



معلومات البحث

الاستلام: 2020 / 01 / 15

قبول النشر: 2020 / 02 / 06

النشر: 2020 / 04 / 01

"فاعلية برنامج نفسي مقترح للمهارات النفسية في تقليل النسيان في مادة الجمناستك الفني للطلقات"

أ.م.د سعاد خيري كاظم

جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

suaadkhaiey@gmail.com

ملخص البحث

هدف البحث الى :

- 1- بناء مقياس النسيان على طالبات المرحلة الثالثة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء.
 - 2- اعداد برنامج نفسي لتقليل النسيان لدى طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة كربلاء.
 - 3- التعرف على فاعلية البرنامج النفسي لتقليل النسيان في مادة الجمناستك الفني لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة كربلاء.
- اما فروض البحث البرنامج النفسي فاعلية في تقليل النسيان في مادة الجمناستك الفني لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة كربلاء.
- استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسحي في قياس النسيان لدى طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة كربلاء ، والمنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين في استخدام البرنامج النفسي ، في ضوء نتائج البحث وتحليل البيانات إحصائياً ، توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية:
- 1- ظهور فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في النسيان ولصالح المجموعة التجريبية .
 - 2- ان البرنامج النفسي الذي اعدته الباحثة كان ملائماً لأعمار عينة البحث ، وهذا ما اظهرته الفروق المعنوية في النتائج الاحصائية للبحث.
- الكلمات الافتتاحية: البرنامج النفسي، النسيان



"The effectiveness of a suggested psychological program for psychological skills in reducing oblivion in the technical gymnastics for female students"

Asst. Prof. Dr. Souad Khairy Kazem

Faculty of Physical Education and sport sciences - University of Babylon

suaadkhaiey@gmail.com

Abstract

research aims:

-Building the oblivion scale on the third stage students, Faculties of Physical Education and Sports Science, University of Karbala.

-Preparing a psychological program to reduce forgetfulness among third-year students in the College of Physical Education and Sports Science - University of Karbala.

-Knowing the effectiveness of the psychological program to reduce forgetfulness in the subject of technical gymnastics among students of the College of Physical Education and Sports Science - University of Karbala. As for the hypotheses of the research, the psychological program is effective in reducing forgetfulness in the subject of technical gymnastics among students of the College of Physical Education and Sports Science - University of Karbala. Equivalent in the use of the psychological program, in light of the research results and statistical analysis of data, the researcher reached the following conclusions:

-The emergence of significant differences between the experimental and control groups in oblivion and in favor of the experimental group.

-The psychological program prepared by the researcher was appropriate for the ages of the research sample, and this is what the significant differences showed in the statistical results of the research.

Key words: *psychological program, Forgetting.*



1- المقدمة وأهمية البحث :

ويواجه العديد من الطالبات الصعوبات والعوائق التي تعترض طريقهن العلمي ، وتأثر في تحصيلهن الأكاديمي والتي لا بد من النظر إليها بأهمية والتعامل معها بحرص لاسيما التحصيل الدراسي لدى الطالبات يشكل محور الاهتمام في تشكيل مستقبلهن المهني وتطويره. ومن العوامل المؤثرة في التحصيل نسيان المعلومات التي تم دراستها بطرق مختلفة، لاسيما ان طريقة دراسة تلك المعلومات وتخزينها في ذاكرة الانسان لها الاهمية الكبرى في سهولة تذكر المعلومات . اذ يشير النسيان الى عدم القدرة على تذكر المعلومات والحوادث الماضية ، ويعود الى الفشل في تخزين المعلومات على نحو مناسب ، او فشل الاستراتيجيات المستخدمة في استعادة المعلومات

ومما جاء اعلاه تتجلى أهمية البحث بضرورة الاهتمام بالنسيان كأحد العوامل الهامة والمؤثرة على الأداء الرياضي لدى الطالبات فالدراسة التي نروم القيام بها تحاول التعرف على ظاهرة النسيان لدى طالبات كليات التربية الرياضية- جامعة كربلاء وكشف حقيقة تأثيرها على درس الجمناستك الفني للطالبات.

اما مشكلة البحث وفي ظل الكم الهائل من المعلومات والبيانات فأن الانسان يتعرض للنسيان، وهذا لا يعني ان المعلومات قد محيت نهائياً من الذاكرة وانما فقدت جزئياً، وقد نسيت بعض الاشياء الا انها تعود خلال ساعات قليلة . وفي هذه الحالة يتضح ان المعلومات لم تمح من الذاكرة ، وان ما حدث هو انها فقدت لبعض الوقت ، نظرا لدور الذاكرة لدى الانسان في الاحتفاظ بالكثير من المعلومات والبيانات التي تساعد الخص على استرجاعها. (1: 55)

من خلال ملاحظة الباحثة كونها مدرسة لمادة الجمناستك الفني للطالبات لاحظت انتشار مشكلة نسيان المعلومات عند الطالبات اثناء تأديتهن للاختبار . وقد تمثلت مشكلة البحث في محاولة الكشف عن تأثير النسيان في مادة الجمناستك الفني للطالبات .

