



معلومات البحث

الاستلام: 2018/6/13

القبول: 2018/7/3

تاريخ النشر: 2018/10/30

التدفق النفسي والرضا عن صورة الجسم وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى
طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل
م.د. سلام محمد حمزة الكرعوي
العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
ahmedsh462@gmail.com

المخلص:

هدف البحث الى:

1- التعرف على التدفق النفسي والرضا عن صورة الجسم والتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل للعام الدراسي 2016/2017 .
2- التعرف على علاقة التدفق النفسي والرضا عن صورة الجسم بالتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل للعام الدراسي 2016/2017.
استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية نظرا لملائمته طبيعة الدراسة , حيث تكون مجتمع البحث من طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل للعام الدراسي 2016- 2017 والبالغ (180) طالباً , اما عينة البحث فتكونت من (103) طالباً, تم اختيارهم بالطريقة العشوائية , اعتمد الباحث على مقياس التدفق النفسي الذي أعده الباحث (حيدر حسن البديري , 2015), ومقياس (دوجان , 2002) لقياس الرضا عن صورة الجسم , والذي تم إعداده في كلية التربية - ابن رشد في جامعة بغداد , واستخدم الباحث وسائل إحصائية مختلفة في استخراج نتائج البحث من خلال استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) .

ومن اهم الاستنتاجات التي توصل اليها البحث هي:

1- مقياس التدفق النفسي والرضا عن صورة الجسم الذي اعدهما الباحث صالحان لقياس ما اعد من اجله لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل.
2- اظهرت النتائج وجود علاقة طردية موجبة بين التدفق النفسي والتحصيل الدراسي , وبين الرضا عن صورة الجسم والتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل.
وفي ظل الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث اوصى بعدة توصيات منها ما يأتي:-

ضرورة زج الطلبة بنداوات تعريفية بأهمية الجوانب النفسية ومدى تأثيرها في مستوى التحصيل الدراسي , وايضا ضرورة مراعاة التدريسيين للحالة النفسية التي يمر بها الطلبة في بعض الاوقات وإمكانية تهذيب وتوجيه سلوكهم وفعالهم .

الكلمات المفتاحية : التدفق النفسي ، الرضا عن صورة الجسم ، التحصيل الدراسي .

The psychological flow and satisfaction with the image of the body and their relation to the achievement of the students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences University of Babylon

Abstract

- Search goal to:

1- To identify the psychological flow and satisfaction with the body image and the academic achievement of the students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at the University of Babylon for the academic year 2016/2017.

2- Learning about the relationship of psychological flow and satisfaction with the image of the body achievement academic students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at the University of Babylon for the academic year 2016/2017.

The researcher used the descriptive method in the survey method and the correlative relations due to its relevance to the nature of the study, where the research society of the fourth stage students Faculty of Physical Education and Sports Sciences Babylon University for the academic year 2016-2017 (180) students, The study sample was composed of (103) students who were randomly selected. The researcher relied on the psychological flow scale prepared by researcher Haidar Hassan al-Budairi (2015) and Dujan (2002) to measure satisfaction with the body image. Ibn Rushd at the University of Baghdad. The researcher used different statistical means in extracting the results of the research through the use of the statistical bag (spss).

The main conclusions of the research are:

1- Psychological flow scale and satisfaction with the body image prepared by the researcher are suitable for measuring the purpose of research in students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at the University of Babylon.

2- The results showed a positive positive relationship between the psychological flow and the academic achievement, and the satisfaction with the body image and the academic achievement of the students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at the University of Babylon.

