



## Constructing a Psychological Stability Scale for Students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Diyala

According to Trait Theory

Asst. Prof. Dr. Iyad Kamil Shaalan

<https://orcid.org/0009-0009-4235-2438>

Asst. Dr. Amjad Mohammed Ahmed

Samer Saadoon Abdulridha Al-Rubaie

<https://orcid.org/0009-0005-2079-9467>

[samer.sadoon@uodiyala.edu.iq](mailto:samer.sadoon@uodiyala.edu.iq)

### Abstract

The objective of the present study was to construct a psychological stability scale based on trait theory for students of the College of Physical Education and Sports Sciences. The researchers employed the descriptive method using the survey approach due to its suitability for the nature of the problem. The research population consisted of third-stage students in the College of Physical Education and Sports Sciences, totaling (591) male and female students. The research sample was selected systematically to serve the aims of the study, and was divided as follows: **Pilot sample:** consisted of (15) male and female students and was used for the initial exploratory procedure to ensure the clarity of the scale's items, the appropriateness of its instructions, and the feasibility of its application. **Construction sample:** consisted of (200) male and female students, representing the main sample used for constructing the scale and verifying its psychometric properties. Students were selected randomly to ensure objectivity and accurate representation of the population. The results revealed that constructing the psychological stability scale for students of the College of Physical Education and Sports Sciences resulted in a rigorously developed scientific tool composed of five main domains: **Neuroticism, Conscientiousness, Extraversion, Agreeableness, and Openness.** The psychometric properties were verified through content validity, item discrimination, and internal consistency. The reliability results, assessed using Cronbach's Alpha for all domains, showed high values exceeding (0.70), confirming the scale's reliability and applicability in the university environment. Based on these findings, the researchers recommend adopting this scale as a scientific tool for assessing the psychological stability levels among students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Diyala. The scale's results may be utilized in designing psychological preparation and counseling programs that enhance students' ability to cope with psychological pressures and improve the quality of their academic performance. Additionally, the scale can be employed in future applied studies on various population groups.

**Keywords:** Psychological stability, students of the College of Physical Education, scale construction, validity and reliability



بناء مقياس الاستقرار النفسي وفق نظرية السمات لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة

ديالى

أ.م.د. اياد كامل شعلان

<https://orcid.org/0009-0009-4235-2438>

جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.د. امجد محمد احمد

المديرية العامة لتربية ديالى

سامر سعدون عبدالرضا الربيعي

<https://orcid.org/0009-0005-2079-9467>

[samer.sadoon@uodiyala.edu.iq](mailto:samer.sadoon@uodiyala.edu.iq)

جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

#### الملخص:

هدف البحث في بناء مقياس الاستقرار النفسي وفق نظرية السمات لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملامته طبيعة المشكلة، تمثل مجتمع البحث من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الثالثة، والبالغ عددهم (591) طالباً وطالبة، أما عينة البحث فقد جرى اختيارها بطريقة منهجية لتخدم أهداف الدراسة، حيث تم تقسيمها على النحو الآتي: العينة الاستطلاعية، تألفت من (15) طالباً وطالبة، استخدمت لأغراض التجربة الاستطلاعية الأولية للتأكد من وضوح فقرات المقياس وصلاحيته تعليماته وإجراءات تطبيقه، عينة البناء تألفت من (200) طالباً وطالبة، مثّلت العينة الأساس الذي استخدم في بناء المقياس والتحقق من خصائصه السيكومترية. وقد تم اختيار الطلبة بطريقة عشوائية لضمان الموضوعية وتمثيل المجتمع بدقة، أظهرت نتائج البحث أن بناء مقياس الاستقرار النفسي لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة أسفر عن أداة علمية محكمة تتكون من خمسة مجالات رئيسية هي: العصابية، الضمير الحي، الانبساطية، التوافق، الانفتاح، وقد تم التحقق من خصائصه السيكومترية من خلال صدق المحتوى، وتمييز الفقرات واتساقها الداخلي، وأظهرت نتائج الثبات بطريقة الفاكرونباخ لجميع المجالات قيمة مرتفعة تجاوزت (0.70)، مما يؤكد موثوقية المقياس واعتماديته في البيئة الجامعية، وانطلاقاً من هذه النتائج، يوصي الباحثون باعتماد هذا المقياس كأداة علمية لتقييم مستوى الاستقرار النفسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى والاستفادة من نتائجه في تصميم برامج إعداد نفسي وارشادي تسهم في تعزيز قدرة الطلبة على التعامل مع ضغوط النفسية وتحسين جودة أدائهم الأكاديمي، كما يمكن توظيف المقياس في دراسات تطبيقية مستقبلية على فئات مختلفة.

الكلمات المفتاحية : الاستقرار النفسي، طلبة كلية التربية البدنية ، بناء المقياس، الصدق والثبات





## 1- التعريف بالبحث:

## 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعيش المجتمعات المعاصرة في ظل تحولات متسارعة علمياً وتقنياً واجتماعياً، وقد انعكس ذلك على أنماط الحياة اليومية وزاد من مستوى الضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد في مختلف البيئات. ومع تزايد هذه التحديات تبرز أهمية دراسة العوامل النفسية المؤثرة في قدرة الإنسان على التكيف والمحافظة على توازنه الانفعالي. وتعد فئة الشباب الجامعي من أكثر الفئات عرضة لتلك الضغوط نتيجة ما يواجهونه من متطلبات أكاديمية واجتماعية ورياضية، وهو ما يجعل الاهتمام بالاستقرار النفسي ضرورة ملحة تسهم في دعم مسيرتهم التعليمية والعملية. وفي هذا الإطار يمثل الاستقرار النفسي أحد المرتكزات الأساسية لنجاح الفرد وتكامله في مختلف جوانب الحياة، إذ يُعد عاملاً حاسماً في القدرة على التكيف مع الضغوط ومواجهة التحديات وتحقيق التوازن الانفعالي. وقد حظي موضوع الصحة النفسية باهتمام متزايد في العقود الأخيرة نظراً لارتباطه الوثيق بالأداء الأكاديمي والمهني والاجتماعي، حيث تشير الدراسات إلى أن الأفراد الأكثر استقراراً نفسياً يمتلكون مرونة أعلى في مواجهة المواقف الصعبة، ويميلون إلى تحقيق مستويات أفضل من الرضا عن الحياة والإنجاز، ويعتد علم النفس الرياضي ضرورة أساسية في المنظومة الرياضية لأنه يدرس الجوانب العقلية والانفعالية والسلوكية التي تؤثر بصورة مباشرة في أداء الرياضي، واستجابته للتدريب، وقدرته على مواجهة الضغوط، وتحقيق التوازن بين متطلبات المنافسة والاستقرار النفسي. ويهتم هذا العلم بفهم الدوافع، الثقة بالنفس، التحكم بالانفعالات، الانتباه، الكفاءة الذاتية، والتعامل مع القلق المرتبط بالأداء، مما يجعله مكوناً جوهرياً في إعداد الرياضي المتكامل. (Shaalan:2025: 362)

