



## **A comparison in self-engineering between female students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Babylon**

**Asst. Lect Rafid Abdul Amir Mahdi Ahmed \*, Asst. Dr. Firas Hadi Muhammad**

Department of Student Activities, University of Babylon, Iraq

College of Physical Education and Sports Sciences, University of Babylon, Iraq

[feras.aljassar.phys15@uobabylon.edu.iq](mailto:feras.aljassar.phys15@uobabylon.edu.iq)

**Research submission date: 11/10/2023**

**Publication date: 03/25/2024**

---

### **Abstract**

The research aims to compare self-engineering between female students of different stages of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Babylon, and to identify the level of self-engineering among female students.

The researcher used the descriptive approach in the form of a survey study and correlational relations. The research population was determined by the female students of the four stages in the College of Physical Education and Sports Sciences - University of Babylon, who numbered (128) students. The researcher chose (15) of them from each stage randomly, that is, (60) female students representing a sample. The research, then the researcher applied the self-engineering scale and comparison between the four different stages on the research sample. The results were extracted and appropriate statistical treatments were used to reach the results. After that, the results were presented, analyzed and discussed. The researcher reached the most important conclusions, among which the female students of the College of Physical Education and Sports Sciences excelled. At the University of Babylon in self-engineering, the female students of the third stage topped all the female students of the other stages in self-engineering, followed by the female students of the fourth stage, then the female students of the second stage, then the female students of the first stage. Based on the findings of the research, the researcher recommends a set of recommendations, including directing female students to the possibility of benefiting from educational and learning institutions.

**Keywords: self-engineering, female students, physical education**

## مقارنة في هندسة الذات بين طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل

م.م. رافد عبد الامير مهدي احمد\*، م.د. فراس هادي محمد

قسم النشاطات الطلابية، جامعة بابل، العراق

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، العراق

[feras.aljassar.phys15@uobabylon.edu.iq](mailto:feras.aljassar.phys15@uobabylon.edu.iq)

تاريخ النشر/2024/03/25

تاريخ تسليم البحث/2023/10/11

### الملخص

شهدت كرة السلة تطوراً نوعياً مذهلاً في جميع جوانبها البدنية والمهارات الاساسية معتمدة على المناهج التدريبية معدة على وفق أسس علمية متطورة مما جعل هذه اللعبة ترتقي الى أعلى المستويات ، تبرز مشكلة البحث في التساؤل حول شكل البناء العاملي البسيط الذي يمكن أن يظهر لدى لاعبي كرة السلة؟ وأي من القدرات البدنية التي يمكن أن يقدمها البناء العاملي كمتغيرات مختصرة وهل أن هذه المتغيرات المستقلة يمكن أن تعبر لنا عن كفاءة الأداء في المواقف التنافسية ، وبالتالي توفر لنا بعض المؤشرات التي يمكن أن يستعين بها المدرب في تقويم لاعبيه .

وهدف البحث الى:

تصميم بطاريتي اختبار لكل من الإعداد البدني الخاص والمهاري للاعبين الناشئين بكرة السلة. تحديد مجموعة اختبارات مختصرة (تمثل العوامل المستخلصة ) يكون لها صلاحية تقديم وصف للأعداد البدني الخاص والمهاري لعينة البحث. وقد استنتج :

التحليل العاملي باستخدام التدوير المتعامد الذي أجري على (27) متغير تمثل الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية للاعبين الناشئين بكرة السلة أظهرت عشرة عوامل، تم قبول ثمانية منها على ضوء الشروط الموضوعية لقبول العامل.

الكلمات المفتاحية: دراسة عامليه ، بطارية اختبار ، كرة السلة.