In light of the conclusions reached by the researcher, I recommend several recommendations, including the following:

The need to inculcate students with awareness sessions about the importance of psychological aspects and the extent of their impact on the level of academic achievement, as well as the need to take into account the psychological situation experienced by students at some times and the possibility of refining and directing their behavior and actions

Keywords: psychological flow, satisfaction with body image, educational attainment

1- المقدمة:

لقد اهتم العلماء و الباحثون في ميدان علم النفس التربوي والرياضي بدراسة الفرد والمجتمع من خلال دراسة السلوك الاجتماعي للأفراد كونه مفهوما يؤلف اساس الشخصية الإنسانية وهو ذو اهمية كبيرة في بناء العلاقات الاجتماعية المتفاعلة بين الافراد وصولا بهم الى الاسهام الفاعل والجاد في بناء مجتمع افضل يقف على ارضيه قوامها فهم سلوك الفرد والجماعة ومن المتغيرات النفسية الايجابية المهمة المرتبطة بعملية التعلم والنجاح هو التدفق النفسي و(الذي يرتبط بالتفاؤل وتوقع النتائج الايجابية والاستبشار بالمستقبل إضافة إلى اقترانه بالإحساس والقدرة والفعالية الشخصية ، فهو حالة من التركيز العميق والاندماج التام في الأداء أو العمل والشعور بالمتعة والسعادة والمثابرة ومواصلة بذل الجهد في سبيل تحقيق المهمة أو انجاز العمل)

(محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة ، 2013 ، ص 12)

لذا يجب الاهتمام بهذا المتغير المهم وتنميته في جميع الجوانب وخاصة لدى الطلبة ولكافة المراحل الدراسية والعمرية ومنها طلبة الجامعة .

واضافة على ما ذكر فان هناك متغير آخر لا يقل أهمية عن التدفق النفسي وهو الرضا عن صورة الجسم (Body Image) والذي يعد من المفاهيم الحيوية التي نالت اهتمام الباحثين ، والتي عدها البعض بعدا من أبعاد الذات ، وإذا كانت هناك متغيرات متباينة سواء أكانت نفسية ام بيئية خارجية تعوق قدرة الفرد على التواصل الفعال والتوافق السليم ، فان صورة الفرد السلبية عن جسمه او عدم رضاه عنها قد يكون احد هذه العوامل التي تعوق التوافق مع ذاته وبيئته المحيطة به في الوقت نفسه ، وقد يكون هذا سببا في معاناته من اضطرابات سلوكية تعكس عدم اتزانه وسوء توافقه .

فالصورة التي يكونها الفرد عن جسمه لها تأثير بالغ الأهمية على أفكاره ومشاعره وسلوكه ، وعن طريق فهمه لهذه الصورة يمكن ان يفهم المقدار الكبير حول ذاته وشخصيته . وفي ذلك يقول فشر (Fisher) ، وهو احد الباحثين البارزين في هذا المجال "بان تجارب الفرد مع جسمه على انه مادة نفسية قد تدخل وبشكل واسع في حياته وان هذه الصورة المدركة للجسم لا يمكن الهروب منها ، وبسبب النظرة المحتمومة لإدراكه هذا فإنها تمتلك تأثيرا كبيرا عليه"

(Fisher,s. . 1986 , p63)

وبشكل اعتيادي فان الجسم قد عد على انه جزء من مفهوم الذات ، فصور أجسامنا هي الجزء الصامت لصور ذواتنا ، فاذا نحن قبلنا بهيئتنا فنحن نميل الى القبول او نقيم انفسنا بشكل عام ، فالفرد الذي يرفض هيئته او صورته الجسمية فمن المحتمل ان يرفض ذاته النفسية .

ومن هنا تأتي أهمية دراسة التدفق النفسي والرضا عن صورة الجسم كونهما احدى العوامل التي يعتقد الباحث ان لهما صلة بالتحصيل الأكاديمي والتي لها دور في تحسين شعور وتوجه الطلبة نحو مستواهم التعليمي .

