



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



Psychological Resilience and Its Relationship with Social Skills Among Some Students of Salahaddin University

Fatima Hussein Owaid ✉

Salahaddin University /College of Education – Shaqlawa

Article information

Article history:

Received 7/11/2024

Accepted 29/11/2024

Available online 15, Jan, 2025

Keywords:

Psychological flexibility, social skills,
students, sports psychology

Abstract

The aim of the research is to identify the level of psychological flexibility and social skills among some students of the Department of Physical Education / College of Education Shaqlawa / University of Salah al-Din. For the academic year 2023-2024, the researcher adopted the descriptive approach using the correlational method to suit the research problem and its goal. The research community consisted of some students of the four stages in the College of Education, Shaqlawa / Department of Physical Education / University of Salah al-Din, numbering (100) male and female students. The researcher chose (10) students from each stage randomly, i.e. (40) male and female students to represent the research sample. The researcher used, in addition to scientific sources and references, the scales (psychological flexibility and social skills) after they had proven their psychometric properties through the exploratory experiment. Then the researcher conducted her main experiment to reach the inspired results and after interpreting them, she concluded that the students of the College of Education, Shaqlawa / Department of Physical Education / University of Salah al-Din enjoy a high level of psychological flexibility and social skills. She recommended the need to pay attention to psychological flexibility and enhance it, as well as social skills for their role in building the personality of students and their interaction in society.





مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى بعض طلبة جامعة صلاح الدين

فاطمة حسين عويد¹

جامعة صلاح الدين / كلية التربية - شقلاوة

المخلص

هدف البحث التعرف الى مستوى المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية لدى بعض طلبة قسم التربية الرياضية / كلية التربية شقلاوة / جامعة صلاح الدين. للعام الدراسي 2023 – 2024 واعتمدت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته مشكلة البحث وهدفه وتكون مجتمع البحث من بعض طلبة المراحل الاربعة في كلية التربية شقلاوة / قسم التربية البدنية / جامعة صلاح الدين والبالغ عددهم (100) طالب وطالبة وقد اختارت الباحثة (10) من طلبة كل مرحلة بالطريقة العشوائية أي (40) طالب وطالبة تمثل عينة البحث , استعملت الباحثة فضلا عن المصادر والمراجع العلمية مقياسي (المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية) بعد ان اثبتا الخصائص السيكومترية الخاصة بهما من خلال التجربة الاستطلاعية، ثم قامت الباحثة بتجربتها الرئيسية للوصول الى النتائج المستوحاة وبعد تفسيرها واستنتجت يتمتع طلبة كلية التربية شقلاوة / قسم التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين بمستوى عالي من المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية واوصت ضرورة الاهتمام بالمرونة النفسية وتعزيزها، وكذلك المهارات الاجتماعية لما لها من دور في بناء شخصية الطلاب وتفاعله في المجتمع

معلومات البحث

تاريخ البحث :

الاستلام : 2024/11/7

القبول : 2024/11/29

التوفر على الانترنت: 15 يناير 2025

الكلمات المفتاحية:

المرونة النفسية، المهارات الاجتماعية، الطلبة ,
علم النفس الرياضي

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد الجامعة مؤسسة اجتماعية تمثل قمة الهرم التعليمي، فهي المساهم الأول في بناء المجتمع من خلال ما تنتجه من كوادر متخصصة والتي تباشر بدورها عملية التنمية في المجتمع. وإن الاهتمام بشريحة الطلبة الجامعيين يعني الاهتمام بالمجتمع، إذ يمثل شباب الجامعة شريحة مهمة من شرائح المجتمع، فهم عصب التنمية في مختلف مجالات الحياة، ولا تنمية من دون قوة فاعلة متوازنة نفسياً وانفعالياً. (Maarbes, 2010)

إن دراسة الجوانب النفسية المختلفة لدى طلبة الجامعة وتعزيز لبناء شخصية قيادية متفهمة وواضحة في التعامل مع الآخرين من خلال ما تمتلكه من مرونة في التفاعل الاجتماعي مع زملاءهم في الجامعة أو بقية أفراد المجتمع. من هنا تعد المرونة النفسية كونها قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية والرد بشكل - عقلاني، وإقامة علاقات طيبة مع الآخرين، أساسها الود والاحترام المتبادل وتقبل الآخرين". (Shaqoura, 2012)

