد وشعور إيجابي عالي المستوى تحدث عندما يكون الفرد مُدرك بتوازن بين جميع التحديات التي ترتبط بموقفٍ ما وقابليته الذاتية لإنجاز ومواجهة تلك التحديات، وهنا يتضح مفهوم الطلاقة النفسية بأنها تُمثل خبرة مثالية بالنسبة للفرد؛ لأنه يتسم خلالها بالممارسة الفعلية للتركيز العالي ومعرفة ما الذي يفعله ويكون مسيطراً على نفسه وعلى بيئته المحيطة ويكون مستمتعاً بهذه الممارسة، وتعد الطلاقة بأنها " أفضل تهيئة أداء أثناء المنافسة الرياضية تكون ناتجة عن زيادة مصادر تعبئة الطاقة النفسية الايجابية مقابل انخفاض الطاقة النفسية السلبية "(عرب: 2009، 148).

ويرى العديد من خبراء طرائق التدريس أنَّ المعلم الذي يمتلك ثقة عالية بالنفس وتركيز انتباه وتحكم وسيطرة عالية على الصف سوف يحقق أداء جيد، ويصل إلى الأهداف التعليمية، وهذا ما تحققه الطلاقة النفسية، لذا ارتئنا دراسة هذا الميدان؛ لما له من أهمية قصوى في الجانب التربوي والتعليمي.

مشكلة البحث:

أضحت الدراسات النفسية من أهم مقومات التطور؛ وذلك لارتباطها بدراسة الشخصية وسلوكياتها، ومعرفتها بأسباب حدوث المشكلات النفسية ومعالجتها وتكوينها، وأضحى التوجه للدراسات النفسية ضرورة ملحة وخصوصاً عند تقارب المستوى في المهارات التدريسية بسبب استخدام استراتيجيات تعليمية معروفة مسبقاً.

ويُعد الجانب التربوي ذو خصوصية وذلك لاحتياجه لمهارات تعليمية عالية وحالة نفسية مثلى وهذا ما دفعنا لدراسة الطلاقة النفسية لدى معلمي ومعلمات بعض مدارس مديرية تربية نينوى، وتكمن مشكلة البحث في التساؤل التالي: ما مستوى الطلاقة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المديرية العامة لتربية نينوى؟

أهداف البحث: يهدف البحث إلى:

1- التعرف على واقع الطلاقة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في بعض المدارس التابعة للمديرية العامة لتربية نينوى.

2- التعرف على الفروق في مستوى الطلاقة النفسية بين معلمي ومعلمات التربية الرياضية في بعض المدارس التابعة للمديرية العامة لتربية نينوى تبعاً لمتغير الخبرة.

3- تقنين وتطوير مقياس للطلاقة النفسية يتلاءم مع الجانب التربوي والتعليمي.

فرضيات الدراسة:

1- يفترض الباحثان وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين التابعين للمديرية العامة لتربية نينوى في مستوى الطلاقة النفسية تبعاً لمتغير الخبرة.

2- ارتفاع مستوى الطلاقة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية للمديرية العامة لتربية نينوى.

مجالات البحث:

المجال البشري: معلمي ومعلمات التربية الرياضية لبعض المدارس التابعة للمديرية العامة لتربية نينوى للعام الدراسي 2021/2020.

المجال الزمني: الفترة من 2020/12/7 ولغاية 2021/8/15.

المجال المكاني: بعض المدارس التابعة للمديرية العامة لتربية نينوى.

التعريف بالمصطلحات:

الطلاقة النفسية: هي أفضل تعبئة وتهيئة نفسية لدى الرياضي والتي يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء (راتب: 2004، 146).

أما التعريف النظري الذي يضعه الباحثان للطلاقة النفسية فهو: حالة نفسية إيجابية مثلى تتمثل بالتوازن النفسي، والثبات

مجالات وهي (الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، مواجهة القلق، الاستمتاع، التحكم والسيطرة، وألية الأداء)، وقد تم تعديله وتقنيه من قبل الخبراء ملحق (1) وذلك بقبول (خمس) مجالات فقط وعدم قبول مجال (ألية الأداء)؛ لعدم توافق فقراته مع الدراسة الحالية، فضلاً عن تعديل أغلب فقرات المقياس وتوجيهها للجانب التربوي، وحذف الفقرات التي لا تتلائم مع عينة الدراسة، حتى أصبح المقياس في شكله النهائي يحتوي على (42) فقرة موزعة على خمس مجالات كما في الملحق (1)، والجدول (2) يبين نسبة اتفاق الخبراء حول صلاحية المحاور لمقياس الطلاقة النفسية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية.

