

الاستقرار النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى لاعبي كرة اليد في العراق

م.د فاضل كردي الشمري
جامعة الكوفة /كلية التربية الرياضية

أ.م.د وفاء تركي الغريري
جامعة الكوفة /كلية اربية للنبات
/قسم التربية الرياضية

ملخص البحث:

احتوى البحث على خمسة ابواب

الباب الاول واشتمل على المقدمة واهمية البحث حيث ان العملية التدريبية تقوم على ثلاث جوانب رئيسية ومهمة وهي الجانب النفسي والمهاري والخططي ومن خلال الاحمال التدريبية يمكن ان تؤثر على الجانب النفسي للاعب اذا لم يحسن التعامل معه بصورة جيدة بحيث تؤثر على مستوى اللاعب , وتكمن مشكلة البحث في ان اغلب اللاعبين لايمتلكون القدرة في التحكم بانفعالاتهم وتقديرهم لذاتهم بصورة سلبية مما ينعكس على ادائهم داخل الملعب .

وقد هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الاستقرار النفسي وتقدير الذات لدى لاعبي كرة اليد في العراق وقد افترض الباحثان ان هناك علاقة ارتباط معنوية ايجابية بين الاستقرار النفسي وتقدير الذات لدى لاعبي كرة اليد في العراق .

اما الباب الثاني فقد اشتمل على الباب النظري وهي مايتعلق بالاستقرار النفسي وتقدير الذات وبعض النظريات التي تناولتها .

وفي الباب الثالث فقد اشتمل على منهجية البحث حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي وقد تكونت عينة البحث لاعبي دوري النخبة في العراق والبالغ عددهم (88) لاعبا , كما استخدم الباحثان مقياسي الاستقرار النفسي وتقدير الذات , وتم استخدام معالجة البيانات باستخدام الوسائل الاحصائية منها الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل ارتباط بيرسون .

وقد اشتمل الباب الرابع على عرض وتحليل ومناقشة النتائج , وفي الباب الخامس تم وضع اهم الاستنتاجات وقد اوصى الباحثان الاهتمام بالجانب النفسي في التدريب والمنافسات

1-1 المقدمة واهمية البحث

من المعروف ان الانجاز الرياضي لا يتم الا بتكامل العملية التدريبية بجميع جوانبها الخطئية والمهارية والنفسية , وان كل مدرب يسعى الى ان يحقق من خلال منهجه التدريبي افضل قدر ممكن من اللياقة البدنية كي يتمكن اللاعب من مواجهة صعوبات التدريب والمنافسة وهذا يتم من خلال وضع البرامج التي تحقق هذا التكامل في سبيل الارتقاء بتطوير اللاعب من الناحية البدنية والنفسية , وان كل اداء او انجاز رياضي جيد يرتبط بالعقل البشري والعمليات العقلية لديه وهذا الارتباط يحدث نتيجة للتدريب المتواصل وتكامل القابليات والقدرات البدنية والنفسية والمهارية والخطئية , والقدرات النفسية للاعب كرة اليد تختلف عن بقية الفعاليات الاخرى لانها تتميز بتعدد وتسلسل وترابط مهاراتها مما يؤثر في مستوى ادائها , وهي ايضا من الانشطة الانفعالية اثناء عمليتي الدفاع والهجوم او التصدي والتهديف وهذه المواقف تؤثر في شخصية اللاعب وتقديره لذاته وامكانياته وقدراته .

ويعد الاستقرار النفسي من السمات الشخصية التي يجب ان تتوفر لدى لاعبي كرة اليد لما له من دور فعال وكبير في التعامل مع ما يتعرض له اللاعب خارج وداخل الملعب من ضغوطات نفسية تؤثر في مستوى ادائه , وان لعملية الاعداد النفسي الطويل او القصير الامد من اهمية كبيرة للاعبين تساعد في تهيئة الاجواء النفسية والاجتماعية السليمة التي تحقق اهداف الفريق من خلال تنمية وتطوير سماتهم النفسية وزيادة الثقة بالنفس والتركيز في الاداء داخل الملعب ونظرا للتطور الكبير في كرة اليد والذي تعكسه مستويات اللاعبين والفرق خلال المباريات فقد ظهر بوضوح دور الاعداد النفسي للاعبين والفرق ومن هنا جاءت اهمية البحث ان للاستقرار النفسي دور كبير في تحقيق الفوز كما ان معرفة اللاعب لنفسه وتقديره لذاته سوف يساهم في تجاوز الكثير من الاخطاء والارتقاء بمستوى الاداء المهاري والفني والخطئي .