وفي إطار العلوم الرياضية، يبرز علم النفس الرياضي باعتباره أحد الفروع الحديثة التي تسعى إلى فهم التفاعل بين العوامل النفسية والبدنية في المجال الرياضي والتربوي. إذ لا يقتصر الأداء الرياضي على القدرات البدنية أو المهارات الفنية فقط، بل يتداخل معه بشكل جوهري الجانب النفسي الذي يؤثر في مستوى الدافعية، وضبط الانفعالات، وإدارة الضغوط، والقدرة على التركيز. ومن هنا تزداد أهمية تناول الاستقرار النفسي لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، بوصفهم فئة يتعرضون لمتطلبات أكاديمية ورياضية متشابهة قد تسهم في توليد ضغوط إضافية تهدد اتزانهم النفسي. ويُعد هذا الاستقرار عاملاً جوهرياً في إعداد الطالب الجامعي بصورة متكاملة، إذ يساعده على مواجهة التحديات الأكاديمية والرياضية بثقة ومرونة، ويعزز من قدرته على التعلم الفعّال وتحقيق الإنجاز. كما أن توافر هذا الاستقرار يسهم في



تحسين جودة الحياة الجامعية، والارتقاء بالصحة النفسية العامة، ويؤسس لبيئة تعليمية أكثر دعمًا وتحفيزًا.

كشفت دراسات سابقة عن أهمية السمات النفسية في تحسين الأداء، إذ أظهر أن متغيرات نفسية مثل الدافعية والثقة بالنفس ترتبط بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبي جامعة ديالى، مما يشير إلى أن السمات النفسية تُعدُّ عاملاً حاسماً في الأداء سواء في المجال الرياضي أو الأكاديمي. وهذا يعزز الحاجة إلى امتلاك أدوات علمية دقيقة لقياس السمات النفسية، ومنها الاستقرار النفسي، بوصفها مكوناً مهماً في شخصية الطالب الرياضي (254 Abdulridha, Shaalan :2023).

من هذا المنطلق تأتي أهمية البحث الحالي في تحليل محددات الاستقرار النفسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى وفق نظرية السمات، من خلال تحديد السمات والمتغيرات النفسية والاجتماعية التي تؤثر في هذا الاستقرار، وتقديم نموذج تفسيري يساعد على فهم طبيعة هذه العلاقات. إن هذا البحث لا يسعى فقط إلى الإسهام في الأدبيات العلمية، بل أيضاً إلى تزويد المختصين والمربين باستراتيجيات عملية يمكن أن تدعم الطلبة نفسياً وأكاديمياً، وتساهم في تعزيز جودة العملية التعليمية والتربوية داخل الجامعة.

## 1-2 مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحثون المباشرة في البيئة الجامعية ومتابعته اليومية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، حيث لاحظ وجود صعوبات نفسية متكررة لديهم ترتبط بالضغط الأكاديمية، ومتطلبات التدريب البدني، والتنافسية الرياضية. وقد لمس الباحث من خلال تفاعله مع الطلبة أن كثيراً منهم يواجه حالات من القلق والتوتر وعدم القدرة على تنظيم انفعالاتهم بالشكل الأمثل، مما يؤثر في تحصيلهم الأكاديمي ومستواهم الرياضي. وتكمن المشكلة الحقيقية في غياب فهم دقيق للعوامل الشخصية والنفسية والاجتماعية التي تؤثر في استقرارهم النفسي، إذ غالباً ما يتم التركيز على الجانب البدني أو الأكاديمي فقط دون النظر إلى البعد النفسي. من هنا جاءت الحاجة إلى دراسة علمية تحليلية تكشف عن محددات هذا الاستقرار وفق إطار نظري راسخ كإطار نظرية السمات، لتوفير رؤية أعمق يمكن الاستفادة منها في تحسين البيئة التعليمية والرياضية داخل الكلية.

## 1-3 هدف البحث

بناء مقياس الاستقرار النفسي وفق نظرية السمات لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

## 1-4 مجالات البحث :

1-4-1 المجال البشري: وتمثل بطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



1-4-2 المجال الزمني: 2025/10/15 ولغاية 2025/11/25.

1-4-3 المجال المكاني: القاعات الدراسية في الكلية.

2- اجراءات البحث الميدانية:

1-2 منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائته طبيعة المشكلة.

2-2 مجتمع البحث و عينته: تمثل مجتمع البحث من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الثالثة، والبالغ عددهم (591) طالباً وطالبة.

أما عينة البحث فقد جرى اختيارها بطريقة منهجية لتخدم أهداف الدراسة، حيث تم تقسيمها على النحو الآتي:

1. العينة الاستطلاعية: تألفت من (15) طالباً وطالبة، استخدمت لأغراض التجربة الاستطلاعية

الأولية للتأكد من وضوح فقرات المقياس وصلاحيته تعليماته وإجراءات تطبيقه.

2. عينة البناء: تألفت من (200) طالباً وطالبة، مثلت العينة الأساس الذي استخدم في بناء المقياس

والتحقق من خصائصه السيكومترية. وقد تم اختيار الطلبة بطريقة عشوائية لضمان الموضوعية

وتمثيل المجتمع بدقة .