الجدول (2) يوضح نسبة اتفاق الخبراء حول صلاحية المحاور لمقياس الطلاقة النفسية

ت	محاور المقياس	الموافقون	الرافضون	نسبة الموافقة
1	الثقة بالنفس	10	-	100%
2	تركيز الانتباه	10	-	100%
3	مواجهة القلق	10	-	100%
4	الاستمتاع	8	2	80%
5	التحكم والسيطرة	10	-	100%
6	ألية الأداء	2	8	20%

إذ أصبحت المجالات لمقياس الطلاقة النفسية تحتوي على الفقرات الآتية: مجال الثقة بالنفس يشمل (7) فقرات، ومجال تركيز الانتباه (11) فقرة، ومجال مواجهة القلق (8) فقرات، ومجال الاستمتاع (5) فقرات، ومجال التحكم والسيطرة (11) فقرة، كما موضح بالجدول (2):

الجدول (3) يبين عدد فقرات كل مجال من مجالات مقياس الطلاقة النفسية

ت	محاور المقياس	عدد الفقرات
1	الثقة بالنفس	7
2	تركيز الانتباه	11
3	مواجهة القلق	8
4	الاستمتاع	5
5	التحكم والسيطرة	11

4-2 وصف المقياس وتصحيحه: تم تعديل المقياس الحالي ليتلاءم مع عنوان البحث ومعلمي ومعلمات التربية الرياضية (تم توجيه المقياس للجانب التربوي) ويتألف من (42) فقرة، ويتم تصحيح المقياس في ضوء مقياس ثلاثي التدرج، إذ يتم منح (3) درجات للبديل (أوافق بدرجة كبيرة)، و (2) درجة للبديل (أوافق بدرجة متوسطة)، و (1) درجة للبديل (أوافق بدرجة قليلة)، إذ تتحصر درجات المقياس بين (42 - 126) درجة،

الانفعالي، والثقة بالنفس، وتركيز انتباه، التي يصل إليها المعلم من خلال الخبرة والتجارب الإيجابية والتعليم المستمر. أما التعريف الإجرائي الذي يضعه الباحثان فهو: الدرجة التي يحصل عليها المعلم على كل فقرة من فقرات مقياس الطلاقة النفسية.

2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: " الطريق العلمي الذي يسلكه الباحث في حل مشكلة بحثية، فطبيعة المشكلة تفرض منهجاً معيناً للوصول إلى الحقيقة " (الشوك و(آخرون): 2004، 51)، إن استعمال الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والارتباطي دليل ملائمته لطبيعة البحث، فالمنهج الوصفي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، من خلال التعبير النوعي الذي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها أو التعبير الكمي الذي يعطي وصفاً رقمياً يوضح مقدار أو حجم الظاهرة (العساف: 2006، 90)، والأسلوب المسحي هو " يسعى إلى جمع البيانات من الأفراد والمجتمعات لمحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغير معين أو متغيرات معينة " (علاوي: 199، 139).

2-2 مجتمع البحث وعينته: تكون مجتمع البحث من معلمي ومعلمات التربية الرياضية التابعين لمديرية تربية نينوى. فيما تكونت عينة البحث من (62) معلماً ومعلمة من أصل (59) مدرسة في محافظة نينوى للعام الدراسي (2020/2021) وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية. إذ تم اختيار (10) معلمين بطريقة عشوائية من عينة البحث لإجراء ثبات المقياس وتم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة البحث والبالغ عددهم (8) معلمين وهم الذين تم إجراء التجربة الاستطلاعية عليهم. الجدول (1) يبين مجتمع البحث وعينته.