ونظرا لأهمية اجراء بحوث ودراسات للمشاكل او المعوقات التي تخص الطلبة في جميع المراحل والفئات من قبل الباحثين والدارسين في جميع جوانب حياة الطلبة الاجتماعية والصحية والدراسية والنفسية... الخ للتعرف عليها وتشخيصها ووضع سبل وحلول ومعالجات لها ، ومن خلال متابعة الباحث لمعدلات الطلبة خلال الاعوام السابقة وجد هنالك ضعف لدى أغلبية الطلبة وارتفاع معدلات البعض الأخر ولكن بنسبة قليلة إضافة الى التسابق والتنافس فيما بين البعض حول الحصول على المراكز الأولى والتسلسلات والمراتب العليا بينما هنالك طلبة لا يهتمهم سوى النجاح والحصول على الشهادة ، ومن خلال الاطلاع على الدراسات والبحوث واستشارة بعض الباحثين واهل الاختصاص حول دراسة هذا الموضوع والذي نال استحسانهم لما له دور في معرفة علاقة

التدفق النفسي والرضا عن صورة الجسم مع التحصيل الدراسي ، ومن هنا تكمن مشكلة البحث حيث أتت رغبة الباحث في دراسة هذه المتغيرات التي قد تكون مؤثرة او لا لدى الطلبة أثناء مسيرتهم الدراسية وخصوصا طلبة المراحل المنتهية كونها مرتبطة بالحالة النفسية للطلبة وهما التدفق النفسي والذي يمثل رغبة وانسيابية الطلبة من الانشغال الكامل بالنشاط أو العمل مع انخفاض الوعي بالزمان والمكان وشعور الفرد بأنه بعيد عن الملل اضافة الى ان التدفق يساعد على مواجهة التحديات ، واما فيما يتعلق بصورته عن جسمه وعن جاذبيته الجسدية عن صورة الجسم لديهم ، حيث ان الطلبة من خلال تلك الفكرة يسعى للحصول على الأمن والثقة بالنفس ، فضلا عن اعتقاده بان مظهره الخارجي (شكله) يسهل عليه الحصول على كل ذلك او على اقل تقدير على قسم منه . ويهدف البحث الى :

1- التعرف على التدفق النفسي والرضا عن صورة الجسم والتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل للعام الدراسي 2016/2017 .

2- التعرف على علاقة التدفق النفسي والرضا عن صورة الجسم بالتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل للعام الدراسي 2016/2017.

2- اجراءات البحث:

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية نظرا لملائمته طبيعة الدراسة.

2-2 مجتمع البحث وعينته :

يتكون مجتمع البحث من طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل للعام الدراسي 2016-2017 والبالغ (180) طالبا ، اما عينة البحث فتكونت من (103) طالبا، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

3-2 أدوات البحث :

2-3-1 مقياس التدفق النفسي :

اعتمد الباحث على مقياس التدفق النفسي الذي أعده الباحث (حيدر حسن كاظم البديري ، 2015)

(حيدر حسن كاظم ، 2015، ص 117)

حيث إن المقياس يتكون من (8) مجالات وكل مجال من (7) فقرات وبهذا يكون مجموع فقرات المقياس الكلية (56) فقرة ، يتم الإجابة عليها من خلال خمسة بدائل هي (دائما ، غالبا ، أحيانا ، نادرا ، أبداً) ، وللتأكد من صلاحية فقرات مقياس التدفق النفسي وملائمته لعينة البحث تم عرضه على مجموعة الخبراء والمختصين في مجال علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي والبالغ عددهم (7) (*) خبيرا ، إذ طلب منهم إبداء آرائهم ومقترحاتهم في صلاحية فقرات المقياس وملائمته لعينة البحث ، ومن خلال معالجة نتائج آراء الخبراء والمختصين إحصائيا باستخدام مربع كا² تبين صلاحية جميع الفقرات باستثناء (8) فقرات لم تحصل على اتفاق لآراء الخبراء واصبح المقياس مكون من (48) فقرة (ملحق 1) .

(*) أ.د. عامر سعيد الخيكاني ، أ.د. ياسين علوان التميمي ، أ.د. حيدر عبد الرضا ، أ.د. هيثم حسين عبيد ، أ.د. أمل علي سلومي ، أ.د. محمد نعمة حسن ، أ.د. رعد عبد الامير فنجان .