الجدول (1) يبين توزيع مجتمع البحث والنسب المئوية

| ت | نوع العينة         | عدد الطلبة | النسبة المئوية(%) |
|---|--------------------|------------|-------------------|
| 1 | مجتمع البحث الكلي  | 591        | 100%              |
| 2 | العينة الاستطلاعية | 15         | 2.53%             |
| 3 | عينة بناء المقياس  | 200        | 33.84%            |

2-3 خطوات بناء مقياس الاستقرار النفسي : من اجل الوصول إلى نتائج البحث الحالي لابد

من تحقيق أهدافه والتي تنص عليها وهو بناء مقياس الاستقرار النفسي لطلبة كلية التربية البدنية

و علوم الرياضة ، ومن اجل تحقيق ذلك يجب أتباع الخطوات الصحيحة والمحددة في عملية

البناء من اجل الحصول على مقياس يتمتع بأسس علمية وموضوعية رصينة وفي ما يلي

الخطوات بالتسلسل :

2-3-1 تحديد الاساس النظري و المفهوم: اعتمد الباحثون نظرية (ماكري وكوستا، 1997)

و اللذان عرفا الاستقرار النفسي بأنه انخفاض مستويات العصابية، ويعكس قدرة الفرد على

التوازن العاطفي، وضبط الانفعالات، والمرونة في التعامل مع ضغوط الحياة اليومية، وهو سمة

من سمات الشخصية المستقرة نفسياً.

2-3-2 تحديد الهدف من المقياس : حدد الباحثون هذا الهدف بقياس الاستقرار النفسي لدى

طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى.



3-3-2 تحديد مجالات المقياس : استند الباحثون في تحديد مجالات مقياس الاستقرار النفسي إلى الإطار النظري لنظرية ماکرای وكوستا، وإلى الدراسات السابقة بما يتناسب مع طبيعة الاجواء التي يعيشونها داخل الحرم الجامعي والضغوط التي قد يتعرضون لها. وبعد الاطلاع والتحليل، تم اعتماد المجالات الآتية كما في الجدول (2).

الجدول (2) المجالات المستخدمة

| ت | المجالات وفق نظرية ماکرای وكوستا                                                                                                                                                                                                                          |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | العصبية: تشير الى درجة القابلية للاضطراب النفسي والانفعالي، حيث يميل الافراد ذوو الدرجة المرتفعة في هذا البعد الى القلق، التوتر، سرعة الغضب، وتقلب المزاج. بينما يتميز الافراد منخفضو العصبية بالهدوء، الاستقرار الانفعالي، والقدرة على التحكم في الضغوط. |
| 2 | الضمير الحي: وهو يعكس مستوى التنظيم الذاتي، الانضباط، الالتزام بالمسؤوليات، والسعي نحو الانجاز. الطلبة ذوو الضمير الحي يظهرون قدرة عالية على ضبط الذات، وتحقيق الاهداف الاكاديمية والرياضية.                                                              |
| 3 | الانبساطية: وهي تعبر عن ميل الفرد نحو التفاعل الاجتماعي، النشاط، التفاؤل، والقدرة على تكوين العلاقات بسهولة. الطلبة المنفتحون يتميزون بالحيوية والثقة بالنفس، بينما يميل المنطوون الى الهدوء والعزلة.                                                     |
| 4 | التوافق: وهو يعكس طبيعة العلاقات الاجتماعية وجودتها، ويمثل الميل نحو التعاون، التسامح، والود. الطلبة ذوو التوافق العالي يظهرون سلوكيات اجتماعية ايجابية وقيمون علاقات قائمة على الاحترام المتبادل.                                                        |
| 5 | الانفتاح: وهو يشير الى قابلية الفرد لتجريب الافكار الجديدة، الابتكار، الفضول الفكري، وتقبل التغيير. وهو بعد مهم لدى الطلبة لتطوير الابداع في المجال الرياضي والتعليمي.                                                                                    |

2-3-4 صياغة عبارات المقياس: لغرض صياغة واعداد فقرات تغطي مجالات المقياس قام الباحثون بالاعتماد على نظرية ماکرای وكوستا والاطلاع على الادبيات ذات العلاقة بالمفهوم للإفادة منها وعلى هذا الأساس وضع الباحثون عدد من الفقرات لبناء مقياس الاستقرار النفسي لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى وتضمنت (40) فقرة بصيغتها الأولية وقد راع الباحث جملة مهمة من الأمور عند صياغة فقرات المقياس وهي (ملحم،

2000:359):-

- 1- أن تكون للفقرة معنى واحد.
- 2- أن تكون كل فقرة مستقلة عن غيرها.
- 3- استبعاد الفقرات المعقدة والمركبة.
- 4- وضع فقرات قصيرة نسبيا.
- 5- في ضوء ما تقدم تم صياغة (40) فقرة موزعة على خمسة مجالات بواقع (8) فقرات لكل مجال .

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439



6- وتم تحديد بدائل الإجابة المقترحة للمقياس ايجابية وسلبية وهي (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، ابدا) وتحمل الأوزان (5، 4، 3، 2، 1) وعلى التوالي.

2-3-5 صلاحية عبارات المقياس : بعد إعداد فقرات المقياس البالغ عددها (40) فقرة وصياغتها بصورتها الأولية، لغرض تقويم المقياس والحكم على مدى صلاحية الفقرات والمجالات، ومدى ملائمة الفقرات للمجالات وإجراء التعديلات اللازمة والمناسبة من خلال حذف أو إعادة صياغة الفقرات) وبما يتلاءم وموضوع البحث، فضلاً عن ذكر صلاحية بدائل الإجابة المقترحة، وكذلك بالنسبة للأوزان والدرجات وإبداء الآراء والمقترحات حول المقياس بشكل عام. وتم تعديل بعض الفقرات ووفقاً لتطابق آراء الخبراء، وحصل الباحثون على نسبة اتفاق (100%) من اتفاق الخبراء، وقد أجريت التعديلات بعد حصول الباحث على اتفاق (9) من آراء الخبراء لأنها تمثل أكثر من نسبة (75%) (بلوم وآخرون، 1986: 126) وكما مبين في الجدول (3).