الرقم	الموضوع	الصفحة
1	يبين مقياس الطلاقة النفسي الموجه للعينة بعد التعديل	13-14
2	يبين مقياس الطلاقة النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المديرية	17
3	استمارة استبيان آراء المختصين بمدى صلاحية مقياس الطلاقة النفسي	27-28

2-3 مقياس الطلاقة النفسية: استخدم الباحثان مقياس الطلاقة النفسية لراتب والمرسي والسيد، (راتب و(آخرون): 200، 67) والذي يشمل على (72) فقرة موزعة على (ست)

2004، 24)، قام الباحثان بتوزيع المقياس مره ثانية على عينة الثبات نفسها وتحت نفس الظروف، وبعد الانتهاء من التطبيق على وفق ثبات المقياس بحساب درجات هذه العينة مع درجاتها في التطبيق الأول واستخدم معامل ارتباط (بيرسون) بين درجات التطبيقين، فكان معامل الارتباط (0.89) وتعد هذه القيمة مؤشراً جيداً على استقرار استجاباتهم على المقياس، فضلاً عن وصف المقياس كأداة ذات ثبات مقبول، ويشير (سماره و(آخرون)، 1989) إلى أن الثبات إذا كان (0.70) فأكثر يعد مؤشراً جيداً على ثبات المقياس (سماره و(آخرون): 1989، 120).

2-7 التجربة الاستطلاعية للمقياس: ولغرض التعرف على مدى وضوح الفقرات وتعليمات المقياس، واحتساب الوقت المستغرق للإجابة إذ قام الباحثان بتطبيق التجربة الاستطلاعية لمقياس الطلاقة النفسية على عينة مؤلفة من (8) معلمين من غير مجتمع البحث، إذ تم تطبيق التجربة الاستطلاعية بتوزيع المقياس على المعلمين بتاريخ 2021/1/12، وقد كانت التعليمات واضحة، والفقرات مفهومة، فقد أوضحت التجربة أن مدى الوقت المستغرق للإجابة على المقياس بين (16-21) دقيقة بمعدل (18) دقيقة.

2-8 التطبيق النهائي للمقياس: بعد إجراء المستلزمات المطلوبة لإعداد أداة البحث (المقياس)، تم إجراء التطبيق النهائي للمقياس الخاصة بالبحث على عينة التطبيق المكونة من (62) معلماً من معلمي المديرية العامة لتربية نينوى، ومن خلال إعطاء المستجيب المقياس الخاص بالبحث وتوضيح التعليمات الخاصة بطريقة الإجابة عليها، مع التأكيد على ضرورة الإجابة على كل العبارات وبما يتناسب مع المستجيب، فضلاً عن صدق وسرية الإجابة، وإنها ستستعمل لأغراض البحث العلمي فقط. وقد امتدت مدة التطبيق النهائي من 2021/1/17 ولغاية 2021/4/26.

2-9 المعالجات الإحصائية: تحقيقاً لأغراض البحث استخدم الباحثان الحزمة الإحصائية لبرنامج (SPSS).

وأعد الباحثان تعليمات المقياس التي تضمنت كيفية الإجابة عن فقراته، وحث المستجيب على الدقة في الإجابة، كما طلبا من المستجيبين عدم ترك أي فقرة دون إجابة ويجب أن لا تكون هناك اجابتين على فقرة واحدة، والمقياس بصيغته النهائية يتكون من خمسة محاور أو انماط للطلاقة النفسية، والملحق (2) يبين المقياس بصورته النهائية والذي قام الباحثان بتطويره في هذه الدراسة. إذ قام الباحثان وقبل استعمالهما للمقياس باستخراج المعاملات العلمية للمقياس (صدق وثبات) قبل استعماله على عينة البحث الحالية، وكما يأتي:

