



## دراسة مقارنة بالتفكير المزدوج لدى الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية وعلاقته بالاتزان الانفعالي

زينب حسن فليح الجبوري      الاء زهير مصطفى      مها صبري

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية      كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعه ديالى  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعه كركوك

المستخلص

يهدف البحث الى التعرف على التفكير المزدوج لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية وكذلك التعرف على الاتزان الانفعالي لدالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية وايضا التعرف على العلاقة بين التفكير المزدوج والاتزان الانفعالي ولتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثات المنهج الوصفي ذات العلاقات الارتباطية لملاءمته مشكلة البحث .

و تكون مجتمع البحث من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وقد بلغ عددهن (٤٥) طالبة اما طالبات الجامعة فقد تم اختيارهن من اقسام وكليات الجامعة المستنصرية اذ بلغ عددهن ( ٦٥ ) طالبة وهكذا اصيحت عينة الدراسة (١١٠) طالبات تم اختيارهم بصورة عشوائية

و بعد اطلاع الباحثات على عدد من المقاييس تم اختيار قياس التفكير المزدوج لدى طلبة الجامعة وتم الاعتماد على مقياس العامري (٢٠١٣) ويحتوي المقياس على (٣٤) فقرة و(٤) مجالات وهي (تبادل الأفكار- المرونة الفكرية- المرونة النفسية- ضبط السلوك) وعرف الباحث المجالات الاربعة للمقياس وهي :- (مجال تبادل الأفكار - مجال المرونة الفكرية -مجال المرونة النفسية- مجال ضبط السلوك) اما بدئل المقياس فكانت (٥) بدائل وهي (دائماً -غالبا -أحيانا -

نادرا - أبدا) وبلغت اعلى قيمة للمقياس (١٧٠) درجة اما اقل قيمة للمقياس فقد بلغت(٣٤) درجة وبلغ المتوسط الفرضي للمقياس(١٠٢) درجة وقامت الباحثات باستخدام مقياس الاتزان الانفعالي لـ (الجميلي، ٢٠٠٥)، والذي أعده باعتماد نظرية (اريك اريكسون) يتكون المقياس من المجالات التالية وهي: ( المجال الأول - الشعور بالأطمئنان - التوافق مع الآخرين- الضبط والأستقرار النفسي) ويحتوي المقياس على (٣٤) فقرة اما بدئل المقياس فكانت (٥) بدائل وهي (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا -تنطبق علي بدرجة كبيرة- تنطبق علي بدرجة متوسطة- تنطبق علي بدرجة قليلة-لاتنطبق علي اطلاقا) وبلغت اعلى قيمة للمقياس (٢٤٠) درجة اما اقل قيمة للمقياس فقد بلغت(٤٨) درجة وبلغ المتوسط الفرضي للمقياس(١٤٤) درجة .

لغرض التعرف على وضوح تعليمات المقياس ووضوح فقراته عملت الباحثات تجربة على عينة بلغت (٢٠) طالبة وعن طريق هذه التجربة استطاعت الباحثات التأكد من صلاحية المقاييس ووضوحها و مناسبتها لعينة البحث.

وتم استخراج الاسس العلمية للمقاييس ولأجل معالجة البيانات احصائيا تم استخدام الحقيبة الاحصائية ( SPSS ) وبعد عرضا النتائج ومناقشتها تم التوصل الى الاستنتاجات التالية :

- ١- ظهر أن عينة البحث من الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية تتميز بالتفكير المزدوج العالي رغم التفوق الطفيف للطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية .
- ٢- ظهر أن عينة البحث من الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية تتميز بالاتزان الانفعالي العالي رغم التفوق الطفيف الطالبات الغير ممارسات للأنشطة الرياضية .
- ٣- ظهرت علاقة ارتباط بين مقياس التفكير المزدوج والاتزان الانفعالي لدى عينة البحث من الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية .



### Research Summary

The aim of the research is to identify the dual thinking of female students and non-practices for sports activities

The researcher also used the descriptive approach, which is related to the relevance of the research problem, to identify the relation between the double thinking and the emotional balance.

The research society consisted of students of the Faculty of Physical Education and Sport Sciences. The number of female students was 45 students. The university students were selected from the departments and faculties of the Mustansiriya University with a total of 65 students. Thus, the study sample became (110) students randomly selected

After the study of the researcher on a number of measures, the measurement of double thinking was chosen among the university students and the Amiri scale (2013) was adopted. The scale includes 34 paragraphs and 4 areas. The researcher defined the four domains of the scale: - (the field of brainstorming - the field of intellectual flexibility - the field of psychological flexibility - the field of behavior control). The criteria were (5) alternatives (always - often - rarely - never) 170) degree or the lowest value of the scale has reached (34) degrees and the average satisfactory to the scale (١٠٢) degree and researchers Using the emotional equilibrium scale of (Jumaili, 2005), which was prepared by the adoption of Eric Eriksson theory, the scale of the following areas: (the first area - the sense of confidence - compatibility with others - the psychological stability and stability) The scale contains (34) (5) Alternatives which are (apply to very large - apply to me to a large extent - apply to me to a medium degree - apply to me to a degree - does not apply at all) and the highest value of the scale (240) degree or the lowest value of the scale was (48) The average mean of the scale (1٤٤) degrees.

For the purpose of identifying the clarity of the instructions of the scale and the clarity of paragraphs, the researchers worked on a sample of (20) students and through this experiment were able to verify the validity of the standards and their clarity and relevance to the sample of the research.

The scientific basis for the measurements was extracted and for statistical data processing, the statistical bag (SPSS) was used. After the presentation of the results and the discussion, the following conclusions were reached:

- ١ It emerged that the sample of the research students of practice and non-practices for sports activities characterized by high double thinking, despite the slight superiority of female students practices for sports activities.
- ٢ The study sample of female students and non - practices for sports activities characterized by high emotional balance, despite the slight superiority of students who do not practice sports activities.
- 3 - A correlation between the measure of double thinking and emotional balance in the sample of the study of the students of the practice and non-practices for sports activities.

### ١- المقدمة واهمية البحث:

#### ١-١ اهمية البحث:

تقع مؤسسات التعليم الجامعي في قمة الهرم في المستوى الأكاديمي، ومما لا شك فيه أن الجامعات أصبحت الآن تواجه مسؤولية القيام بدور جديد في عالم اليوم، إذ أصبحت مصدر التقدم والتطور التكنولوجي المعاصر ومن أهم المقومات الحضارية للدور الذي توليه في تطور المجتمع، وتقدمه، فهي القناة الرئيسية لإنتاج الكوادر المؤهلة علمياً وعملياً لتحقيق الازدهار الاقتصادي والتطور الحضاري والتكنولوجي. إن ما تسعى إليه جامعاتنا تنمية الجوانب المعرفية، والثقافية، والوجدانية، والنفسية لدى



الطلبة، ورفدها بالمعرفة المتطورة والثقافة المتجددة، وبناء شخصياتهم وصلها، وفتح آفاق التفكير العلمي السليم

إن الهدف التربوي للجامعة هو العناية بشخصية الطالب في جوانبها العقلية والنفسية وجعله إنساناً واثقاً من قدراته وإمكاناته فقد خلق الله تعالى الإنسان في أحسن تقويم، وكرمه وفضله بأن جعل له نعمة العقل، فتجلى عناية الله تعالى في خلقه للبشر في قدرتهم على التفكير، والبحث، والدراسة، والاستكشاف، والتقصي، والاستنتاج

فالتفكير المزدوج وسيلة لفهم الآخرين وحماية النفس من مشاعر القلق فإمكان الطالب على تحمل التناقض بينه وبين الآخرين و زيادة قدرته للتعامل مع الأزمات والمواقف بطرائق مرنة مما يعني أن الفرد من ذوي التفكير المزدوج يمتاز بالقدر الكافي من الحركة والعواطف والعلاقات الأسرية والعلاقات مع الآخرين و يتصف بالقابلية على التفاعل والانفتاح على الذات والآخرين والوعي بالذات ولهذا فإنه كلما كان تفكير الفرد مزدوجاً كان أكثر قابليةً على صحتة العقلي والنفسية اما من كان ضعيف التفكير المزدوج فهو إنسان منغلق على نفسه، نتيجة تعامله مع فكرة واحدة لأنه يرى في هذه الفكرة قيمة قصوى وقد يكون هذا نتيجة لعدم إطلاعه وضعف ثقافته، كما يشعر أنه ليس بمقدوره أن يتعاش مع أفكار الآخرين، ولا يجد بين أفكاره وأفكار الآخرين أي وجه من أوجه التواصل والالتقاء، كما لا توجد لديه مساحة مرنة من التفكير تتيح له أن يتقبل أو يختار من هذه الأفكار .