وهدف البحث الى :

1- بناء مقياس النسيان على طالبات المرحلة الثالثة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء.

2- اعداد برنامج نفسي لتقليل النسيان لدى طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة كربلاء.

3- التعرف على فاعلية البرنامج النفسي لتقليل النسيان في مادة الجمناستك الفني لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة كربلاء.

وقد افترضت الباحثة ان البرنامج النفسي فاعلية في تقليل النسيان في مادة الجمناستك الفني لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة كربلاء

اما مجالات البحث فكانت على النحو الآتي :

1-المجال البشري/ طالبات المرحلة الثالثة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة. كربلاء

2-المجال المكاني/ قاعات الجمناستك الفني لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء.

3-المجال الزمني : 2018/2/25 لغاية 2018 /4/7 .

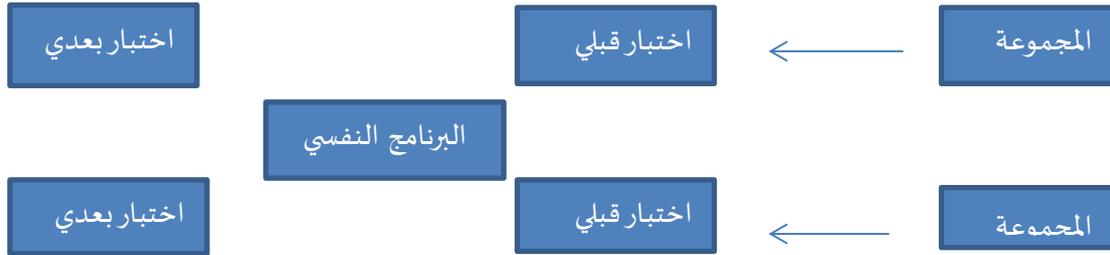
النسيان "انعدام القدرة على استرجاع ذكريات من الماضي أو عدم تذكر معلومات جديدة وأحداث تحصل في الوقت الحاضر أو كليهما" (2: 39) .

التعريف الاجرائي للنسيان " بانه حالة من الاضطراب الفكري والبدني والنفسي تنتاب اللاعب او الطالبة في المجال الرياضي وينتج عنه أرباك في عملية التفكير مما يؤدي الى اعاقا الاداء المهاري او التمرين" .



1-2 منهج البحث :

ان طبيعة المشكلة هي التي تحدد طبيعة المنهج ، لذا استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسحي في قياس النسيان لدى طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة كربلاء ، والمنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين في استخدام البرنامج النفسي ، " إذ أن التجريب يعد أكثر الوسائل كفاءة للوصول إلى معرفة الوثوق بها أكبر من سواها " (217:3) لذا استخدمت الباحثة التصميم التجريبي للمجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي ، اذ يتم تطبيق المتغير المستقل (البرنامج النفسي) على المجموعة التجريبية ، في حين تطبق المجموعة الضابطة المنهج المتبع من قبل مدرسة المادة. والشكل (1) يوضح التصميم التجريبي المستخدم في تجربة البحث.



الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي المستخدم في تجربة البحث

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثالثة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة كربلاء للعام الدراسي (2018 - 2019) والبالغ عددهن (42) طالبة، حسب ما ورد من قوائم التسجيل. اما عينة البحث فقد تكونت من (40) طالبة من مجتمع البحث الاصيلي بعد ان تم استبعاد طالبتين لتأجيلهن السنة الدراسية.

3-2 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- الملاحظة.
- المقابلة.
- مقياس النسيان : قام الباحثان ببنائه لعدم وجود مقياس خاص بالجمناستك الفني ملحق (1).
- استمارة تسجيل الأعمار والأطوال والأوزان للطالبات .
- ميزان لقياس الوزن (كوري المنشأ).
- جهاز حاسوب محمول نوع (hp) .
- اله تصوير نوع Sony يابانية الصنع ، أقراص ليزرية CD.

4-2 إجراءات البحث الميدانية :

اولا: إجراءات بناء المقياس :

1- تحديد الهدف من المقياس:

قامت الباحثة بتحديد الهدف من بناء المقياس وهو قياس النسيان في مادة الجمناستك الفني لدى طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء .

2- تحديد الاطار النظري:

تبنت الباحثة اطاراً نظرياً ملائماً لصياغة فقرات المقياس وقد اعتمدت الباحثة في ذلك على نظرية التعلم الاجتماعي لكونها أكثر واقعية وشمولاً.