2-5 احتساب صدق المقياس: يعد الصدق من الخصائص الأساسية التي يجب الاهتمام بها في بناء الاختبارات والمقاييس، فصدق الاختبار يعرف " بأنه قدرة الاختبار على قياس ما وضع من اجله أو السمة المراد قياسها "(باهي: 1999، 23) و تم حساب صدق المقياس باستعمال: الصدق الظاهري: وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي، وذلك عندما عرضت عباراته على مجموعة من الخبراء في علم النفس والاختبارات والقياس والإدارة والتنظيم ملحق (1)، وقد طلب منهم حذف وتعديل وإضافة ما يرونه مناسباً وتحديد صلاحية بدائل الإجابة وقد أسفرت عن ملاحظات نالت اهتمام الباحثان بإعادة صياغة وحذف وإضافة عدد من الفقرات كونها كانت مخصصة بجانب رياضي بحث ويراد تطبيقها على جانب رياضي تربوي دون التغيير بمضمونها وقد تم هذا الاجراء بعد حصول نسبة اتفاق لا تقل عن (75%) لكل محور او فقرة من فقرات المقياس على الأقل من أراء السادة الخبراء.

2-6 ثبات المقياس: تم استخدام طريقة ألفا كرونباخ لقياس الثبات، وتعد هذه الطريقة من أكثر الطرق شيوعاً في مجال البحث العلمي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، وللتحقق من استقرار درجات الاختبار يطبق الاختبار على عينة ممثلة من الافراد ثم يعاد تطبيقه بعد مدة زمنية معينة (14) يوم، ويمكن بعدئذ ايجاد معامل الثبات بين درجات الافراد في الاختبار نفسه في التطبيقين (علام: 2006، 123)، لذا طبق المقياس على عينة الثبات البالغة (10) معلمين من غير مجتمع البحث الاصلي من المعلمين والمعلمات التابعين لمديرية تربية نينوى، وبعد مرور (15) يوماً عن التطبيق الأول (الحكيم:

والنفسية، والدافعية، والتركيز، والمزاج الإيجابي، والخبرة، على مستوى الطلاقة النفسية. ودراسة سوجي ياما وانوماتا (Sugiyama: 2005, 969)، والتي أظهرت نتائجها وجود تأثير إيجابي لارتفاع مستوى الأداء، والثقة بالنفس، والاسترخاء، والدافعية، وغياب الاعتقادات السلبية على الطلاقة النفسية، كما أظهرت النتائج إن الخصائص المميزة للأشخاص الرياضيين أثناء الطلاقة النفسية كانت الاسترخاء، والثقة بالنفس، وارتفاع مستوى الدافعية.

ويؤكد على مثل النتيجة كل من (علاوي، 1978)، و(راتب، 1995)، في إشارتهما لوجود علاقة إيجابية بين خبرات النجاح وتطور مستوى الأداء ومستوى الثقة بالنفس لدى الأشخاص الرياضيين.

3-2 عرض النتائج المتعلقة بالهدف الثاني الخاص بالبحث (التعرف على الفروق في مستوى الطلاقة النفسية بين معلمي ومعلمات التربية الرياضية في بعض المدارس التابعة للمديرية العامة لتربية نينوى تبعاً لمتغير الخبرة). وتحقيقاً لهذا الهدف استخدمنا المتوسطات الحسابية لمجالات مقياس الطلاقة النفسية تبعاً لمتغير الخبرة، والجدول (4) يبين ذلك:

الجدول (5) يبين المتوسطات الحسابية لمجالات مقياس الطلاقة النفسية تبعاً لمتغير الخبرة

المجالات	أقل من (5) سنوات	(5-10) سنوات	(10-15) سنة	(15) سنة فأكثر
مجال الثقة بالنفس	2.33	2.51	2.54	2.70
مجال تركيز الانتباه	2.03	2.12	2.22	2.40
مجال مواجهة القلق	2.21	2.23	2.26	2.55
مجال الاستمتاع	2.34	2.44	2.49	2.83
مجال التحكم والسيطرة	2.07	2.49	2.14	2.34
الدرجة الكلية	2.19	2.35	2.33	2.56

يتضح من الجدول (5) إن هنالك فروق فردية في مستوى الطلاقة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في بعض المدارس التابعة للمديرية العامة للتربية في محافظة نينوى، ويتبين من الجدول أن الفروق في المتوسطات الحسابية كانت للمعلمين ذوي الخبرة العالية. ويعزو الباحثان سبب ارتفاع الطلاقة النفسية لدى المعلمين ذوي الخدمة الوظيفية الأكثر بسبب تراكم الخبرات لديهم وكلما زادت سنين الخبرة والمشاركات