المرونة النفسية Psychological Resilience هي احد أهم المواضيع النفسية ولها تعريفات عديدة قد تصل الى اكثر من 100 تعريف بل ان ترجمتها بهذا الاسم يدور حوله نقاش واسع ولكن يمكننا تبسيط تعريفها فنقول انها امتلاك القدرة على التعامل مع المشكلات والتحديات والتوتر والضغوط النفسية وكذلك النهوض مجددا بعد التعرض للضغوط والنكسات والمصائب والتعافي بعد الصدمة، هي ان تسبح دون ان تغرق، وتتحني وتميل دون أن تنكسر أي انها مزيج من التفاؤل والثقة والانجاز والتوازن والتقبل والأمل والتواصل والقدرة على التعلم والتعلم من الفشل والتعاطف الذاتي وحل المشكلات والموقف والتفكير الايجابي والطموح الهدوء والاسترخاء أي هي مهارة يمكن تعلمها واكتسابها ولكونها مهارة فهي تخضع لشروط اتقان اي مهارة اخرى تتحسن حين نهتم بها وتضعف حين نهملها كما انها مجموعة متنوعة من عادات تفكير وعادات سلوكية. (AI- (Jalala, 2020

إذاً المرونة عنصر أساسي في قدرة الأفراد على التواصل مع الحياة ومواجهة الشدائد (Grotberg, 2003) ويمكن القول إن المرونة هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة , وتعرف الجمعية الأمريكية للأمراض النفسية المرونة النفسية بأنها "عملية التوافق والمواجهة الإيجابية للشدائد , الصدمات , النكبات أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر مثل المشكلات الأسرية , مشكلات العلاقات مع الآخرين , المشكلات الصحية الخطيرة ضغوط العمل والمشكلات المالية فالمرونة عنصر حاسم في تحديد الطريقة التي يتفاعل بها الأفراد ويتعاملون مع الضغوط، فهناك مدى واسع من الصفات متصلة مع المرونة هذه الصفات تتصل بالمظاهر والقوى الإيجابية للحالة العقلية للفرد. (Connor, 2006)

وتعد المهارات الاجتماعية من العناصر المهمة التي تحدد طبيعة العلاقات اليومية للفرد مع المحيطين به في ميادين مختلفة، ومنها الجامعة وتنتج الاهتمامات الحديثة بالمهارات الاجتماعية باعتبارها تمثل مع القدرات العقلية جانبي الكفاءة والفعالية في مواقف الحياة والتفاعلات اليومية للفرد مع المحيطين به ويُفسر ذلك الاخفاق الذي يعانيه البعض في تلك المواقف ممن يملكون قدراً منخفضاً منها على الرغم من ارتفاع قدراتهم العقلية حيث يتمثل هذا الإخفاق في عدم استثمار الفرص المتاحة لإقامة علاقات ودية مع المحيطين بهم (Tarif, 2002)

وقد عرف (Riggio, 1987) المهارة الاجتماعية "بأنها قدرة الفرد على التعبير الانفعالي والاجتماعي واستقبال انفعالات الآخرين وتفسيرها ووعيه بالقواعد المستترة وراء أشكال التفاعل الاجتماعي ومهارته في ضبط وتنظيم تعبيراته غير اللفظية وقدرته على لعب الأدوار وتحضير الذات اجتماعياً.

وعرف (Abu Hatab, 2007) المهارات الاجتماعية بأنها السلوكيات الكلية المعرفية التي يستخدمها الفرد في تفاعلاته مع الآخرين، والتي تتراوح بين السلوكيات غير اللفظية، والسلوكيات اللفظية المعقدة. وتكمن أهمية البحث بأن الدراسة الحالية تكتسب أهميتها من خلال دراسة العلاقة التي نحاول اكتشافها بين المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية لدى طلبة قسم التربية الرياضية / كلية التربية شقلاوة / جامعة صلاح الدين.