الجدول (3) يبين صلاحية فقرات مقياس الاستقرار النفسي ومطابقة آراء الخبراء حول قبول الفقرات أو رفضها

| ت | مجالات المقياس | تسلسل العبارات   | عدد الموافقين | عدد الراضين | نسبة الاتفاق |
|---|----------------|------------------|---------------|-------------|--------------|
| 1 | العصابية       | 7,8, 6,5,4,3,2,1 | 9             | -           | 100%         |
| 2 | الضمير الحي    | 7,8, 6,5,4,3,2,1 | 9             | -           | 100%         |
| 3 | الانبساطية     | 7,8, 6,5,4,3,2,1 | 9             | -           | 100%         |
| 4 | التوافق        | 7,8, 6,5,4,3,2,1 | 9             | -           | 100%         |
| 5 | الانفتاح       | 7,8, 6,5,4,3,2,1 | 9             | -           | 100%         |

يتبين من الجدول (3) الإبقاء على جميع فقرات الاستبيان لحصولها على مطابقة آراء الخبراء عليها ، فتم الاستقرار على (40) فقرة موزعة على (5) مجالات ، اما يخص بدائل الإجابة فقد اعتمد المقياس الخماسي ليكرت في ضوء آراء الخبراء ، اذ يشير (الامام وآخرون، 1990: 325) الى ان هذه الطريقة تكون ذات درجات ثبات عالية وتبين بدقة اتجاه الفرد نحو الموضوع،

2-3-6 التطبيق الاستطلاعي للمقياس : أجرى الباحثون التطبيق الاستطلاعي الأولي لمقياس الاستقرار النفسي لغرض التأكد من وضوح تعليمات المقياس وفقراته وصلاحيتها للتطبيق على

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، فضلاً عن تحديد الوقت اللازم للإجابة على جميع فقرات المقياس والتأكد من خلوه من أي غموض لغوي أو التباس في المعاني. تم اختيار عينة استطلاعية مكونة من (15) طالباً وطالبة (من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى للمرحلة الثالثة ، حيث مثلوا عينة مماثلة لمجتمع البحث الأساسي من حيث الخصائص. طُبق المقياس عليهم بشكل فردي وجماعي في بيئة مناسبة تضمن الهدوء والتركيز، مع التأكيد على سرية الإجابات وعدم استخدامها إلا لأغراض البحث العلمي. أظهرت نتائج التطبيق الاستطلاعي ما يأتي:

1. وضوح تعليمات المقياس لجميع أفراد العينة وعدم الحاجة إلى تعديلها.
  2. سلامة الصياغة اللغوية لجميع الفقرات وعدم وجود صعوبات في فهمها.
  3. استغرق تطبيق المقياس بين 20 - 15 دقيقة تقريباً لكل طالب وطالبة.
  4. عدم وجود اعتراضات جوهرية من أفراد العينة على أي فقرة من فقرات المقياس.
- وبناءً على نتائج هذا التطبيق الاستطلاعي، تم اعتماد المقياس بصيغته الأولية مع إدخال بعض التحسينات الطفيفة على ترتيب الفقرات بما يتناسب مع تسلسل المجالات، ليصبح جاهزاً للتطبيق على عينة البناء الأساسية للتحقق من خصائصه السايكومترية لمجالاته.
- 3-7 التطبيق الأساسي على عينة البناء:** بعد نجاح التطبيق الاستطلاعي والتأكد من وضوح فقرات المقياس وصلاحياتها، أجرى الباحثون التطبيق الأساسي على عينة البناء المكونة من (200) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / المرحلة الثالثة، وذلك بتاريخ 15/11/2025.
- تمت عملية التطبيق في بيئة هادئة داخل القاعات الدراسية والساحات الرياضية، حيث شرح الباحثون للطلبة أهداف البحث وطرق الإجابة وفق مقياس ليكرت الخماسي، مع التأكيد على سرية الإجابات واستخدامها لأغراض البحث العلمي فقط.
- استغرق كل مشارك ما بين 20 - 15 دقيقة لإكمال المقياس، ثم جُمعت الاستمارات ودققت للتأكد من اكتمالها وصلاحياتها للتحليل الإحصائي بهدف التحقق من الخصائص السايكومترية للمقياس.

**2-4 التحليل الإحصائي للمقياس:** يُعد حساب الاسس العلمية من المستلزمات الأساسية للمقاييس النفسية، وكلما زادت أدلة هذه الاسس المحسوبة للمقاييس التي تؤشر دقته وقدرته على قياس ما أعد لقياسه ، أمكن الوثوق به أكثر في قياس السمة التي أعد لقياسها ، ومن أهم هذه الاسس العلمية للمقياس التي اتفق عليها المختصون في القياس النفسي خاصيتها الصدق والثبات



، إذ تعتمد عليها دقة البيانات أو الدرجات التي نحصل عليها من المقاييس النفسية (الخيكي، 2017: 195) وهما:

2-4-1 صدق المقياس : يعد الصدق من الخصائص الأساسية للمقاييس النفسية ، إذ يشير إلى قدرتها على وصف ما وضعت من أجل قياسه فالصدق يتعلق بالهدف الذي يبنى المقياس على أساسه (الكبيسي، 2010: 33) وقد اعتمد الباحثون انواعاً من الصدق للتأكد من صدق مقياسه وكما يلي:

2-4-1-1 صدق المحتوى: يعتمد صدق المحتوى على محتوى المتغير ممثلاً تمثيلاً جيداً لنطاق المجالات التي تم تحديدها مسبقاً للمقياس (Masuwai, Azwani Masuwai, and Noor Shah Saad, 2017; 56) ، وقد تم تحديد صدق المحتوى للمقياس باعتماد آراء الخبراء والمختصين واستخدام النسبة المئوية حيث تم عرضه على (9) خبراء لفقرات مقياس الاستقرار النفسي.