3- اعداد الصيغة الاولية لفقرات المقياس:

من خلال الاطلاع على المصادر العلمية وادبيات البحث والاطر النظرية والدراسات السابقة للمقاييس النفسية والتي تمت الاستعانة بها في عملية بناء المقياس وتوظيفها بما يخدم البحث. تطلب اعداد الصيغة الاولية لفقرات المقياس عدة اجراءات بدأت بعملية تحديد فقرات المقياس بما يتلاءم مع بيئة البحث ومستوى التحصيل العلمي للمجتمع ووضع التعليمات المتعلقة بكيفية الاجابة عنها وطريقة التصحيح وكما يأتي:

- إجراء مقابلات فردية وجماعية مع طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء تضمنت مناقشات حول أسباب النجاح أو الفشل في درس مادة الجمناستيك الفني مع مراعات التركيز على متغير النسيان.
- توجيه استبيان مفتوح الى مجموعة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة كربلاء للإجابة على السؤالين الآتيين:

- عبري عن المواقف والحالات التي تزيد النسيان خلال درس الجمناستيك.
- ما هي النتائج الجيدة والنتائج غير الجيدة التي تعتقدي أنها حصلت لكي بفعل النسيان.

4- تحديد اسلوب صياغة فقرات المقياس:

اعتمدت الباحثة في صياغة فقرات المقياس على اسلوب (ليكرت) المطور وهو اسلوب الاختيار من متعدد، اذ يقدم للمستجيبة فقرات ويطلب منها تحديد اجابتها باختيار بديل من بين عدة بدائل لها اوزان مختلفة ، وقد روعي في صياغة الفقرات ما يأتي:

- ان لا تكون الفقرات طويلة .
- ان العبارة قابلة لتفسير واحد .
- ان تكون العبارة بصيغة المتكلم .
- عدم استخدام العبارات التي يحتمل ان يجيب عنها الجميع او لا يجيب لكي لا تنعدم فرصة المقارنة امام الباحثة .
- ان تكون واضحة ومفهومة المعنى والهدف .
- ان لا تكون الفقرات كاشفة عن نفسها .

5- تحديد صلاحية فقرات المقياس :

لغرض التعرف على صدق الفقرات تم عرض المقياس بشكلا الاولية على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي ملحق (2) لبيان صلاحيتها في قياس الهدف الذي وضعت من أجله، وقد طلب من الخبراء أن يدرسوا كل فقرة من فقرات المقياس ويدلوا بأرائهم في مدى صلاحيتها ، من خلال وضع علامة (√) امام كل فقرة وتحث البديل المناسب (تصلح ، لا تصلح ، تصلح بعد التعديل) فضلا عن تدوين التعديل المناسب في حقل (تصليح بعد التعديل).

وبعد جمع الاستمارات تم استخراج الصدق الظاهري (صدق الخبراء) للمقياس من خلال النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول فقرات المقياس وتم الاعتماد على نسبة اتفاق (78-100%) اذ يشير بلوم الى انه " يمكن الاعتماد على موافقة اراء المحكمين بنسبة (75%) في مثل هذا النوع من الصدق"^(4:126) ، وبموجب هذا الأراء الاحصائي تم استبعاد (5) فقرات لحصولها على نسبة اتفاق اقل من (75%) ليصبح المقياس بواقع (26) فقره، تم الاعتماد عليها في عمليات بناء المقياس لأجراء القوة التمييزية واءاء التجربة الاستطلاعية، كما مبين في الجدول(1).



الجدول (1) يبين نتائج اختبار (كا²) لأراء الخبراء حول صلاحية الفقرات

الدلالة الاحصائية	كا ²		عدد الخبراء		عدد الفقرات	ارقام الفقرات
	الجدولية	المحسوبة	غير الموافقون	الموافقون		
معنوي	3.84	12	صفر	12	16	4,5,8,9,10,11,13,14,15,16,1,6,30,25,23,7
معنوي	3.84	8,33	1	11	10	3,22,12,17,18,19,24,28,29,
غير معنوي	3.84	0,33	5	7	4	20,21,26,27,

6- التجربة الاستطلاعية

اجريت هذه التجربة للكشف كما يأتي :

- مدى وضوح الفقرات للمبحوث.
- حذف الفقرات غير الواضحة وتبديلها بعبارات تكثر وضوحا .
- التعرف على ملائمة الفقرات المعدة لهذا الغرض.
- الاجابة عن الاستفسارات والتساؤلات ان وجدت.
- اتخاذ الاجراءات المناسبة من حيث الصياغة اللغوية لأعداد صورة المقياس بحيث تكون ملائمة للطالبات بالإجابة عنها .
- احتساب زمن الاجابة والوقت الذي تستغرقه الطالبة في الاجابة عن فقرات المقياس .
- التأكد من وضوح تعليمات المقياس.
- اعداد الصورة النهائية للفقرات قبل القيام تحليلها احصائيا.
- مدى كفاءة فريق العمل المساعد .

وقد أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية بتاريخ 11/5 /2018 على عينة من طالبات المرحلة الثالثة من جامعة كربلاء بلغ عددهن (10) طالبات في قاعة الجمناستك الفني في الساعة (10:30) صباحا . وقد تبين من التجربة الاستطلاعية إن التعليمات كانت واضحة وكذلك فقرات المقياس موضوعية ومفهومة لجميع الطالبات وان الوقت المستغرق للإجابة تراوح ما بين (15-20) دقيقة وان بدائل الإجابة كانت مناسبة لمستوى الطالبات .

