مجلة الثقافة الرياضية
SPORTS CULTURE JOURNAL
Vol.17, Spec. Issue, (2026): 549-568.
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت
Tikrit University
IRAQI
Iraqi Academic Journals
DOI : https://doi.org/10.25130/sc.2026.17.28
ISSN: 2070 – 1234 / E - ISSN: 2616 - 5678

Psychological vulnerability among first-year students in physical education and sports science colleges in the swimming course

*Aws Abdulrahman Yasee [1] Omar Fadhil Yahya AL-Badri [2]
College of Physical Education and Sports Sciences University of Samarra

ARTICLE

Received: 12/ 6 / 2026
Revised: 25/ 7/ 2026
Accepted: 27/7/ 2026
Available online: 1 / 8/ 2026

Keywords

-Psychological Fragility
-Swimming
-First-Year Students
-Colleges of Physical Education and Sports

ABSTRACT

The researchers aimed to develop a psychological vulnerability scale for first-year students in physical education and sports science colleges, specifically in swimming, and to identify the degree of psychological vulnerability among these students. The researchers employed a descriptive survey methodology, deemed suitable for the nature of the study. The research sample consisted of 615 first-year students in physical education colleges. To achieve the research objectives, the researchers developed a psychological vulnerability scale, which in its final form comprised 24 items, including 4 indicator items. After administering the scale and using appropriate statistical methods to analyze the data, the researchers concluded that the psychological vulnerability scale they developed was effective. They also found that first-year swimming students exhibited a low degree of psychological vulnerability. Based on these findings, the researchers recommend that swimming instructors adopt progressive teaching methods (focusing on overcoming fear and buoyancy) due to their significant role in boosting students' self-confidence and reducing psychological vulnerability. Furthermore, they recommend that instructors of practical courses provide a supportive learning environment based on positive feedback and avoid blame and harsh criticism to maintain students' psychological well-being.

Corresponding Author; Aws Abdulrahman Yasee
College of Physical Education and Sports Sciences University of Samarra
Email: mailto:ussh24aay@uosamarra.edu.iq

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

الهشاشة النفسية لدى طلاب المرحلة الاولى بكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في مادة السباحة

اوس عبد الرحمن ياسين[1] عمر فاضل يحيى[2]

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة سامراء

تفاصيل المقال

تاريخ الاستلام: 12 /6/ 2026

النسخة المعدلة : 2026 /7/25

تاريخ القبول: 2026/7/27

متوفر على الانترنت : 1/ 2026/8

الكلمات المفتاحية

- لهشاشة النفسية
- السباحة
- طلاب المرحلة الأولى
- كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة

الخلاصة

هدف الباحثان إلى بناء مقياس الهشاشة النفسية لدى طلاب المرحلة الأولى بكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في مادة السباحة في والتعرف على درجة الهشاشة النفسية لدى طلاب المرحلة الأولى بكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في مادة السباحة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة الدراسة ، وتكونت عينة البحث من (615) طالبا من طلاب المرحلة الأولى في كليات التربية البدنية ولتحقيق أهداف البحث، قام الباحثان ببناء مقياس الهشاشة النفسية وتكون بصورته النهائية من (24) فقرة منها 4 فقرات كاشفة ، وبعد تطبيق المقياس واستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات، تم التوصل إلى ان فاعلية مقياس الهشاشة النفسية التي بناها الباحثان ، وأيضا يتمتع طلاب المرحلة الأولى في مادة السباحة بدرجة منخفضة من الهشاشة النفسية، ومن خلال الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحثان باعتماد الأساليب التدريسية المتدرجة من قبل أساتذة مادة السباحة (التركيز على كسر حاجز الخوف والطفو) لما لها من دور كبير في تعزيز ثقة الطلاب بأنفسهم وخفض الهشاشة النفسية واهتمام القائمين على تدريس المواد العملية بتوفير مناخ تعليمي داعم قائم على التغذية الراجعة الإيجابية والابتعاد عن اللوم والنقد الحاد للحفاظ على الأمن النفسي للطلبة المبتدئين،(مطالبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بتفعيل دور وحدات الإرشاد النفسي والاهتمام بالجانب النفسي بجانب البدني لمتابعة الطلاب الجدد وتقديم برامج إسناد تخصصية تسهم في رفع صلابتهم النفسية.

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

1 - التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

تُعدّ المرحلة الجامعية من أكثر المراحل العمرية حساسية في حياة الفرد، إذ يجد الطالب نفسه أمام مسؤوليات دراسية ومهارية جديدة تتطلب منه قدرًا كبيرًا من التوازن الانفعالي والثبات النفسي كي يواجه متطلباتها بنجاح. وفي هذا السياق برز مفهوم الهشاشة النفسية (Psychological Fragility) بوصفه أحد المفاهيم الحديثة نسبيًا في علم النفس، والذي يشير إلى نمط من المعتقدات المعرفية القائم على اعتماد الفرد في تقدير ذاته على الإنجاز أو على مصادر خارجية، مما يجعله أكثر حساسية تجاه التجارب الحياتية والعلاقات الشخصية المحيطة به.

وتشير الأدبيات النفسية إلى أن الهشاشة النفسية تنشأ من مخططات معرفية سلبية تتشكل استجابة لتوقعات البيئة الاجتماعية المحيطة بالفرد، وهي مخططات تزيد من احتمالية تعرضه للألم النفسي والانكسار الشخصي عند مواجهته مواقف الفشل أو النقد أو التقييم، وقد تتفاوت درجاتها تبعًا لطريقة إدراك الفرد للموقف واستجابته الانفعالية له (محمد وهادي، 2023، 970).

ويكتسب هذا المفهوم أهمية خاصة حين يُنظر إليه في سياق طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، كون هؤلاء الطلبة يخضعون لمزيج فريد من المتطلبات الأكاديمية النظرية والمتطلبات المهارية العملية في آنٍ واحد، الأمر الذي يضاعف من الضغوط النفسية التي يتعرضون لها مقارنة بأقرانهم في التخصصات الأخرى، فقد بيّنت دراسات سابقة أن طلبة هذه الكليات يتعرضون لضغوط دراسية ومهارية متعددة قد تنعكس سلبًا على توافقهم النفسي وأدائهم الأكاديمي والحركي (أركان وإبراهيم، 2018، 969).