2-4-1-2 صدق البناء : يتناول الصدق البنائي العلاقة بين نتائج الاختبارات والمقاييس وبين المفهوم النظري الذي يهدف الاختبار لقياسه (علام، 2015: 215) إذ اعتمد الباحثون على طريقتين لتحليل العبارات للتحقق من صدق البناء وهي القدرة التمييزية ومعامل الاتساق الداخلي وكما يأتي

2-4-1-3 القدرة التمييزية (المجموعتان المتطرفتان) : للكشف عن القدرة التمييزية لفقرات المقياس لعينة التحليل الإحصائي البالغة (200) طالباً وطالبة اتبعت الخطوات الآتية:

- ترتيب الدرجات ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة في المقياس .
- تعيين ما نسبته (27%) من الاستثمارات الحاصلة على الدرجات العليا و (27%) من الاستثمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا ، لأن هذه النسبة تحقق مجموعتين بأقصى ما يمكن من حجم وتمايز إذ بلغ عدد الاستثمارات عند كل مجموعة (54) استمارة ، واستبعاد نسبة (46%) الوسطى وعددها (92) استمارة .
- حساب معامل تمييز كل فقرة من فقرات المقياس باستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين بواسطة الحقيبة الإحصائية (spss) وعدت قيمة مستوى الدلالة دالة إحصائياً مؤشراً لتمييز الفقرات.

الجدول (4) القدرة التمييزية لمقياس الاستقرار النفسي لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

| الفقرات | المجموعات   | عدد العينة | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (ت) المحسوبة | نسبة الخطأ | قدرة التمييزية |
|---------|-------------|------------|---------------|-------------------|-------------------|------------|----------------|
| فقرة 1  | مجموعة عليا | 54         | 4.9630        | 1.9063            | 9.049             | 0.000      | مميزة          |





|         |       |       |        |         |        |             |             |
|---------|-------|-------|--------|---------|--------|-------------|-------------|
|         |       |       | .91268 | 3.8148  | 54     | مجموعة دنيا |             |
| فقرة 2  | مميزة | 0.000 | 10.544 | .00000  | 5.0000 | 54          | مجموعة عليا |
|         |       |       |        | .90344  | 3.7037 | 54          | مجموعة دنيا |
| فقرة 3  | مميزة | 0.000 | 10.272 | .00000  | 5.0000 | 54          | مجموعة عليا |
|         |       |       |        | 1.12605 | 3.4259 | 54          | مجموعة دنيا |
| فقرة 4  | مميزة | 0.000 | 9.999  | .00000  | 5.0000 | 54          | مجموعة عليا |
|         |       |       |        | .99351  | 3.6481 | 54          | مجموعة دنيا |
| فقرة 5  | مميزة | 0.000 | 12.328 | .00000  | 5.0000 | 54          | مجموعة عليا |
|         |       |       |        | 1.07070 | 3.2037 | 54          | مجموعة دنيا |
| فقرة 6  | مميزة | 0.000 | 16.080 | .00000  | 5.0000 | 54          | مجموعة عليا |
|         |       |       |        | .96479  | 2.8889 | 54          | مجموعة دنيا |
| فقرة 7  | مميزة | 0.000 | 10.581 | .00000  | 5.0000 | 54          | مجموعة عليا |
|         |       |       |        | 1.00314 | 3.5556 | 54          | مجموعة دنيا |
| فقرة 8  | مميزة | 0.000 | 8.310  | .00000  | 5.0000 | 54          | مجموعة عليا |
|         |       |       |        | 1.16269 | 3.6852 | 54          | مجموعة دنيا |
| فقرة 9  | مميزة | 0.000 | 9.059  | .00000  | 5.0000 | 54          | مجموعة عليا |
|         |       |       |        | 1.08158 | 3.6667 | 54          | مجموعة دنيا |
| فقرة 10 | مميزة | 0.000 | 6.212  | .00000  | 5.0000 | 54          | مجموعة عليا |
|         |       |       |        | .98575  | 4.1667 | 54          | مجموعة دنيا |
| فقرة 11 | مميزة | 0.000 | 7.723  | .00000  | 5.0000 | 54          | مجموعة عليا |
|         |       |       |        | 1.18058 | 3.7593 | 54          | مجموعة دنيا |
| فقرة 12 | مميزة | 0.000 | 9.848  | .00000  | 5.0000 | 54          | مجموعة عليا |
|         |       |       |        | .89821  | 3.7963 | 54          | مجموعة دنيا |
| فقرة 13 | مميزة | 0.000 | 10.034 | .00000  | 5.0000 | 54          | مجموعة عليا |
|         |       |       |        | 1.01715 | 3.6111 | 54          | مجموعة دنيا |
| فقرة 14 | مميزة | 0.000 | 10.427 | .19063  | 4.9630 | 54          | مجموعة عليا |
|         |       |       |        | 1.17227 | 3.2778 | 54          | مجموعة دنيا |
| فقرة 15 | مميزة | 0.000 | 9.856  | .00000  | 5.0000 | 54          | مجموعة عليا |
|         |       |       |        | 1.03553 | 3.6111 | 54          | مجموعة دنيا |
| فقرة 16 | مميزة | 0.000 | 11.877 | .00000  | 5.0000 | 54          | مجموعة عليا |
|         |       |       |        | .90518  | 3.5370 | 54          | مجموعة دنيا |
| فقرة 17 | مميزة | 0.000 | 10.410 | .00000  | 5.0000 | 54          | مجموعة عليا |
|         |       |       |        | .81048  | 3.8519 | 54          | مجموعة دنيا |
| فقرة 18 | مميزة | 0.000 | 9.274  | .26435  | 4.9259 | 54          | مجموعة عليا |
|         |       |       |        | 1.14376 | 3.4444 | 54          | مجموعة دنيا |





