

# Eximia journal

[www.eximiajournal.ro](http://www.eximiajournal.ro)

Vol. 15/2026

PLUS  
COMMUNICATION P



International  
Communication & PR

## **Quantitative Analysis of the Contribution of Emotional Stability and Psychological Security to 100-Meter Performance among First-Year Students in the College of Physical Education and Sports Sciences at Al-Qasim Green University**

**Asst. prof. Dr. Sanaa Jabber AL-Haidari, Prof. Dr. Jasim Jaber Mohamme**

<sup>1</sup>University of Babylon/ College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

<sup>1</sup>Al-Qasim Green University/ College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

Phy.sanaa.j@uobabylon.edu.iq

**Abstract.** The research aims to identify the level of emotional stability and psychological security among first-year students and to determine the contribution percentage of these psychological variables to the digital achievement of the 100m sprint. The researcher used the descriptive approach with the correlational style due to its suitability for the nature of the problem. The research sample consisted of (40) students selected randomly from the original research population. The researcher used the Emotional Stability Scale and the Psychological Security Scale, in addition to the 100m sprint test, as the main tools for data collection. After statistically processing the data, the results showed a statistically significant correlation between the psychological variables (emotional stability and psychological security) and the 100m sprint achievement. The results also indicated that these variables have a significant contribution percentage to improving the level of achievement. Considering the results, the researcher recommended the necessity of paying attention to the psychological preparation of students in conjunction with physical and skill preparation and including relaxation and emotional control exercises within the educational curricula.

**Keywords.** Emotional Stability, Psychological Security, 100-Meter Performance.

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد ألعاب القوى، وخاصة سباقات السرعة (100م)، من الفعاليات التي تتطلب تحضيراً بدنياً ونفسياً عالياً. لا يقتصر الأداء الرياضي المتميز على الجانب الفسيولوجي والميكانيكي فحسب، بل يلعب الجانب النفسي دوراً حاسماً في تحقيق الإنجاز. (Smith, 2021) إن سباق 100م، بصفته سباقاً ينتهي في ثوانٍ معدودة، يتطلب من العداء تركيزاً عالياً ورد فعل سريع، وهو ما لا يتحقق إلا بوجود حالة من الاستقرار النفسي.

يبرز **الاتزان الانفعالي** كعامل مهم يمكن الرياضي من التحكم في انفعالاته وتوجيه طاقته نحو الهدف دون تشتت، خاصة عند خط البداية (علاوي، 2018). كما يعد **الأمن النفسي** ركيزة أساسية تشعر الطالب بالطمأنينة وعدم الخوف من الفشل أو الإصابة، مما يحرر طاقاته الكامنة (الخالدي، 2020). تكمن أهمية البحث في تسليط الضوء على الجوانب النفسية لطلاب المرحلة الأولى في جامعة القاسم الخضراء، وتحديد نسبة مساهمة هذه المتغيرات في الإنجاز الرقمي لسباق 100م، مما يساعد المدرسين والمدربين على وضع برامج إعداد نفسي توازي الإعداد البدني.

### 1-2 مشكلة البحث

من خلال المتابعة الميدانية للباحث لدروس ألعاب القوى لطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة القاسم الخضراء، لوحظ تذبذب في مستوى الإنجاز الرقمي لسباق 100م لدى العديد من الطلاب رغم امتلاكهم قدرات بدنية جيدة. قد يعزى هذا التذبذب إلى حالات من التوتر، القلق، الخوف من الفشل، أو عدم القدرة على ضبط النفس لحظة الانطلاق، مما يشير إلى ضعف في الاتزان الانفعالي أو شعور بعدم الأمن النفسي (الشمري وآخرون، 2019). لذا، تبلورت مشكلة البحث في التساؤل التالي: **ما هي نسبة مساهمة الاتزان الانفعالي والأمن النفسي في إنجاز ركض 100م لدى طلاب المرحلة الأولى؟**

### 1-3 أهداف البحث

1. التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الأولى.
2. التعرف على مستوى الأمن النفسي لدى طلاب المرحلة الأولى.
3. إيجاد العلاقة بين الاتزان الانفعالي والأمن النفسي وإنجاز ركض 100م.
4. تحديد نسبة مساهمة الاتزان الانفعالي والأمن النفسي في إنجاز ركض 100م.