أن التفكير المزدوج يتجلى من خلال قابلية الأفراد على العمل بعقلانية وهدوء في المواقف التي تكون فيها المثيرات متناقضة وغير واضحة، وبصورة عامة فإن هؤلاء الأفراد من ذوي التفكير المزدوج يقاومون اندفاعاتهم تحت أي ضغوط ويميلون إلى التدقيق في الأمور، ويسعون إلى تصحيح أخطائهم وأخطاء الآخرين، ويحاولون الابتعاد عن المسلمات والمطلق من الظواهر الإنسانية.

ومن الصفات الإيجابية التي يجب ان يمتاز بها الطالب او اللاعب هو الاتزان الانفعالي والذي يعد ضروري من أجل التكامل النفسي، كتكامل عمليات التفكير والشعور بطرق منظمة، ان انخفاض الاتزان الانفعالي للطالب او اللاعب يسبب كثيراً من المشاكل النفسية وأثار سلبية في الأسرة والمجتمع. كما ويعيق فقدان الاتزان الانفعالي التفاعل والاتصال الاجتماعي السليم مع الآخرين في الجامعة او غرفة الصف او في الملعب ويؤثر في صحتة النفسية وهذا يعني تبيد طاقاته النفسية والحركية واهدارها. حتى لا تبقى لديه طاقة تساعد على تأدية وظائفه بكفاءة عالية.

إن الآثار السلبية للانفعالات تجعل تفكير الفرد يتوقف، ويضطرب في ان يصدر أحكاماً سليمة. كما يفقد القدرة على ضبط نفسه، والتحكم في ارادته في المواقف المختلفة ويجعله عرضة للاستهواء السريع، والتصديق السهل، ويجعله لقمة سائغة في أيدي من هو أكثر ثباتاً، واتزاناً انفعالياً منه.

ان للاتزان الانفعالي ولاسيما عند الطالبات اداة نفسية صلبة يساعد ها على تأدية وظائفها العقلية بنظام، وتنسيق، وإنه يمهد لجعل العقل يستطيع السيطرة على النزوات، وكبح جماح النفس، وهذا ما يجعل الطالبة ميالة الى العمل والتفكير المنطقي وأكثر قبولاً عند الآخرين وأكثر نجاحاً في التأثير فيهم، ويزيد من قدرتها على إقامة علاقات موفقة

وما يجب ان يكون مستوى تفكيرها من فعل مؤثر وذو معنى و بناء شخصيتها على وفق أسس علمية وصحية. فالفتاة تتأثر تأثراً كبيراً بكل ما يدور حولها فالتفكير الغير منطقي والغير سليم قد يكون قوة عمياء تدفعها نحو التحرك، و الإشباع العاجل، وبأقصر الطرق. مما يؤدي بالاندفاع في شتى العمليات العقلية من الادراك، والاستقرار، والاستدلال وكلما كانت الفتاه أكثر اتزاناً مع نفسها، ومع مجتمعها، كانت اقل عرضة للاصابة بالاضطرابات النفسية.

مما تقدم يتضح أن أهمية البحث الحالي في التركيز على محورين مهمين من محاور الشخصية وهو الاتزان الانفعالي والتفكير المزدوج لان ضعفهما يجعل الفتاه غير قادر على ضبط نفسها في المواقف المختلفة التي ربما تؤثر في استعماله لأساليب التفكير الخاطئة .



## ٢-١ مشكلة البحث:

إن الاهتمام بطلبة الجامعة يُعدّ أمراً لا بد منه، لاسيما الطالبات عندما يتطلع مجتمع ما إلى ارساء أسس متينة للتطور، والرقي في كل مجالات الحياة حيث أن العناية بشخصية الطالبة تعني خلق جيل سليم وواعي وان هنالك اجماعاً بين العلماء والمربين بخصوص ضرورة الاهتمام بالمرأة وتطويرها من كافة النواحي ، وذلك بهدف بناء جيل مفكر واعي وعليها ان تتسلح بمهارات التفكير اللازمة للتوافق مع متغيرات الحياة، كي تتعلم كيف تكون قادرة على حل المشكلات التي تواجهها بطريقة ابداعية وتمكينها من ضبط انفعالاتها ووصولها الى مرحلة التوازن مع نفسها ومع الآخرين ومن ثم تهيئتها للقيام بدور الريادي في المجتمع، قادرة على تحمل المسؤولية، والمشاركة في حركة النهضة، والتقدم .

من هذا المنطلق لا بد من التعرف على مستوى التفكير المزدوج الذي يُعدّ من السمات الشخصية المهمة التي يجب توافرها لدى طالبات الجامعة من خلال مقارنة بين الطالبات الممارسات للانشطة لرياضة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة مع الطالبات الغير ممارسات للانشطة الرياضية من باقي اقسام وكليات الجامعة المستنصرية والتعرف على الاتزان الانفعالي لهذه الشريحة المهمة من المجتمع العراقي نظرا لندرة الدراسات في حدود علم الباحثات التي تناولت العلاقة الارتباطية بين التفكير المزدوج والاتزان الانفعالي و تسليط الضوء على متغيرات الدراسة يمكن ان يسهم بقدر ما في ملئ الفراغ أو إيجاد حيز في المكتبة النفسية الرياضية وكذلك للاسهام في تشخيص الطالبات ممن يتصفون بتلك الخصائص من أجل إعداد برامج إرشادية لمعالجة ذلك وتحقيق الصحة النفسية لهم كذلك يمكن للمؤسسات الجامعية الاستفادة من دراسة المتغيرات النفسية قيد البحث سوى من المرشدين النفسانيين أو المسؤولين الجامعيين لغرض رعاية الطلبة نفسياً وتربوياً وعلمياً كونهم قادة المستقبل وهم من سيتولى مهمة قيادة المجتمع.

## ٣-١ أهداف البحث:

١-٣-١ التعرف على التفكير المزدوج لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للانشطة الرياضية

٢-٣-١ التعرف على الاتزان الانفعالي لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للانشطة الرياضية

٣-٣-١ لتعرف على العلاقة بين التفكير المزدوج والاتزان الانفعالي .

## ٤-١ مجالات البحث:

المجال البشري: طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وطالبات اقسام وكليات الجامعة المستنصرية للدراسات الصباحية .

المجال الزمني: الفترة من ١٥ / ١٠ / ٢٠١٨ ولغاية ١٠ / ١٢ / ٢٠١٨

المجال المكاني: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة واقسام وكليات الجامعة المستنصرية

## ٥-١ تحديد المصطلحات:

١-٥-١ عرفها كاتمورا (Katmora ٢٠٠٠) نقلا عن علي العامري :

قدرة الأفراد على تحمل أفكار الآخرين المختلفة مع أفكارهم والقدرة على التفاعل معها يتكون التفكير المزدوج من ثلاثة مستويات تتفاعل فيما بينها لتشكل النتيجة، وهذه المستويات هي: المستوى الأول يسمى المنفذ والمستوى الثاني يسمى تحمل الأفكار المتناقضة والمستوى الثالث التوافق،.

## ٢-٥-١ الاتزان الانفعالي:

علي محسن ياس العامري: التمرد النفسي والتفكير المزدوج وعلاقتها بالعنف لدى طلبة الجامعة . كلية التربية قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي  
الجامعة المستنصرية. الإرشاد أطروحة دكتوراه ص٢٢



عرفها- الجميلي (٢٠٠٥) هو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته، ومشاعره، ودوافعه، والتحكم بها، وقدرته على تناول الأمور بصبر وتعقل، ومواجهة الحياة بحيوية، ونشاط، وحسن تصرف من خلال اعتماده على نفسه، واتقاً بها، ومتفانلاً، ومطمئناً في نظرته للمستقبل ، ومتوافقاً مع الآخرين.