2-1 مشكلة البحث

الاهتمام بالجانب النفسي في العملية التدريبية له دور ايجابي وفعال في تنمية قدرات اللاعب و بات يشكل جزء أساسيا في المنهج التدريبي والذي يعده المدرب , فالتدريب الرياضي هو عملية تربوية لها أسسها ومبادئها العامة والتي تهدف الى اعداد اللاعب لتحقيق اعلى مستوى في المنافسة , ومن واجب المدرب مراعاة قيمة الحمل النفسي واثره على مستوى الاستقرار النفسي لدى اللاعب .

ومن خلال ملاحظتنا للعديد من الحالات النفسية لدى اللاعبين خلال التدريب والمنافسة ان اغلب للاعبين لا يمتلكون القدرة على ضبط الانفعالات وعلى تقديرهم لذاتهم بصورة ايجابية وبالتالي فقدان السيطرة على ضبط النفس مما يؤثر على مستوى الأداء ومن خلال استطلاع اراء المختصين في لعبة كرة اليد وجد ان اغلب المدربين لا يعطون الجانب النفسي الاهمية الكبيرة وخاصة فيما يتعلق بالاستقرار النفسي وتقدير اللاعب لذاته لذا ارتأى الباحثان دراسة علاقة الاستقرار النفسي بتقدير الذات لدى لاعبي كرة اليد في العراق .

3-1 هدف البحث

- التعرف على علاقة الاستقرار النفسي بتقدير الذات لدى لاعبي كرة اليد في العراق .

4-1 فرض البحث

- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الاستقرار النفسي وتقدير الذات لدى لاعبي كرة اليد في العراق .

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبو كرة اليد في العراق الدوري

2-5-1 المجال الزمني : الفترة من 2010/9/5 ولغاية 2011/ 10/10

3-5-1 المجال المكاني: القاعات التي اجريت فيها المنافسات والوحدات التدريبية

6-1 تحديد المصطلحات

الاستقرار النفسي : عرفته عبد الفتاح (1972) تلك الحالة التي يستطيع فيها الفرد ادراك الجوانب المختلفة للمواقف التي تواجهه , ثم الربط بين هذه الجوانب وما لديه من دوافع وخبرات وتجارب سابقة من النجاح وال فشل تساعد على تحديد نوع الاستجابة وطبيعتها التي تتفق ومقتضيات الموقف الراهن وتسمح بتكيف استجابته تكيفا ملائما ينتهي بالفرد الى التوافق مع البيئة والاسهام بشكل ايجابي في نشاطها وفي الوقت نفسه ينتهي الى حالة من الشعور بالرضا والسعادة "1

2- الدراسات النظرية والمثابفة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 مفهوم الاستقرار النفسي

وعرفه (كاتل 1961, Cattall) حالة نفسية يتسم فيها الفرد بالهدوء والثبات الانفعالي اذ تظهر عليه علامات قليلة من التهيج الانفعالي ازاء المواقف التي تستدعي الغضب وحساسية ضعيفة تجاه الآخرين الى جانب كونه شخصا قادرا على ضبط نفسه . (Cattall, 1961 , p168)² وعرفه (راجح 1976) قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتعبير عنها بصورة واضحة مترنة³ وعرفه (بهلول 1976) هو ذلك الاساس والمحور الذي ينظم جميع جوانب النشاط النفسي الذي اعتدنا ان نسميه الانفعالات او التقلبات الوجدانية من حيث تحقيقها لشعور الفرد بالاستقرار النفسي او باختلال الاستقرار .⁴

2-1-2 اثار ضعف الاستقرار النفسي

ان ضغوط الحياة ومشاكلها واثارها على الفرد تفضي الى ضعف الاستقرار النفسي , اذ تشير الدراسات الى ان احداث الحياة الشديدة هي عوامل محدثة للكرب Stress , كما ان تعاقبها يفقد المرء توازنه واستقراره , كذلك العزلة عن الناس تزيد من حدة التوتر والضغط ومن احتمال الاصابة بالاضطرابات النفسية (Cobb, 1973)⁵ ومن هنا يمكن الاشارة الى جملة من الاثار النفسية التي تقود الى ضعف الاستقرار النفسي :