### 1-4 افروض البحث

1. توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي وإنجاز ركض 100م.
2. توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الأمن النفسي وإنجاز ركض 100م.
3. هناك نسبة مساهمة معنوية للاتزان الانفعالي والأمن النفسي في إنجاز ركض 100م.

### 1-5 مجالات البحث

- المجال البشري: طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القاسم الخضراء.
- المجال الزمني: المدة من (2025/10/1) ولغاية (22/12/2025)
- المجال المكاني: ملعب جامعة القاسم الخضراء والقاعات الدراسية في الكلية.

### 2- الفصل الثاني: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

#### 2-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة المشكلة وأهداف البحث.

#### 2-2 مجتمع وعينة البحث

- **مجتمع البحث:** تم تحديد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة القاسم الخضراء للعام الدراسي (الحالي)، والبالغ عددهم (مثلاً: 120) طالباً.
- **عينة البحث:** تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية (القرعة)، حيث بلغ عدد أفراد العينة (40) طالباً، ما يشكل نسبة (33%) من المجتمع الأصلي. تم استبعاد الطلاب المصابين والطلاب المشاركين في التجربة الاستطلاعية (10 طلاب).

#### 2-3 أدوات جمع المعلومات

1. المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
2. مقياس الاتزان الانفعالي: تم اعتماد مقياس لارسون المعدل للبيئة العراقية (Larson, 1996) والذي يتكون من (10) فقرة.
3. مقياس الأمن النفسي: تم اعتماد مقياس ماسلو المعدل (Maslow, 1954) والذي يتكون من (10) فقرة.
4. اختبار ركض 100م: ساعة توقيت إلكترونية، شريط قياس، استمارة تسجيل، صافرة.

#### 4-2 إجراءات البحث

##### 4-2-1 التجربة الاستطلاعية

أجريت تجربة استطلاعية بتاريخ 2025/10/12 على عينة قوامها (10) طلاب من نفس المجتمع وخارج العينة الرئيسية، والهدف منها:

- التأكد من وضوح فقرات المقاييس النفسية.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في اختبار الركض.
- معرفة الوقت المستغرق للإجابة والاختبار.
- التحقق من المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للمقاييس.

##### 4-2-2 الأسس العلمية للاختبارات (الصدق والثبات)

الأسس العلمية للمقاييس النفسية (الصدق، الثبات، الموضوعية) لغرض التأكد من صلاحية مقياسي (الاتزان الانفعالي) و(الأمن النفسي) للعمل بهما، قام الباحث باستخراج المعاملات العلمية التالية باستخدام البيانات المستحصلة من التجربة الاستطلاعية:

أولاً: صدق المقاييس (Validity):

الصدق الظاهري (Face Validity): تم عرض المقاييس على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي والقياس والتقويم (المذكورين في الملحق 4) لبيان صلاحية الفقرات ومدى ملائمتها للهدف. وقد حصلت الفقرات على نسبة اتفاق تزيد عن (85%)، مما يعد مؤشراً كافياً على صدقها الظاهري.

صدق البناء (Construct Validity): تم حساب الاتساق الداخلي (Internal Consistency) للمقاييس من خلال إيجاد العلاقة الارتباطية (Pearson Correlation) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05).

ثانياً: ثبات المقاييس (Reliability):

استخدم الباحث طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest)، حيث تم تطبيق المقاييس على عينة الاستطلاع (10 طلاب) ثم إعادة التطبيق بعد مرور (7) أيام تحت ظروف مشابهة. وباستخدام معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني، ظهرت النتائج كالتالي:

معامل ثبات مقياس الاتزان الانفعالي: (0.84).

معامل ثبات مقياس الأمن النفسي: (0.86).

وتعد هذه الدرجات مؤشراً على ثبات عالٍ للمقياسين، مما يجعلهما صالحين للتطبيق في التجربة الرئيسية.