## ٢-الدراسات النظرية:

### ١-٢ مفهوم التفكير المزدوج

سعى أليس عام ١٩٦٢ إلى توضيح العلاقة بين أفكار الفرد وسلوكه ، وانتهى من ذلك إلى ما يمكن أن يسميه بنسق الأفكار أو نظام الأفكار حيث يشير إلى ما يتبناه الفرد من وجهات نظر وأفكار ومعتقدات عن نفسه وعن الغير من الأفراد المحيطين به ، وعما يحدث في العالم من حوله ، فالإنسان إما أن يكون عقلانياً ومنطقياً في تفكيره ، أو لاعقلانياً ولا منطقياً في تفكيره وهذا النظام من الأفكار أي يسمى التفكير المزدوج اذن فالأفراد ضعيفي التفكير المزدوج يتصفون بأفكار جامدة ويميلون إلى التعصب والتسلطية وعدم التسامح والعدوان أن الشخص ضعيف التفكير المزدوج هو إنسان منغلق على نفسه، نتيجة تعامله مع فكرة واحدة لأنه يرى في هذه الفكرة قيمة قصوى وقد يكون هذا نتيجة لعدم إطلاعه وضعف ثقافته، كما يشعر أنه ليس بمقدوره أن يتعايش مع أفكار الآخرين، ولا يجد بين أفكاره وأفكار الآخرين أي وجه من أوجه التواصل والالتقاء، كما لا توجد لديه مساحة مرنة من التفكير تتيح له أن يتقبل أو يختار من هذه الأفكار " وبما أن ضعف التفكير المزدوج يشير إلى طريقة منغلقة على التفكير، وعدم تحمل الأشخاص الذين يختلفون أو يعارضون الأفكار الخاصة بأصحابها .

أن الوظيفة الأساسية للتفكير المزدوج هو تمكين الفرد من التوافق السليم مع بيئته المعقدة والدائمة التغير، ولهذا يجب أن يساير التفكير المزدوج في مرونته وتعقيده البيئة المحيطة به، فالتنظيم اليومي للحياة العقلية يساير التفكير المزدوج الذي يتماشى مع امتدادات الحياة وتشعباتها المختلفة. أن التفكير المزدوج يصاحبه في الغالب حالات وجدانية ملائمة للموقف وتؤدي إلى مزيد من النضج الانفعالي والخبرة والعمل البناء ، أما ضعف التفكير المزدوج فيصاحبه سوء التوافق واضطرابات ، وتكون الأفكار عقلانية حينما تتفق مع الأهداف العامة للفرد وحين تحقق له السعادة والنجاح في حياته الاجتماعية ، وتكون لا عقلانية حينما لا تتفق مع الواقع وتحكم على صاحبها بالهزيمة والانسحاب وبالتالي الشعور بالنقص والمعاناة من بعض الصعوبات التوافقية.

### ١-٢-١ خصائص التفكير المزدوج

علي عليخ خضر الجميلي : (٢٠٠٥) : اثر العلاج الواقعي والمهارات الاجتماعية في رفع مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية، اطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية. ص١٨

موسى حسين النبهان : أساسيات القياس في العلوم السلوكية ، ط١ ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ٢٠٠٤. ص٢٨٧

٤ , Semon Michalko: The Teaching of Thinking Hillsdale NJ , Lawrence Erlbaum . , 2000,p.53

٥ E van Wimde: study Double Thinking and Group Administrable , Journal of Cognitive Psychology

٢٠٠٢, Vol ., No ( 5 ) .p67

٦ سهر صالح إبراهيم :تأثير الأفلام المقدمة في التلفزيون على اتجاه الشباب المصري نحو العنف ، رسالة ماجستير .كلية الإعلام، جامعة القاهرة ١٩٩٧.ص٢٦٠.

٧ زياد بركات : التفكير الايجابي والسلي لدى طلبة الجامعة :دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات جامعة القدس المفتوحة ، طولكرم،

فلسطين٢٠٠٦ . ص١٠



- ١- يتمتع بالتفكير المرن (Flexible thinking) وايجابي فإنه يذعن للحق، ولديه الرغبة في معرفة الجديد من المعلومات سواء كان موافقاً أو مخالفاً لرأيه.
- ٢- لغته ومفرداته تتمتع بالمرونة قابلة للأخذ والعطاء، قادر على الحوار والمناقشة العلمية.
- ٣- تمتاز مداخلاته وطروحاته بالسمو والرقي حيث مفاهيمه ومقولاته منطقية وقابلة للتعديل والتغيير.
- ٤- يتصف بقدرته الفائقة على اختيار كلامه بحيث لا يجرح الآخرين ولا يستهزئ بهم، ويقدم نقده للآخرين على شكل نقد بناء ومفيد.
- ٥- يتصف بفكر مستنير وقادر على إبداء الرأي مع احترام آراء الآخرين، ويستخدم مفاهيم ومصطلحات مناسبة للموقف أو موضوع النقاش.
- ٦- يحاول قدر الإمكان إعطاء تصور طبيعي وواقعي عن ذاته إمام الآخرين، ويقدم نفسه بشفافية.
- ٧- يتمتع بامتلاكه لأساليب مبتكرة وجديدة تناسب التطور الحاصل، فهو بذلك يعتبر من الأفراد المبدعين القادر على إعطاء حلول ناجعة وفاعلة للمشكلات المحيطة به ولغيره.
- ٨- يتمتع بالمرونة النفسية والسلوكية التي تساعده على ضبط سلوكه في المواقف الصعبة

## ٢-١-٢ الاتزان الانفعالي

جاء مفهوم الاتزان الانفعالي للدلالة على قدرة الشخص على التحكم في انفعالاته في مواجهة المواقف الصادمة كي تتفق تلك الانفعالات، والمواقف الخارجية، لذلك فإن الاتزان الانفعالي صفة للشخص الذي لا يستجيب بصورة مبالغ فيها لتلك المواقف الصادمة. كما يقصد به التفاؤل، والبشاشة، والثبات الانفعالي، والشعور بالصحة الجيدة، والتحرر من الشعور بالاثم، أو القلق، والوحدة، وأحلام اليقظة، والتحرر من السيطرة لبعض الأفكار والمشاعر. هذا فضلاً عن القدرة على تحمل الضغط المادي، والأدبي، والخلو من الأعراض العصبية.

ويرى ايزنك أن الاتزان الانفعالي هو بعد من ابعاد الشخصية. إذ إن هذا المحور متصل كمي، أو بعد من أبعاد الشخصية احد طرفيه العصبية، وطرفه الثاني الاتزان الانفعالي، أو الوجداني أو قوة الأنا. ففي الطرف الاول نجد شخصاً عصبياً غير متزن انفعالياً، غير متوافق اجتماعياً مع البيئة المحيطة به. يعاني من صراعات بينه، وبين نفسه، وبينه، وبين البيئة المحيطة به، وفي الطرف الثاني حيث الاتزان الانفعالي أو قوة الأنا نجد طرازاً من الاشخاص متزناً انفعالياً، ناجحاً، متوافقاً اجتماعياً، لا يعاني من صراعات سواء كانت بينه وبين نفسه، أم بينه وبين البيئة المحيطة به. وبعبارة أخرى إن (الاتزان الانفعالي/ ضعف الاتزان الانفعالي) متصل كمي تشير الدرجات العالية عليه إلى صحة نفسية جيدة، تحرر من نزعات القلق العصابي.

إن الاتزان الانفعالي متصل يمتد من القطب الايجابي الذي يمثل الاتزان والتوافق، وقوة ضبط النفس، أو الذات، والشعور بالاطمئنان، وسمات أخرى إلى القطب الثاني الذي يمثل ضعف الاتزان الانفعالي، وسوء التوافق وضعف الذات، والشعور بفقدان الأمان وتوهم المرض. والفرد يمكن أن يقع في أي نقطة من المتصل حسب ما يتمتع به، والاتزان لا يعني الاعتدال في الانفعال فقط كما يتصوره البعض، وإنما الاعتدال في الانفعال هو أحد الجوانب، أو مكونات التنظيم لتشكل هذه السمة. كما أن نقطة الوسط بين الاتزان وضعف الاتزان لا يفهم منها أنها تمثل الشخص المتزن؛ لأن هذه السمة

<sup>٩</sup> معتز سيد عبد الله : العنف في الحياة الجامعية، مركز البحوث والدراسات النفسية، كلية الآداب، جامعة القاهرة ٢٠٠٠. ص ٢٨.