1- الشعور بالخوف :

الخوف انفعال شائع تثيره مواقف عديدة لدى الفرد وسيؤدي الى اضعاف قدرته على الاطلاع بمسؤولياته تجاه أسرته وعمله ومسؤولياته الاجتماعية الاخرى
ضعف الثبات الانفعالي :

ان ضعف الاستقرار النفسي يفضي الى اضعاف الثبات الانفعالي مما يؤدي الى معاناة الفرد من صراعات نفسية عديدة .⁶

2- ضعف التوافق النفسي :

يؤدي ضعف الاستقرار النفسي الى اضعاف التوافق النفسي الذي نعني به شعور الفرد بعدم الرضا عن نفسه او انه كاره لها او نافرا منها وغير واثق فيها وهذا يؤدي الى تعرضه الى الصراعات النفسية , وتشير الدراسات الى ان الازواج الذين يتمتعون بالتوافق النفسي كانوا اكثر شعورا بالامن النفسي من اقرانهم غير المتوافقين نفسيا .⁷

3- ضعف التوافق الاجتماعي :

ان ضعف الاستقرار النفسي يؤدي الى اضعاف التوافق الاجتماعي لدى الفرد , اذ يلجا الى العزلة والانزواء وعدم حضور المناسبات الاجتماعية وعدم المشاركة في الفعاليات والنشاطات وعدم الاختلاط والتفاعل مع الآخرين , وذلك مؤشر على ضعف الاستقرار النفسي⁸

4- ضعف الشعور بالامن النفسي

اظهرت الدراسات التي اجريت على الاطفال في اثناء الحروب وما يصاحبها من حالات انعدام الامن والتدمير والقلق وانهم كانوا بطيئي النمو البدني , وقد اظهرت دراسة ان انتقال الاطفال من اجواء تستند الى القمع والنبذ والحرمان الى اجواء يتوفر فيها عامل الامن النفسي سوف يؤدي الى تحسن النمو البدني لديهم , كما ان للامن النفسي اثرا بالغيا في حالة الابداع والابتكارية اذ وجد ان الافراد الذين يتمتعون بالامن النفسي اكثر ابتكارا من غير الامنين⁹

5- اشاعة الافكار اللاعقلانية

تشير الوقائع الميدانية ان ضعف الاستقرار النفسي يترتب عليه اشاعة الافكار اللاعقلانية ويرجع ذلك اساسا الى ان ضعف الاستقرار النفسي يجعل الفرد غير قادر على معالجة الامور بحكمة وروية او النظر اليها بطريقة عقلانية مما يفضي به الحال الى اللاتكال على الاساليب اللاعقلانية في محاولة للتوافق مع المحيط الاجتماعي .¹⁰

6- اشاعة روح التشاؤم من الحياة

ان التشاؤم من الحياة يعد من العوامل التي تنشأ عن ضعف الاستقرار النفسي لدى الافراد ولعل ذلك يعود الى ان توقع الفشل وخيبة الامل وتوقع وقوع الاحداث السلبية كلها تسهم في اضعاف الاستقرار النفسي لدى الافراد ومن ثم تهديد التوازن النفسي لديهم .¹¹

3-1-2 ماهية تقدير الذات (Self – Estssm)

ان تقدير الذات وتقييم المرء لنفسه واحترامه لها يرتفع عندما يخبر (الاحساس بالانتماء) وعندما يشعر بانه مقبل او مقبول (Accepted) وبانه ذو كفاية (Competent) وهذا مايعتقده (فليكر) .