|         |             |    |        |         |        |       |       |
|---------|-------------|----|--------|---------|--------|-------|-------|
| فقرة 19 | مجموعة عليا | 54 | 4.9815 | .13608  | 9.037  | 0.000 | مميزة |
|         | مجموعة دنيا | 54 | 3.6111 | 1.10602 |        |       |       |
| فقرة 20 | مجموعة عليا | 54 | 5.0000 | .00000  | 8.210  | 0.000 | مميزة |
|         | مجموعة دنيا | 54 | 4.1481 | .76250  |        |       |       |
| فقرة 21 | مجموعة عليا | 54 | 5.0000 | .00000  | 12.610 | 0.000 | مميزة |
|         | مجموعة دنيا | 54 | 4.0000 | .58277  |        |       |       |
| فقرة 22 | مجموعة عليا | 54 | 5.0000 | .00000  | 8.495  | 0.000 | مميزة |
|         | مجموعة دنيا | 54 | 4.1111 | .76889  |        |       |       |
| فقرة 23 | مجموعة عليا | 54 | 4.9815 | .13608  | 11.327 | 0.000 | مميزة |
|         | مجموعة دنيا | 54 | 3.5741 | .90286  |        |       |       |
| فقرة 24 | مجموعة عليا | 54 | 5.0000 | .00000  | 11.443 | 0.000 | مميزة |
|         | مجموعة دنيا | 54 | 3.8519 | .73734  |        |       |       |
| فقرة 25 | مجموعة عليا | 54 | 4.9630 | .19063  | 9.049  | 0.000 | مميزة |
|         | مجموعة دنيا | 54 | 3.8148 | .91268  |        |       |       |
| فقرة 26 | مجموعة عليا | 54 | 5.0000 | .00000  | 10.544 | 0.000 | مميزة |
|         | مجموعة دنيا | 54 | 3.7037 | .90344  |        |       |       |
| فقرة 27 | مجموعة عليا | 54 | 5.0000 | .00000  | 10.272 | 0.000 | مميزة |
|         | مجموعة دنيا | 54 | 3.4259 | 1.12605 |        |       |       |
| فقرة 28 | مجموعة عليا | 54 | 5.0000 | .00000  | 9.999  | 0.000 | مميزة |
|         | مجموعة دنيا | 54 | 3.6481 | .99351  |        |       |       |
| فقرة 29 | مجموعة عليا | 54 | 5.0000 | .00000  | 12.328 | 0.000 | مميزة |
|         | مجموعة دنيا | 54 | 3.2037 | 1.07070 |        |       |       |
| فقرة 30 | مجموعة عليا | 54 | 5.0000 | .00000  | 16.080 | 0.000 | مميزة |
|         | مجموعة دنيا | 54 | 2.8889 | .96479  |        |       |       |
| فقرة 31 | مجموعة عليا | 54 | 5.0000 | .00000  | 10.581 | 0.000 | مميزة |
|         | مجموعة دنيا | 54 | 3.5556 | 1.00314 |        |       |       |
| فقرة 32 | مجموعة عليا | 54 | 5.0000 | .00000  | 8.310  | 0.000 | مميزة |
|         | مجموعة دنيا | 54 | 3.6852 | 1.16269 |        |       |       |
| فقرة 33 | مجموعة عليا | 54 | 5.0000 | .00000  | 9.059  | 0.000 | مميزة |
|         | مجموعة دنيا | 54 | 3.6667 | 1.08158 |        |       |       |
| فقرة 34 | مجموعة عليا | 54 | 5.0000 | .00000  | 6.212  | 0.000 | مميزة |
|         | مجموعة دنيا | 54 | 4.1667 | .98575  |        |       |       |
| فقرة 35 | مجموعة عليا | 54 | 5.0000 | .00000  | 7.723  | 0.000 | مميزة |
|         | مجموعة دنيا | 54 | 3.7593 | 1.18058 |        |       |       |
| فقرة 36 | مجموعة عليا | 54 | 5.0000 | .00000  | 9.848  | 0.000 | مميزة |





|         |       |       |        |         |        |             |             |
|---------|-------|-------|--------|---------|--------|-------------|-------------|
|         |       |       | .89821 | 3.7963  | 54     | مجموعة دنيا |             |
| فقرة 37 | مميزة | 0.000 | 10.034 | .00000  | 5.0000 | 54          | مجموعة عليا |
|         |       |       |        | 1.01715 | 3.6111 | 54          | مجموعة دنيا |
| فقرة 38 | مميزة | 0.000 | 10.427 | .19063  | 4.9630 | 54          | مجموعة عليا |
|         |       |       |        | 1.17227 | 3.2778 | 54          | مجموعة دنيا |
| فقرة 39 | مميزة | 0.000 | 9.856  | .00000  | 5.0000 | 54          | مجموعة عليا |
|         |       |       |        | 1.03553 | 3.6111 | 54          | مجموعة دنيا |
| فقرة 40 | مميزة | 0.000 | 11.877 | .00000  | 5.0000 | 54          | مجموعة عليا |
|         |       |       |        | .90518  | 3.5370 | 54          | مجموعة دنيا |

2-4-1-4 الاتساق الداخلي : إن هذا الأسلوب يقدم لنا مقياساً متجانساً في وفقراته بحيث تقيس الفقرات المجال الذي تنتمي إليه ، كذلك تقيس المجالات المفهوم الحقيقي الكامل للمقياس ككل ، فضلاً عن قدرتها على إبراز الترابط بين فقرات المقياس ومجالاته مع الدرجة الكلية للمقياس (الحكم، 2021: 55).

إن تم قياس درجة ارتباط كل فقرة مع المجال الذي تنتمي إليه ، ومع درجة المقياس ككل على استمارات عينة البناء والبالغة (200) استمارة والمتضمنة (40) فقرة لمقياس الاستقرار النفسي وكما مبين في الجدول أدناه .

الجدول (5) يبين معامل ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال ودرجة الفقرة مع الدرجة الكلية لمقياس الاستقرار النفسي

| المجالات    | الفقرات | الارتباط مع المجال | نسبة الخطأ | الارتباط بالدرجة الكلية | نسبة الخطأ |
|-------------|---------|--------------------|------------|-------------------------|------------|
| العصابية    | فقرة 1  | .544**             | .000       | .518**                  | .000       |
|             | فقرة 2  | .645**             | .000       | .638**                  | .000       |
|             | فقرة 3  | .814**             | .000       | .726**                  | .000       |
|             | فقرة 4  | .794**             | .000       | .757**                  | .000       |
|             | فقرة 5  | .810**             | .000       | .784**                  | .000       |
|             | فقرة 6  | .849**             | .000       | .807**                  | .000       |
|             | فقرة 7  | .793**             | .000       | .772**                  | .000       |
|             | فقرة 8  | .760**             | .000       | .661**                  | .000       |
| الضمير الحي | فقرة 9  | .707**             | .000       | .727**                  | .000       |
|             | فقرة 10 | .611**             | .000       | .578**                  | .000       |
|             | فقرة 11 | .698**             | .000       | .667**                  | .000       |
|             | فقرة 12 | .730**             | .000       | .678**                  | .000       |
|             | فقرة 13 | .621**             | .000       | .636**                  | .000       |
|             | فقرة 14 | .674**             | .000       | .608**                  | .000       |
|             | فقرة 15 | .785**             | .000       | .735**                  | .000       |