2-3-2 مقياس الرضا عن صورة الجسم:

تبنى الباحث مقياس (دوجان ، 2002) (سهير سلمان العزاوي ، 2004 ، ص160)

والذي تم إعداده في كلية التربية - ابن رشد في جامعة بغداد ، يتكون المقياس من (45) فقرة موزعة على مجالاته الخمسة ، وتتدرج إجابات المفحوصين على وفق مقياس خماسي يتدرج من (الشعور بالانزعاج الشديد إلى الارتياح الشديد) ، للتأكد من صلاحية فقرات مقياس التدفق النفسي وملائمته لعينة البحث تم عرضه على مجموعة الخبراء والمختصين في مجال علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي والبالغ عددهم (7) (نفس الخبراء في مقياس التدفق النفسي) خبيراً ، إذ طلب منهم إبداء آرائهم ومقترحاتهم في صلاحية فقرات المقياس و ملائمته لعينة البحث ، ومن خلال معالجة نتائج آراء الخبراء والمختصين إحصائياً باستخدام مربع كا² تبين صلاحية جميع الفقرات باستثناء (3) فقرات لم تحصل على اتفاق لآراء الخبراء وأصبح المقياس مكون من (42) (ملحق 2).

2-4 التجربة الاستطلاعية :

من اجل التأكد من وضوح تعليمات المقياسين ووضوح فقراتهما للطلبة ، والتعرف على ظروف تطبيق مقياسي البحث وما يرافق ذلك من صعوبات أو معوقات ، قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مؤلفة من (6) طلبة من خارج عينة البحث اختبروا عشوائياً ، وقد اتضح من هذه التجربة إن تعليمات المقياسين وفقراتهما واضحة وصالحة للتطبيق على عينة البحث.

2-5 تطبيق المقياسين على العينة :

طبق مقياسي البحث (التدفق النفسي والرضا عن صورة الجسم) على عينة البحث والبالغة (103) من قبل الباحث وقد تم التأكيد على ضرورة قراءة تعليمات وفقرات المقياسين بدقة والإجابة عن جميع الفقرات بصدق وأمانة . وقد تم جمع الاستمارات وتدقيقها وتصحيحها وتفرغها في استمارة خاصة لغرض المعالجة الإحصائية حيث تم استبعاد (8) استمارات لعدم إكمال الإجابة عنها من قبل بعض افراد العينة واصبح لدينا (95) استمارة صالحة ، مع اخذ المعدلات النهائية لعينة البحث ليتم ادخالها احصائياً مع متغيرات البحث .

2-6 الخصائص السايكومترية للمقياس :

1- الصدق : اعتمد الباحث نوعين من الصدق للتحقق من صدق المقياس الحالي و هما :

1-1 صدق المحتوى : وقد تحقق هذا النوع من الصدق وبخاصة (الصدق الظاهري منه) عند عرض مقياسي البحث على مجموعة من الخبراء و المتخصصين في مجال علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي لإقرار صلاحية فقرات المقياس تم ذكرهم انفا .

2- الثبات : يعد مفهوم الثبات من المفاهيم الأساسية في المقياس ويتعين توفره في المقياس لكي يكون صالحاً للاستخدام وعند مقارنته بمفهوم الصدق يكون الصدق اشمل منه لذلك يمكن القول ان اي اختبار (مقياس) صادق يكون اختباراً ثابتاً ولكن لا يمكن القول بعكس ذلك إن الاختبار الثابت هو إن يكون صادقاً دائماً ، حيث تم التحقق من الثبات بإعادة تطبيق المقياس بعد أسبوعين على عينة التجربة الاستطلاعية حيث وجد إن معامل الارتباط بين الاختبار الأول والثاني عالية وقد بلغت (0.85) .