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج المتعلقة بالهدف الأول الخاص بالبحث (بالتعرف على واقع الطلاقة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في بعض المدارس التابعة للمديرية العامة لتربية نينوى):

وتحقيقاً لهذا الهدف استخدمنا المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج الجدول (3) تبين ذلك:

الجدول (4) يبين ترتيب والمتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى وترتيب مجالات الطلاقة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية لمديرية تربية نينوى، (ن= 62)

الترتيب	مجالات الطلاقة النفسية	متوسط الاستجابة	النسب المئوية %	المستوى
1	مجال الثقة بالنفس	2.46	81.76	كبير
5	مجال تركيز الانتباه	2.08	67.57	متوسط
3	مجال مواجهة القلق	2.27	74.22	كبير
2	مجال الاستمتاع	2.41	81.02	كبير
4	مجال التحكم والسيطرة	2.14	70.69	كبير
	الدرجة الكلية	2.27	75.05	كبير

*أقصى درجة للاستجابة (3) درجات.

يتضح من الجدول (3) إن مستوى الطلاقة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية التابعين للمديرية العامة لتربية نينوى كان كبيراً في مجالات: (الثقة بالنفس، مجال مواجهة القلق، مجال الاستمتاع، ومجال التحكم والسيطرة الرياضية)، والدرجة الكلية حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها أكثر من (70%)، بينما كان مستوى الطلاقة النفسية متوسطاً في مجال تركيز الانتباه إذ وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (69.57)، وفيما يتعلق بالترتيب للمجالات كان أعلى مستوى في مجال الثقة بالنفس (81.76). أمّا السبب الرئيس للحصول على مثل هذه النتائج فإنه يعود إلى أن معلمي ومعلمات مديرية تربية نينوى يمتلكون أعلى درجة من التميز في الأداء، والإعداد النفسي، وخبرات النجاح، والدافعية، والثقة بالنفس، وتؤكد على مثل هذه النتائج دراسات كل من (جackson، 2002: 133) والتي أظهرت نتائجها وجود علاقة إيجابية بين الطلاقة النفسية، والدافعية، والسيطرة، والثقة بالنفس، والاتجاهات الرياضية الإيجابية، والإعداد النفسي والبدني، والاستجابة للتغذية الراجعة الإيجابية، ودراسة يونج (Young: 1999, 63) والتي أظهرت نتائجها وجود تأثير إيجابي لمتغيرات الإعداد البدني

- [8] صلاح الدين محمود علام؛ الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية: (الأردن، البتراء، دار الفكر العربي، 2006).
- [9] عبد العزيز عبد المجيد؛ الطلاقة النفسية، ط1: (القاهرة، المركز العربي للنشر، 2008).
- [10] عزيز سمارة و(آخرون)؛ مبادئ القياس والتقييم في التربية الرياضية: (القاهرة، دار المعرفة الجامعية، 1989).
- [11] علي سلوم الحكيم؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي: (وزارة التعليم العالي، جامعة القادسية، دار الطيف للطباعة، 2004).
- [12] محمد جاسم عرب وحسين علي كاظم؛ علم النفس الرياضي: (النجف الاشرف، دار الضياء، 2009).
- [13] محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- [14] محمد حسن علاوي؛ مدخل في علم النفس الرياضي، ط3: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2002).
- [15] مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق-الرياضة-الصدق-الموضوعية-المعايير: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999).
- [16] مؤيد عبد الرزاق حسو و(آخرون)؛ العلاقة بين الطلاقة النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبات أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة: المؤتمر الدوري الثامن عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية بالعراق، جامعة الموصل، 2011).
- [17] نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبسي؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية: (بغداد، 2004).
- [18] Jackson, S.A. & Eklund, R.C (2002). "Assessing flow in physical activity: The flow stat scale/2 and dispositional flow stat scale/2" Journal of sport & Exercise Psychology. (24).
- [19] Young, J. A. (1999). "Professional tennis players in flow: Flow theory and reversal theory perspectives". Unpublished Doctoral Dissertation. Monash University at Melbourne.
- [20] Sugiyama, T. & Inomata, K. (2005). "Qualitative examination of flow experience among top Japanese athletes". Perceptual and Motor Skills. 100.
- [21] Diana wc nab: former official sport psychology for the U.S. Racquetball team ,2003.
- [22] Csikzentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper & Rowe.