|         |        |      |        |      |
|---------|--------|------|--------|------|
| فقرة 16 | .812** | .000 | .756** | .000 |
| فقرة 17 | .715** | .000 | .542** | .000 |
| فقرة 18 | .590** | .000 | .550** | .000 |
| فقرة 19 | .729** | .000 | .688** | .000 |
| فقرة 20 | .549** | .000 | .426** | .000 |
| فقرة 21 | .721** | .000 | .616** | .000 |
| فقرة 22 | .739** | .000 | .536** | .000 |
| فقرة 23 | .751** | .000 | .569** | .000 |
| فقرة 24 | .731** | .000 | .707** | .000 |
| فقرة 25 | .544** | .000 | .518** | .000 |
| فقرة 26 | .645** | .000 | .638** | .000 |
| فقرة 27 | .814** | .000 | .726** | .000 |
| فقرة 28 | .794** | .000 | .757** | .000 |
| فقرة 29 | .810** | .000 | .784** | .000 |
| فقرة 30 | .849** | .000 | .807** | .000 |
| فقرة 31 | .793** | .000 | .772** | .000 |
| فقرة 32 | .760** | .000 | .661** | .000 |
| فقرة 33 | .707** | .000 | .727** | .000 |
| فقرة 34 | .611** | .000 | .578** | .000 |
| فقرة 35 | .698** | .000 | .667** | .000 |
| فقرة 36 | .730** | .000 | .678** | .000 |
| فقرة 37 | .621** | .000 | .636** | .000 |
| فقرة 38 | .674** | .000 | .608** | .000 |
| فقرة 39 | .785** | .000 | .735** | .000 |
| فقرة 40 | .812** | .000 | .756** | .000 |

الانبساطية

التوافق

الانفتاح

يتبين من الجدول (5) ان جميع فقرات مقياس الاستقرار النفسي متسقة داخليا كونها أظهرت علاقات ارتباط معنوية بين درجة المجال من جهة والدرجة الكلية للمقياس من جهة أخرى .

## 2-4-2 الثبات :

لمقياس الاستقرار النفسي: يُعد الثبات بطريقة الفاكرونباخ من المؤشرات المهمة للتحقق من الخصائص السيكمترية للمقاييس النفسية والتربوية، إذ يعكس مدى اتساق الفقرات المكونة لكل مجال، وقد أوصت العديد من المراجع المتخصصة بأن تكون قيمة الثبات الفيا (0.70) فأعلى معياراً مقبولاً لضمان اتساق الفقرات مع أبعادها النظرية وموثوقية القياس (العالول:2020) وتشير القيم التي تم الحصول عليها لمجالات مقياس الاستقرار النفسي إلى



تجاوزها هذا الحد، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات الداخلي ويصلح للاستخدام في البيئة الجامعية.

الجدول (6) يبين معاملات الثبات الفاكرونباخ للمجالات مقياس الاستقرار النفسي

| ت | المجالات    | الثبات الفاكرونباخ |
|---|-------------|--------------------|
| 1 | العصابية    | 0.90               |
| 2 | الضمير الحي | 0.89               |
| 3 | الانبساطية  | 0.86               |
| 4 | التوافق     | 0.87               |
| 5 | الانفتاح    | 0.86               |

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع قيم الثبات مرتفعة وتتجاوز الحد الأدنى المقبول (0.70)، مما يعكس تمتع المقياس بمستوى جيد من الاتساق الداخلي والموثوقية في البيئة الميدانية لعينة.

### 3. الاستنتاجات والتوصيات:

#### 1-3 الاستنتاجات: أظهرت نتائج البحث

1. أن بناء مقياس الاستقرار النفسي لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة أسفر عن أداة علمية محكمة تتكون من خمسة مجالات رئيسة هي العصابية ، الضمير الحي، الانبساطية، التوافق، الانفتاح.
2. تم التحقق من خصائصه السيكمترية من خلال صدق المحتوى، وتمييز الفقرات واتساقها الداخلي.

3. أظهرت نتائج الثبات بطريقة الفاكرونباخ لجميع المجالات قيمة مرتفعة تجاوزت (0.70)، مما يؤكد موثوقية المقياس واعتماديته في البيئة الجامعية

#### 3-2 التوصيات: يوصي الباحثون

1. باعتماد هذا المقياس كأداة علمية لتقييم مستوى الاستقرار النفسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى.
2. الاستفادة من نتائجه في تصميم برامج إعداد نفسي وإرشادي تسهم في تعزيز قدرة الطلبة على التعامل مع ضغوط النفسية وتحسين جودة أدائهم الأكاديمي.
3. يمكن توظيف المقياس في دراسات تطبيقية مستقبلية على فئات مختلفة.