2-7 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيقية الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات وتم استخدام الحقيقية مع المواضيع الآتية :-

الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الاختبار التائي لعينة واحدة ، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، معامل ارتباط بيرسون .

3- عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها :

3-1 التعرف على متغيرات البحث :

من اجل تحقيق هدف البحث (الأول) وهو (التعرف على التدفق النفسي والرضا عن صورة الجسم والتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل للعام الدراسي 2016/2017) تم استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي لعينة البحث إضافة الى استخراج القيمة التائية المحسوبة ومقارنتها بالقيمة الجدولية وكما مبين في الجدول (1) .

جدول (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي وقيمة (t) المحسوبة والجدولية

للتدفق النفسي

الاحصائيات المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمه (t) المحسوبة	قيمه (t) الجدولية	الدالة الإحصائية
التدفق النفسي	109.75	23.22	144	6.24	2.00	معنوية

من خلال الجدول أعلاه والذي يبين قيمة الوسط الحسابي والبالغ (109.75) وانحراف معياري (23.22) ، اما قيمة (t) المحسوبة بلغت (6.24) وقيمة (t) الجدولية (2.00) عند درجة حرية (94) ومستوى دلالة (0.5) حيث كانت الدلالة الإحصائية معنوية وهذا يشير الى ان الطلبة يمتلكون تدفق نفسي والجدول اعلاه يبين ذلك .

جدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي وقيمة (t) المحسوبة والجدولية

في الرضا عن صورة الجسم

الاحصائيات المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمه (t) المحسوبة	قيمه (t) الجدولية	الدالة الإحصائية
الرضا عن صورة الجسم	156.21	16.19	126	4.55	2.00	معنوية

من خلال الجدول أعلاه والذي يبين قيمة الوسط الحسابي والبالغ (156.21) وانحراف معياري (16.19) ، اما قيمة (t) المحسوبة بلغت (4.55) وقيمة (t) الجدولية (2.00) عند درجة حرية (94) ومستوى دلالة (0.5) حيث كانت الدلالة الإحصائية معنوية وهذه النتيجة تدل الى ان الطلبة لديهم رضا عن صورة اجسامهم

3-2 التعرف على العلاقات الارتباطية بين متغيرات البحث .

3-2-1 علاقة التدفق النفسي والرضا عن صورة الجسم بالتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل:

بغية تحقيق الهدف الثاني لهذا البحث وهو التعرف على علاقة التدفق النفسي والرضا عن صورة الجسم وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، قام الباحث باستخراج قيمة معامل الارتباط (بيرسون) بين التدفق النفسي والتحصيل الدراسي وبين الرضا عن صورة الجسم والتحصيل الدراسي والنتائج يبينها الجدول (3) .

جدول (3) يبين العلاقات الارتباطية بين متغيرات البحث

المتغيرات	الإحصائيات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
التدفق النفسي × التحصيل الدراسي	0.53	0.00	معنوي	
الرضا عن صورة الجسم × التحصيل الدراسي	0.58	0.00	معنوي	