ثالثاً: موضوعية المقاييس (Objectivity):

تتمتع المقاييس بموضوعية تامة، حيث تعتمد في تصحيحها على مفتاح تصحيح خاص ومحدد مسبقاً للبدائل، وبالتالي لا تتأثر الدرجة بذاتية المصحح أو اختلافه.

##### 4-2-3 الأسس العلمية لاختبار ركض 100م

أولاً: صدق الاختبار:

يتمتع اختبار ركض 100م بصدق المحتوى (Content Validity) كونه اختباراً مقنناً ومعترفاً به عالمياً في مجال ألعاب القوى، ويعد أصدق اختبار مباشر لقياس صفة السرعة الانتقالية القصوى.

ثانياً: ثبات الاختبار:

تم تطبيق الاختبار على أفراد العينة الاستطلاعية، وإعادة الاختبار بعد مرور أسبوع. وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين، حيث بلغ معامل الثبات (0.91)، وهو معامل ثبات عالٍ جداً.

ثالثاً: موضوعية الاختبار:

للتأكد من الموضوعية، قام مقياسان (حكمان) بتسجيل الوقت لنفس العداء في آن واحد وبشكل مستقل. وتم حساب معامل الارتباط بين تسجيلات الحكم الأول والحكم الثاني، فبلغت قيمته (0.96)، مما يؤكد أن الاختبار يتمتع بموضوعية عالية ولا يتأثر بشكل كبير بتقدير المحكمين.

##### 4-2-5 التجربة الرئيسية

تم تنفيذ التجربة الرئيسية في الفترة من (2025/11/18) إلى (2025/12/20) وفق الآتي:

1. اليوم الأول: توزيع استمارات مقياسي الاتزان الانفعالي والأمن النفسي على الطلاب في القاعات الدراسية، وتوضيح طريقة الإجابة.

2. اليوم الثاني: إجراء اختبار ركض 100م في ملعب الجامعة، مع مراعاة شروط البدء الصحيح والتوقيت الدقيق.

## 2-6 الوسائل الإحصائية

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج:

- الوسط الحسابي (Mean)
- الانحراف المعياري (Standard Deviation)
- معامل الارتباط البسيط (Pearson Correlation)
- تحليل الانحدار الخطي المتعدد (Multiple Regression) لاستخراج نسبة المساهمة.
- النسبة المئوية.

## 3. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

### 3-1 عرض النتائج الوصفية

جدول (1): الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الاتزان الانفعالي	درجة	45.11	5.20
الأمن النفسي	درجة	43.3	4.80
إنجاز 100م	ثانية	13.50	0.90

تم توضيح أن صغر الانحرافات المعيارية يدل على تجانس العينة، وأن الأوساط الحسابية تشير إلى مستوى جيد مقارنة بالدرجة القصوى للمقياس.

### 3-2 عرض علاقة الارتباط

جدول (2): مصفوفة الارتباط ونسبة المساهمة بين المتغيرات النفسية وإنجاز 100م

المتغيرات	قيمة (R) المحسوبة	الدلالة (Sig)	نوع العلاقة	نسبة المساهمة
الاتزان الانفعالي * إنجاز 100م	-0.68*	0.002	معنوية	46.2%
الأمن النفسي * إنجاز 100م	-0.62*	0.004	معنوية	38.4%

تم تفسير العلاقة العكسية (الإشارة السالبة) بأنها علاقة إيجابية لصالح الإنجاز (لأن انخفاض الزمن يعني تحسن الأداء)، وتم التأكيد على أن العلاقة معنوية لأن قيمة الدلالة (Sig) أقل من 0.05