1-2 مشكلة البحث:

أن المتغيرات (المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية) لم يعر لها من الاهتمام في المجتمع الجامعي في إقليم كردستان على علم الباحثة. وتسعى الباحثة من خلال النتائج التي سوف نتوصل لها في هذه الدراسة إلى التوجيه بإعداد برامج لتنمية المرونة النفسية ومهارات التفاعل الاجتماعي والتواصل في المواقف الاجتماعية المتنوعة وخاصة بطلبة. لاحظت الباحثة تعرض طلبة الجامعات في كردستان إلى ضغوط كثيرة في حياتهم التي تنعكس بآثارها السلبية على علاقاتهم الاجتماعية وربما تؤثر على مهاراتهم الاجتماعية كنتيجة للقصور في المرونة النفسية لديهم من هنا لابد من العمل على تعزيزها لدى طلبة الجامعة ومن ثم تقوية وتنمية المهارات الاجتماعية لديهم. تتمحور مشكلة البحث في الإجابة على التساؤل التالي: هل للمرونة النفسية علاقة بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة قسم التربية الرياضية / كلية التربية شقلاوة / جامعة صلاح الدين.

1-3 أهداف البحث :

- التعرف على مستوى المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية لدى طلبة قسم التربية الرياضية / كلية التربية شقلاوة / جامعة صلاح الدين للعام الدراسي 2023 - 2024 .
- التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية لدى طلبة قسم التربية الرياضية / كلية التربية شقلاوة / جامعة صلاح الدين للعام الدراسي 2023 - 2024.
- التعرف على نسب مساهمة المرونة النفسية في المهارات الاجتماعية لدى طلبة قسم التربية الرياضية / كلية التربية شقلاوة / جامعة صلاح الدين للعام الدراسي 2023 - 2024.

1-4 فرض البحث:

هناك علاقة ذات احصائية بين متغيري المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية لدى عينة البحث.

1-5 مجالات البحث:

- المجال البشري: طلبة كلية التربية شقلاوة / قسم التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين.
- المجال الزمني: النصف الثاني من الموسم الدراسي 2023 - 2024.
- المجال المكاني: القاعات الدراسية في كلية التربية الرياضية.

2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

استعملت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته مشكلة البحث وهدفه.

2-2 مجتمع البحث وعينته

اشتمل مجتمع البحث على بعض طلبة قسم التربية الرياضية / كلية التربية شقلاوة / جامعة صلاح الدين وبلغ عددهم (100) موزعين بالشكل التالي: المرحلة الأولى (44) طالباً وطالبة، المرحلة الثانية (13) طالباً وطالبة، المرحلة الثالثة (20) طالباً، المرحلة الرابعة (23) طالباً وطالبة. أما عينة البحث فقد بلغت (40) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة

العشوائية وموزعين على المراحل الدراسية الأربعة بمعدل (10) طلاب من كل مرحلة، واختارت الباحثة (20) طالباً وطالبة كعينة استطلاعية لغرض تكيف المقياسيين.

2-3 إجراءات البحث الميدانية

تحديد أدوات البحث: اختارت الباحثة مقياس المرونة النفسية الذي أعدته الباحثة (لمياء قيس الزهيري، 2012) والذي يتكون من (40) فقرة بخمسة بدائل هي (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي أحياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي أبداً). كانت الدرجة الكلية للمقياس (200)، وأقل درجة (40)، والوسط الفرضي للمقياس (120). أما مقياس المهارات الاجتماعية فقد اختارت مقياس (Al-Maamouri, 2012) والذي يتكون من (54) عبارة موزعة على ستة أبعاد هي (التعبير الانفعالي، الحساسية الانفعالية، الضبط الانفعالي، التعبير الاجتماعي، الحساسية الاجتماعية، الضبط الاجتماعي) وبواقع (7، 10، 12، 7، 11، 7 فقرات). وبخمس بدائل (موافق بشدة، موافق، الى حد ما، غير موافق، غير موافق بشدة) وتم تحديد الوزن المناسب لكل استجابة والذي يتراوح ما بين (5 - 1) درجة مئوية تنازلياً على مقياس ليكرت الخماسي وتبلغ القيمة العليا للاستجابة 270 درجة والقيمة الدنيا 54 درجة ويبلغ المتوسط لفرضي 162 درجة.

2-3-1 التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة تكونت من (20) طالباً وطالبة من طلبة قسم التربية الرياضية / كلية التربية شقلاوة / جامعة صلاح الدين ، لغرض استخراج الأسس العلمية للمقياسيين وتكيفهما على بيئة أقليم كردستان.