أذ تبين من خلال الجدول أعلاه ان قيمة معامل الارتباط بين متغيرات البحث معنوية احصائياً عند مستوى دلالة (0.00) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) ، ومن خلال الجدول (3) نستدل على ان هنالك علاقة ارتباط طردية وموجبة بين التدفق النفسي والتحصيل الدراسي وبين الرضا عن صورة الجسم والتحصيل الدراسي. وفيما يخص هذه العلاقة استدل الباحث الى ان هنالك علاقة ما بين التدفق النفسي والتحصيل الدراسي فكما ارتفع مستوى التدفق النفسي ارتفع معه وبشكل طردي مستوى التحصيل الدراسي ، وهذا يدل على ان الطلبة يمتلكون تدفق نفسي وبشكل ايجابي ومنتج ومثمر والذي يتحقق عندما يكون منهمكا بكل كيانه في مهمة تثير دوافعه الذاتية الداخلية ، وان التفوق والخبرة في التحصيل الدراسي يعد مهمة مناسبة لبيان ظهور عناصر التدفق النفسي كونها تحمل كل الصفات المتمثلة بها والتي ذكرها (ميهاالي ، 1990) بتسع نقاط وهي: وضوح الاهداف ، الاندماج ، التركيز ، فقدان الاحساس والوعي بالذات ، تشوه الاحساس بالوقت ، تغذية راجعة ، توازن بين القدرة والتحدي ، الاحساس بالقدرة على ضبط النشاط ، الاثابة الداخلية وحصر الوعي في النشاط (ابو حلاوة ، 2013) ، اضافة الى ما ذكر اعلاه فان طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل ولكلا الدراستين (الصباحي والمساوي) للعام الدراسي 2016/2017 لديهم سعي عالٍ في تحقيق أعلى الدرجات والمستويات من خلال تقديم كل ما هو افضل اثناء مسيرتهم الدراسية وايضا اثناء أدائهم لامتحانات الفصلية والنهائية بشقيها العملي والنظري وهم دائماً يركزون على النجاح والوصول للإنجاز الأفضل . اما من ناحية علاقة الرضا عن صورة الجسم بالتحصيل الدراسي فهي علاقة طردية اي كلما كان هناك رضا لدى الطلبة عن صورة اجسامهم كلما ارتفع بالمقابل مستوى تحصيلهم الدراسي وبالعكس ، وهذا ان دل فانه يدل على ان طلبة المرحلة الرابعة في جامعة بابل للدراستين الصباحية والمساوية لديهم رضى عن صورة اجسامهم ، ويعزوا الباحث ذلك الى تعدد العلاقات وقوة الروابط الاجتماعية ، وتفاعلهم الايجابي مع الحياة الدراسية مما يتطلبه من متابعة وقراءة وجهد واجتهاد وبشكل مرضي في نفوسهم ،

وقد ذكرت دراسة (حيدر عبد الرضا ، 2013) (حيدر عبد الرضا الخفاجي ، 2013)

"اذ تشير بعض الادبيات الى ان انخفاض درجة الرضا او ضعف تقبل صورة الجسم والتي تصل احيانا الى حد الاضطراب اكثر ما تظهر في مرحلة المراهقة والشباب ومنها مرحلة الدراسة الجامعية تلك المرحلة التي تتميز بصفات نفسية ، واضطرابات وجدانية ، وتتضمن هذه المرحلة طموحات كثيرة منها الطموح الى تحقيق الذات ، والتميز داخل المحيط الاجتماعي والبحث عن أنموذج مثالي ، وهدف او غاية تجعل للحياة معنى وجدوى وطعما ونكهة وإذا لم نستطع ان نحقق التوازن في كل ذلك فيمكن ان تضطرب حياتنا ، ففي هذه المرحلة تترسخ صورة الجسم اكثر ما يكون ، وان أي انحراف عن المعدل الطبيعي كزيادة الوزن على سبيل المثال قد يكون مصدرا للتوتر في ادراك الفرد لصورة جسمه ، ويشعرن بضعف الرضا عن جسمه او شكله والذي يؤدي الى أعراض خطيرة ، فقد يتوقف عن الدراسة او يرفض مغادرة منزله " .

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

- 1- مقياس التدفق النفسي والرضا عن صورة الجسم الذي اعدهما الباحث صالحان لقياس التدفق النفسي والرضا عن صورة الجسم لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل.
- 2- اظهرت النتائج وجود علاقة طردية موجبة بين التدفق النفسي والتحصيل الدراسي ، وبين الرضا عن صورة الجسم والتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل.