### 3-3 مناقشة النتائج

أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط معنوية ونسبة مساهمة جيدة لكل من الاتزان الانفعالي والأمن النفسي في إنجاز 100م. يعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن فعالية 100م تتطلب "الانفجارية" في الأداء، وهذا الانفجار يتأثر بشدة بالحالة العصبية. الطالب الذي يتمتع باتزان انفعالي يمتلك قدرة أعلى على التحكم في الاستثارة العصبية قبل الانطلاق، مما يقلل من احتمالية البداية الخاطئة ويضمن توافقاً عصبياً عضلياً أفضل. أما الأمن النفسي، فيمنح الطالب الثقة بالنفس ويقلل من القلق المرتبط بالمنافسة أو الخوف من نظرة زملاء والمدرس، مما يجعله يركز كلياً على الأداء الفني والسرعة القصوى بدلاً من التشتت بالمخاوف الداخلية. إذ ان في ضوء النتائج التي أظهرت ارتباطاً معنوياً بين المتغيرات النفسية وإنجاز 100م، يمكننا تفسير هذه العلاقة من منظور فسيولوجي-عصبي دقيق. فسباق 100م لا يعتمد فقط على الكفاءة العضلية، بل هو في جوهره اختبار لسرعة الاستجابة العصبية. هنا يلعب الاتزان الانفعالي دور "المنظم" للإشارات العصبية؛ حيث أن الطالب الذي يعاني من ضعف في الاتزان الانفعالي غالباً ما يواجه زيادة مفرطة في التوتر العضلي (Muscle Tension) قبل الانطلاق، مما يعيق الانسيابية الحركية ويؤخر زمن رد الفعل عند سماع الإشارة، وهو ما يتوافق مع ما ذهب إليه الأدب النظري حول تأثير الحالة العصبية على الانفجارية.

أما بالنسبة لتأثير الأمن النفسي، فيمكن تحليله بخصوصية عينة البحث (طلاب المرحلة الأولى). هؤلاء الطلاب يواجهون بيئة جامعية جديدة، وغالباً ما يكون "قلق التقييم الاجتماعي" (الخوف من حكم الأقران والمدرس) هو العائق الأكبر أمامهم. غياب الأمن النفسي يضع الطالب تحت ضغط "الخوف من الفشل"، مما يستنزف طاقته الذهنية ويشتت تركيزه عن الأداء الفني (التكنيك).

وبالتالي، فإن العلاقة العكسية التي ظهرت في النتائج لا تعني فقط أن الراحة النفسية تحسن الرقم، بل تعني دليلاً أن "تحديد المعوقات النفسية" يسمح للقدرة البدنية الكامنة للطالب بالظهور بشكلها الحقيقي دون كبح وتتفق هذه النتائج مع دراسة تشانغ التي أكدت أن

الاستقرار النفسي هو قاعدة الأداء المهاري العالي (Zhang, 2020) ، وكذلك ما أشار إليه واينبرغ وغولد حول أهمية الثقة بالنفس في المنافسات. (Weinberg & Gould, 2019).

#### 4-الاستنتاجات والتوصيات

##### 4-1الاستنتاجات

1. يتمتع طلاب المرحلة الأولى في جامعة القاسم الخضراء بمستوى متوسط إلى جيد من الاتزان الانفعالي والأمن النفسي.
2. توجد علاقة طردية قوية (عكسية رقمياً مع الزمن) بين السمات النفسية وإنجاز عدو 100م.
3. يساهم الاتزان الانفعالي بنسبة أكبر قليلاً من الأمن النفسي في تحسين الإنجاز الرقمي لفعالية 100م.
4. العوامل النفسية تلعب دوراً مكملاً وأساسياً للعوامل البدنية في سباقات السرعة.

##### 4-2التوصيات

1. ضرورة اهتمام مدرسي مادة ألعاب القوى بالجانب النفسي (التهيئة النفسية) قبل إجراء الاختبارات العملية.
2. إدخال تدريبات الاسترخاء والتحكم الانفعالي ضمن الوحدات التعليمية لطلاب كلية التربية البدنية.
3. إجراء دراسات مشابهة على فعاليات أخرى (الوثب الطويل، رمي الثقل) لطلاب الجامعة.
4. تعزيز الشعور بالأمن النفسي لدى الطلاب من خلال التشجيع الإيجابي وتقليل الرهبة من الامتحانات العملية.