7- تصحيح المقياس

ويقصد به وضع درجة لاستجابة المفحوص على كل فقرة من فقرات المقياس ، ومن ثم جمع هذه الدرجات لإيجاد الدرجة الكلية لكل استمارة باستخدام مفتاح التصحيح المعد لهذا الغرض حيث أن مفتاح التصحيح " هو الأداة التي يكشف بها الفاحص عن الإجابات التي تدل على وجود النتيجة التي تقاس "، اما بخصوص صلاحية البدائل للعبارات فكانت نسبة الاتفاق (100%) من قبل السادة الخبراء . والذي يقضي بالاتي :-

1. بالنسبة للعبارات الإيجابية تعطي الإجابة (تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً) خمس درجات والإجابة (تنطبق عليّ بدرجة كبيرة) أربع درجات والإجابة (تنطبق عليّ بدرجة متوسطة) ثلاث درجات والإجابة (تنطبق عليّ بدرجة قليلة) درجتان والإجابة (لا تنطبق عليّ إطلاقاً) درجة واحدة .
2. النسبة للعبارات السلبية تعطي الإجابة (تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً) درجة واحدة والإجابة (تنطبق عليّ بدرجة كبيرة) درجتان والإجابة (تنطبق عليّ بدرجة متوسطة) ثلاث درجات ، والإجابة (تنطبق عليّ بدرجة قليلة) أربع درجات ، والإجابة (لا تنطبق عليّ إطلاقاً) خمس درجات . كما هو موضح في الجدول (2) .



جدول (2) يبين أوزان الإجابات على فقرات الإيجابية والسلبية

ت	الفقرات	درجة الفقرات الإيجابية	درجة الفقرات السلبية
1	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً	1	5
2	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة	2	4
3	تنطبق عليّ بدرجة متوسطة	3	3
4	تنطبق عليّ بدرجة قليلة	4	2
5	لا تنطبق عليّ إطلاقاً	5	1

وقد استغرقت عملية التصحيح (3-4) دقائق لكل استمارة من استمارات عينة البناء، ولأجل استخراج الدرجة الكلية للمقياس ، تجمع الدرجات التي يحصل عليها المجيب في أجابته على فقرات المقياس ال (26) ، لذا فإن أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (130) وأدنى درجة هي (26) ، ومتوسط فرضي مقداره (20) درجة ي مثل الوسط النظري لدرجات المقياس، فإذا كانت الدرجة على المقياس من (20) فأكثر فهذا يشير الى أن المستجيبة او المفحوصة تعاني من النسيان ، أما إذا كانت اقل من (20) درجة فان هذا يدل على أن المستجيبة او المفحوصة لا تعاني من النسيان.

8- التحليل الإحصائي لفقرات المقياس

ان الهدف من هذا التطبيق هو لاختيار الفقرات وابعاد الفقرات غير الصالحة استنادا الى قوتها التمييزية. وقد تم اجراء التحليل الاحصائي بأسلوبين:

أ / المجموعتان الطرفيتان:

تم استخدام المجموعتان الطرفيتان للكشف عن الفقرات المميزة في بناء مقياس النسيان ونظرا لصغر حجم عينة التطبيق الحالية والبالغة (40) طالبة ، وتم تقسيم افراد العينة الى مجموعتين متساويتين ، اذ اعتمدت نسبة (50%) وهذه النسبة يؤيدها المختصون في الاختبارات قليلة العدد ، بوصفها " افضل نسبة تجعل المجموعتين على افضل صورة من حيث الحجم والتباين ^(5:82) ، وقد شملت المجموعتان الطرفيتان ب(20) فرداً في المجموعة العليا، و(20) فرداً في المجموعة الدنيا. وبعد استخدام الاختبار التائي (*T-TEST*) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس البالغ عددها (26) فقرة، أسفرت النتائج عن بيان القيمة التائية المحسوبة الدالة على القوة التمييزية للفقرة، ومنها تبين وكما موضح في الجدول (3) أن جميع الفقرات لها قوة تمييزية إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أكبر من الجدولية البالغة (2,09) عند مستوى دلالة (0.05).

الجدول (3) يبين معامل تمييز كل فقرة من فقرات مقياس النسيان بأسلوب المجموعتين الطرفيتين

رقم الفقرة	معامل التمييز	الدلالة	رقم الفقرة	معامل التمييز	الدلالة
1	6.732	دالة	14	6.157	دالة
2	5.189	دالة	15	4.493	دالة
3	5.664	دالة	16	3.512	دالة
4	4.799	دالة	17	6.180	دالة
5	6.046	دالة	18	4.612	دالة
6	5.551	دالة	19	6.654	دالة
7	4.531	دالة	20	4.782	دالة
8	5.316	دالة	21	5.945	دالة
9	4.860	دالة	22	6.048	دالة
10	4.904	دالة	23	5.057	دالة



رقم الفقرة	معامل التمييز	الدلالة	رقم الفقرة	معامل التمييز	الدلالة
11	4.781	دالة	24	5.950	دالة
12	5.336	دالة	25	5.511	دالة
13	5.338	دالة	26	5.722	دالة

ب/ معامل الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة من التأكد من الاتساق الداخلي من خلال حساب علاقة الارتباط بين درجة الفقرة بالدرجة الكلية للفرد، لذلك تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وبعد استحصال النتائج ومقارنة معاملات الارتباط المحسوبة بالقيمة الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (0.44) تبين أن جميع الفقرات بدلالة إحصائية عند مستوى (0.05) والجدول (4) يبين ذلك.