**1-التعريف بالبحث :****1 – 1 مقدمة البحث وأهميته :**

إن تفوق الطالبات في دروس التربية البدنية وعلوم الرياضة يتوقف على مدى استثمارهم لهندسة الذات أسوة بقدراتهم البدنية ، فضلاً عن تهيأهم نفسياً لمواجهة أحداث الحياة الشاقة ، و هندسة الذات تساعد الطالبات على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لإنتاج أفضل أداء بدني ومهاري ، وتبرز هندسة الذات كأحد تلك السمات لما لها من دور حاسم في زيادة الدعم النفسي والصحة النفسية ، حيث يعد مفهوم هندسة الذات من المفاهيم الحديثة نسبياً في الساحة العلمية المحلية والعربية ، وهو من الصفات النفسية المهمة للفرد التي تساعده في مواجهة المواقف المختلفة بنجاح وخاصة في المجال الرياضي ، فالتعامل مع الصدمات النفسية والصعوبات والإحباط والخسارة والمشاكل اليومية ، والتفاعل بسلاسة مع الآخرين والتكيف مع الأفكار والواقع يحتاج إلى صحة نفسية وجسمية . فالأشخاص الذين يمتازون بهندسة ذات عالية يكونوا أقل تعرضاً للضغوط وهم أكثر صموداً وإنجازاً وقيادة وضبطاً داخلياً كما يتميزون بالمرونة والنشاط والمبادأة والواقعية.

مما سبق ندرك بأن أهمية البحث تكمن في ضرورة الاهتمام بالمشكلات التي تواجه الطالبات ، والسبل الكفيلة بمعالجتها وإيجاد الحلول المناسبة لها ، ولذا وجب التعرف على هندسة الذات لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من خلال محاولة تطوير وتدعيم هندسة الذات التي تهدف إلى تحسين تكيف الطالبات مع ظروف المجتمع بوجه عام وظروف الدراسة بوجه خاص والقدرة على التحكم بالنفس أمام الأحداث المختلفة . فالتطور الفكري والعلمي لا يحدث إلا في جسد سليم وعقل سليم .

**1-2 مشكلة البحث :**

أن الظروف الصعبة و الغير طبيعية التي مر بها المجتمع العراقي بشكل عام ولا يزال يعاني منها ، أدت إلى آثار سلبية على سلوك الأفراد لدى بعض شرائح المجتمع ، وشريحة الشباب على وجه الخصوص، إذ يلجأ الإنسان إلى الابتعاد عن قيم المجتمع وهويته الحضارية الممتدة إلى آلاف السنين كلما اشتدت عليه الظروف وضافت به السبل . ولعل أهم هذه الظروف الحروب التي مر بها العراق والحصار الاقتصادي فضلاً عما حدث بعد الاحتلال الأجنبي وسقوط النظام وغياب السلطة وما أفرزته هذه الظروف من آثار خطيرة على البناء النفسي والتربوي للفرد العراقي ، إذ لم تقتصر نتائج هذه الأوضاع على القتل والتدمير بل تعدت إلى تدمير القيم الإنسانية والأخلاقية والدينية ، فضلاً عن التعامل الإعلامي غير الأخلاقي في نقل ثقافات سلبية لمجتمعات منحلة وغير ملتزمة أو منضبطة ، تسبب انعكاسات خطيرة على أخلاق الأفراد ، وتؤدي إلى خفض هندسة الذات وهذا هو مكن مشكلة البحث .

إذ يعد السلوك استجابة للمتغيرات والمثيرات المختلفة والتي يتشكل على ضوءها سلوك الفرد وتفاعله مع ذاته ومجتمعه ، ولقد ترتبت على ذلك ظهور سلوكيات لم تكن مألوفة في المجتمع العراقي ، وهذا ما لاحظته الباحث في وجود سلوكيات سلبية غير مرغوبة لدى الطالبات في أكثر الجامعات العراقية ( من خلال خبرة الباحث في التدريس ، فضلاً على استشارة مجموعة من الكوادر التدريسية في بعض الكليات حول سلوكيات بعض الطالبات أثناء الدروس والوحدات التدريبية والمنافسات) ، ولاسيما في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من خلال تقييمهم للموقف وردود أفعالهم ومظهرهم ومجمل التصرفات والسلوكيات التي يعتمدها أثناء الدراسة والتدريب وبعدهما .

من هنا ظهرت مشكلة حقيقية للبحث تستوجب دراستها والوقوف على السبل الناجحة لدعم هندسة الذات التي من شأنها دعم قدرة الفرد على التحكم والتحدي واتخاذ القرار المناسب لكي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة ، ويحقق إنجازاً وضبطاً داخلياً وقيادة واقتداراً ونشاطاً ودافعية ، فالفرد الذي يتمتع بهندسة الذات قادر على تغيير ما في نفسه واصلاح تفكيره وتهذيب سلوكه .

### 1- 3 أهداف البحث :

يهدف البحث الى الآتي :

- 1- معرفة هندسة الذات لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل .
- 2- المقارنة في هندسة الذات بين طالبات المراحل المختلفة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل .

### 1-4 فروض البحث :

هنالك فروقاً في سمة هندسة الذات بين طالبات المراحل المختلفة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل .

### 1-5 مجالات البحث :

- 1 - **المجال البشري** : طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل - للعام الدراسي 2023/2022 .

2 - **المجال الزمني** : 2022 / 12 / 16 ولغاية 2023 / 4 / 28 .

- 3 - **المجال المكاني** : القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل .

### 1-6 تحديد المصطلحات :

**هندسة الذات** : هي فن التفوق والنجاح الشخصي الذي يقوم على اساس مجموعة نماذج ومهارات وطرائق للتفكير والانجاز الفعال في مجالات الحياة المختلفة

**3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :****3-1 منهج البحث :**

استعمل الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية والعلاقات الارتباطية لحل مشكلة بحثها.

**3-2 مجتمع البحث وعينته :**

تحدد مجتمع البحث بطالبات المراحل الأربعة المختلفة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل للعام الدراسي (2021-2022) ، والبالغ عددهم (128) كما في الجدول (1) ، أما عينة البحث فقد كانت كالآتي :

الجدول (1) يبين مجتمع البحث وعيناته

ت	المرحلة الدراسية	عدد العينة	العدد الكلي	النسبة المئوية
1	الأولى	15	24	62.5 %
2	الثانية	15	38	39.47 %
3	الثالثة	15	38	39.47 %
4	الرابعة	15	28	53.57 %

**3-3 الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث :**

من اجل تحقيق أهداف البحث استعمل الباحث الوسائل البحثية ، والتي تضمنت:

- 1- الاستبانة .
- 2- المصادر والمراجع العلمية العربية .
- 3- شبكة المعلومات الالكترونية .
- 4- حاسبة الالكترونية نوع (CLTON) .
- 5- حاسبة شخصية نوع (hp) عدد (1) .
- 6- ساعة توقيت يدوية نوع (KENKO) عدد (1) .
- 7- أدوات مكتبية (أوراق ، أقلام) .

**3-4 إجراءات البحث الميدانية :****3-4-1 إجراءات تطبيق مقياس هندسة الذات :**

لتحقيق أهداف البحث الحالي تطلب تطبيق مقياس هندسة الذات لغرض قياسها لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وقد تبني الباحثان مقياس هندسة الذات لـ (فراس هادي الجسار : 2023) المكون من (40) فقرة ، وبعد عرضه على السادة الخبراء \* ليحصل على موافقتهم بالأجماع .

**2-4-3 التجربة الاستطلاعية :**

لأجل التأكد من مدى وضوح تعليمات مقياسي هندسة الذات ووضوح عباراته للطالبات ، والتعرف على الوقت المستغرق لإجابتهن ، فضلاً عن التعرف على ظروف تطبيق المقياس وما قد يرافق ذلك من صعوبات أو معوقات ، والتعرف على ثبات المقياس أيضاً، لذا فقد قام الباحثان بتطبيقه على عينة استطلاعية مؤلفة من (10) طالبات ، تم اختيارهم عشوائياً من مجتمع البحث يوم الأحد المصادف 14 / 3 / 2023 . وقد تبين من هذه التجربة إن تعليمات المقياس وعباراته واضحة ، وإن الوقت الذي استغرقته الإجابة عن عبارات مقياس هندسة الذات والتي بلغت (44) عبارة تراوح بين (13-15د) أي إن متوسط الوقت المستغرق للإجابة على المقياس بلغ (14) دقيقة .

**3-4-3 تصحيح المقياس :**

تم تصحيح إجابات الطالبات على مقياس الظاهرة باستعمال مفتاح التصحيح المعد لذلك الغرض . فقد حسبت الدرجة الكلية على أساس مجموع أوزان الإجابات على عبارات المقياس البالغة ( 44 ) عبارة بالنسبة لمقياس هندسة الذات ، وقد حددت الأوزان من (1- 5) درجات لكل عبارة وبحسب البدائل الخماسية وهي (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدا) وبقیم بحسب التتابع (5،4،3،2،1) للعبارات الايجابية و(1،2،3،4،5) للعبارات السلبية ، وبهذا فإن أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (220) وأدنى درجة هي (44) في مقياس هندسة الذات .