متصل مستمر ليس فيه نقاط تقاطع، فالسمة واحدة ومتدرجة، فالاختلاف في الدرجة فقط، فالذي يقع في القطب السالب يمثل درجة ضعف الاتزان. الذي يقع في القطب الموجب يمثل درجة الاتزان الانفعالي، أما الدرجة الوسطى فهي تمثل نقطة فاصلة بين الاتزان وضعفه، والأشخاص الذين يقعون ضمن هذه النقطة، يقعون على حافة الهاوية، والاستعداد للمرض النفسي.

### ٣ - منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

#### ٣ - ١ منهج البحث:

لتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثات المنهج الوصفي ذات العلاقات الارتباطية لملاءمته

مشكلة البحث .

#### ٣ - ٢ عينة البحث:

تكون مجتمع البحث من (١١٠) بواقع (٤٥) طالبات من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للمراحل (الثانية والثالثة والرابعة) أما طالبات المرحلة الأولى فقد تم استبعادهن من الدراسة وذلك بسبب عدم التحاقهن بالدراسة حيث اسماء المقبولين لم تظهر بعد واعتبروا عينة الممارسات للأنشطة الرياضية أما طالبات الجامعة فقد تم اختيارهن من اقسام وكليات الجامعة المستنصرية باستثناء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة اذ بلغ عددهن (٦٥) طالبة ويمثلن عينة (الغير ممارسات للأنشطة الرياضية) واستبعدت الباحثة الطالبات المشاركات ضمن بطولة الجامعة في الأنشطة الرياضية من عينة الغير ممارسات للأنشطة الرياضية تم اختيارهم بصورة عشوائية ولم تستطع الباحثة حصر مجتمع الدراسة وذلك لوجود (١٤) كلية وكل كلية تحتوى على مجموعة كبيرة من الاقسام يصعب حصر اعدادها والجدول (١) يوضح توزيع العينة المختارة بحسب الكلية .

#### جدول (١)

#### يبين توزيع العينة حسب الكلية

الكلية	النوع	عدد أفراد العينة
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة(الممارسات)	المرحلة الثانية	١٥
	المرحلة الثالثة	٢٢
	المرحلة الرابعة	٨
الكليات الأخرى (الغير ممارسات للأنشطة الرياضية)	العلوم	١٥
	الاداب	١٧
	التربية	١٧
	الاداره والاقتصاد	١٦
الممارسات للأنشطة الرياضية	المجموع	٤٥ طالبة
الغير ممارسات للأنشطة الرياضية	المجموع	٦٥ طالبة
	المجموع الكلي	١١٠

### ٣ - ٣ أدوات البحث:

١. مقياس التفكير المزدوج .

٢. مقياس الاتزان الانفعالي.

٣. المصادر والمراجع العلمية العربية والاجنبية .



٤. المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة و الاختصاص.

٣-٤ المقاييس المستخدمة:

٣-٤-١ مقياس التفكير المزدوج :-

بعد اطلاع الباحثات على المصادر الخاصة بالتفكير المزدوج لم تجد الباحثات غير مقياس واحد للتفكير المزدوج من احد البحوث المشابه والتي حاولت قياس التفكير المزدوج لدى طلبة الجامعة وتم الاعتماد على مقياس العامري (٢٠١٣) الذي قام ببنائه علي محسن ياس العامري لقياس التفكير المزدوج (بناء و تطبيق). واعتمد الباحث في تحديد مفهوم التفكير المزدوج على الإطار النظري لنظرية العلاج السلوكي العقلاني العاطفي (REBT) تعريفاً وتنظيراً وبناءً للمقياس ، وقد عرف المنظر ( Ellis,1977) التفكير المزدوج بأنه "قابلية الفرد على تبادل الأفكار المتناقضة مع الآخرين، والتغلب على الصعوبات ومواجهتها ولديه المرونة المعرفية والنفسية والسلوكية، ويتمتع بإمكانية ضبط سلوكه وتغيير حياته وتطويرها نحو الأفضل"

ويحتوي المقياس على (٣٤) فقرة و(٤) مجالات وهي (تبادل الأفكار- المرونة الفكرية- المرونة النفسية- ضبط السلوك) وعرف الباحث المجالات الاربعة للمقياس وهي :-

١- مجال تبادل الأفكار: قابلية الفرد على تبادل الأفكار المتناقضة مع الآخرين بكل حرية ويسر وقبول الرأي والرأي الآخر من خلال الحوار الهادف والبناء.

٢- مجال المرونة الفكرية: قابلية الفرد على مواجهة المواقف الصعبة والأزمات والتوافق والانسجام في خلق بدائل وخيارات عديدة في أسلوب تعاملنا بنجاح مع الأشخاص والمتغيرات والمواقف المختلفة.

٣- مجال المرونة النفسية: شعور الفرد بالراحة والسعادة والاستقرار النفسي من خلال عملية الحوار وتقبل الآراء والأفكار المتناقضة والتعاون وتقديم مساعدة الآخرين.

٤- مجال ضبط السلوك: يتمتع الفرد بإمكانية ضبط سلوكه وتغيير حياته وتطويرها نحو الأفضل وممتداً نحو الآخرين ومواجهة المواقف الخطرة بشجاعة وعزم وقدرة عالية على استعمال الأساليب والوسائل المختلفة.

اما بدئل المقياس فكانت (٥) بدائل وهي (دائماً - غالباً - أحيانا - نادراً - أبدا) وبلغت اعلى قيمة للمقياس (١٧٠) درجة اما اقل قيمة للمقياس فقد بلغت (٣٤) درجة وبلغ المتوسط الفرضي للمقياس (١٠٢) درجة وتدل الدرجة العالية ان المستجيبة تتمتع بمستوى تفكير مزدوج عالي اما الدرجة المنخفضة فتدل ان تتمتع المستجيبة بمستوى تفكير مزدوج واطي.

٣-٤-٢ مقياس الاتزان الانفعالي:

قامت الباحثات بتبني مقياس الاتزان الانفعالي لـ (الجميلي، ٢٠٠٥)، والذي أعده باعتماد نظرية (اريك اريكسون)، وقد عرف الاتزان الانفعالي بأنه (قدرة الفرد على ضبط انفعالاته، ومشاعره، ودوافعه، والتحكم بها، وقدرته على تناول الأمور بصبر، وتعقل، ومواجهة الحياة بحيوية، ونشاط، وحسن تصرف من خلال اعتماده على نفسه، واثقاً بها ومتفانلاً ومطمئناً في نظرته للمستقبل ومتوافقاً مع الآخرين)، ويتكون المقياس من المجالات التالية وهي:-

١ علي محسن ياس العامري: التمرد النفسي والتفكير المزدوج وعلاقتها بالعنف لدى طلبة الجامعة، اطروحة دكتوراه، الإرشاد النفسي والتوجيه

التربوي ٢٠١٣

علي عليج خضر الجميلي : اثر العلاج الواقعي والمهارات الاجتماعية في رفع مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية، اطروحة دكتوراه ، غير منشورة) ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية. ٢٠٠٥.



١- **المجال الأول: الاعتماد على النفس والثقة بها:** وهو عمل الفرد نحو كفايته النفسية، وقدرته على تحقيق انماط محددة في السلوك المطلوب نفسياً واجتماعياً .  
**المجال الثاني: الشعور بالأطمئنان:** وهو شعور الفرد بالأمن، والرضا، والسعادة، والتمتع بالحياة. محبا لها مقبلاً عليها، ومتفائلاً بالمستقبل.

**المجال الثالث: التوافق مع الآخرين:** وهو شعور الفرد بالألفة، والانتماء، والتعاون مع الآخرين. أن يكون قادراً على اقامة علاقات اجتماعية تتصف بالتكافؤ، والتواصل.

**المجال الرابع: الضبط والأستقرار النفسي:** وهو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته، والتحكم بها في المواقف المثيرة، على وفق معايير المجتمع الذي يعيش فيه ، ويحتوي المقياس على (٣٤) فقرة اما بدئل المقياس فكانت (٥) بدائل وهي (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا -تنطبق علي بدرجة كبيرة- تنطبق علي بدرجة متوسطة- تنطبق علي بدرجة قليلة-لاتنطبق علي اطلاقاً) وبلغت اعلى قيمة للمقياس (٢٤٠) درجة اما اقل قيمة للمقياس فقد بلغت(٤٨) درجة وبلغ المتوسط الفرضي للمقياس(١٤٤) درجة وتدل الدرجة العالية ان المستجيبة تتمتع باتزان انفعالي عالي اما الدرجة المنخفضة فتدل تمتع المستجيبة باتزان انفعالي واطي.