وتُعدّ مادة السباحة من المواد العملية التي تتسم بطبيعة خاصة تميّزها عن غيرها من المواد المهارية الأخرى، فهي تضع الطالب في بيئة غير مألوفة بالنسبة له، بيئة مائية قد تستدعي مشاعر القلق والخوف من الغرق أو من عدم إتقان الأداء أمام الزملاء والمدرّس، لا سيما لدى طلبة المرحلة الأولى الذين لم يألفوا بعد متطلبات الدراسة الجامعية العملية، ولم تتشكل لديهم بعد الثقة الكافية بقدراتهم الحركية في الوسط المائي. ومن هنا فإن مواجهة هذا النوع من التحديات قد تكشف عن درجات متفاوتة من الهشاشة النفسية لدى هؤلاء الطلبة، تنعكس في حساسيتهم المفرطة للتقييم، وخوفهم من الفشل، واعتمادهم المفرط على استحسان الآخرين لتقدير ذواتهم.

ومن هنا، تبرز أهمية البحث الحالي في محاولته تسليط الضوء على واقع الهشاشة النفسية لدى طلاب المرحلة الأولى في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة أثناء تعلّمهم مهارات السباحة،

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

بوصف ذلك خطوة أولى نحو فهم أعمق للجوانب النفسية المصاحبة لتعلّم المهارات الحركية المائية، وبما يسهم في توفير قاعدة معرفية يمكن أن يستند إليها التدريسيون والمشرفون التربويون في تصميم برامج تعليمية تراعي الجانب النفسي للطالب إلى جانب الجانب المهاري.

1-2 مشكلة البحث

على الرغم من تعدد الدراسات العربية التي تناولت مفهوم الهشاشة النفسية لدى طلبة الجامعة بشكل عام، ومنها دراسات طبّقت هذا المفهوم تحديدًا على طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة كما في الدراسة التي أُجريت في جامعة بابل لبناء وتطبيق مقياس للهشاشة النفسية لدى طالبات هذا التخصص، فإن هذه الدراسات في مجملها اقتصرت على قياس الظاهرة بصورتها العامة، دون الربط المباشر بين الهشاشة النفسية وبين أداء الطالب في مادة مهارية ذات طبيعة خاصة كمادة السباحة، ومن خلال متابعة الباحثان الميدانية ومعايشته لواقع تدريس مادة السباحة لطلاب المرحلة الأولى، لاحظا أن عددًا من الطلاب يُظهرون خلال الوحدات التعليمية الأولى مظاهر انفعالية لافتة، تتمثل بالتردد الزائد قبل الدخول إلى الماء، والانزعاج الشديد من الملاحظات التصحيحية، والانسحاب من المحاولة بعد أول تجربة غير موفقة، وشدة الحساسية تجاه تعليقات الزملاء، وهي مظاهر قد تعكس في جوهرها أعراضًا للهشاشة النفسية أكثر مما تعكس ضعفًا في القدرة الحركية بحد ذاتها. غير أن هذا الانطباع الميداني لم يُختبر بعد بأداة علمية مقننة تخصّ هذه الفئة تحديدًا وفي هذا السياق المهاري بالذات وبناءً على ما تقدّم، تتحدد مشكلة البحث الحالي في محاولة الإجابة عن التساؤل الرئيس الآتي: ما مستوى الهشاشة النفسية لدى طلاب المرحلة الأولى في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في مادة السباحة؟ ويتفرع عنه تساؤل آخر: هل تختلف درجة الهشاشة النفسية باختلاف بعض المتغيرات المرتبطة بالطالب وبيئته التعليمية؟

1-3 أهداف البحث

- التعرّف على مستوى الهشاشة النفسية لدى طلاب المرحلة الأولى في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في مادة السباحة.
- بناء مقياس علمي مقنن للهشاشة النفسية يتلاءم مع طبيعة طلاب المرحلة الأولى في مادة السباحة.

1- 4 مجالات البحث

1-4-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة م للعام الدراسي 2025-2026.

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

1-4-2 المجال الزماني: 29/ 9 / 2025 – 21 / 6 / 2026

1-4-3 المجال المكاني: القاعات الدراسية في جامعتي بغداد وجامعة الموصل.

1- 5 تحديد المصطلحات

الهشاشة النفسية: هي "شكل من اشكال الاضطراب النفسي والذي يكون فيه الشخص غير قادر على التعايش و5التكيف مع محيطه إلا بوجود مصدر للدعم النفسي والمعنوي له، وأنها حالة غير متزنة يعاني منها البعض مما تجعلهم ضعاف النفس معرضين للتأثر بالعوامل الخارجية كالصدمات نتيجة تعرضهم للضغوط والتوتر المستمر والقلق كونهم لم يتمكنوا من التكيف وبالتالي يصابون بالهشاشة "النفسية" (البورنو، 2023، 29)

2-منهج البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 المنهج المستخدم: اعتمد البحثان على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة الدراسة

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعتي الموصل وبغداد (الدراسة الصباحية) للعام الدراسي (2025-2026) كون هذه الكليات لديهم درس عملي فعلي لمادة السباحة في بداية السنة الدراسة وكان عددهم الكلي (1032)، أما عينة البحث فقد تم اختيارها عن طريق الحصر الكلي لأفراد مجتمع البحث بعد استبعاد الطالبات وعددهن (173) طالبة وتم استبعاد232 طالب بسبب الغياب وعدم الاجابة وبذلك يكون العدد النهائي لأفراد العينة (627) طالب وبنسبة (60.76%) من المجتمع الكلي كما مبين في الجدول (1)

يبين تفاصيل عينات البحث

تفاصيل مجتمع البحث لجامعة الموصل		وفق الجنس		النسب المئوية	تفاصيل مجتمع البحث لجامعة بغداد		وفق الجنس		النسب المئوية
		طلاب	طالبات				طلاب	طالبات	
عينة البناء	المستبعدون	58	48	%16.86	المستبعدون	عينة البناء	174	125	%33.78
	التجربة الاستطلاعية	6	0	%1.74	التجربة الاستطلاعية		6	0	%1.17
	التحليل الاحصائي	165	0	%47.97	التحليل الاحصائي		192	0	%37.28
عينة التطبيق		115	0	%33.43	عينة التطبيق		143	0	%27.77
المجموع		344	48	%100	**المجموع**		515	125	%100

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

2-3-1 المقاييس المستخدمة في البحث

2-3-1-1 مقيس الهشاشة النفسية: بعد الاطلاع على العديد من المصادر وبعض البحوث ومراجعة الدراسات السابقة ولعدم وجود مقياس فقد كانت هنالك ضرورة لبناء هذا المقياس الهشاشة النفسية في السباحة إن الاختبار النفسي مجموعة من الأسئلة أو الوحدات لقياس عينة من السلوك.

إن الاختبار النفسي مقياس موضوعي ومقنن.

إن الاختبار النفسي يمكننا من الحكم والتنبؤ بسلوك الفرد في المستقبل.