وبعد أن تمت عملية تصحيح المقياس وجد أن أعلى درجة تم الحصول عليها في مقياس هندسة الذات هي (177) وأدنى درجة (66) بمتوسط حسابي مقداره (149.45) درجة وانحراف معياري (13.52) .

**3-5 التجربة الرئيسية :**

وقد تم تطبيق مقياس هندسة الذات مكونا من (44) عبارة على عينة بلغت (60) طالبة بواقع (15) طالبة اخترن بالطريقة العشوائية من المراحل الأربعة لطالبات كلية التربية البدنية في يوم 2022/3/21 وذلك من خلال توزيع الاستبانة عليهم داخل القاعات الدراسية.

**3-6 الوسائل الإحصائية :**

قام الباحثان باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار السابع عشر. وهي كما يأتي :

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري .
- اختبار (كا<sup>2</sup>) .
- اختبار (t) لعينتين مترابطتين .

- اختبار (t) لعينتين منفصلتين .

- معامل الارتباط البسيط ( بيرسون Person ) .

4 - عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث :

4-1 عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4-1-1 التعرف على هندسة الذات لطالبات المراحل الأربعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعة

بابل :

فيما يتعلق بالهدف الأول للبحث والمتمثل بمعرفة هندسة الذات لطالبات المراحل الأربعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعة بابل تم حساب الدرجة الكلية لكل طالبة ، ولأجل معرفة طبيعة واقع هندسة الذات للعينة كلها ، تم حساب الوسط الحسابي للعينة وظهر انه يساوي (134.35) درجة وبانحراف معياري (5.51) لطالبات المرحلة الأولى و (138.09) درجة وبانحراف معياري (4.96) لطالبات المرحلة الثانية و (155.22) درجة وبانحراف معياري (6.34) لطالبات المرحلة الثالثة و (151.68) درجة وبانحراف معياري (6.77) لطالبات المرحلة الرابعة وجميعها عموماً أعلى من الوسط النظري للمقياس والبالغ (132) درجة ، وكما مبين في الجدول (2) وبوسط حسابي لجميع طالبات المراحل الأربعة ( عينة البحث ) بلغ (147.585) درجة وبانحراف معياري بلغ (5.895) .

الجدول (2)

نتائج طالبات المراحل الأربعة على مقياس الصلابة النفسية

الانحراف المعياري	الوسط النظري	الوسط الحسابي	المرحلة	ت
5.51	132	134.35	الأولى	1
4.96		136.09	الثانية	2
6.34		145.22	الثالثة	3
6.77		141.68	الرابعة	4
5.895		139.335	المجموع	5

ومن الجدول أعلاه نجد بأن جميع الأوساط الحسابية لطالبات المراحل الدراسية المختلفة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعة بابل هي أعلى من الوسط النظري أو الفرضي لمقياس هندسة الذات الذي يبلغ ( 132 ) درجة بما يعني قدرة الطالبات في مقاومتهم للعقبات النفسية التي يتعرضن لها والتغلب عليها وهو (دون أدنى شك) مؤشر جيد على محاكاة هؤلاء الطالبات للبيئة التي يعشن فيها والقدرة على التكيف والانسجام مع التحديات والصعوبات اليومية ، والتعامل مع مختلف الأخطاء، والصدمات النفسية ، والمشاكل اليومية لتطوير أهداف محددة وواقعية لحل المشاكل ، والتفاعل بسلاسة مع الآخرين، ومعاملة الآخرين باحترام ، واحترام الذات والأمر حتى وإن لم ينطبق تماماً على جميع الطالبات لقرب درجاتهن من المتوسط النظري إلا إن الواقع هذا ضمن المستوى المقبول لهن خصوصاً في المرحلتين الأولى والثانية وبالمجمل الكلي إذ بلغ الوسط الحسابي لجميع الطالبات في هندسة الذات (139.335) .