الجدول (4) يبين معاملات الارتباط لفقرات مقياس النسيان بالدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة
1	0.478	دالة	14	0.443	دالة
2	0.474	دالة	15	0.457	دالة
3	0.545	دالة	16	0.498	دالة
4	0.505	دالة	17	0.465	دالة
5	0.474	دالة	18	0.484	دالة
6	0.505	دالة	19	0.444	دالة
7	0.482	دالة	20	0.442	دالة
8	0.491	دالة	21	0.474	دالة
9	0.464	دالة	22	0.481	دالة
10	0.486	دالة	23	0.451	دالة
11	0.474	دالة	24	0.481	دالة
12	0.492	دالة	25	0.480	دالة
13	0.455	دالة	26	0.484	دالة

9- الخصائص السيكومترية لمقياس النسيان :

أ/ صدق المقياس :

استخدمت الباحثة الصدق الظاهري إذ تم عرض الاختبارات و المقياس على عدد من السادة الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي ، وبعد جمع وتفرغ الاستبيانات كانت نسبة اتفاق الخبراء والمختصين على فقرات المقياس (100%).

ب- ثبات المقياس :

لغرض الحصول على الثبات استخدمت الباحثة طريقة التجزئة النصفية إذ تعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاختبار إلى جزئين متكافئين، الجزء الأول يتضمن درجات الفقرات التي تحمل ارقام الفقرات الفردية ، والجزء الثاني يتضمن درجات الفقرات الارقام الزوجية^(56:6) ، وبعدها تم حساب تباين الفقرات الفردية والفقرات الزوجية واخضاعها لمعامل (t) وعند مقارنة القيمة المحسوبة والبالغة (1.06) بالقيمة الجدولية والبالغة (1.83) نجد ان الفرق غير ذات دلالة إحصائية وهذا يعني تجانس تباين الفقرات الفردية والزوجية ، بعدها تم حساب معامل الارتباط على وفق معامل ارتباط بيرسون وكانت قيمة معامل الارتباط (0.74) ، بعد ذلك تم تصحيح معامل الارتباط باستخدام معادلة سبيرمان براون فعند



تقدير الثبات بطريقة التجزئة النصفية يتم الحصول على درجة فرعية لكل من النصفين ، ثم يتم حساب معامل الارتباط بين هذين النصفين .ويكون معامل الارتباط هذا لثبات اختبار طوله نصف طول الاختبار الاصلي ولتقدير ما سيكون عليه مستوى ثبات الاختبار كله ، نحتاج الى تطبيق معادلة سبيرمان براون وعند تطبيق هذه المعادلة أصبح معامل الثبات (0.84) وهو معامل ثبات عال للمقياس ، يمكن الاعتماد عليه لتقدير ثبات الاختبار.

ج- معامل الفا كرومباخ :

تعد طريقة ألفا كرومباخ من أكثر مقاييس الثبات استخداماً لكونها تعتمد اتساق أداء الأفراد من فقرة إلى أخرى⁶⁾ إذ تقوم فكرة هذه الطريقة على حساب الارتباطات بين العلامات لمجموعة الثبات على جميع الفقرات الداخلة في الاختبار. وكأننا قسمنا الاختبار ليس إلى قسمين كما في طريقة التجزئة النصفية، بل يقسم الاختبار إلى عدد من الأجزاء يساوي عدد فقراته، أي أن كل فقرة تشكل اختباراً فرعياً، ولاستخراج الثبات بهذا الأسلوب، طبقت معادلة (الفاكرومباخ) على درجات أفراد عينة البحث ، فكانت قيمة معامل الثبات (0.86) وهي مؤشر جيد لثبات المقياس.

10- التطبيق النهائي للمقياس

طبقت الباحثة المقياس على عينة البحث (40) طالبه في تاريخ 2018/12/24 ووضعت الباحثة أرقام على ظهر الاستمارات تحمل التسلسل (1-40) على وفق تسلسل أسماء الطالبات ، وتم حساب درجات استجابة الطالبات على فقرات المقياس وفقاً لبدائل الإجابة الخماسية . علما ان اعلى درجة في المقياس هي (130) درجة وادني درجة (26) درجة ، وان الوسط الفرضي للمقياس هو (20) درجة.

3-4-1 إجراءات البحث الرئيسية :

إن إجراءات البحث تمثلت بالاختبارات القبليّة وتطبيق البرنامج النفسي على عينة البحث ومن ثم إجراء الاختبار

البعدي .