### ٣-٥ التجربة الاستطلاعية:

لغرض التعرف على وضوح تعليمات المقياس ووضوح فقراته، وبدائله فضلا عن الكشف على الصعوبات التي تواجه المستجيبة لتلافيها، والوقت الذي تستغرقه الاجابة على المقياس. طبقت الباحثات المقياس في يوم الثلاثاء ٢٦/١٠/٢٠١٨ على عينة استطلاعية بلغت (٢٠) طالبة بواقع (١٠) طالبات يمثلن الممارسات للأنشطة الرياضية و(١٠) يمثلن الغير ممارسات للأنشطة الرياضية تم اختيارهم عشوائياً. وقد اتضح ان الأداة واضحة، وقد استغرق وقت الاستجابة ما بين (١٢-١٥) دقيقة لمقياس الفمير المزدوج و(١٥-٢٠) لمقياس الاتزان الانفعالي. وعن طريق هذه التجربة استطاعت الباحثات التأكد من صلاحية المقاييس ووضوحها و مناسبتها لعينة البحث.

### ٣-٦ الاسس العلمية للمقاييس :

لكي يحقق المقياس الهدف والغرض الذي وضع من اجله و لكي يمكن الاعتماد عليه والوقوف بصحته وصدقه يجب ان تتوفر شروط ومواصفات ، اهمها المعاملات العلمية للاختبار( الصدق ، الثبات) في النتائج .

### ٣-٦-١ صدق الاختبارات :

يعتبر الصدق من اهم المعاملات العلمية لاي مقياس او اختبار حيث انه من شروط تحديد صلاحية الاختبارات او المقاييس " وتعني كلمة الصدق الصحة في قياس ما وضع من اجله او الصلاحية التي تقيس بها الاختبار، ما وضع لقياسه او هو مدى صلاحية الاختبار او المقياس في قياس ما وضع من اجله " ( ) . ولغرض استخراج صدق المقاييس المرشحة لقياس التفكير المزدوج والاتزان الانفعالي للطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية قامت الباحثات بعرض استمارات استبيان على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس وعلم النفس الرياضي ( )\*وبذلك حصلت الباحثة

١ ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية : (الطبعة الرابعة، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٧، ص ١١١ .

\*١ الخبراء

أ.د علي يوسف:علم النفس الرياضي.كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة . جامعة بغداد

أ.د مويد حسو :علم النفس الرياضي.كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة . جامعة الموصل

أ.د فاضل ربيع :علم النفس/.كلية التربية ابن الهيثم . جامعة بغداد

أ.د جمال حميد:علم النفس ا/.كلية التربية ابن الهيثم . جامعة بغداد



على صدق المحتوى او المضمون والذي غالباً ما يتم " عن طريق الحكم المنطقي على وجود السمة او الصفة او القدرة المعنية للتحقيق عما اذا كانت وسيلة القياس المقترحة تقسيمها فعلاً ام لا " (١).

### ٣-٦-٢ ثبات الاختبارات :

و يعني ان الاختبار ثابت فيما يعطيه من نتائج " أي انه يعطي نفس النتائج اذا ما اعيد هذا الاختبار على نفس الافراد الذين طبق عليهم وب نفس الظروف " (٢) ولغرض استخراج معامل الثبات لا بد من تطبيق مبدء الاختبار الثابت " وهو الذي يعطي نتائج متقاربة او النتائج نفسها اذا طبق اكثر من مرة في ظروف متماثلة " (٣).

ولاجل معرفة مدى ثبات قيمة المقاييس المرشحة لقياس التفكير المزدوج والاتزان الانفعالي قامت الباحثات باستخراج قيم معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين التطبيق الاول في التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٦/١٠/٢٠١٨ واعداده تطبيقه بعد مرور سبعة ايام اي بتاريخ ٣/١١/٢٠١٨ وبعد استخراج معامل الارتباط تم التعرف على الدلالة المعنوية للارتباط باستخراج قيم الاختبار التائي ، ومن خلال المقارنة بقيمة (ت) المحسوبة مع قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٠٨) والبالغة (٢,١٩) حيث ظهرت ان جميع الاختبارات كانت تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

### ٣-٦-٣ طريقة الفاكرونباخ :

وهي طريقة لتقدير قيم معامل الثبات إذ يعتمد على البناء الداخلي للاختبار ( Internal Structure) ومعرفة مدى تجانس المفردات ، و تعتمد هذه الطريقة من الثبات على اتساق أداء الفرد من فقرة إلى أخرى ، إذ تشير إلى قوة الارتباط بين فقرات المقياس ، فضلاً عن أنها تزودنا بتقدير جيد للثبات في اغلب الأحيان وقد بلغ قيمة معامل الثبات لمقياس التفكير المزدوج (٠,٨٩) وهي درجة ثبات عالية اما قيمة معامل الارتباط لمقياس الاتزان الانفعالي فقد بلغ (٠,٨٦) وهي درجة ثبات عالية جداً يمكن الاعتماد عليها.

### ٣-٧ التطبيق النهائي:

بعد الانتهاء من إعداد المقاييس بصورتها النهائية والتأكد من صلاحيتها واستخراج الاسس العلمية لهما (التفكير المزدوج والاتزان الانفعالي) وزعت الباحثات المقاييس سواسية على أفراد عينة المؤلفة من (١١٠) طالبة وقد اجرت الباحثات التطبيق بطريقة الاتصال مباشر على أفراد العينة واستغرق وقت الاجابة على المقاييس (٢٥-٣٠) دقيقة

أ.د. ماهر محمد عواد: علم النفس الرياضي. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة المستنصرية

١ محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (الطبعة الثانية، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠) ، ص ٢٥٨

١ عبد الواحد حميد الكبسي ، وهادي مشعان ربيع ؛ الاختبارات التحصيلية المدرسية (اسس بناء وتحليل اسئلتها) : (الطبعة الاولى، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٨ ، ص ٩٢.

١ نادر فهمي الزيوت وهشام عمار عليان؛ مبادئ القياس والتقييم في التربية : (الطبعة الثالثة ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٥ ، ص ١٤٥.

١ نادر فهمي الزيوت وهشام عمار عليان: مبادئ القياس والتقييم في التربية، الطبعة الثالثة ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٥ ، ص ١٤٥.

١ محمد نصر الدين رضوان: المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية :، القاهرة، الطبعة الاولى، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٦ ، ص ١١٢.

**٣-٨ الوسائل الاحصائية :**

استخدمت الباحثات الحقيقية الاحصائية للعلوم الاجتماعية ( SPSS ) لمعالجة البيانات وتم استخدام الحقيقية المعادلات الاحصائية التالية (الوسط الحسابي - الانحراف المعياري . اختبار ( ت ) لعينتين مستقله-معامل الارتباط . معامل الفاكرونباخ . -الارتباط البسيط ( بيرسون ) )

**٤- عرض وتحليل وتفسير نتائج :**

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها البحث على وفق أهدافه المحددة، وتفسير النتائج، ومن ثم الخروج بتوصيات، ومقترحات، واستنتاجات في ضوء تلك النتائج .

**٤-١ الهدف الاول : قياس التفكير المزدوج لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للانشطة الرياضية:**

تحقيقاً للهدف الاول فقد جمعت البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق مقياس التفكير المزدوج على عينة قوامها (١١٠) طالبة من الممارسات وغير الممارسات للانشطة الرياضية وسوف نستعرض اولاً التفكير المزدوج لدى الطالبات الممارسات للانشطة الرياضية والجدول (٢) يبين ذلك.

**جدول (٢)**

**المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس التفكير المزدوج لدى الطالبات للممارسات للانشطة الرياضية**

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
٤٥	١١٢,٠٧	١٠,٣٤	١٠٢	٤٤	٣١,٥٤	١,٩٩	معنوية

من خلال الجدول (٢) والذي يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس التفكير المزدوج للطالبات لممارسات للانشطة الرياضية نجد ان قيمة المتوسط الحسابي الذي قد بلغت (١١٢,٠٧) وانحراف معياري مقداره (١٠,٣٤) ، وقد بلغ المتوسط الفرضي (١٠٢) وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر أن القيمة التائية المتحققة تساوي (٣١,٥٤) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية والبالغة (١,٩٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤٤) ، نجد أن القيمة المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية وهذا يدل على أن أفراد عينة البحث الحالي لديهم تفكير مزدوج عالي من الطالبات الممارسات للانشطة الرياضية والجدول (٣) يوضح ذلك.