#### 2-4 التعرف على الفروق في هندسة الذات بين طالبات المراحل الأربعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعة بابل :

لاحظنا في جدول (2) التباينات والاختلافات بشكل واضح بين الأوساط الحسابية التي حصلت عليها طالبات المراحل الدراسية الأربعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعة بابل في هندسة الذات فضلاً عن الدرجة الكلية ولبيان معنوية وحقيقة هذه الاختلافات والفروقات لابد من استخدام وسيلة إحصائية مناسبة وقد كانت تحليل التباين حيث " يهدف تحليل التباين إلى معرفة ما إذا كانت هذه الفروق راجعة إلى اختلاف حقيقي بين هذه المجموعات وليست راجعة إلى ظروف التطبيق أو إلى المصادفة وبعد استخدام هذه الوسيلة ظهرت لدينا النتائج المثبتة في جدول (3) :

#### جدول (3)

يبين نتائج تحليل التباين بين طالبات المراحل الأربعة على هندسة الذات

متغير البحث	مصدر التباين	درجة الحرية	التباين	قيمة ف المحسوبة	المعنوية
هندسة الذات	بين المجموعات	3	2.948	23.85	معنوي*
	خلال المجموعات	56	8.09		

\* بلغت الدرجة الجدولية ( 2.838 ) إزاء درجات الحرية المؤثرة وتحت مستوى دلالة (0.05) .



وكما يتضح في جدول (2) أنه لا توجد فروقات حقيقية ذات دلالة معنوية إلا في المجال الفسيولوجي بين لاعبي المجموعات أو الألعاب الأربعة فقد تغلبت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الجدولية عند درجتي حرية (41.3) وتحت مستوى دلالة (0.05) وقد يكون ذلك بسبب اختلاف ظروف اللعب فيها فكل منها يتطلب مهمات وواجبات مهارية وخطوية تختلف عن الأخرى مما يحدد في النهاية هذا الاختلاف في طبيعة اللاعب الفسيولوجية والتغيرات التي قد تصيبه كاضطراب أجهزة الجسم وجفاف الفم وارتجاف اليدين وغير ذلك من الأمور الفسلجية المرتبطة بالتوتر عند المواجهة في المباريات حيث يؤكد بعض المفكرين أنه " لأي ضرب أو نوع من أنواع الرياضة شروطاً أو متطلبات خاصة وإيجاد المجموعة المتسببة في ظهور هذه الفروق في المجال الفسيولوجي قام الباحث بأجراء وسيلة إحصائية أخرى وهي (L . S . D ) .

للتعرف على أقل فرق معنوي وبعد تطبيق المعادلة الخاصة بهذه الوسيلة وإيجاد الدرجة الجدولية لـ (t 05) والتي كانت قيمتها (2.02) اتضحت النتائج التي بينها جدول (4) .

#### جدول (4)

يوضح معنوية الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعات الأربعة

ت	المجاميع	فرق الأوساط	قيمة L.S.D	المعنوية
1-	(المرحلة الأولى). (المرحلة الثانية)	134.35 - 136.09 = -1.74	2.914	عشوائي
2-	(المرحلة الأولى). (المرحلة الثالثة)	134.35 - 145.22 = -10.87		معنوي
3-	(المرحلة الأولى). (المرحلة الرابعة)	136.35 - 141.68 = -7.33		معنوي
4-	(المرحلة الثانية). (المرحلة الثالثة)	138.09 - 145.22 = -7.13		معنوي
5-	(المرحلة الثانية). (المرحلة الرابعة)	136.09 - 141.68 = -3.59		معنوي
6-	(المرحلة الثالثة). (المرحلة الرابعة)	145.22 - 141.68 = 3.54		معنوي

من الجدول (4) ندرك أن الفروق المعنوية التي ظهرت في هندسة الذات بين المجموعات الأربع كان المتسبب بها هم طالبات المرحلة الثالثة وطالبات المرحلة الرابعة إذ بلغت جميع الفروقات بين وسطهما الحسابي والأوساط الحسابية لطالبات المراحل الأخرى قيمة كانت أكبر من القيمة المحسوبة لـ (L . S . D ) ( مما أشر تميز طالبات المرحلتين الثالثة والرابعة في هندسة الذات والتكيف مع واقع الحياة الجامعية والصعوبات التي تكتنف عليها دروس التربية الرياضية ، وقد يكون ذلك نتيجة طبيعية للنضج الذي يحصل عند الطالبات وللخبرة التي يكتسبونها في مقاومة الضغوط والتعاشي مع الصعوبات التي تعترضهن .