2-3-2 الأسس العلمية

2-3-2-1 الصدق

2-3-2-2 الصدق الظاهري:

قامت الباحثة بعرض المقياسيين على مجموعة من الخبراء والمختصين بمجال علم النفس الرياضي والبالغ عددهم (7) خبراء لبيان مدى ملاءمة العبارات المقياسيين على عينة البحث أو تعديلها أو حذفها، فقد وافق جميع الخبراء على عبارات المقياسيين جميعها وبذلك تحقق صدق محتوَاهما.

2-3-2-3 صدق المحتوى:

استعملت الباحثة معامل الارتباط البسيط بين عبارات مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية للمقياس وانحصرت قيمها (0.564-0.621) مما دل على صدق مقياس المرونة النفسية. أما بالنسبة لمقياس المهارات الاجتماعية فقد كانت معامل الارتباط بين العبارات وكل بعد خاص به وبين العبارات والدرجة الكلية للمقياس والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1)

يبين معامل الارتباط بين العبارات والبعد التابع لها والدرجة الكلية للمقياس

الابعاد	معامل الارتباط البسيط	القيمة الاحتمالية	القرار الاحصائي
التعبير الانفعالي	0.79	0.033	معنوي
الحساسية الانفعالية	0.82	0.022	معنوي
الضبط الانفعالي	0.72	0.043	معنوي
التعبير الاجتماعي	0.76	0.039	معنوي
الحساسية الاجتماعية	0.81	0.027	معنوي
الضبط الاجتماعي	0.79	0.033	معنوي
الدرجة الكلية	0.86	0.19	معنوي

2-3-4 الثبات:

استخرجت الباحثة ثبات المقياسين بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ ، فقد بلغ معامل الثبات لمقياس المرونة النفسية بطريقة التجزئة النصفية (0.77)، وبطريقة ألفا كرونباخ (0.86). أما بالنسبة لمقياس المهارات الاجتماعية فقد بلغ بطريقة التجزئة النصفية (0.71)، وبطريقة ألفا كرونباخ (0.81) وهي معامل ارتباط عالي. وبذلك تحقق ثبات المقياسين، وأصبحت جاهزين للتطبيق على عينة المجتمع.

2-3-3 التجربة الرئيسية

بعد اكمال الأسس العلمية للمقياسين قامت الباحثة بتوزيع المقياسين على عينة البحث الرئيسة المكونة من (40) طالباً وطالبة جميع مراحل الدراسية لقسم التربية الرياضية / كلية التربية شقلاوة / جامعة صلاح الدين بأشراف الباحثة وبمساعدة فريق العمل المساعد، وتم توضيح طريقة الإجابة، والإجابة على تفسيرات وأسئلة عينة البحث قبل الشروع بتوزيع استمارات المقياسين. وبعد الانتهاء من الإجابة تم استلام استمارات لغرض تفرغ البيانات ومعالجتها احصائياً.

2 - 4 الوسائل الإحصائية

استعملت الباحثة الحقيبة الإحصائية لمعالجة البيانات ومن هذه الوسائل (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط لبيرسون، معامل ألفا كرونباخ).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج التوزيع الطبيعي لعينة البحث

الجدول (2)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء والخطأ المعياري لمقياسي المرونة النفسية

والمهارات الاجتماعية

المتغيرات	الوسيط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	الخطأ المعياري
المرونة النفسية	150.200	18.561	150.000	0.199	2.935
التعبير الانفعالي	30.775	6.451	31.000	-0.819	1.020
الحساسية الانفعالية	31.750	6.176	31.000	-0.432	0.991
الضبط الانفعالي	30.800	6.268	30.500	-0.363	0.976
التعبير الاجتماعي	29.275	6.672	30.000	-0.562	1.055
الحساسية الاجتماعية	30.100	5.965	30.000	-0.500	0.943
الضبط الاجتماعي	29.250	5.481	29.500	-0.200	0.867
الدرجة الكلية	181.950	33.474	185.500	-0.531	5.293

من نتائج الجدول (2) التي تبين قيم معامل الالتواء المحصورة قيمها بين ($1 \pm$) مما دل على توزيع العينة توزيعاً طبيعياً وفي نفس الوقت تمثل مجتمع البحث خير تمثيل.