4-2 التوصيات :

- 1- الإفادة من مقاييس الدراسة الحالية بوصفها أداة موضوعية للباحثين وامكانية استخدامها في بحوثهم ودراساتهم .
- 2- إجراء دراسات أخرى للكشف عن علاقة التحصيل الدراسي ببعض المتغيرات النفسية الأخرى.
- 3- إجراء دراسات مشابهة على طلبة الدراسات العليا الماجستير والدكتوراه.
- 4- ضرورة زج الطلبة بنداوات تعريفية بأهمية الجوانب النفسية ومدى تأثيرها في مستوى التحصيل الدراسي
- 5- ضرورة مراعاة التدريسيين للحالة النفسية التي يمر بها الطلبة في بعض الاوقات وإمكانية تهذيب وتوجيه سلوكهم وفعالهم .

المصادر

- أحمد حمزه عبد الحسن: برنامج إرشادي نفسي في تنمية التدفق النفسي وأثره في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للناشئين, رسالة ماجستير, جامعة بابل, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, 2017 .
- محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة . حالة التدفق المفهوم الأبعاد والقياس, شبكة العلوم النفسية العربية, العدد (29), 2013 .
- خالد إبراهيم دوجان : تطور الفرد عبر المراحل العمرية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، ابن رشد ، جامعة بغداد ، 2002.
- حيدر حسن كاظم : تأثير أسلوب التطبيق الذاتي والمتعدد المستويات في تطوير مهارتي المناولة والتهديف ورفع مستوى التدفق النفسي للطلاب بكرة القدم , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة بابل , 2015 .
- سهير سلمان العزاوي : بناء برنامج إرشادي في تقبل صورة الجسم لدى طالبات المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية- ابن رشد ، جامعة بغداد ، 2004.
- سلام محمد حمزة الكرعاعي: التلوث النفسي وعلاقته بالاستقواء والتمرد النفسي لدى لاعبي منتخبات بعض الجامعات العراقية بكرة اليد ، أطروحة دكتوراه, جامعة بابل, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , 2015.
- حيدر عبد الرضا الخفاجي : اثر برنامج إرشادي نفسي في تنمية الرضا عن صورة الجسم لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة بابل , مجلة كربلاء لعلوم التربية الرياضية , المجلد الأول , العدد الثالث , 2013 .
- Fisher,s. "Deveelopment and structure of the body image" (vol. 182). Hillsdale, N, j. Erlbum . 1986 , p63.

(ملحق 1) مقياس التدفق النفسي

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أشعر بالحماس لأدائي الامتحانات بالوقت المحدد					
2	لدي ثقة بقدراتي على أداء الامتحانات وفق الوقت المحدد					
3	أخطط لأي عمل قبل أداءه					
4	أستطيع تحديد الأولويات المطلوب تنفيذها					
5	لدي مهارات تساعدني على أداء الامتحانات وفق المدة المخصصة					
6	أراجع أدائي في الامتحانات					
7	أؤدي الامتحانات بإتقان					
8	أصل بمستوى امتحاناتي لأعلى مستوى					
9	اشعر بالمسئولية خلال تأديتي الامتحانات					
10	لا يقل مستوى نشاطي إلا بعد إتمام أداء الامتحانات					
11	اشعر بالمنافسة مع ذاتي					
12	اشعر بحاجة ملحة لزيادة نشاطي					
13	احدد أهدافي بناء على متطلبات الامتحانات					
14	تخطيبي قبل الامتحانات يزيد من دافعتي لها					
15	أميل إلى تحديد العقبات لأتمكن من التغلب عليها					
16	لدي أهداف عديدة تزيد من دافعتي لأداء الامتحانات					
17	التفاعل مع المواد يساعد على تأدية الامتحانات					
18	أدرك الواجب المطلوب مني جيداً					
19	اهتم بأداء الامتحانات اهتماماً كاملاً					
20	لدي معرفة بالأخطاء حين وقوعها لدى تأديتي الامتحانات					
21	أؤدي الامتحانات بانسيابية					
22	لدي دافع ذاتي على الاستمرار في الامتحانات					
23	اشعر بالسعادة عند أدائي الامتحانات					
24	أجد نفسي في أي عمل أقوم به					
25	لا اشعر بالتعب عند تأديتي الامتحانات					
26	لا اشعر بتشتيت انتباهي أثناء الامتحانات					
27	اعمل على تركيز انتباهي أثناء الامتحانات					
28	اهتم بتفاصيل الامتحانات التي أؤديها					
29	لا تعوقني مشاكل الشخصية عن انجاز الامتحانات					
30	لا انشغل بما يحيط بي أثناء الامتحانات					
31	لا أميل لتوزيع المراجعة على فترات					
32	امتلك مهارة مواجهة الأزمات أثناء الامتحانات					
33	لا اشعر بالملل أثناء الامتحانات					