وقد لجأ الباحثان الى بنائه لتحقيق هدف البحث الأول وقد تم أتباع الخطوات العلمية لذلك والتي تلخصت بما ياتي:

2-3-1-1-1 تحديد الهدف من مقياس الهشاشة النفسية

يجب أن يكون هدف المقياس واضحا ومفهوما وقابلا للتحقق ومنسجما مع طبيعة المقياس وخصائصه، إذ يعد هو الركيزة الأساسية والخطوة الأولى التي يجب القيام بها عند بناء المقاييس، لذا يهدف بناء مقياس الهشاشة النفسية تحقيق الهدف المعني في قياس الهشاشة النفسية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعتي بغداد والموصل في العراق.

2-3-1-1-2 تحديد الإطار النظري لـ مقياس الهشاشة النفسية

بعد أن تم تحديد الهدف من بناء المقياس اعتمد الباحثان على نظرية (نظرية التحليل النفسي) لفرويد في بناء وتحديد مجالات وصياغة عبارات مقياس الهشاشة النفسية وهذا ما اتفقت عليه دراسة (عبد السلام، 2025، 257).

2-3-1-1-3 تحديد مجالات مقياس الهشاشة النفسية

بعد اطلاع الباحثان على المراجع والدراسات النظرية والمقاييس السابقة التي لها علاقة بالهشاشة النفسية بشكل خاص وتوظيفها استعراض هذه الدراسات وتحليلها رأى الباحثان ان هناك تشابه كبير في اعتماد مجالات (الهشاشة النفسية) الاربعة من قبل الدراسات السابقة والمتمثلة ب (الاستجابات الانفعالية، وانخفاض تقدير الذات، وضعف المواجهة الصمود، والاعتمادية)، اذ قام الباحثان بعرض المجالات على السادة الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (22) خبير في مجال علم النفس الرياضي والتربوي وطلب منهم أبداء الرأي حول مدى صلاحية المجالات ومدى ملائمتها لعنوان البحث ، اذ اتفق الخبراء المختصون على صلاحية المجالات وبنسبة (100%) على تساوي الأهمية النسبية لهذه المجالات ، والجدول رقم (2) يبين ذلك :

يبين جدول (2) النسب المئوية لاتفاق آراء الخبراء حول صلاحية مجالات مقياس الهشاشة النفسية

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

المجالات	عدد الخبراء	الموافقين	غير الموافقين	النسبة المئوية
الاستجابات الانفعالية	22	22	-	%100
انخفاض تقدير الذات	22	22	-	%100
ضعف المواجهة الصمود	22	22	-	%100
الاعتمادية	22	22	-	%100

2-3-1-1-4 الصيغة الأولية لمقياس الهشاشة النفسية

لوضع الصيغة الأولية لمقياس قام الباحثان بأجراء خطوات علمية عدة والتي تلخصت بما يأتي: اولا: جمع وأعداد العبارات بالصيغة الأولية:

قام الباحثان بإعداد عبارات مقياس الهشاشة النفسية بصورة الأولية وتم عرضها بأستبانة على الخبراء والمختصين وكان العدد الكلي للعبارات المقياس (20) عبارة بصورته الاولية.

ثانيا: تحديد أسلوب وأسس صياغة العبارات الأولية:

تم تحديد أسلوب صياغة عبارات المقياس على شكل عبارات تقريرية والجدول رقم (3) يبين ارقام العبارات الايجابية والسلبية لمقياس الهشاشة النفسية.

يبين جدول (3) العبارات الايجابية والسلبية لمجالات مقياس الهشاشة النفسية.

مجالات	العبارات الإيجابية	العبارات السلبية
الاستجابات الانفعالية	0	1، 5، 9، 13، 17
انخفاض تقدير الذات	0	2،6،10،14، 18
ضعف المواجهة والصمود	0	3، 7،11، 15،19
الاعتمادية	0	4، 8 ، 12 ، 16، 20
المجموع	0	20

وقد تمت الموافقة على جميع عبارات المقياس بواقع (20) عبارة للهشاشة النفسية وبنسبة اتفاق (100%).

ثالثا: اختيار بدائل الإجابة لمقياس الهشاشة النفسية:

وقد اعتمد الباحثان على طريقة الاجابة الخماسية التدرج (ليكرت) المطور (سليمان وأبو علام ،427،2010) في صياغة بدائل عبارات المقياس الذي يعد من الأساليب الشائعة في القياس والبحوث التربوية والنفسية إذ يقدم للمستجيب موقفا ويطلب منه تحديد إجابته باختيار بديل من عدة

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

بدائل لها أوزان مختلفة، وإن استعمال (طريقة ليكرت) من الطرائق الشائعة والمتبعة في بناء المقاييس النفسية لكونها (الياسري ،2010، 163):

2-3-1-1-5 تصحيح مقياس الهشاشة النفسية:

واستعملت بدائل الإجابة عن عبارات المقياس للهشاشة النفسية بعد الاتفاق عليها من قبل السادة الخبراء والمختصين وبَلغت خمسة بدائل لكل عبارة والجدول (4) يبين ذلك.

يبين جدول (4) بدائل الإجابة ودرجات العبارات السلبية

اتجاه العبارات	بدائل الإجابة				
	تنطبق على تماما	تنطبق على غالبا	تنطبق على أحيانا	تنطبق على نادرا	لا تنطبق علي
العبارات السلبية	1	2	3	4	5

2-3-1-1-6 تحديد صلاحية عبارات مقياس الهشاشة النفسية:

تم عرض هذه العبارات باستبانة على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي والتربوي وعددهم (22) لغرض الحكم على صلاحيتها من حيث الصياغة وملاءمتها لقياس ما أعد له.

وتم معالجة استجابات المختصين باستعمال قانون (النسبة المئوية) وتبين أن جميع عبارات المقياس والبالغ عددها (20) عبارة قد حصلت على اتفاق تام في صلاحيتها في قياس ما اعد له لكون مستوى الدلالة جاء اقل من (3.84) وأخذت جميع الملاحظات التي أبداها الخبراء والمختصون في شأن تعديل صياغة عبارات المقياس والجدول (5) يبين ذلك.