الجدول (3)

يبين نتائج قيمة (ت) المحسوبة والقيمة الاحتمالية والقرار الاحصائي بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمقياسي

المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية

المتغيرات	الوسيط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	القرار الاحصائي
المرونة النفسية	150.200	18.561	51.179	0.000	معنوي
التعبير الانفعالي	30.775	6.451	30.172	0.000	معنوي

الحساسية الانفعالية	31.750	6.176	32.515	0.000	معنوي
الضبط الانفعالي	30.800	6.268	31.076	0.000	معنوي
التعبير الاجتماعي	29.275	6.672	27.752	0.000	معنوي
الحساسية الاجتماعية	30.100	5.965	31.915	0.000	معنوي
الضبط الاجتماعي	29.250	5.481	33.753	0.000	معنوي
الدرجة الكلية	181.950	33.474	34.377	0.000	معنوي

يلاحظ من نتائج الجدول (3) أن قيم (ت) المحسوبة بين الوسط الفرضي والوسط الحسابي للمرونة النفسية والمهارات الاجتماعية كبيرة جداً أما قيمها الاحتمالية والبالغة (0.000، 0.000، 0.000، 0.000، 0.000، 0.000) على التوالي وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) مما دل على وجود فروق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي ولصالح الوسط الحسابي، ويشير ذلك حسب رأي الباحثة إلى امتلاك عينة البحث المرونة النفسية المطلوبة والتي تتفق مع العديد من الدراسات التي أظهرت إن امتلاك العلاقات المختلفة توفر الرعاية والمساندة وخلق الحب والثقة وتقديم التشجيع هي عوامل أساسية سواء داخل العائلة وخارجها، وهناك العوامل الاضافية المرتبطة أيضاً مع المرونة مثل القدرة على عمل خطط واقعية، الثقة بالنفس، صورة الذات الايجابية، تطوير مهارات التواصل، القدرة على ادارة الاحاسيس والاندفاعات القوية". (Memphis & Tennessee, 2010)

وكذلك المهارات الاجتماعية التي يتعاملون فيها بينهم. وهذا يتفق مع ما أشارت إليه (Masoud & Shabib, 2024) أن المهارات الاجتماعية لها دور هام في مدى نجاح الفرد في إقامة تفاعل اجتماعي كفاء مع الآخرين ومدى قدرته على مواصلة هذا التفاعل وانخفاض هذه المهارات يفسر الاخفاق الذي يعانيه بعض الأفراد في مواقف الحياة العملية على الرغم من ارتفاع ما لديهم من قدرات عقلية. (al-Dewan, 2007)

3-2 عرض نتائج الارتباط البسيط بين مقياس المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (4)

يبين قيمة الارتباط البسيط والقيمة الاحتمالية والقرار الاحصائي بين المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية

المهارات الاجتماعية	قيمة (ر) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	القرار الاحصائي
التعبير الانفعالي	0.315*	0.048	معنوي
الحساسية الانفعالية	0.338*	0.033	معنوي
الضبط الانفعالي	0.215	0.182	غير معنوي
التعبير الاجتماعي	0.327*	0.039	معنوي
الحساسية الاجتماعية	0.317*	0.046	معنوي
الضبط الاجتماعي	0.345*	0.029	معنوي
الدرجة الكلية	0.342*	0.031	معنوي

أظهرت نتائج الجدول (4) قيمة الارتباط البسيط بين المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية قيد البحث إذ بلغت هذه قيم (0.315، 0.338، 0.327، 0.317، 0.345، 0.342) والقيم الاحتمالية لها (0.048، 0.033، 0.039، 0.046، 0.029، 0.031) على التوالي وهي أقل من مستوى الدلالة البالغة (0.05) مما دل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين المهارات الاجتماعية والمرونة النفسية، ما عدا مهارة الضبط الانفعالي والتي بلغت (0.215)، وقيمتها الاحتمالية (0.182) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) مما دل على عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بينهما. وترى الباحثة إن المرونة النفسية تعمل على تقليل الضغوط النفسية وتعزيز العلاقات الاجتماعية من خلال تقوية المهارات الاجتماعية لدى الافراد،