إلا إن المشاهد في الجدول الأخير هو تفوق طالبات المرحلة الثالثة على طالبات المرحلة الرابعة أيضاً والأمر وإن بدا مستغرباً لما ذهبنا إليه من اكتساب الخبرة في التعامل والتفاعل مع جميع الأحداث التي تواجهها الطالبات بوجه عام ، لكننا لو دققنا بالأمر لرأينا طالبات المرحلة الأولى كنّ الأقل درجة ثم تطور الحال بشكل بسيط في المرحلة الثانية بعد التطبع والتكيف الذي نعتقده قد حدث عندهن مع متطلبات الدروس النظرية والعملية التي تتسم بصعوبتها نوعاً ما ، ثم نجد الطالبات في المرحلة الثالثة ترتفع درجتهم كثيراً في هندسة الذات التي تنشأ كمجموعة من المعتقدات عن النفس في تفاعلها مع العالم من حولنا ، والتي تمدنا بالشجاعة والدافعية للعمل الجاد وتحول التغيرات الضاغطة المثيرة للقلق من مصادر للاضطراب إلى فرص محتملة .

من المتوقع أن نشاهد تطوراً وإرتفاعاً في درجة هندسة الذات عند الطالبات ليصل أوجه في المرحلة الدراسية الأخيرة من الكلية ، إلا إن ما وجدناه من نتيجة بهبوط القدرة على المقاومة نوعاً ما عند طالبات المرحلة الرابعة قياساً بالمرحلة الثالثة يبرره الواقع الصعب الذي يعيشه والتفكير السلبي الذي قد يسيطر عليهن في مرحلة ما بعد الكلية والظروف غير المتاحة للتعيين وممارسة المهنة والمجهول الذي قد يكتنف حياتهن بعد مغادرة الجامعة ، فكل ذلك يشكل تهديداً كبيراً وواقعياً يصعب معه أن ترتفع درجات هندسة الذات عند الطالبات .

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات :

##### 1 / 5 الاستنتاجات :

خرج البحث الحالي بعدة استنتاجات أفرزتها النتائج التي استعرضناها في الفصل الرابع وهي الآتي:

1- تميزت طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل بمستوى عالي في هندسة الذات بوجه عام .

2- هنالك فروقاً في هندسة الذات بين طالبات المراحل المختلفة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل .

3- تصدرت طالبات المرحلة الثالثة جميع طالبات المراحل الأخرى في هندسة الذات تليها طالبات المرحلة الرابعة ثم طالبات المرحلة الثانية فطالبات المرحلة الأولى

##### 2 / 5 التوصيات :

في ضوء نتائج البحث واستنتاجاته توصل البحث الحالي إلى بعض التوصيات وكانت على الشكل الآتي :

1- تطبيق مقياس هندسة الذات على طالبات المراحل الإعدادية للكشف عن بؤادر قدرتهن في التغيير ومواجهة الصعوبات .

- 2- إمكانية استفادة المؤسسات التربوية والتعليمية من نتائج البحث من خلال توجيه المدرسين والمرشدين التربويين للوصول بالطالبات إلى درجة عالية من هندسة الذات.
- 3- تعميم نتائج الدراسة الحالية على الكليات والجامعات العراقية الأخرى .

### المصادر

- جاسم محمد راضي : بناء مقياس للبرمجة اللغوية العصبية (NLP) للاعبين المتقدمين في بعض الألعاب الفرعية ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2014 ، .
- السيد عبد المقصود رزق : دور البرمجة اللغوية العصبية في خدمة الجماعة لمواجهة قلق الامتحان بنظام البوكليت ، مجلة الخدمة الاجتماعية ، الجمعية المصرية للاخصائيين الاجتماعيين ، العدد (59) ، الجزء (2) ، 2018 .
- ضياء حسين : اكتشف برنامج عقلك الباطن ، بيروت ، دار الندى ، 2007 .
- عباس محمود عوض (1984) :- أقتبسه : وديع ياسين وحسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 .
- فاتن علي اكبر : نظرة معاصرة للذات الايجابية عند الرياضيين ، ط1 ، عمان ، دار الاكاديميون للنشر والتوزيع ، 2020 .
- كارول هاريس : البرمجة اللغوية العصبية الان اكثر سهولة ، ط2 ، الرياض ، مكتبة جرير ، 2004 ، ص10 .
- ماكد برموت واخرون : مدرب البرمجة اللغوية العصبية ، الرياض ، مكتبة جرير ، 2004 .
- محمد احمد سعفان : فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض مستوى الشعور بالذنب ، مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس ، العدد (19) ، الجزء (2) ، 1995 .
- محمد التكريتي : افاق بلا حدود – بحث في هندسة النفس الانسانية ، حلب ، الملتقى للنشر والتوزيع ، 2002 .
- نزار الطالب وكامل طه الويس : علم النفس الرياضي ، ط2 ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة ، 2000 .
- هدى كامل منصور : هندسة الذات وعلاقتها بسوء استخدام الانترنت لدى طلبة الجامعة ، مجلة الاستاذ ، العدد (211) ، المجلد الثاني ، 2014 .
- وائل حامد : البرمجة اللغوية العصبية النظرية والتطبيق ، عمان ، دار غيداء للنشر والتوزيع ، 2014 .
- يوسف لازم كماش : استراتيجيات التعلم والتعليم ، نظريات ، مبادئ ، مفاهيم ، عمان ، دار دجلة ناشرون وموزعون ، 2018 .