يبين جدول (5) نسبة اتفاق الخبراء حول صلاحية عبارات مقياس الهشاشة النفسية

مجالات	الموافقون	الرافضون	النسبة المئوية
الاستجابات الانفعالية	22	صفر	%100
انخفاض تقدير الذات	22	صفر	%100
ضعف المواجهة والصمود	22	صفر	%100
الاعتمادية	22	صفر	%100

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

2-3-1-1-7 صدق وجدية المستجيبون في الإجابة:

ان صـدق المسـتجيب وجديته في الإجابة على عبارات المقياس هي نقطة مهمة وجب على الباحثين الانتباه لها وعليه فقد اسـتخدم الباحثان طريقة للكشـف على صـدق الإجابة حيث يحدد الباحثان نسـبة معينة في تكرار بعض العبارات الأسـاسـية من دون اعتماد نتائجها في التحليل الاحصائي للعبارات ويتم استبعاد أي إجابة يجيب فيها المستجيب عن (5) عبارات من مقياس يتكون من (10) عبارات وهذا ما نقله (السيدية،2021،57) جيبسون (Gibson) وقد قام الباحثان بإضافة (5) عبارات كاشـفة لكل بعد عبارة وكما مبين في الجدول (7) وتم اعتماد تطابق الإجابة في (3) عبارات فأكثر من (5) عبارات كاشـفة لاسـتبعاد أي إجابة لا يتسـم مسـتجيبها بالصـدق والدقة في الإجابة وبذلك فقد أصـبح المقياس الخاص بعينة البناء يتكون من (24) عبارة كما مبين في جدول (6) : يبين جدول (6) العبارات الفاحصـة لصـدق ودقة المسـتجيبون في الإجابة لمقياس الهشـاشـة النفسية

ت	المجال	تسلسل العبارة في المقياس	تسلسل العبارة الفاحصة التي تمثلها في المقياس
1	الاستجابات الانفعالية	3	21
2	اخفاض تقدير الذات	9	22
3	ضعف المواجه والصمود	10	23
4	الاعتمادية	13	24

2-3-1-1-8 إعداد تعليمات مقياس الهشاشة النفسية:

تعد تعليمات المقياس بمثابة الطريق الذي يوصـل المختبر الى الإجابة على المقياس بشـكل دقيق لذا تم التأكيد على أهمية اختيار المختبر لبديل الاسـتجابة الذي يعبر بدقة عن رأيه الحقيقي تجاه مضمون عبارات المقياس، وتم توضيح الهدف من تطبيق المقياس وكيفية الإجابة عليه.

2-3-1-1-9 التجربة الاستطلاعية لمقياس الهشاشة النفسية:

تم اختيار عينة التجربة الاستطلاعيـة من (6) طالبا من جامعة الموصل و 6 طالب من جامعة بغداد، وذلك من خلال توزيع مقياس الهشـاشـة النفسـية يدويا وبمسـاعدة فريق العمل وذلك في يوم الخميس المصادف (2025/12/18) وذلك للكشف عما يأتي:

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

التأكد من وضوح التعليمات الخاصة بالمقيا ، مدى وضوح العبارات بالنسبة لأفراد العينة، التعرف على المعوقات والصعوبات التي تواجه افراد العينة الاستطلاعية اثناء الإجابة ،الية استحصال الدرجات الخاصة المقياس، التعرف على زمن الإجابة على المقياس.

اذ تم تسجيل أقل واعلى زمن لإجابات الطلاب حيث بلغ اقل زمن للإجابة على مقياس الهشاشة النفسية(15دقائق) بينما اعلى زمن بلغ (20دقيقة) وبذلك أصبح المقياس بتعليماته وعباراته جاهزا للتطبيق من أجل التحليل الإحصائي للعبارات.

2-3-1-1-10 التحليل الإحصائي لعبارات مقياس الهشاشة النفسية.

ويهدف التحليل الاحصائي للعبارات عادة إلى حساب القوة التمييزية لها وحساب معاملات صدقها لانهما أهم مؤشرين لدقة العبارات وقياسها لما أعدت لقياسه (الكبيسي، 2001، 32) ، لذا يعد التحليل الاحصائي للعبارات أكثر أهمية من التحليل المنطقي لأنه يتحقق من مضمون العبارة في قياس ما أعدت لقياسه عن طريق التحقق من بعض المؤشرات القياسية للعبارة مثل قدرتها على التمييز بين المجيبين ومعامل صدقها ، لأن التحليل المنطقي للعبارات قد لا يكشف أحياناً عن صلاحيتها أو صدقها بشكل دقيق، بينما التحليل الإحصائي للدرجات التجريبية يكشف عن دقة العبارات في قياس ما وضعت من أجل قياسه (Kline, 2015, 94)، لذا قام الباحثان بإجراء التحليل الإحصائي على وفق الآتي:

1. **عينة التحليل الإحصائي للعبارات:**

يتفق المختصون في القياس النفسي على أن القوة التمييزية للعبارات ومعاملات صدقها تُعد من أهم الخصائص السيكومترية التي ينبغي التحقق منها عند بناء المقاييس النفسية، ولقياس هاتين الخاصيتين لعبارات مقياس الهشاشة النفسية، طُبّق المقياس الذي يتكون من (20) عبارة عن عينة مكونة من (357) طالباً

2. **المؤشرات الإحصائية لعينة التحليل الاحصائي لمقياس الهشاشة النفسية:**

أوضحت الأدبيات العلمية أن من المؤشرات الإحصائية التي ينبغي أن يتصف بها أي مقياس تتمثل في التعرف على طبيعة التوزيع الاعتدالي الذي يمكن التعرف عليه بواسطة مؤشرين أساسيين هما الوسط الحسابي والانحراف المعياري، وأنه كلما قلت درجة الانحراف المعياري واقتربت من الصفر دلّ ذلك على وجود نوع من التجانس أو التقارب بين قيم درجات التوزيع كذلك فإن الالتواء (\bm{Skewness}) والتفرطح (\bm{Kurtosis}) وإن كانا

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

وقد تطلب ذلك من الباحثان استعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Statistical Package for Social Science) (SPSS) في استخراج تلك المؤشرات الإحصائية وكما مبينة في جدول (7).

يبين جدول (7) قيم المؤشرات الإحصائية لمقياس الهشاشة النفسية

المؤشرات الإحصائية		الهشاشة النفسية
الوسط الحسابي	Mean	58.06
الوسيط	Median	57
المنوال	Mode	56
الانحراف المعياري	Std. Deviation	13.37
التباين	Variance	178.93
الالتواء	Sleekness	0.048
التفرطح	Kurtosis	−0.639
أقل درجة	Minimum	25
أعلى درجة	Maximum	91
المدى	Range	66

وعند ملاحظة قيم المؤشرات الإحصائية الآنفة الذكر لمقياس الهشاشة النفسية

3. حساب الخصائص السايكومترية للعبارات:

أن اختيار العبارات ذات الخصائص القياسية السيكومترية المناسبة يمكن من بناء مقياس يتمتع بخصائص قياسية جيدة لذا يجب التحقق من الخصائص القياسية للعبارات لانتقاء المناسب منها وتعديل العبارات غير المناسبة أو استبعادها لذا قام الباحثان بحساب القدرة التمييزية والاتساق الداخلي وكالاتي.