والفعاليات والندوات والمؤتمرات وكافة الأنشطة الرياضية تكونت لديهم خطط واستراتيجيات يستطيعون من خلالها إدارة الدروس بطريقة سهلة وسلسة، كما أنَّ الخبرة الطويلة لها الأثر الواضح في تهذيب الصفات والسلوكيات النفسية مثل التوتر والقلق وعدم السيطرة، كذلك تعزز السلوكيات الإيجابية كالثقة بالنفس وزيادة الدافعية والتفاني وتحفز الطاقة النفسية الإيجابية.

4-الخاتمة:

تبين من خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة الى الاستنتاجات التالية:

- 1-ارتفاع مستوى الطلاقة النفسية بصورة عامة لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية التابعين للمديرية العامة لتربية نينوى.
- 2-هناك فروق في مستوى الطلاقة النفسية بين معلمي ومعلمات التربية الرياضية التابعين للمديرية العامة لتربية نينوى تبعاً لمتغير الخبرة إذ كلما زادت سنين الخدمة زادت مستوى الطلاقة النفسية.

فيما يوصي الباحثين بالتالي:

- 1-تخصيص المديرية العامة للتربية في محافظة نينوى وقتاً لإقامة دورات تدريبية وتطويرية للطلاقة النفسية باعتبارها حالة نفسية إيجابية مهمة للمعلمين.
- 2-زيادة اهتمام معلمي ومعلمات التربية الرياضية بالجانب النفسي بصورة عامة والطلاقة النفسية بصورة خاصة والعمل على تطويرها باستمرار.

- 3-إجراء المزيد من البحوث والدراسات المشابهة لعينات مختلفة.

المصادر:

- [1] أسامة كامل راتب وآخرون؛ النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2004).
- [2] أسامة كامل راتب؛ تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2004).
- [3] أسامة كامل راتب؛ علم نفس الرياضة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2004).
- [4] حسن حسن عبده؛ تقنين مقياس حالة الطلاقة النفسية لدى الرياضيين من طلاب الجامعة: (حلولان، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (34)، 2001).
- [5] رمضان ياسين؛ علم النفس الرياضي، ط1: (دار أسامة للنشر والتوزيع، 2008).
- [6] صالح بن حمد العساف؛ المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية: (السعودية، الرياض، مكتبة العبيكان، 2006).
- [7] صدقي نور الدين محمد؛ علم نفس الرياضة، ط1: (مصر، المكتب الجامعي الحديث، 2004).

الملاحق:

الملحق (1) أسماء الأساتذة المختصين والخبراء والمحكمين

ت	اللقب	الأسماء	التخصص	مكان العمل
1	أ.د.	وليد خالد همام	الإدارة وتنظيم	كلية التربية الاساسية . جامعة الموصل
2	أ.د.	علي سموم الفرطوسي	القياس وتقويم	كلية التربية الاساسية . الجامعة المستنصرية
3	أ.د.	ايمان شهاب حمد	علم النفس الرياضي	كلية التربية الاساسية . الجامعة المستنصرية
4	أ.د.	عكلة سليمان الحوري	علم النفس الرياضي	كلية التربية الاساسية . جامعة الموصل
5	أ.د.	سعد فاضل عبد القادر	الاختبارات والقياس	كلية التربية الاساسية . جامعة الموصل
6	أ.د.	محمد كاظم جاسم الجيزاني	علم النفس	كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية
7	أ.م.د.	محمد علي جلال	الاختبارات والقياس	كلية التربية الاساسية . الجامعة المستنصرية
8	أ.د.	بان عبدالرحمن إبراهيم	الاختبارات والقياس	كلية التربية الاساسية/الجامعة المستنصرية
9	أ.م.د.	ستدس موسى جواد	الإدارة والتنظيم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد
10	أ.م.	احمد مؤيد حسين	الاختبارات والقياس	كلية التربية الاساسية/جامعة الموصل

الملحق (2) يوضح مقياس الطلاقة النفسية

حضرة المعلم المحترم:

يروم الباحثان إجراء دراسة حول بعض الصفات النفسية للمعلمين والمعلمات والمتعلقة بالسلوك المتبع في تقديم الدروس الرياضية، يُرجى الاستجابة وفق ما ينطبق ورأيك الشخصي، علماً أنَّ المعلومات لغاية البحث العلمي فقط.