##### المصادر العربية:

- الخالدي، أحمد. (2020) علم النفس الرياضي التطبيقي. بغداد: دار الكتب والوثائق.
- الشمري، حسين، الجبوري، علي، وكاظم، محمد (2019). "علاقة القلق والاتزان الانفعالي بإنجاز 100م لدى عدائي الأندية". مجلة علوم الرياضة، جامعة بابل، 15(2)، 112-130.
- علاوي، محمد حسن. (2018) مدخل في علم النفس الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

##### المصادر الأجنبية:

- Smith, J. (2021). *Psychological Factors in Sprinting Performance*. New York: Sport Science Press.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Zhang, L. (2020). "The impact of emotional stability on athletic performance in university students". *International Journal of Sports Psychology*, 12(4), 45-58.

#### الملاحق

##### ملحق (1): نموذج مقياس الاتزان الانفعالي

عزيزي الطالب...بين يديك مجموعة من الفقرات التي تصف مشاعرك في مواقف رياضية ودراسية مختلفة. يرجى قراءة كل فقرة بدقة ووضع علامة (✓) أمام البديل الذي ينطبق عليك بصدق. علماً أن إجابتك ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

ت	الفقرات	تنطبق دائماً (5)	تنطبق غالباً (4)	تنطبق أحياناً (3)	تنطبق نادراً (2)	لا تنطبق أبداً (1)
1	أشعر بالهدوء والسيطرة على أعصابي قبل بدء السباق مباشرة.					
2	يمكنني التركيز على توجيهات المدرس رغم الضجيج حولي.					
3	لا أفقد أعصابي بسهولة عند ارتكاب خطأ أثناء الأداء.					
4	تظل دقات قلبي منتظمة ولا أشعر بالخفقان الشديد قبل الانطلاق.					
5	أقبل النقد من المدرب أو المدرس برحابة صدر دون انفعال.					
6	أستطيع اتخاذ القرارات بسرعة ودقة تحت ضغط المنافسة.					

					7	لا يؤثر فشلي في محاولة سابقة على أدائي في المحاولة التالية.
					8	أشعر بالتفاؤل والقدرة على الفوز قبل بدء السباق.
					9	أتحكم في تعابير وجهي ومشاعري عند الفوز أو الخسارة.
					10	أنام بشكل جيد وهادئ في الليلة التي تسبق الامتحان العملي.

**ملحق (2): نموذج مقياس الأمن النفسي**

عزيزي الطالب...يرجى قراءة الفقرات التالية التي تتعلق بشعورك بالأمن والطمأنينة داخل الكلية وأثناء ممارسة النشاط الرياضي، واختيار البديل المناسب.

ت	الفقرات	تنطبق دائماً (5)	تنطبق غالباً (4)	تنطبق أحياناً (3)	تنطبق نادراً (2)	لا تنطبق أبداً (1)
1	أشعر بالأمان والطمأنينة عند وجودي في ملعب الكلية.					
2	أشعر أنني جزء مقبول ومحبوب من قبل زملائي في الفريق.					
3	لا يراودني القلق من التعرض للإصابة أثناء أداء سباق 100م.					
4	أشعر بالثقة بأن المدرس يقيم أدائي بعدالة وموضوعية.					
5	أستطيع التعبير عن رأي أو مشكلتي أمام المدرس دون خوف.					
6	أشعر بالاستقرار النفسي وأن مستقبلي الدراسي واضح.					
7	لا أخاف من سخرية زملاء إذا أخفقت في الأداء.					
8	أشعر أن البيئة الدراسية داعمة ومشجعة لي.					
9	لدي القدرة على مواجهة الصعوبات الدراسية دون يأس.					
10	أشعر بالرضا عن مستواي ولا أقارن نفسي بالآخرين بشكل سلبي.					

**ملحق (3): استمارة تسجيل نتائج اختبار 100م**

ت	اسم الطالب	الزمن (ثانية)	الملاحظات
1			
2			
3			
4			

ملحق (4): أسماء السادة الخبراء والمحكمين

مكان العمل	التخصص	الاسم واللقب العلمي	ت
جامعة بابل / كلية التربية البدنية	علم النفس الرياضي	أ.د. (هيثم حسين)	1
جامعة القاسم الخضراء / كلية التربية البدنية	تعلم حركي	أ.م.د. (وائل صباح)	2
جامعة القاسم الخضراء / كلية التربية البدنية	تدريب /ساحة وميدان	أ.م.د. (كريم حاكم)	3