أ. القوة التمييزية للعبارات (Discrimination Power of Items): يقصد يقصد بالقوة التمييزية هي قدرتها على التمييز بين الإفراد الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من الصفة أو السمة وبين من يتمتعون بدرجة منخفضة من الصفة أو السمة نفسها. ولحساب القوة التمييزية أو ما يسمى بصدق التمايز يتم تحديد الصفة أو السمة المراد قياسها تحديدا دقيقا.

إذ عن طريق هذا الاسلوب يمكننا اختيار العبارات التي تعطي أكبر قدر من المعلومات عن الفروق في إجابات الأفراد وحذف العبارات غير المميزة وهذا سوف يسهم بدوره في زيادة ثبات الاختبار، طبق الباحثان المقياس على افراد العينة البالغ عددهم (615) طالبا وقد قام الباحثان بأستخراج القوة التمييزية وفقا للخطوات الاتية:

تم ترتيب درجات أفراد العينة في استجابتهم على مقياس الهشاشة النفسية من (أعلى) درجة إلى (أدنى) درجة.

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

اعتمدت نسبة (27%) من المجموعتين العليا والدنيا لتمثل المجموعتين المتطرفتين إذ إن اعتماد نسبة (27%) للمجموعتين المتطرفتين تمثل أفضل نسبة يمكن اعتمادها لأنها تقدم مجموعتين بأقصى ما يمكن من حجم وتمايز ، ولأن عينة التحليل الإحصائي تألفت من (357) طالب لذا فقد كان عدد الأفراد في المجموعتين العليا والدنيا (192) طالب أي (96) في المجموعة الدنيا و(96) في المجموعة العليا.

تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاستخراج الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا يتبين من الجداول (9) أن جميع عبارات المقياس مميزة لأن القيم التائية المحسوبة هي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1،96) عند درجة حرية (190) وبمستوى دلالة (0،05).

يبين جدول (8) القوة التميزية لعبارات مقياس الهشاشة النفسية

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		(ت)المحسوبة	مستوى الدلالة
العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	3.719	1.063	1.979	1.361	9.869	دالة
2	2.365	1.215	1.219	0.486	8.580	دالة
3	3.500	1.066	1.958	0.807	11.297	دالة
4	4.292	0.631	2.729	1.165	11.554	دالة
5	4.719	0.879	3.604	1.768	5.531	دالة
6	3.448	1.464	2.094	1.354	6.652	دالة
7	2.813	1.808	1.073	0.391	9.213	دالة
8	4.146	1.076	2.281	0.721	14.105	دالة
9	2.979	1.465	1.958	1.055	5.539	دالة
10	4.094	1.323	2.594	1.441	7.515	دالة
11	3.333	1.149	1.250	0.711	15.112	دالة
12	3.802	1.001	1.885	1.045	12.976	دالة
13	4.000	1.392	1.760	1.328	11.408	دالة
14	4.656	0.971	2.458	1.345	12.980	دالة
15	4.104	0.978	2.760	1.112	8.888	دالة
16	2.969	0.911	1.667	0.763	10.732	دالة
17	4.115	1.187	1.854	0.940	14.630	دالة
18	3.677	1.071	1.688	0.886	14.022	دالة
19	3.667	1.245	1.542	0.951	13.290	دالة
20	4.417	0.749	3.115	1.104	9.563	دالة

ب. الاتساق الداخلي (صدق العبارات):تم حساب الاتساق الداخلي كالأتي:

علاقة درجة العبارة بالدرجة الكلية:

يقصد به حساب علاقة درجة كل عبارة مع الدرجة الكلية للمقياس لكل فرد من أَفراد العينة وهذا يعطي مؤشرا على الاتساق الداخلي للمقياس لأنها تشير الى تجانس عبارات المقياس في قياس

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

يبين جدول (9) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الهشاشة النفسية

رقم العبارة	معامل ارتباط بيرسون	رقم العبارة	معامل ارتباط بيرسون
1	0،483	11	0،607
2	0،433	12	0،615
3	0،538	13	0،507
4	0،572	14	0،562
5	0،323	15	0،478
6	0،356	16	0،532
7	0،515	17	0،611
8	0،559	18	0،644
9	0،318	19	0،584
10	0،400	20	0،499

علاقة درجة العبارة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه:

استخدم الباحثان هذا الأسلوب لمعرفة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة المجال الذي تنتمي إليه وذلك لغرض التأكد من صدق عبارات مقياس الهشاشة النفسية في كل مجال وتم اعتماد الدرجة الكلية للمجال محكا داخليا وبعد استخدام معامل ارتباط بيرسون اتضح إن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مقارنتها بالقيمة الحرجة البالغة (0.098) عند مستوى دلالة (0،05) وبدرجة حرية (355) ومن هذا المؤشر اتضح أن جميع عبارات المقياس تعبر عن مجالاتها والجدول (10) يبين ذلك.

يبين جدول (10) معاملات الارتباط بين كل عبارة والمجال الذي تنتمي إليه لمقياس الهشاشة

المجال الأول: الاستجابات الانفعالية		المجال الثاني: انخفاض تقدير الذات		المجال الثالث: ضعف المواجهة والصمود		المجال الرابع: الاعتمادية	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	0.628	2	0،507	3	0،648	4	0،591
5	0،527	6	0،612	7	0،661	8	0،714
9	0،546	10	0،547	11	0،653	12	0،709
13	0،590	14	0،463	15	0،666	16	0،698
17	0،563	18	0،566	19	0،587	20	0،574

النفسية مصفوفة الارتباطات الداخلية لاستقلالية المجالات:

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

بهدف التعرف على مدى استقلالية المجالات الرئيسة في قياسها لمفهوم الهشاشة النفسية، تم إيجاد معاملات الارتباطات الداخلية بين الدرجة الكلية لمقياس الهشـــاشـــة النفســـية والدرجات الكلية للمجالات الفرعية واعتمد الباحثان في حسابها على معامل ارتباط "بيرسون" Person correlation البارزة للتحقق من الاتســاق الداخلي للمقاييس عندما تكون الدرجات متصــلة ومتدرجة إذ يمثل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية مؤشرا أساسيا لتجانس المقياس مما يساهم في تحديد بدقة مجال السلوك المراد قياســـه ولتحقيق ذلك فقد تم الاعتماد على عينة التحليل الإحصـــائي البالغ عددها (357) طالب وأشـــارت النتائج إلى أن جميع معاملات الارتباط لكل مجال بالمجالات الأخرى والدرجة الكلية ذات دلالة إحصـائية وهذا يدل على إن المجالات تقيس شـيئا واحدا هو الهشـاشـة النفسـية إذ كانت جميع معاملات الارتباط المحســوبة أعلى من القيمة الحرجة البالغة (0،098) عند مســتوى دلالة (0،05) بدرجة حرية (355) وهذا مؤشر جيد لصدق بناء المقياس والجدول (11) يبين ذلك.