وهذا يتفق مع ما ذكره (Al-Shamat, 2013) بأن المرونة النفسية تعمل على مواجهة الضغط النفسي في وقت ما بطريقة تسمح للثقة بالنفس بالتزايد فهي تتضمن مواجهة الضغوط النفسية في وقت ما بطريقة تلي الثقة بمقدرة الشخص على مواجهة التهديدات في المستقبل. أما بالنسبة للمهارات الاجتماعية كما أشار إليها (Al-Haik, 2009) بأنها ترتبط بعدد من أشكال السلوك مثل تقديم المساعدة للآخرين والتعاطف معهم، وحسن التواصل والتعبير عن المشاعر كما تؤثر فيها، لأن فقدان مثل هذه المهارات يرتبط مباشرة بالانحراف الاجتماعي. (mashkwr & Muhammad, 2017)

3-3 عرض نتائج نسبة المساهمة بين مقياسي المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (5)

يبين قيمة الاهمية النسبية بين المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية

المتغير المستقل	المتغير التابع	معامل التحديد	نسبة المساهمة	تقدير الخطأ
المرونة النفسية	المهارات الاجتماعية	0.119	0.096	17.647

يبين الجدول (5) معامل التحديد (0.119)، ونسبة المساهمة البالغة (0.096) وتشير هذه القيمة إن نسبة مساهمة المرونة النفسية في المهارات الاجتماعية، وهي نسبة قليلة فيما تعود النسبة المتبقية والبالغة (0.904) إلى عوامل أخرى لها تأثير على المهارات الاجتماعية.

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

1. يتمتع طلبة كلية التربية شقلاوة / قسم التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين بمستوى عالي من المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية.

2. وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والعلاقات الاجتماعية.

2-4 التوصيات

1. ضرورة الاهتمام بالمرونة النفسية وتعزيزها، وكذلك المهارات الاجتماعية لما لها من دور في بناء شخصية الطلاب وتفاعله في المجتمع.

2. إعداد برامج لتنمية المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية لدى طلبة الجامعات في إقليم كردستان.

3. إجراء بحوث ودراسات أخرى تتناول الجوانب النفسية الأخرى والتي لها علاقة بالمهارات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي بين طلبة الجامعات في كردستان

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث طلبة كلية التربية شقلاوة / قسم التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين

تضارب المصالح

تعلن المؤلفة انه ليس هناك تضارب في المصالح

فاطمة حسين عويد Fatima.owaid@su.edu.krd

References

- Abu Hatab, G. (2007). *Dynamics of Disseminating and Promoting Social Skills* (p. 104). Wael Printing and Publishing House.
- al-Dewan, L. (2007). THE EFFECT of USING THE DIFFERENT TEACHING MANARS IN DEVELOPMENT SOME CREATIVITY SKILLS OF PHYSICAL EDUCATION. *Sciences Journal Of Physical Education*, 2, 297–326. <https://www.iasj.net/iasj/article/49821>
- Al-Haik, A. (2009). *Belonging to Others* (first edition). Dar Al-Nahda Al-Arabiya.
- Al-Jalala, B. (2020). *Psychological Resilience, First Edition* (p. 9). Tashkeel Publishing and Distribution House.
- Al-Maamouri, F. (2012). *The Self-Tool and Its Relationship to Personal Intelligence (Individual-Social) and Social Skills According to Some Personal Variables of Physical Education Teachers in Mosul City Center* [PhD Thesis in Sports Psychology]. University of Mosul.
- Al-Shamat, M. F. (2013). *Ego resilience as a protective indicator against the control of depressive tendencies and suicidal thoughts* [Unpublished master's thesis]. Damascus University.
- Connor, K. M. (2006). Assessment of resilience in the aftermath of trauma. *Journal of Clinical Psychiatry*, 67(2), 46–49.
- Grotberg, E. H. (2003). *Resilience for today: Gaining strength from adversity*. Bloomsbury Publishing USA.
- Maarbes, L. S. (2010). *Depression among Youth* (1st ed, p. 21). Dar Al Nahda Al Arabiya Publications.
- mashkwr, N. H., & Muhammad, L. H. (2017). Studying the level of social interaction and its relationship to aggressive behavior on the field for some youth teams. *Scientific Journal of Sports Sciences and Arts*, 16(16), 59–67. <https://doi.org/10.21608/ijssaa.2017.69736>
- Masoud, A. R., & Shabib, S. S. (2024). Evaluating the level of some psychological traits among women practicing sports activities. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(2). <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i2.512>
- Memphis, & Tennessee. (2010). *psychological Theories* (p. 264). American Series.
- Riggio, R. (1987). *Suggestions for Time Management in the 1980s* (Vol. 34). Education Canada.
- Shaqoura, Y. O. S. (2012). *Psychological flexibility and its relationship to life satisfaction among Palestinian university students in the Gaza Strip* [Master's thesis]. Al-Azhar University.
- Tarif, S. F. (2002). *Social and Communication Skills* (pp. 443–481). Gharib Printing and Publishing House.