الملاحق :

## مقياس هندسة الذات

ت	الفقرات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
1	اغير من تفكيري الى الشكل الايجابي في المباريات					
2	اصغي الى جميع اراء زملائي في الفريق					
3	اقدم افضل اداء مهما كانت العقبات مستقيدا من خبرتي					
4	امتلك العديد من الخطط المنظمة لتحديد الاهداف وانجازها لتحسين مستوى اداء الفريق					
5	اشعر بان العقبات تمنعني من تحقيق اهدافي					
6	اغير من اسلوبي بما يلائم اسلوب زملائي في اللعب					
7	اشجع زملائي لتقديم افضل ما لديهم في المباريات					
8	اطور مستوى ادائي نتيجة لخبراتي السابقة					
9	امتلك الثقة الكافية لوضع الخطط المناسبة لإنجاز الاهداف					
10	اتوتر حين اتعرض لموقف سلبي في الملعب					
11	اغير اسلوب لعبي وفقا لتغيرات المواقف					
12	ابتعد عن قيادة الفريق لافتقاري للثقة بالنفس					
13	احقق اهدافي بمساعدة زملائي اللاعبين					
14	افهم تحركات زملائي في الملعب					

				ادخل الى الملعب بأفكار جديدة افضل من الافكار السابقة	15
				اهدأ زملائي اللاعبين اثناء انفعالهم في المباريات	16
				افتقاري للخبرة يقلل من مستوى ادائي في اللعب	17
				ابادر اولاً لكل ما يخدم مصلحة الفريق	18
				احدد اهداف واقعية تتناسب مع قدراتي	19
				اشعر بإحباط باننا لن نستطيع الفوز في المباراة	20
				اغير من افكاري في أي وقت من المباراة	21
				اكتشف تحركات المنافس وخطواتهم اثناء المباريات	22
				اتجنب الرد على المواقف السلبية التي تعرض لها في الملعب من قبل المنافس	23
				اشعر بالمتعة والسرور حين احقق اهدافي وانجزها	24
				اتجاوز اخطائي في الملعب معتمدا على خبرتي الشخصية	22
				احسن مستوى ادائي في كل مباراة قياسا بالمباراة السابقة	26
				اركز بشدة على العقبات لإيجاد الحلول المناسبة	27
				اشعر ان اللاعبين المنافسين اكثر خبرة	28
				ابدل افضل جهودي لتحقيق اهدافي	29
				اشعر بالإحباط في حال عدم انجاز اهدافي	30
				استطيع الانسجام مع جميع افراد الفريق	31

					32	طورت مهاراتي بفضل تجاربي السابقة
					33	اصر على تحقيق اهدافي ومواجهة الصعوبات التي تحاول ايقافي
					34	امرني نفسي على تغيير الظروف والمؤثرات اثناء المباراة
					35	ارفض تقبل الخسارة في المباريات
					36	اشعر ان تدريباتي من دون هدف
					37	اتحى عن المسؤولية في حال عدم تحقيق الاهداف من قبل زملائي اللاعبين
					38	اثق في نفسي لإيصال الفريق الى افضل انجاز
					39	اشعر بتحسن مستمر لإحداث التغيير الشخصي لي ولزملائي في الفريق
					40	اتقبل اراء الجميع واحاول انتقاء ما يخدم مصلحة الفريق
					41	اغير من اسلوبي بما يناسب اسلوب زملائي
					42	اساعد زملائي اللاعبين في تحقيق جميع اهدافنا
					43	اتقبل اراء الجميع واختار الافضل منها
					44	تحسنت مهارتي بفضل الممارسة الدائمة