يبين جدول (11) مصفوفة الارتباطات الداخلية لمقياس الهشاشة النفسية الخصائص

المجالات	الدرجة الكلية	المجال الأول: الاستجابات الانفعالية	المجال الثاني: انخفاض تقدير الذات	المجال الثالث: ضعف المواجهة والصمود	المجال الرابع: الاعتمادية
الدرجة الكلية	1	0،802	0،792	0،856	0،871
المجال الأول: الاستجابات الانفعالية		1	0،545	0،570	0،600
المجال الثاني: انخفاض تقدير الذات			1	0،530	0،588
المجال الثالث: ضعف المواجهة والصمود				1	0،687
المجال الرابع: الاعتمادية					1

2-3-1-1-11الخصائص (السيكومترية) للمقياس:

إن الصدق والثبات هما المعياران الأهم لتقييم كفاءة أدوات القياس وغيابهما يعني عدم إمكانية الاعتماد على الأداة في رصـد السـلوك أو السـمة المسـتهدفة مما يؤدي إلى نتائج مضـللة تفتقر إلى الدقة والموضـوعية عند الاسـتخدام العملي(الكيلاني والروسـان، 2021، 112) ، ، وقد قام الباحثان بحسابهما على وفق الخطوات الآتية:

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

أولا: صدق المقياس (Validity of the Scale)

الصـــدق من المعالم الرئيســـة المهمة التي يقوم عليها القياس النفســـي. والصـــدق أن يقيس المقياس أو الاختبار ما يطلب منه قياسه أو أن يكون مفيدا في تحقيق هدف معين هو في العادة احد المتغيرات (ربيع،2008، 113)،

الصدق الظاهري

إن جوهر صـــدق المحتوى يتجلى في مدى مطابقة فقرات أداة القياس للمجال الســـلوكي المقاس ومناسـبتها له حيث تشـترط السـلامة المنهجية أن تكون العينات السـلوكية المتضـمنة في الأداة ممثلة للمجال المراد قياسه تمثيلا دقيقا (الضامن، 2021،45)

ب=صدق البناء (Constrcut Validity)

يسـمى أحيانا بصـدق التكوين او صـدق التكوين الفرضـي إذن هو صـفة او خاصـية نفسـية نفترض وجودها وذلك لتفسـير جوانب معينة من سـلوك الأفراد ويتطلب تقدير هذا النوع من الصـدق دراسات متعددة وأساليب منطقية وإحصائية وتجريبية (علام، 2006 ،110).

ثانيا: ثبات المقياس Scales Reliability

يشـير مفهوم ثبات المقياس إلى درجة التوافق أو الاتسـاق في درجات مجموعات من الإفراد عند تكرار تطبيق المقياس على نفس المجموعة (ابو غوش ، 2011 ،54) ، يمثل الثبات مؤشـــرا على اتساق النتائج واستقرارها فالأداة الثابتة هي التي تمنحنا تقديرا دقيقا وموثوقا لمستوى الفرد الحقيقي في الظاهرة المدروسـة دون حدوث تباينات عشـوائية أو نتائج متناقضـة عند إعادة اسـتخدامها(الضـامن، 2021، 160) ولهذا فإن الثبات هو: الاتســـاق والدقة في القياس (علام ،2000، 131) وقد تم حساب الثبات بطريقتي أعادة الاختبار والفاكرونباخ وكالاتي:

أ- طريقة الاختبار- إعادة الاختبار Test-Retest

تعد طريقة إعادة الاختبار من الأسـاليب المنهجية الأسـاسـية لحسـاب الثبات حيث يمثل معامل الارتباط بين درجات المبحوثين في التطبيقين الأول والثاني مؤشـرا حقيقيا لمدى اسـتقرار النتائج عبر الزمن وهو ما يضمن عدم تأثر أداة القياس بعامل الوقت عند رصد الظاهرة

ب- معادلة ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha

تمتاز هذه الطريقة بتناسـقها وإمكانية الوثوق بنتائجها القائمة على حسـاب الارتباطات بين درجات جميع عبارات المقياس على فرض أن العبارة مقياس قائم بذاته ويؤشـــر معامل اتســـاق أداء الفرد أي التجانس بين عبارات المقياس (عودة،2000، 254)، على اعتبار أن العبارة مقياس قائم بحد ذاته إذ يتم حساب التباينات بين درجات عينة الثبات على جميع عبارات المقياس حيث يقســـم المقياس إلى عدد من الأفراد يســـاوي عدد عباراته (عودة والخليلي،

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

1988، 254)، وقد أستخرج الثبات بهذه الطريقة من درجات استمارات العينة الأساسية البالغة (357) استمارة وباستعمال معادلة كرونباخ بلغ معامل ألفا (0،85) وهو معامل ثبات جيد.

2-4 وصف مقياس الهشاشة النفسية بصيغته النهائية

يتألف مقياس الهشاشة النفسية في البحث الحالي بصورته النهائية من (20) عبارة موزعة بالتساوي على اربعة مجالات هي:(الاستجابات الانفعالية، وانخفاض تقدير الذات، وضعف المواجهة والصمود، والاعتمادية) وكل عبارة لها خمسة بدائل وهي (تنطبق دائما، وتنطبق غالبا، وتنطبق احيانا، وتنطبق نادرا، ولا تنطبق) وأعطاها الأوزان (5، 4، 3، 2، 1)، ويتم حساب درجة كلية للمقياس من جمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب عن كل بديل يختاره من كل عبارة من عبارات المقياس ، لذلك فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب (100) درجة التي تمثل أعلى الدرجات وأقل درجة يحصل عليها هي (20) درجة والتي تمثل أدنى درجة كلية للمقياس وبذلك فإن المتوسط النظري للمقياس يكون (60) درجة.

2-5 تطبيق نهائي للمقياس التي تطلبتها الدراسة الحالي

قام الباحثان بتطبيق مقياس (الهشاشة النفسية)، في الملحق (1)، على عينة التطبيق البالغة (115) طالبا في جامعة الموصل يمثلون نسبة (33.43%) من عينة البحث الرئيسية في يوم الثلاثاء المصادف 2026/1/27 وتم توزيع مقياس (الهشاشة النفسية) على عينة التطبيق البالغة (143) طالبا في جامعة بغداد يمثلون نسبة (27.78%) من عينة البحث الرئيسية في يوم الاحد المصادف 2026/2/1.

2-6 الوسائل الإحصائية: تم استخدام الباحثان (SPSS)

المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ،النسبة المئوية ، معامل الالتواء ،الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، معامل ارتباط بيرسون ، معادلة ألفا كرونباخ ، الاختبار التائي لعينة واحدة .