					لدي دافعيه لأداء الامتحانات بإتقان	34
					لا أتوتر أثناء الامتحانات	35
					لا اغضب عندما يوكل إلي تطبيق الكثير من الامتحانات	36
					لا أتذكر جميع اهتماماتي الأخرى خلال تأديتي الامتحانات	37
					أؤدي الامتحانات باندماج تام	38
					أوجل احتياجاتي الشخصية لحين الانتهاء من الامتحانات	39
					لا ارغب في الراحة حتى انهي الامتحانات	40
					لا اشعر بمرور الوقت أثناء أدائي للامتحانات	41
					لا أتأثر بجميع المؤثرات الخارجية حين تأديتي للامتحانات	42
					اشعر بانسياب أفكارني أثناء أداء الامتحانات	43
					استطيع التغلب على التحديات التي تواجهني اثناء الامتحانات	44
					اعدل من خططي في سبيل انجاز عملي	45
					أقدم أكثر من حل للمشكلة التي تواجهني اثناء الامتحانات	46
					اعدل من قراراتني عند مواجهة مصاعب الامتحانات	47
					أدائي للامتحانات يسير بتلقائية	48

(ملحق 2) مقياس الرضا عن صورة الجسم

ت	الفقرة أشعر	بالانزعاج الشديد	بالانزعاج أحياناً	بعدم الاهتمام	بالارتياح أحياناً	بالارتياح الشديد
1	نحو شكل رأسي .					
2	نحو شكل أنفي .					
3	نحو أذني .					
4	نحو جبھتي بالنسبة لوجهي .					
5	نحو لون شعري					
6	نحو غزارة شعري .					
7	نحو شكل فمي .					
8	نحو أسناني .					
9	نحو شفتي .					
10	نحو شكل وجهي .					
11	نحو ذقني (الحنك) .					
12	نحو حجم عيوني .					
13	نحو لون عيوني .					
14	نحو شكل حاجبي .					
15	نحو شكل رقبتي .					

					16 نحو حجم أكتافي .
					17 نحو حجم صدري .
					18 نحو محيط خصري .
					19 نحو حجم بطني .
					20 نحو شكل ساقي .
					21 نحو طول ذراعي .
					22 نحو أصابع يدي .
					23 نحو شكل قدمي .
					24 نحو أصابع قدمي .
					25 نحو لون بشرتي .
					26 نحو ملمس بشرتي .
					27 نحو وزني .
					28 نحو طولي .
					29 نحو رشاقة جسمي .
					30 نحو مظهري الجسمي العام .
					31 نحو نظرة الآخرين لمظهر جسمي .
					32 نحو نبرة صوتي .
					33 نحو جاذبية وجهي .
					34 نحو تناسق ذقني مع وجهي .
					35 نحو تناسق حجم رأسي مع حجم جسمي
					36 نحو تناسق حجم رقبتي مع حجم رأسي
					37 نحو تناسق ذراعي مع قدمي .
					38 نحو تناسق أصابعي مع كفوف يدي .
					39 نحو تناسق ساقي مع حجم جسمي .
					40 نحو تناسق أصابع قدمي مع حجمها .
					41 نحو تناسق طولي مع وزني .
					42 نحو تناسق الجزء العلوي مع الجزء السفلي من جسمي .