اولا / الاختبارات القبليّة :

قامت الباحثة بإجراء الاختبار القبلي على طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة كربلاء في يومي الثلاثاء المصادف (1 | 3 | 2018) والخميس المصادف (10 | 3 | 2018) في تمام الساعة العاشرة صباحا ، حيث تم اخذ قياسات الطول والوزن والعمر، كذلك إجراء مقياس النسيان في قاعة الجمناستيك الفني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة كربلاء . وقد ثبتت الباحثة الظروف المتعلقة بالاختبار من حيث الزمان والمكان والأدوات المستعملة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد ، من اجل العمل على توفيرها في الاختبار البعدي .

ثانيا/ تجانس مجموعتي البحث وتكافئها :

تجانس مجموعتي البحث :

تم اجرا التجانس بين مجموعتي البحث في متغيرات (العمر، الطول، والوزن) ، إذ أن التجانس في متغير الجنس محقق لأن أفراد العينة كلهم من الاناث. لذا قامت الباحثة بمعالجة تلك المتغيرات بوساطة طريقة معامل الالتواء وحصل على القيم الآتية لأفراد عينة البحث.

الجدول (5) يبين تجانس العينة في متغيرات العمر، الطول ، والوزن

المعاملات الاحصائية	العمر- سنة	الطول – سم	الوزن – كغم
الوسط الحسابي	20.87	165.67	61.10
الوسيط	21.000	165.50	62.50
الانحراف المعياري	0.82	6.22	7.10
معامل الالتواء	-0.48	0.082	-0.59



2- تكافؤ مجموعتي البحث :

قامت الباحثة بأجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) ، من أجل معرفة دلالة الفروق في المتغيرات المذكورة وللتأكد من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية ، تم استعمال اختبار (t) لعينتين مستقلتين بين المجموعتين وكما مبين في الجدول (6) .

جدول (6) يبين تكافؤ عينة البحث في متغيرات البحث

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الدلالة الاحصائية
		س	ع	س	ع	
النسيان	درجة	6,27	0,204	6,25	0,212	غير معنوي

*قيمة (t) الجدولية (2,04) عند درجة حرية (39) ومستوى دلالة (0,05)

من خلال الجدول (6) نلاحظ قيم (t) المحسوبة لمتغيرات البحث اقل من قيمة (t) الجدولية البالغة (2,04) عند درجة حرية (39) ومستوى دلالة (0,05) ، مما يدل على عدم وجود فروق معنوية وهذا يعني ان العينتين متكافئتين في متغيرات البحث .

ثالثا// البرنامج النفسي

بعد تحليل المصادر العلمية ومن خلال المقابلات الخصية التي اجرتها الباحثة وتوزيع الاستبيانات على الخبراء ، قامت الباحثة بتحديد المهارات النفسية التي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فاكثر حسب راي بلوم سوف يتم اعتمادها في البرنامج النفسي المقترح وهي (الاسترخاء ، التصور العقلي ، تركيز الانتباه)

وقد طبق البرنامج النفسي على افراد عينة البحث يوم (الثلاثاء 10|3|2018) واستغرق تطبيق البرنامج النفسي (10) وحدات تعليمية اذ طبق مفردات البرنامج النفسي طبقت في القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية. مراعيًا بذلك الإمكانيات والمستوى لعينة البحث ، أما المجموعة الضابطة فكانت تطبق مفردات المنهج التعليمي المتبع من قبل مدرسة المادة. اذ تم تنفيذ مفردات البرنامج النفسي على المجموعة التجريبية بإشراف وتوجيه من قبل الباحثة.

ويمكن توضيح التمرينات النفسية التي اعدت من قبل الباحثة كما يأتي :

- التدريب على الاسترخاء : في التدريب استخدمت الباحثة (الاسترخاء العضلي - الاسترخاء العقلي) .
أ . الاسترخاء العضلي المتدرج :

الهدف من التمرين : ازالة التوتر والضغط لزيادة التفاعل الايجابي للفرد .
طريقة أداء التمرين :

- التركيز على ان تكون الملابس واسعة ومريحة
- اختيار مكان هادئ بعيدا عن مصادر الازعاج .
- التخلص من كل ما يعوق الاحساس بالاسترخاء مثل الساعات والأحذية
- مراعاة المسافة المناسبة بين الطالبات
- يتم تطبيق الاسترخاء وفقا لما يأتي :
- تحاول كل طالبه أن تسترخي بضع دقائق، ويمكنها ممارسة بعض تمارين التنفس العميق.
- تركز اهتمامها على قدمها اليمنى وإحساسها بها لمدة دقيقة.
- تبدأ في شد عضلات القدم اليمنى ، وتعد حتى 10.
- ترخي قدمها اليمنى، وتركز على إحساسها بها بعد ارتخائها.
- تحاول الطالبة الاستمتاع بهذه الحالة الاسترخائية لمدة دقيقة مع التنفس ببطء وعمق.
- بعدها تحول انتباهها إلى قدمها اليسرى، وتتبع نفس طريقة قبض العضلات ثم إرخائها.
- تقوم الطالبة بتطبيق نفس الخطوات السابقة على كل المجموعات العضلية في جسمها .