**٤-١-٢ نستعرض نتائج اختبار مقياس التفكير المزدوج على الطالبات الغير ممارسات للانشطة الرياضية على عينة قوامها (٦٥) طالبة والجدول (٣) يبين ذلك**

**جدول (٣)**

**المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس التفكير المزدوج لدى الطالبات الغير ممارسات للانشطة الرياضية**

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
٦٥	١٨٢,٥٦	٨,٠٩	١٤٤	٦٤	٢٣,١٤	٢,٦٧	معنوية

من خلال الجدول (٣) والذي يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس التفكير المزدوج للطالبات الغير ممارسات للانشطة الرياضية نجد ان قيمة المتوسط الحسابي الذي قد



بلغت (١٨٢,٥٦) وبانحراف معياري مقداره (٨,٠٩) ، وقد بلغ المتوسط الفرضي (١٤٤) وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر أن القيمة التائية المتحققة تساوي (٢٣,١٤) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية وبالباغة (٢,٦٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٦٤) ، نجد أن القيمة المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية وهذا يدل على أن أفراد عينة البحث الحالي لديهم ائزان انفعالي عالي من الطالبات الغير ممارسات للانشطة الرياضية والجدول (٤) يوضح ذلك.

٤-١-٣- الهدف الثاني: تحقيقا للهدف الثاني للبحث وهو التعرف على مقياس الاتزان الانفعالي لدى الطالبات الممارسات و الغير ممارسات للانشطة الرياضية:

تم جمعت البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق مقياس الاتزان الانفعالي على عينة قوامها (١١٠) طالبة من الممارسات و غير الممارسات للانشطة الرياضية وسوف نستعرض اولا مقياس الاتزان الانفعالي لدى الطالبات الممارسات للانشطة الرياضية والجدول (٤) يوضح ذلك

جدول (٤)

يبين الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والوسط الفرضي، والقيمة التائية المحسوبة، و الجدولية ودرجة الاتزان الانفعالي لدى الطالبات الممارسات للانشطة الرياضية

الدالة	القيمة التائية		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة				
معنوية	١,٩٩	٢٢,٠١	١٤٤	٠,٩١٣	٦١,١٦٩	٤٥

من خلال الجدول (٤) والذي يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس الاتزان الانفعالي للطالبات ممارسات للانشطة الرياضية نجد ان قيمة المتوسط الحسابي الذي قد بلغت (١٦٩,٦١) وبانحراف معياري مقداره (١٣,٠٩) ، وقد بلغ المتوسط الفرضي (١٤٤) وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر أن القيمة التائية المتحققة تساوي (٢٢,٠١) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية وبالباغة (١,٩٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٦٤) ، نجد أن القيمة المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية وهذا يدل على أن الطالبات الممارسات للانشطة الرياضية لديهم تفكير مزدوج عالي.

٤-١-٣- نستعرض مقياس الاتزان الانفعالي لدى الطالبات الغير ممارسات للانشطة الرياضية والجدول (٥) يوضح ذلك

جدول (٥)

يبين المعالم الاحصائية لمقياس الاتزان الانفعالي لدى الطالبات الغير ممارسات للانشطة الرياضية

الدالة	القيمة التائية		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة				
معنوية	٢,٦٧	٢٢,٠١	١٤٤	٢٢,١٦	١٧٨,٦٣	٦٥

من خلال الجدول (٥) والذي يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس الاتزان الانفعالي للطالبات الغير ممارسات للانشطة الرياضية نجد ان قيمة المتوسط الحسابي الذي قد بلغت (١٧٨,٦٣) وبانحراف معياري مقداره (٢٢,١٦) ، وقد بلغ المتوسط الفرضي (١٤٤)



وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر أن القيمة التائية المتحققة تساوي (٢٢,٠١) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية والبالغة (٢,٧٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٦٤) ، نجد أن القيمة المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية وهذا يدل على ان الطالبات الغير ممارسات للانشطة الرياضية لديهم تفكير مزدوج عالي

#### جدول (٦)

يبين المعالم الإحصائية لنتائج علاقة الارتباط بين مقياس التفكير المزدوج ومقياس الاتزان الانفعالي

المعالم الإحصائية		القيم الاحصائية	
مقياس التفكير المزدوج	مقياس الاتزان الانفعالي	قيم معامل الارتباط	مستوى الدلالة
		٠,٢٥٦*	٠,٠٤٩
			اتجاه العلاقة
			طردية
		دلالة الارتباط	معنوي

\* معنوي عند مستوى دلالة > (٠,٠٥)

تبين من الجدول (٦) أن قيمة معامل الارتباط لمقياس التفكير المزدوج قد بلغت (٠,٢٥٦) اما مقياس الاتزان الانفعالي فقد بلغت معامل الارتباط (٠,٢٤٣\*) وعند مقارنتها بمستوى الدلالة البالغة (٠,٠٤٩) تبين أنها اقل من مستوى دلالة (٠,٠٥)، وهذا يعني أن الارتباط عالي بين مقياس التفكير المزدوج والاتزان الانفعالي

#### ٢-٤ مناقشة نتائج :

أظهرت نتائج البحث ان عينة البحث الحالي لديها تقارب شديد بالتفكير المزدوج من الممارسات وغير الممارسات للانشطة الرياضية ولا بد من إعطاء اهمية لهذه النتيجة، مما يشير إلى التفكير المزدوج سائداً بين الطالبات سواء كانت من الممارسات او غير الممارسات للانشطة الرياضية رغم التفوق الطفيف للطالبات الممارسات للانشطة الرياضية ويمكن ان تعزى هذه النتيجة ان لمجتمع البحث خصوصية حيث ان طالبات الجامعة سواء كانت من الممارسات او غير الممارسات يمثلن الفئة المؤهلة اكثر من غيرها اذ تستخدم منهجية معينة في التفكير تساعدن على حل المشكلات والقضايا العقلية المختلفة بطرق علمية، بحسب ما تقتضيه الحاجة. و يعود ذلك إلى درجة الوعي الذي قد تفنقر إليه أية فئة أخرى. وأكثر واقعية، وتتماشى مع خصائص شخصية الطالبة الجامعية في مجتمعنا وقد أشار (حبيب، ١٩٩٥) " أن طبيعة المجتمع الشرقي الذي نعيش فيه. إذ العواطف، والمشاعر، والاحاسيس، والمجاملات، ومراعاة شعور الآخرين، والأسر، والعائلات، والاعراف الاجتماعية، والتدين كلها تساعد الانسان البحث عن المثاليات في التفكير.

وهنا تلعب الفروق الفردية بين الممارسات وغير الممارسات للانشطة الرياضي ورغم التفوق الطفيف للطالبات الممارسات على الرغم ان لكلا منهما خصائص متشابهة إلا أن ممارسة الرياضة بالنسب للفتاة تجعلها تعيش ضمن علاقات إجتماعية أكثر ولديها القابلية على تبادل الأفكار مع الآخرين ولديها الإمكانية على التغلب على الصعوبات ومواجهتها ولديه المرونة السلوكية مما يؤدي إلى أن تتصف بالمرونة والانفتاح الفكري والنفسي والسلوكي وبالتالي زيادة قدرتها على التفكير المزدوج ومواجهة المواقف بشجاعة وعزم وقدرة عالية و مواجهة حالات الفشل وتري الباحثات إن هذه النتيجة تنسجم مع واقع مجتمعنا لان معظم هذه الصفات متوفرة عند الفتاة الرياضية بحكم مشاركتها في الدروس العملية والنشاطات والسباقات والمشاركات الخارجية وارتدائها الزي الرياضي جعل مستوى تفكيرها منفتحاً أكثر من غيرها إذ تشير المصادر إلى " أن الرياضيين يعتقدون أن ما يمتلكونه من مقومات النشاط الرياضي هو ذكاء بحد ذاته يميزهم عن اقرانهم ووسيلة لتحقيق أهدافهم والعمل على تحقيق الأداء الجيد والفوز. (٢٧)

اما الطالبات الغير ممارسات للانشطة الرياضية فنجد انهن يمتلكن خزيناً معرفياً أكثر انعكس ذلك إيجاباً على تصرفاتهم وسلوكهم المتحفظ داخل أروقة الجامعة وخارجها ، وهكذا نجدن أكثر تفاعلاً مع الواقع وما فيه من تحديات وصعوبات تتجلى في الجدية وابتعادهم عن الأفكار اللاعقلانية واللامنطقية نتيجة لشعورهم العالي بالمسؤولية المنطلقة

٢ مجدي عبد الكريم حبيب : دراسات في اساليب التفكير ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ١٩٩٥ ص ٨٧ .