مع وافر الاحترام

الباحثان

أولاً: البيانات الشخصية.

يرجى وضع إشارة (x) فيما ينطبق عليك

1-سنتين الخدمة الوظيفية

أقل من (5) سنوات ()

(5-10) سنوات ()

(15) سنة فأكثر ()

(10-15) سنة ()

الرقم	الفقرات	درجة الموافقة		
		كبيرة	متوسطة	قليلة
1	أثق في قدراتي لمواجهة ضغوط الدرس			
2	استطيع التكيف مع ظروف الدرس غير المتوقعة			
3	لدي ثقة عالية بالنفس أثناء أداء الدرس			
4	أحقق أهداف الدرس بالرغم من الضغوط الكثيرة			
5	أنا واثق من أدائي الجيد			
6	أنا غير متأكد من قدراتي ومهاراتي الرياضية			
7	استطيع تحقيق أهدافي رغم كل الصعاب			
8	استطيع عزل الأفكار التي تشتت انتباهي أثناء الدرس			
9	ارتكب أخطاء كثيرة بسبب عدم التركيز			
10	أشعر بعدم قدرتي على التركيز أثناء الدروس			
11	يصعب علي استعادة التركيز عندما يشتت انتباهي			
12	أراقب أداء تلاميذي جيداً			
13	أشعر بأن تركيزي يكون ضعيفاً بداية الدروس			
14	أشعر بعدم تركيزي في الأوقات الصعبة في الدروس			
15	أتمتع بدرجة عالية من التركيز أثناء الأداء			
16	ارتكب الأخطاء بسبب نقص التركيز أثناء الدروس			
17	استطيع استعادة التركيز بسرعة عندما يشتت انتباهي أثناء الأداء			
18	يسهل عليه التركيز بتحقيق الأهداف التعليمية			

19	ارتكب أخطاء كثيرة أثناء الدرس بسبب التوتر
20	أشعر أنني مرتبك بالدرس
21	أشعر بالتوتر عند شرح دروس ومهارات جديدة
22	أشعر بالخوف عند حضور عدد كبير من الأشخاص أثناء الدرس
23	أشعر بالتوتر عندما يشاهد أدائي بعض الأشخاص المهمين
24	أخشى الفشل بعدم تحقيق أهدافي
25	أشعر بأن ضربات قلبي سريعة قبل البدء بالدرس
26	أشعر بتقلصات في المعدة أثناء زيارة المشرف
27	أشعر بالاستمتاع أثناء أداء الدروس
28	انتظر دروسي بشوق ورغبة
29	اتمتع بدرجة عالية من مستوى الأداء أثناء شرح الدروس
30	أشعر بالمتعة أثناء تقديمي للدروس
31	أشعر بأن جسدي متوتر دائماً
32	استطيع التحكم بانفعالاتي عند المواقف الصعبة في الدرس
33	احتفظ بهدوئي عند مواجهة المواقف الصعبة
34	احتفظ بالسيطرة على انفعالاتي رغم الضغوط
35	يسهل إثارتي أثناء الدرس
36	لدي القدرة على ضبط النفس
37	لا أستطيع التحكم بانفعالاتي إذا تصرف الطالب بسلوك غير لائق
38	يسهل استثارتي من تصرفات بعض الطلبة
39	أحسن التصرف في اللحظات الحرجة في الدروس
40	استطيع التحكم بانفعالاتي رغم ضغط الطلبة
41	أفقد التحكم في انفعالاتي بسهولة عند حدوث أي طارئ
42	انفعالاتي منضبطة طوال السنة الدراسية