التصور العقلي :

استخدمت الباحثة التصور بنوعية (الداخلي والخارجي) . اذ قامت الباحثة بعرض فلم فيديو * لمدة (8-10) دقائق وتضمنت هذه الافلام مساعدة للاعبات محترفات عالميا وهن يادن سلسلة حركية على جهاز عارضة التوازن وطاولة القفز وجهاز متوازي مختلف الارتفاعات . وكان الهدف من مشاهدة الافلام هو التركيز على الاداء الفني للمهارة ، ثم تقوم الطالبات بتطبيق كافة متطلبات الاداء على مهارة التصور العقلي من استرخاء تام بدون جهد بعدها تقوم الطالبات بالتدريب على التصور العقلي الخارجي اولا ثم التصور الداخلي .

التصور العقلي الخارجي :

هو نوع من التصور الذي يحدث خارج الفرد مثل تصور مشاهدة تسجيل اداء مهارة حركية يقوم به الفرد، ويميل التصور في هذه الحالة الى ان يكون بصريا .

التصور العقلي الداخلي:

هو نوع من التصور الذي يحدث باخل الفرد- اي تصور الفرد نفسه يؤدي حركة معينة من داخله وليس من ناحيه كونه مشاهد خارجي . وفي هذه الحالة يكون النشاط العصبي بصريا حركيا .

تركيز الانتباه :

تجلس الطالبة مغللة العينين وتأخذ شهيق من الانف بعمق ، وتخرج الزفير العميق ببطء ، وحينما تشعر بالاسترخاء تتابع التنفس دون ايقافه، وتقوم بالعد الى العشرة لعدت مرات الشهيق والزفير (يحسب اخذ الشهيق واخراج الزفير بعدة واحده) وفي حالة ان يشرد الذهن نحو افكار او موضوعات فالمطلوب عدم مقاومتها ، وانما تترك لتمر بسهولة ويسر ثم اعادة التركيز على الشهيق والزفير . يكرر التدريب لمدة (5-7) دقائق .

رابعا: الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبار البعدي لعينة البحث في المدة المحصورة بين (4-6 |5|2018) في الساعة العاشرة صباحا ، في قاعة الجمناستك الفني لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء حيث تم توزيع استمارة مقياس النسيان بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج النفسي ، وحرصت الباحثة على توفير ظروف الاختبار القبلي نفسها وإجراءاته المتبعة للاختبار قيد البحث.

5-2 الوسائل الاحصائية :

استعملت الباحثة الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات التي تم الحصول عليها ، وتم عن طريقها استخدام

الوسائل الإحصائية الآتية :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- الوسيط .
- معامل الالتواء .
- معادلة الفاكرونباخ
- χ^2 كاسن المطابقة .
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- سييرمان (براون).
- اختبار (t) للعينات المترابطة والمستقلة.



1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج مقياس النسيان:

1-1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية لمتغير النسيان: الجدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة .

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t)		الدلالة
	ع	س	ع	س	المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	7,644	125.22	7,737	100,88	6,340	2,02	معنوي
الضابطة	8.545	124.32	2,204	122,87	0,581		غير معنوي

درجة الحرية (ن-2) (38) ومستوى الدلالة (0,05) وقيمة (t) الجدولية (2.02)

يتبين من الجدول (7) الى وجود فروقات معنوية ذات دلالة إحصائية ، ولصالح المجموعة التجريبية. إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (6,340) وهي أكبر من القيمة الجدولية المقابلة لها والبالغة (2,02) عند درجة حرية (38) وبمستوى دلالة (0,05) ، وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على تأثير البرنامج النفسي في تقليل النسيان لقانون الجمناستك لأفراد المجموعة التجريبية.

2-1-3 مناقشة نتائج متغير النسيان.

وتعزوا الباحثة الفروق المعنوية التي ظهرت في الجدول (7) لفاعلية البرنامج النفسي في تقليل نسيان لمادة الجمناستك الفني والذي تضمن التدريب على بعض المهارات النفسية وهي الاسترخاء العضلي والعقلي والتصور العقلي بنوعيه الداخلي والخارجي فضلا عن استخدام تمارين تركيز الانتباه التي ساعدت الطالبات الى اكتساب الانماط السلوكية التي تؤدي بدورها الى تحسين الذاكرة.

كذلك تعزوا الباحثة الفروق المعنوية بين الاختبارين الى دور التمارين النفسية من خلال عملها كمثيرات قوية بدرجة كافية تساهم في تقليل النسيان وهذا يتفق مع ما جاء به (ميللر) والذي أكد على ان العلاج يتم حين يصبح الفرد مدركا للمثيرات المسببة لسلوكه الغير سوي وعندها سيكون قادرا على ضبط سلوكه.

1-4 الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث وتحليل البيانات إحصائياً ، توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية:

- أثبت البرنامج النفسي المقترح للمهارات النفسية في تقليل النسيان للمجموعه التجريبية.
- ظهور فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في النسيان ولصالح المجموعة التجريبية .
- ان البرنامج النفسي الذي أعدته الباحثة كان ملائماً لأعمار عينة البحث ، وهذا ما أظهرته الفروق المعنوية في النتائج الاحصائية للبحث.