3-عرض النتائج ومناقشتها

جدول (12)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس الهشاشة النفسية

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	الدلالة (0،05)
الهشاشة النفسية	258	57،643	13،046	60	-2،901	معنوي

ويفسر الباحثان هذه النتيجة بأن طلاب المرحلة الأولى في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة يمتلكون بناء نفسيا متماسكا يقلل من ظهور ملامح الهشاشة النفسية ويعود ذلك بشكل أساسي إلى أن هؤلاء الطلاب يمتلكون في الأصل سمات شخصية قوية وقدرة على تحمل الضغوط كونهم اجتازوا اختبارات قبول بدنية ونفسية قبل دخولهم الكلية هذا بالإضافة الى الخلفية الرياضية التي جاءوا منها كون اغلبهم لاعبين في اندية رياضية ومنتخبات مدرسية كما أن دخولهم إلى الكلية يرافقه حماس كبير ورغبة قوية في إثبات وجودهم وتخطي الصعاب في عامهم الدراسي الأول وهذا الشغف الداخلي يمثل حماية نفسية تمنع شعورهم بالضعف أو العجز أمام المواد العملية وهذا ما تؤكده دراسة

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

(Toros,2023) التي تذكر " ان لدى طلبة علوم الرياضة درجات عالية من سمات الصلابة النفسية والشجاعة" (Toros et al ,2023,11) ومن جهة أخرى اثبتت دراسة (Li et al, 2025,70) " أن طلبة التربية البدنية يمتلكون حالة صحية نفسية أفضل من الطلبة في الكليات الأخرى اذ تعمل الصحة النفسية الجيدة كحاجز يقيهم من الاحتراق النفسي (Li et al, 2025 ,10)

ومن جانب آخر يرى الباحثان أن مادة السباحة رغم صعوبتها الكبيرة والرهبة الطبيعية التي يسببها الخوف من الوسط المائي للمبتدئين إلا أن طريقة التدريس العلمية المتبعة من قبل أساتذة اكفاء متخصصين في تعليم مادة السباحة ساعدت كثيرا في خفض هذه الهشاشة فالقائمون على تدريس المادة يتبعون خطوات علمية متدرجة تبدأ بكسر حاجز الخوف والتعود على الماء ثم تعليم الطفو والانسياب قبل الدخول في الحركات الصعبة وهذا التدرج يبني ثقة الطالب بنفسه ويجعله يشعر بالسيطرة والأمان داخل المسبح مما يبدد القلق ويحول التوتر إلى متعة وتنافس إيجابي وهذا ما تؤكده دراسة (Li et al, 2025,33) " ان لمدرس المادة أهمية في إدارة مستويات قلق الإنجاز الأكاديمي وذلك للحد من الاحتراق النفسي والمحافظة على الرفاه النفسي وتعزيز المرونة النفسية والقدرة على التكيف مع الضغوط اذ يمكن لطلبة التربية البدنية التعامل بصورة أفضل مع الضغوط المهنية والحفاظ على صحتهم النفسية" (Li et al ,2025,1) وكذلك دراسة (zaid&khalif , 2024,89) التي أكدت " أن أسلوب التوجيه (التوقف عن التفكير السلبي) كان له أثر ملحوظ في الحد من التردد النفسي لدى طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة (zaid&khalif ,2024 ,774) وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره (راتب، 1997، 77) من أن البيئة التعليمية القائمة على التشجيع ومراعاة الفروق الفردية تساعد كثيرا في بناء الثقة بالنفس وتعمل على خفض حدة القلق والانفعالات السلبية عند مواجهة مهارات حركية صعبة أو بيئات جديدة كالألعاب المائية (راتب، 1997، 114) وكما تتسق هذه النتيجة مع ما أشار إليه (علاوي، 2002، 92) بأن النجاح المتدرج في إتقان المهارات الحركية يعزز من مفهوم الذات البدني لدى الطالب ويقلل من مظاهر القلق والانسحاب مما يساعد على بناء شخصية رياضية متوازنة قادرة على تحمل أعباء المنهج الدراسي بكفاءة وثبات (علاوي، 2002، 89) وفي ذات السياق يؤكد(Weinberg & Gould,2019 ,112) أن الأفراد المنخرطين في التخصصات الرياضية يظهرون مستويات متطورة في التعامل مع الضغوط مقارنة بغيرهم مما يجعلهم أكثر ثباتا وأقل عرضة للإحباط السريع أو الهشاشة النفسية عند مواجهة مواقف تعليمية حرجة أو بيئات تدريبية غير مألوفة (Weinberg & Gould,2019,245)ويذكر (الحمداني ،2016، 87) " أن استخدام الأدوات والوسائل الفنية التي تمكن المتعلم من التعلم والتدريب عليها تعين المبتدئ على اكتساب الثقة وتشيع الطمأنينة وتزيل الخوف والقلق وتزيد قوة تحمله للاستمرار في حل المشاكل الحركية " (الحمداني، 2016، 112).

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

1- كفاءة وفاعلية مقياس الهشاشة النفسية في السباحة الذي تم بناؤه وتطويره، وقدرته على الكشف عن السلوكيات والاتجاهات النفسية لدى طلاب المرحلة الأولى بكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2- مستوى الهشاشة النفسية: يتمتع طلاب المرحلة الأولى بـــ مستوى منخفض من الهشاشة النفسية في مادة السباحة، مما يشير إلى امتلاكهم قدرة مناسبة على التكيف والتعامل مع متطلبات البيئة المائية مقارنة بالافتراضات الشائعة.

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

3- أظهرت أبعاد المقياس الأربعة (الاستجابات الانفعالية، انخفاض تقدير الذات، ضعف المواجهة والصمود، والاعتمادية) قدرة تمييزية عالية وتكاملاً سيكومترياً يتيح تشخيص الجوانب النفسية بدقة لدى الطلبة المبتدئين.

التوصيات

1- الأساليب التدريسية المتدرجة: اعتماد القائمين على تدريس مادة السباحة أساليب تدريسية قائمة على التدرج والتعزيز الإيجابي (مثل التركيز على كسر حاجز الخوف وإتقان مهارات الطفو أولاً) لما لها من أثر مباشر في تدعيم الثقة بالنفس وتقليل الهشاشة النفسية.

2- توفير بيئة تعليمية داعمة: مراعاة توفير مناخ تعليمي مشجع في الدروس العملية يبتعد عن اللوم والنقد الحاد، ويعتمد التغذية الراجعة البناءة للحفاظ على الأمن النفسي للطلاب.

3- تفعيل دور الإرشاد النفسي الرياضي: دعوة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة إلى تفعيل دور الوحدات الإرشادية لتقديم برامج دعم وتأهيل نفسي للطلاب الجدد بالتوازي مع الإعداد البدني والمهاري.