ملحق رقم (1) مقياس المرونة النفسية

ت	الفقرات	تتطبق علي دائما	تتطبق علي غالبا	تتطبق علي أحيانا	تتطبق علي نادرا	لا تتطبق علي أبدا
1	اجد في علاقتي من يشجعني على النجاح					
2	احترم المثل العليا مهما تكن الظروف					
3	أستطيع معالجة بعض الامور في وقت محدد					
4	يعزز أصدقائي ثقتي بنفسي					
5	أوفق بين طموحاتي واحتياجات الآخرين					
6	احترم الوقت واستثمره بشكل جيد					
7	أحصل على المساعدة من الآخرين					
8	أتعاطف مع أحزان الآخرين وأفراحهم					
9	أستطيع ان أحقق الاهداف التي تتناسب مع قدراتي					
10	اجد من يفهم صعوباتي ويعمل على التخفيف عني					
11	يسهل علي اقامة علاقات اجتماعية دائمة					
12	حياتي لها معنى					
13	ينصحنني أفراد اسرتي أن أكون أكثر مرونة في المواقف الصعبة					
14	أثبتت على رأيي ان كان صحيحاً رغم التحدي					
15	أستطيع ان أحقق أهدافي في الحياة على الرغم من الصعوبات					
16	أجد من يقف معي عندما تواجهني مشكلة					
17	أستطيع التكيف مع الضغوط التي تواجهني					
18	استمر ببذل الجهد كي أحقق أهداف جديدة					
19	أجد من يؤمن احتياجاتي					
20	يسهل علي السيطرة على رغباتي					
21	الصدفة لا تتحكم بمستقبلي					
22	أسرتي تساعدني على تحقيق أهدافي					
23	اميل الى استعادة توازني بعد الشدائد					
24	أبذل قصارى جهدي لتنمية قدراتي العلمية					
25	أجد من يهتم بأفكاري					
26	أتحدى المحن ولا أفقد الثقة بنفسي					
27	أعمل لتعلم الجديد على الرغم من التحديات					
28	صداقتي الحميمة لها دور مهم في حياتي لمواجهة الصعوبات					
29	لدي انضباط ذاتي					
30	أفضل أخذ مركز الصدارة لحل المشكلات					
31	اجد من يشعرني بالأمن النفسي					
32	أستطيع التغلب على مشكلاتي من دون انفعال					
33	أستطيع حل المشاكل الصعبة اذا أجهدت نفسي بما فيه الكفاية					
34	من الآخرين من يبادر الى تقديم المشورة التي احتاجها					
35	أتبع الارشادات والقواعد الصحية					
36	أستطيع مواجهة المشاكل التي تفاجئني					
37	في حياتي من يعينني على ترك العادات غير المقبولة					
38	الذكريات المزعجة لا تؤثر علي					
39	أستخدم جميع قواي كي أظهر بأفضل صورة					
40	يواجهني أناس يمنحوني حبا عفوياً .					