٢ - أحمد عبد الحميد عمارة : مفهوم الذات وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي رياضة المصارعة ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ ص ٩٥ .



من قدراتهم العقلية عالية واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة ايفانز (Evans, 2004)، ودراسة (سلومي، ٢٠١٢) والتي توصلت إلى أن طلبة الجامعة يتصفون بالتفكير المزدوج.<sup>٢٢</sup>

كذلك أظهرت نتائج البحث من خلال الجدول ( ) ان عينة البحث من الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية تتمتع باتزان انفعالي اعلى من المتوسط. وترى الباحثات ان من أهم العوامل التي يمكن أن تؤثر في الاتزان الانفعالي لدى الفتاة نشأتها في بيئة سليمة تتعزز فيها أساليب التعامل مع المواقف المختلفة باتزان. إن هذه الظروف التربوية نجدها في بيئتنا الاجتماعية رغم ما يعيشه مجتمعنا من تناقضات، ومواقف حياتية صعبة إلا أن مثل هذه الظروف ربما تساعد على ان تتعلم الفتاة كيف تتعامل مع المواقف الصعبة مستقبلاً. وبحكم التجارب والظروف الصعبة التي عاشها ابناء شعبنا الا ان هذه الظروف جعلتهم يصرون على اجتياز هذه الفترة بكل نجاح، واستقرار على الرغم من صعوباتها، والتأقلم معها مما جعلتهم يتصفون بسمة الاتزان الانفعالي .

ورغم التفوق الطفيف للفتيات الممارسات للأنشطة في مقياس الاتزان الانفعالي تعزوها الباحثات إلى أن الفتاة الغير ممارسة للرياضة تجعلها تتفاعل مع محيطها بجدية أكثر وأوسع من الاخريات، ويمكن من خلال هذا التفاعل ولديها فرصة لتطوير شخصيتها من خلال التحصيل المعرفي حيث يمكنها إدراك وفهم ذاتها، ورغم تطور المجتمع الا ان البعض ينظر الى الفتاة الرياضية على انها فتاة متحررة من قيود المجتمع ولا تلتزم بتقاليد واعرافه وان الواقع النفسي، والتربوي، والاجتماعي حتى الحضاري يكاد يفرض واقعاً مولماً لنظرة المجتمع للفتاة الرياضية .

اما الهدف الثالث من اهداف البحث والذي ينص على وجود علاقة ارتباط دالة احصائياً بين التفكير المزدوج والاتزان الانفعالي فقد ظهرت علاقة طردية بينهما حيث كلما كان تفكير الفتاة منطقياً وعقلانياً ومزدوجاً زاد اتزانها الانفعالي

وترى الباحثات إن الضغوط والأزمات التي يتعرض لها البلاد في المرحلة الراهنة نتيجة تدهور الوضع الأمني والاجتماعي والاقتصادي جعلت الفتاة تتمتع بتفكير ناضج وواقعي وان الفتاة بدأت بتحمل المسؤولية اسوة بالرجل . إن هذه النتيجة تعطينا فكرة عن الاحتمالات حول ما يمكن ان يكون عليه مستوى الاتزان الانفعالي لدى الفتاة بغض النظر عن ممارستها او عدم ممارستها للأنشطة الرياضية فالفتاة اصبحت تتبع أسلوباً معيناً في التفكير بوصفه قد اصبح سمة ثابتة نسبياً لديها فالطالبة تتعرض لمواقف حياتية مختلفة تختلف في شدتها. مما يمكن اعتمادها كمعايير للحكم على مدى ثبات الاتزان الانفعالي لديها.

وهذه العلاقة الارتباطية بين التفكير المزدوج والاتزان الانفعالي تشير إلى أن أصحاب التفكير المزدوج لما يحملونه من أفكار وقيم ذات أهداف انسانية، واهتمام بالآخرين يعكس ذلك على ادائهم، وأساليب تفكيرهم. فالتفكير يسبق الاداء، فإذا كان الاداء يهدف إلى تحقيق ما هو ايجابي وانساني، فمن البديهي أن يكون لديهم اتزان انفعالي عالي المستوى

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات:

##### ١-٥ الاستنتاجات:

في ضوء ما تقدم خرج البحث الحالي بالاستنتاجات الآتية :

- ١- ظهر أن عينة البحث من الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية تتميز بالتفكير المزدوج العالي رغم التفوق الطفيف للطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية .
- ٢- ظهر أن عينة البحث من الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية تتميز بالاتزان الانفعالي العالي رغم التفوق الطفيف للطالبات الغير ممارسات للأنشطة الرياضية .
- ٣- ظهرت علاقة ارتباط بين مقياس التفكير المزدوج والاتزان الانفعالي لدى عينة البحث من الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية .

##### ٥-٢: التوصيات

- في ضوء نتائج البحث، توصي الباحثات بالآتي:
- ١- تعليم اساليب التفكير المزدوج للطلبة من خلال مناهج للتدريس متطورة ترتقي بواقع الجامعات العالمية .
  - ٢- اتاحة الأجواء الملانمة التي تشجع الطالبات على ممارسة الأنشطة الرياضية واعتماد خبراتهم في مواجهة المشكلات
  - ٣- مراعاة التدريسيين للفروق الفردية بين الطلبة في مستوى التفكير عند قيامهم بتدريس المواد الدراسية المقررة .

• ٢ - عبد الحميد سعيد حسن: خصائص الشخصية المرتبطة بموازين النجاح لدى المدرسين في المرحلة الاعدادية، أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة بغداد. ١٩٨٩ ص ١٠٢.



- ٤- تسليط الضوء على أهمية الاتزان الانفعالي بوصفه محوراَ مهماً من المحاور الاساسية في الشخصية، وله دور بارز في نمو الشخصية السوية للطلبة
- ٥- العمل على متابعة مشكلات الطلبة الدراسية من خلال الارشاد والمرشدين والناخبين ومعرفة ما يعانونه من ضغوط نفسية، والعمل على تقليل أثارها والحد منها .
- استكمالاً للبحث الحالي، تقترح الباحثات إجراء الدراسات المقترحة الآتية :**
- ١- إجراء الدراسة نفسها على فناة أخرى وعقد مقارنة بين نتائج الدراسة الحالية ونتائج تلك الدراسات.
- ٢- إجراء الدراسة نفسها على طلبة الكليات الأهلية، وعقد مقارنة بين نتائج الدراسة الحالية لعينة الدراسات الحكومية و الأهلية.
- ٣- إجراء الدراسة نفسها على عينات أخرى كطلبة الإعدادية أو المتوسطة، وعقد مقارنة بين نتائج الدراسة الحالية ونتائج تلك الدراسات.
- ٤- إجراء برنامج إرشادي لتنمية وتعزيز التفكير المزدوج لدى طلبة الجامعة من خلال الاستفادة من المقياس الحالي.