4- إجراء دراسات مستقبلية: استخدام المقياس الحالي المطور في دراسات علمية أخرى تتناول ألعاباً رياضية عملية أخرى أو المقارنة بين الجنسين والمتغيرات الديموغرافية المختلفة.

References

1. Abu Ghosh, S. S. (2011). *Miqyas lil-tafkir al-mantiqi wa al-tahaqquq min khasa'isihi al-sikumatriyyah fi daw' namadhij al-istijabah lil-faqrah lada al-talabah* [A scale of logical thinking and verification of its psychometric properties in light of item response theory models among students] (Unpublished doctoral dissertation). Faculty of Educational and Psychological Sciences, Amman University.
2. Allam, S. D. M. (2000). *Al-qiyas wa al-taqwim al-tarbawi wa al-nafsi: Asasiyyatuhu wa tatbiqatuhu wa tawajjuhatuhu al-mu'asirah* [Educational and psychological measurement and evaluation: Foundations, applications, and contemporary trends]. Dar Al-Fikr Al-Arabi.
3. Allam, S. D. M. (2006). *Al-ikhtibarat wa al-maqayis al-tarbawiyyah wa al-nafsiyyah* [Educational and psychological tests and measurements] (1st ed.). Dar Al-Fikr.
4. Allam, S. D. M. (2020). *Al-qiyas wa al-taqwim al-nafsi wa al-tarbawi fi al-'ulum al-tarbawiyyah wa al-nafsiyyah wa al-ijtima'iyyah* [Psychological and educational measurement and evaluation in educational, psychological, and social sciences]. Dar Al-Fikr Al-Arabi.
5. Alawi, M. H. (2002). *'Ilm nafs al-tadrib wa al-munasafah al-riyadiyyah* [Psychology of sports training and competition]. Dar Al-Fikr Al-Arabi.
6. Arkan, H. I., & Ibrahim, A. (2018). *Al-dughut al-nafsiyyah lada talabat al-jami'ah* [Psychological stress among university students]. Wasit University.
7. Hamdani, D. M. (2016). *Al-usus wa al-mafahim al-'ilmiyyah al-hadithah fi ta'lim wa tadrib al-sibahah* [Modern scientific foundations and concepts in teaching and training swimming] (1st ed.). Salahaddin University Press.

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

8. Li, Y., Li, K., Lipowski, M., Shang, Z., & Wilczyńska, D. (2025). Psychological wellbeing as a buffer against burnout and anxiety in academic achievement situations among physical education students. *Frontiers in Psychology, 16*, Article 1562562. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1562562
9. Mohammed, A. A. H., & Hadi, N. M. (2023). *Al-hashashah al-nafsiyyah lada talabat al-jami'ah* [Psychological vulnerability among university students]. *Journal of Educational and Psychological Research, 23*(8).
10. Mulhim, S. M. (2002). *Al-qiyas wa al-taqwim fi al-tarbiyah wa 'ilm al-nafs* [Measurement and evaluation in education and psychology] (2nd ed.). Dar Al-Masirah.
11. Ratib, O. (1997). *'Ilm al-nafs al-riyadi: Al-mafahim wa al-tatbiqat* [Sport psychology: Concepts and applications] (2nd ed.). Dar Al-Fikr Al-Arabi.
12. Sulaiman, A. A. M., & Abu Allam, R. M. (2010). *Al-qiyas wa al-taqwim fi al-'ulum al-insaniyyah* [Measurement and evaluation in the humanities] (1st ed.). Dar Al-Kitab Al-Hadith.
13. Tamminen, K. A., & Holt, N. L. (2012). Adolescent athletes' learning about coping and the roles of parents and coaches. *Psychology of Sport and Exercise, 13*(1), 69–79. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.07.006
14. University of Wasit, College of Education. (2024). *Al-hashashah al-nafsiyyah lada talabat al-jami'ah: Bina' wa tatbiq miqyas al-hashashah al-nafsiyyah 'ala talibat Kulliyat al-Tarbiyah al-Badaniyyah wa 'Ulum al-Riyadah, Jami'at Babil* [Psychological vulnerability among university students: Construction and application of a psychological vulnerability scale on female students of the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Babylon]. *Journal of the College of Education, University of Wasit*.
15. Abd Al-Salam, A. (2025). *Al-musanadah al-ijtima'iyyah wa tatbiqatuha al-'amaliyyah* [Social support and its practical applications]. Maktabat Al-Nahda.
16. Odeh, A. S. (2002). *Al-qiyas wa al-taqwim fi al-'amaliyyah al-tadrisiyyah* [Measurement and evaluation in the teaching process] (5th ed.). Faculty of Educational Sciences, Yarmouk University.
17. Odeh, A. S., & Al-Khalili, K. Y. (1998). *Al-ihsa' lil-bahith fi al-tarbiyah wa al-'ulum al-insaniyyah* [Statistics for researchers in education and the humanities]. Maktabat Al-Fikr.

الملاحق

الملحق (1)

مقياس الهشاشة النفسية بصيغته النهائية

ت	العبارات	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق احيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق
1	أشعر بالارتباك بسرعة عند مواجهة مواقف ضاغطة في السباحة					
2	اشك في قدرتي على تحقيق أداء جيد في السباحة.					

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

3	أستسلم بسرعة عندما أواجه صعوبة في التدريب					
4	أشعر أنني غير قادر على التعامل مع مواقف السباحة دون دعم من الآخرين					
5	افقد السيطرة على مشاعري بسهولة أثناء التحديات خلال السباحة					
6	أشعر أنني غير جدير بالنجاح في الأنشطة الرياضية					
7	أجد صعوبة في التحكم بتفكيري أثناء الضغوط					
8	أحتاج إلى التوجيه قبل الدخول الى المسبح					
9	أتوتر بسرعة عند مواجهة صعوبات غير متوقعة					
10	أشعر بالإحباط عندما أقارن نفسي بزملائي					
11	أستسلم بسرعة عندما أواجه صعوبة في التدريب					
12	أشعر بالعجز أمام التحديات الرياضية					
13	أشعر بعدم الأمان عند أداء التمارين بشكل مستقل.					
14	أقلل من قيمة إنجازاتي مهما كانت					
15	تؤثر مشاعري السلبية على قدرتي في التركيز أثناء التدريب في السباحة					
16	اثناء السباحة اتجنب القيام بمحاولات جديدة خوفا من الفشل					
17	اواجه صعوبة في اتخاذ قرارات رياضية وحدي					
18	أحتاج وقتا طويلا للعودة إلى الهدوء بعد الانفعال					
19	أرى أن نقاط ضعفي أكثر من نقاط قوتي					
20	أجد صعوبة في استعادة توازني بعد الإخفاق					

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0