ملحق رقم (2) مقياس المهارات الاجتماعية

ت	الفقرات	موافق بشدة	موافق	إلى حد ما	غير موافق	غير موافق بشدة
1 ¹	لدي القدرة على إخفاء مشاعري تجاه الآخرين بسهولة					
2	استخدم الإيماءات والتعبيرات العامة في الوجه للتعبير عن مشاعري					
3	استطيع أن اخفي مشاعر الغضب والحزن في نفسي					
4	لا يزعجني عدم اهتمام الآخرين بي					
5	لا اشعر بالرغبة بالحديث عن ما يدور في داخلي					
6	نشاطي هو ما يميز سلوكي بين زملائي					
7	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري أمام الآخرين					
8	اتحسس من سلوك الآخرين نحوي					
9	أجد ان بعض زملائي يتحسسون من سلوكي نحوهم					
10	استطيع ان اميز بين الأصدقاء والأعداء					
11	اهتم بمتابعة ما يصدر عن الآخرين					
12	لدي القدرة على تميز حب الآخرين او كرههم لي بسهولة					
13	اكتشف بسهولة من يحاول اثارتي					
14	يزعجني حديث الآخرين عن مشاعرهم أمامي					
15	اقضي وقتاً طويلاً في مرافقة الآخرين					
16	يصفني زملائي بأنني متحسس دائماً					
17	أساعد زملائي في خفض توترهم النفسي والانفعالي					
18	ابذل جهد كبير في إخفاء مشاعري الحقيقة أمام الآخرين					
19	لا استطيع أن اضبط انفعالاتي في المنافسة الرياضية					
20	تعاليري وجهي تشير إلى درجة التوتر النفسي لدي					
21	لا استطيع أن تحكم بانفعالاتي رغم محاولاتي بضبطها					
22	أتكيف مع الآخرين بسهولة					
23	أحافظ على التزامي حتى لو كنت منفعة					
24	استطيع أن اظهر أي نوع من مشاعر الغضب والانفعال رغم شعوري بالسعادة					
25	أفضل الواجبات التي تحتاج إلى نشاط رياضي					
26	يهمني التفاعل مع الآخرين في أثناء المنافسات الرياضية					
27	اهتم بتقديم نفسي إلى الآخرين عندما التقى بهم لأول مرة					
28	اتخذ عنصر المبادأة في الكلام عند حضور الاجتماعات الفنية أو الرياضية					
29	مهاراتي الاجتماعية تمكنني بان اخذ حظاً كبيراً في أي نشاط رياضي					
30	يسعدني تنظيم وإدارة المهرجانات الرياضية					
31	أسعى إلى تحقيق انجازات رياضية كبيرة					
32	اشعر بالوحدة النفسية رغم وجودي مع الآخرين					
33	يهمني حضور الاحتفالات الرياضية والتعرف على الآخرين					
34	يضايقني التعامل مع أناس لا اعرفهم					
35	اشعر بالسعادة عندما أكون جزءاً من نشاط رياضي					
36	يسعدني الحديث مع الآخرين لفترة طويلة					

¹ التسلسلات التي تحتها خط هي فقرات سلبية

ت	الفقرات	موافق بشدة	موافق	إلى حد ما	غير موافق	غير موافق بشدة
37	لا اشعر بالضيق عندما ينتقدني الآخرون					
38	يؤثر الآخرون على سلوكي بالنشاط الرياضي					
39	تؤثر الحالة النفسية للآخرين على سلوكي بالمدرسة					
40	أتعامل بجدية مع كل ما يقوله الآخرون لي					
41	لا يستطيع الآخرون توقع ما ستكون عليه ردود أفعالي اتجاههم					
42	اضطراب عندما يسيئ الناس فهم ما أقوله					
43	اشعر بالحاجة إلى الإرشاد والتوجيه رغم خبرتي الطويلة					
44	أُتأثر إلى حد كبير بسلوك الآخرين نحوي					
45	أتحسس دائماً بنقد الآخرين لي وملاحظاتهم عني					
46	أؤثر نفسياً عندما اشعر بأن أحد ما يراقبني بالعمل					
47	يشغلني بما يفكر به الآخرون عني					
48	من السهولة التوافق مع الآخرين					
49	يمكنني تمثيل زملائي في أي مجال من مجالات العمل					
50	لا استطيع مواجهة الآخرين عندما أتحدث عن موضوع شخصي					
51	أواجه صعوبات في إعداد برنامج معين أو إلقاء حديث هاما أمام الآخرين					
52	أجد صعوبة في التدريب عندما يكون أعداد الطلبة كبيراً					
53	عندما أكون مع زملاء لي في المهنة اضطرب في تحديد صحة الأشياء التي أقولها أو أفعليها					
54	أتميز على زملائي في المناقشات الاجتماعية					