#### المراجع:

- سهير صالح إبراهيم : تأثير الأفلام المقدمة في التلفزيون على اتجاه الشباب المصري نحو العنف ، رسالة ماجستير .كلية الإعلام، جامعة القاهرة.١٩٩٧.
- أحمد عبد الحميد عمارة : مفهوم الذات وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي رياضة المصارعة ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ .
- زياد يعقوب بركات :التفكير الايجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة :دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات جامعة القدس المفتوحة ، رسالة ماجستير ، طولكرم، فلسطين. ٢٠٠٦.
- علي عليخ خضر الجميلي : اثر العلاج الواقعي والمهارات الاجتماعية في رفع مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية، اطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية.٢٠٠٥.
- حسن، عبد الحميد سعيد حسن: **خصائص الشخصية المرتبطة بموازين النجاح لدى المدرسين في المرحلة الإعدادية**، أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة بغداد ١٩٨٩ .
- معتز سيد عبد الله: **العنف في الحياة الجامعية** ، مركز البحوث والدراسات النفسية، كلية الآداب، جامعة القاهرة. ٢٠٠٠.
- علي محسن ياس العامري: التمرد النفسي والتفكير المزدوج وعلاقتها بالعنف لدى طلبة الجامعة، اطروحة دكتوراه ، الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ٢٠١٣ .
- عبد الواحد حميد الكبيسي ، وهادي مشعان ربيع ؛ **الاختبارات التحصيلية المدرسية ( اسس بناء وتحليل استنها )** ، الطبعة الاولى، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٨ .
- محمد محروس الشناوي : **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي**. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر، ١٩٩٤
- ليلى السيد فرحات ؛ **القياس والاختبار في التربية الرياضية** : ( الطبعة الرابعة، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٧ .
- محمد نصر الدين رضوان؛ **المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية** : (القاهرة، الطبعة الاولى، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٦ .
- مجدي عبد الكريم: **دراسات في اساليب التفكير** ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة . ١٩٩٥
- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان ؛ **القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي** : الطبعة الثانية، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ .
- نادر فهمي الزيوت وهشام عمار عليان؛ **مبادئ القياس والتقويم في التربية**: ( الطبعة الثالثة ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٥ .
- موسى النبهان : **أساسيات القياس في العلوم السلوكية** ، ط١ ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن. ٢٠٠٤ .
- Michalko ,: **The Teaching of Thinking Hillsdale NJ** , Lawrence Erlbaum . , 2000
- Wimde: **study Double Thinking and Group Administrable** , Journal of Cognitive Psychology , ٢٠٠٢

ملحق (١)

(مقياس التفكير المزدوج)



ت	الفقرات	البدائل تنطبق علي				
		لا أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائماً
١	استخدم لغة الحوار الهادئ مع من يخالفني الرأي.					
٢	لدي القدرة على التوافق مع التغييرات التي تواجهني.					
٣	اشعر بأن بعض الطلبة لديهم القدرة على المراوغة.					
٤	أسعى وراء إصلاح المسيئين من الطلبة .					
٥	أفضل طريقة المناقشة على طريقة المحاضرة داخل قاعة الدرس.					
٦	امتلك الوعي بالقدر الكافي الذي يجعلني اعرف متى أكون حازماً.					
٧	أتخوف من إن تسير الأمور على غير ما أريد.					
٨	أتحدث مع جميع الطلبة بغض النظر عن خلفيتهم الفكرية.					
٩	أشجع زملائي على ثقافة حرية التعبير.					
١٠	أواجه الصعوبات والأزمات بروح ايجابية.					
١١	ابتعد عن الغش في الامتحان حتى إذا سنحت لي الفرصة.					
١٢	اعتقد بان المزاح يفقد الطالب هيئته داخل الكلية.					
١٣	اعتمد على الآخرين في حل مشاكلي.					
١٤	أحل مشاكلي بفاعلية ويسر.					
١٥	أني سعيد مع الطلبة داخل الجامعة.					
١٦	اشعر باضطراب عندما افشل في حل مشاكلي.					
١٧	احتفظ برأي عند سخونة النقاش مع زملائي.					
١٨	أغير أفكارى حسب طبيعة الموقف.					
١٩	اشعر بالتفاؤل من مستقبلي الدراسي.					
٢٠	أتسامح مع من يسيء من الطلبة معي.					
٢١	أرى إن الجامعة أفضل مكان لتبادل الأفكار.					
٢٢	أرى بان غياب الحوار الأسري سبب لي الجمود الفكري.					
٢٣	اشعر بالاستقرار النفسي مع الطلبة.					
٢٤	أساعد الطلبة في حل مشاكلهم بشكل منطقي .					
٢٥	ارفض السلوكيات التي تضايق الطالبات.					
٢٦	أرى بأن التعصب هو السبب وراء الانغلاق الفكري لبعض الطلبة.					
٢٧	اشعر بالراحة عند دخولي الجامعة.					



					احترم الطالب الجدي في تعامله .	٢٨
					أرى إن بعض القوانين والأنظمة الجامعية تقيد الطلبة من حرية التعبير.	٢٩
					أرى الأشياء من جميع الزوايا.	٣٠
					أنني متعاون مع الطلبة في الأمور الدراسية.	٣١
					ارفض إن أكون خاضعاً لتأثير الآخرين من الطلبة.	٣٢
					احل مشاكلي داخل الجامعة بالحوار والنقاش.	٣٣
					اشعر بان قراراتي صحيحة.	٣٤

## ملحق (٢) مقياس الاتزان الانفعالي

ت	الفقرات	تتطبق علي بدرجة كبيرة	تتطبق علي بدرجة متوسطة	تتطبق علي بدرجة قليلة	لا تتطبق علي اطلاقاً
١	أواجه من ينتقدني بدون غضب أو أنفعال				
٢	أشعر بأني راضٍ عن حياتي				
٣	أجد صعوبة في التحدث امام الآخرين				
٤	أغضب بسهولة من الناس الذين يجادلوني				
٥	أشعر بالتوتر عندما أناقش شخصاً لديه رأي مخالف لأرائي				
٦	أشعر بالأرتياح أكثر عندما أكون وحيداً بعيداً عن الآخرين				
٧	أشعر بالسعادة عندما أقدم احساناً أو معروفاً للآخرين				
٨	لدي القدرة على ضبط النفس في المواقف الصعبة				
٩	لدي القدرة على أقناع الآخرين بأرائي				
١٠	أشعر بأني راضٍ عن المجتمع الذي أعيش فيه				
١١	أميل إلى احترام آراء الآخرين				
١٢	عندما أكون غاضباً أحطم بعض الأشياء القريبة مني				
١٣	أعرف حدود إمكانياتي وأتصرف على أساسها				
١٤	أترى قبل أن أقول رأبي بالآخرين				
١٥	أجد صعوبة في الانسجام مع الآخرين				
١٦	أستطيع مناقشة الآراء المعارضة لي بدون أنفعال				
١٧	أتوقع النجاح في الأعمال التي أقوم بها				
١٨	أتردد في طرح ما أريد من أفكار				
١٩	أستطيع التعبير عن أفكارني بشكل واضح ومفهوم				
٢٠	أنظر إلى المستقبل بتفاؤل				
٢١	أجد مسوغاً لمساعدة زملائي في الجامعة				
٢٢	أتعامل مع الآخرين على أساس الواقع				
٢٣	أتوقع حدوث الكوارث باستمرار				
٢٤	أجد صعوبة في المناقشة والتعبير عن افكاري امام الآخرين				
٢٥	أنجز واجباتي الدراسية بصورة أفضل من زملائي				
٢٦	أشعر بالأرتياح مع الناس باختلاف فئاتهم				
٢٧	اتسامح مع من يخطيء بحقي				



ت	الفقرات	تطبيق علي درجة كبيرة جدا	تطبيق علي درجة كبيرة	تطبيق علي درجة متوسطة	تطبيق علي درجة قليلة	لا تتطبق علي اطلاقا
٢٨	أشعر بالخوف في مناقشة بعض الأمور الشخصية					
٢٩	أشعر بالأنزعاج حينما تُرفض طلباتي					
٣٠	أستفد من الآخرين في تحقيق رغباتي					
٣١	أتشاجر مع بعض زملائي في الجامعة					
٣٢	أجد صعوبة في الالتزام بالنظام الجامعي					
٣٣	أحاول معالجة المشكلات التي أتعرض لها بهدوء					
٣٤	أشعر بتقدير الآخرين لأعمالي الجيدة					
٣٥	أحب أن أكون منعزلاً عن الآخرين					
٣٦	أقبل الآراء الصائبة من الآخرين مهما كان صاحبها					
٣٧	أثابر وأبذل جهداً لأنجاز واجباتي الدراسية					
٣٨	أشعر ان زملائي يحسدوني عندما أتفوق					
٣٩	أشعر بالضيق لوجود من هم أفضل مني دراسياً					
٤٠	أشعر بأنني لا أستطيع التحكم بتصرفاتي					
٤١	أخطط للقيام بأعمالي وأحسب نتائجها بدقة					
٤٢	أشعر بضعف عنايتي بالأعمال التي أكلف بها					
٤٣	أرغب بالانسحاب عندما أكون مع الآخرين					
٤٤	أشعر بأنني ضعيف الإرادة					
٤٥	أرتبك بسهولة في المواقف المحرجة					
٤٦	أشعر بأن علاقاتي بزملائي جيدة وناضجة					
٤٧	أتجاهل مشاعر الآخرين عند إنجازي لبعض الأعمال المهمة					
٤٨	أجد متعة في المشاكسة داخل الجامعة					