2-4 التوصيات :

- في ضوء الدراسة التي قامت بها الباحثة تم وضع بعض التوصيات التي تأمل الباحثة الاستفادة منها وهي كالآتي:
- التأكيد على استخدام برنامج المهارات النفسية الذي قامت الباحثة بأعداده لدوره الفعال في تقليل النسيان لطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة كربلاء .
- استعمال مفردات البرنامج النفسي التي أعدتها الباحثة وتعميم نتائجها في مناهج كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ليعمل بها من قبل مدرسي الجمناستك الفني للإفادة منها في تطوير المستوى البدني والمهاري والنفسي .
- تطبيق المقياس الذي أعدته الباحثة على الطالبات في ألعاب فردية أخرى غير الجمناستك الفني .



المصادر

1. صلاح الدين علام : علم النفس التربوي ، الاردن ، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، 2010.
2. عفيف العاني : المناهج الجامعية وسبل تطورها ، محاضرات دورات التأهيل التربوي ، مكتبة الطباعة المركزية ، جامعة بغداد ، 1989.
3. محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1999.
4. بلوم واخرون :تقييم تعلم الطالي التجميعي والتكويني ، ترجمة محمد امين المفتي واخرون ، القاهرة، دار ماكروهيبي ، 1983.
5. Ebel. R. L. .Essentials of Education Measurement . New Jersey. Engle wood cliffs : prentice Hull, Inc 1972 .
6. روبرت ثورندايك و اليزابيت ميغن : القياس والتقويم في علم النفس والتربية ، (ترجمة) عبد الله الكيلاني وعبد الرحمن عدس ، ط 4، مركز الكتب . الأردن ، 1989.



الملاحق:

مقياس النسيان

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة بابل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

عزيزتي الطالبة

تحية طيبة

بين يديك استمارة استبيان تتضمن مجموعة فقرات على شكل أسئلة ولكل سؤال (5) اختيارات (بدائل) هي (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا ، تنطبق علي بدرجة كبيرة ، تنطبق علي بدرجة متوسطة ، تنطبق علي بدرجة قليلة ، لا تنطبق علي اطلاقا) ترجوا الباحثة قراءة الفقرات بدقة ثم الاجابة عنها بصدق وصراحة وعدم ترك أي فقرة من فقرات المقياس بلا اجابة ، وتأكدي ان إجابتك ستحظى بسرية تامة وهي لغرض البحث العلمي فقط ، ولا داعي لذكر اسمك .

ملاحظة : تكون الاجابة على ورقة الاجابة المخصصة وكما موضح :-

مثال :-

ت الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي اطلاقا
1		✓			

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي اطلاقا
1	اضع جدولاً للدراسة ثم انفذ جميع بنود الجدول					
2	ادرس مادة الجمناستك وقت الامتحان					
3	ابحث عن اي معلومه جديده تواجهني في مادة الجمناستك الفني					
4	احدد الاهداف من عملية الاستذكار ثم ابدأ بالدراسة					
5	اعاني من السرحان وعدم التركيز اثناء درس الجمناستك					
6	اعاني من مشكلات اجتماعية تؤثر في تركيزي اثناء الدراسة وتسبب لي النسيان					
7	ادرس دون التركيز على الموضوع الذي ادرسه					
8	قلة المتابعه اليوميه لدروسه تسبب لي النسيان					



ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي اطلاقا
9	اشعر بالقلق اثناء الامتحان					
10	صعوبة المادة الدراسية من العوامل التي تسبب لي النسيان.					
11	اجد صعوبة في تذكر المعلومات عندما اكون متعبه					
12	اتذكر بسهولة الموضوعات المحتوية على رسومات أو رموز أكثر من الموضوعات اللفظية					
13	اتذكر بسهولة كل ما تعلمته عن طريق التطبيق					
14	لدي دافعية ورغبة جديده في التعلم					
15	ادرس في مكان تسوده الراحة					
16	تلخيص لما درسته بلغتي يساعدني على التذكر					
17	اربط المعلومات التي ادرسها بأشياء معينه لكي اتذكرها بسهولة					
18	اتذكر بسهولة ما تعلمته من مادة الجمناستك الفني لأنني احبها					
19	اخصص ايام الاستراحة لمراجعة ما درسته من الجمناستك الفني خلال الاسبوع					
20	اقوم بمراجعة النقاط الاساسية بالدرس دون الاهتمام بالشرح					
21	اراجع دروسي بشكل منتظم بالقدر الكافي					
22	احفظ دروسي اولا بأول					
23	عدم مراجعتي لمادة الامتحان تشعرني بنسيان المعلومات					
24	نسيان المعلومات التي قمت بدراستها يؤثر سلبا على تحصيلي الاكاديمي					
25	تحصيلي الاكاديمي هو نقطة الارتكاز التي تحدد مدى نجاحي في المستقبل					
26	اسلوب التدريس في تقديم المعلومة يؤثر في تحصيلي بالمادة					