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439





## المصادر:

- بلوم، بنيامين وآخرون؛ تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة: محمد أمين المفتي وآخرون ، (دار مكاروهيل ، القاهرة ، مصر 1983).
- حسن الامام وآخرون؛ التقويم والقياس، ط3 (مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، 1990)
- صلاح الدين محمود علام؛ الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية ، ط4 . عمان : دار الفكر ، 2014 ، ص215.
- العالول، عماد عبد الخالق (2020). تحليل البيانات باستخدام AMOS: مدخل في نمذجة المعادلات البنائية. عمان: دار المسيرة.
- عامر سعيد الخيكاني وإيمن هاني الجبوري ؛ الاستخدامات العلمية للاختبارات والمقاييس النفسية الرياضية ، ط2. النجف الاشرف: دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2017 ، ص195
- عمر عبد الحكم؛ بناء مقياس الاتجاهات والمعوقات للتعليم الالكتروني في ظل جائحة كورونا من وجهة نظر طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضية في كلية التربية الاساسية. (رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، كلية التربية الاساسية ، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، العراق، 2021) ص55.
- وهيب مجيد الكبيسي؛ القياس النفسي بين النظرية والتطبيق ، ط1 . بيروت :العالمية المتحدة ، 2010 ، ص33.
- ملحم، سامي محمد (2000). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. عمان: دار المسيرة.
- Shaalan, E. K., Jabbar, A. K., & Abdulridha, S. S. (2025). Self-efficacy and its relationship with the performance of handball and shooting skills among young handball players. *University of Thi-Qar Journal for Sciences of Physical Education*, 2(3) 367-359, (الجزء 2).
- Abdulridha, S. S. (2023). Achievement motivation and self-confidence and their relationship to the performance of the scoring skill of the players of the Diyala University team in futsal football. *JOURNAL OF SPORT SCIENCES*, 15, 55.
- Abdulridha, S. S., & Shaalan, A. K. (2023). Mental health and its relationship to the accuracy of decision-making for referees in the Premier League in handball. *Sport culture*, 14(2).
- Masuwai, Azwani Masuwai, and Noor Shah Saad, "Evaluating the Face and Content Validity of a Teaching and Learning Guiding Principles Instrument (TLGPI): A Perspective Study of Malaysian Teacher





Educators." Geografia-Malaysian (Journal of Society and Space, V 12, N3, 2017)p56.

- McCrae, R. R. & Costa, P. T. Jr. (1997). *Personality Trait Structure as a Human Universal*. American Psychologist, 52(5), 509-516. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.52.5.509>

### الملاحق

#### الملحق (1) مقياس الاستقرار النفسي بصورته النهائية

| ت  | الفقرات                                             | دائما | غالبا | احيانا | نادرا | ابدا |
|----|-----------------------------------------------------|-------|-------|--------|-------|------|
| 1  | أشعر بالقلق بسهولة في المواقف الدراسية أو الرياضية. |       |       |        |       |      |
| 2  | أؤثر بسرعة عند مواجهة مواقف جديدة أو ضاغطة.         |       |       |        |       |      |
| 3  | أعاني من تقلبات مزاجية متكررة.                      |       |       |        |       |      |
| 4  | أغضب بسهولة عند تعرضي للانتقاد.                     |       |       |        |       |      |
| 5  | أشعر بعدم الأمان في كثير من المواقف.                |       |       |        |       |      |
| 6  | أفكر بشكل مفرط في مشكلاتي.                          |       |       |        |       |      |
| 7  | أجد صعوبة في التحكم بانفعالاتي.                     |       |       |        |       |      |
| 8  | أميل إلى التشاؤم في مواقف الحياة.                   |       |       |        |       |      |
| 9  | أحرص على إتمام واجباتي الدراسية والرياضية في وقتها. |       |       |        |       |      |
| 10 | أضع أهدافا واضحة وأسعى لتحقيقها.                    |       |       |        |       |      |
| 11 | ألتزم بالنظام والقوانين داخل الكلية.                |       |       |        |       |      |
| 12 | أعمل بجد واجتهاد لتحقيق التميز.                     |       |       |        |       |      |
| 13 | أتحمل مسؤولية قراراتتي وسلوكي.                      |       |       |        |       |      |
| 14 | أستطيع تنظيم وقتي بكفاءة.                           |       |       |        |       |      |
| 15 | أحرص على الدقة والإتقان في أعمالي.                  |       |       |        |       |      |
| 16 | أتابع مهامتي حتى النهاية دون تهاون.                 |       |       |        |       |      |
| 17 | أستمتع بالتواجد مع الآخرين والتحدث إليهم.           |       |       |        |       |      |
| 18 | أشعر بالثقة عند المشاركة في الأنشطة الجماعية.       |       |       |        |       |      |
| 19 | أكون متحمسا عند العمل ضمن فريق.                     |       |       |        |       |      |
| 20 | أستطيع تكوين صداقات بسهولة.                         |       |       |        |       |      |
| 21 | أشعر بالارتياح عند التعبير عن أفكاري أمام الآخرين.  |       |       |        |       |      |
| 22 | أحب المشاركة في الفعاليات الاجتماعية والرياضية.     |       |       |        |       |      |
| 23 | أنقل طاقة إيجابية لمن حولي.                         |       |       |        |       |      |
| 24 | أتمتع بالنشاط والحيوية في حياتي اليومية.            |       |       |        |       |      |
| 25 | أتعامل مع زملائي بروح من التعاون.                   |       |       |        |       |      |
| 26 | أتجنب النزاعات والخلافات قدر الإمكان.               |       |       |        |       |      |
| 27 | أظهر التسامح تجاه أخطاء الآخرين.                    |       |       |        |       |      |
| 28 | أساعد زملائي عند الحاجة.                            |       |       |        |       |      |
| 29 | أتعامل باحترام مع مختلف الآراء.                     |       |       |        |       |      |
| 30 | أقدر مشاعر الآخرين وأتعاطف معهم.                    |       |       |        |       |      |





|    |                                                          |
|----|----------------------------------------------------------|
| 31 | أفضل العمل بروح الفريق على العمل الفردي.                 |
| 32 | أحرص على بناء علاقات قائمة على الثقة.                    |
| 33 | أحب تجربة أنشطة جديدة وغير مألوفة.                       |
| 34 | أستمع بالتفكير في حلول مبتكرة للمشكلات.                  |
| 35 | أقبل التغيير بسهولة وأراه فرصة للتطور.                   |
| 36 | أظهر فضولاً لمعرفة أشياء جديدة.                          |
| 37 | أبحث عن طرق مختلفة لتنمية مهاراتي.                       |
| 38 | أحب الاطلاع على ثقافات وأفكار متنوعة.                    |
| 39 | أشارك بآراء إبداعية عند مناقشة موضوعات دراسية أو رياضية. |
| 40 | أستمع بتجربة أساليب تدريب أو تعلم غير تقليدية.           |

Wasiat Journal of Sports Sciences

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853



العدد الثاني - المجلد الثامن والعشرون  
تاريخ النشر 30 حزيران 2026