ينمو الاحساس بالانتماء عندما يرى الفرد نفسه عضوا من جماعة لان هذه العضوية تمنحه الشعور بالقيمة عند الآخرين . ويذهب (فليكر) الى ان اعظم العوامل تأثيرا في

نمو تقدير الذات هو نوعية علاقات الفرد بالأشخاص من ذوي الأهمية النفسية لديه وهم الذين يحتك بهم باستمرار أو الذين يدركهم بوصفهم أفراداً حائزين (القوة والنفوذ) , ومن خلال تفاعل الفرد مع هؤلاء الأفراد يحصل على تغذية راجعة (Feed Back) يدعم شعوره بالانتماء والجدارة والكفاية بما يحقق هويته الاجتماعية أي نضجه الاجتماعي¹² ويعرفه كوبر سميث , هو حكم بالجدارة أو الاستحقاق يعبر عنه الفرد من خلال الاتجاهات التي يتمسك بها نحو ذاته ويعتقد بصحتها وبالتالي يحافظ عليها¹³ . وفي المجال الرياضي فيعرفه محمد حسن علاوي هو محاولة التعرف على النمط المميز للفرد الرياضي (اللاعب- المدرب- الادخاري) بالنسبة لذاته وتقديره للآخرين¹⁴

2-1-4 ابعاد تقدير الذات

"افترضت بعض الدراسات فكرة التعددية في مفهوم تقدير الذات على الرغم من ان الدعم التجريبي لهذا الافتراض كان محدود قبل الثمانينات ومن ثم اخذ هذا النوع من الدراسات يظهر خلال السنوات الاخيرة , وفيما يلي اشارة موجزة لهذه الابعاد

1- تقدير الذات الاحادي البعد

يعد هذا الاتجاه الاقدم والاكثر تعبيراً عن وجهات النظر التقليدية في النظر الى مفهوم تقدير الذات ربما لان فكرة الاحادية تحمل في طياتها العمومية او الشمولية . ويرى انصار هذا الاتجاه ان جميع فقرات الاختبار تعطي درجة واحدة كلية تؤدي الى اختفاء الفروق او التمايزات التي يقيّمها الافراد فيما يتعلق بكفاياتهم في مجالات الحياة المختلفة.

2- تقدير الذات متعدد الابعاد

يرى انصار هذا الاتجاه ان جميع فقرات الاختبار تعطي درجة واحدة كلية تؤدي الى اختفاء الفروق او التمايزات التي يقيّمها الافراد فيما يتعلق بكفاياتهم في مجالات الحياة المختلفة¹⁵ .

اما في المجال الرياضي , وعلى ضوء كتابات (لاينز مارتنز 1997 – توماس هارس) بالنسبة لوصف كيفية تقييم الفرد لنفسه وكيفية تقييمه للآخرين في اطار اربعة انماط واضحة لسلوك واستجابات الفرد وهذه الانماط هي

أ- النمط الاول : تقدير سلبي للذات – تقدير ايجابي للذات

ب- النمط الثاني : تقدير سلبي للذات- تقدير سلبي للآخرين

- ج-النمط الثالث : تقدير ايجابي للذات - تقدير سلبي للآخرين
د- النمط الرابع : تقدير ايجابي للذات – تقدير ايجابي للآخرين¹⁶

2-2 الدراسات المشابهة

1-2-2 دراسة بسمة عبد شريف "

استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين التفكير اللاعقلاني وتقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة الاردنية , ولم تظهر الدراسة وجود فروق بين الذكور والاناث في تقدير الذات الا انها ظهرت ان هناك ارتباط ذا دلالة بين التفكير اللاعقلاني وتقدير الذات كدرجة كلية ودرجات فرعية على جوانب تقدير الذات الاجتماعية والانفعالية والاخلاقية والجسدية بغض النظر عن الجنس , كما وجدت ان ما نسبة (21 %) من التباين في تقدير الذات يمكن تفسيره من خلال التباين في التفكير اللاعقلاني .¹⁷

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمة طبيعة هدف البحث

2-3 مجتمع وعينة البحث

اشتمل مجتمع البحث لاعبي الدوري الممتاز لكرة اليد في العراق والبالغ عددهم (100) لاعبا والموزعين على (8) اندية , اما عينة البحث فقد بلغت (88) لاعبا , وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ومن الذكور فقط وبذلك تكون النسبة المئوية 88% والجدول (1) يوضح اسماء الاندية وعدد اللاعبين .

جدول (1)

يبين اسماء الاندية وعينة البحث

ت	اسماء الاندية	عدد اللاعبين
1-	الكرخ	11
2-	نفط الجنوب	11
3-	الجيش	11
4-	ديالى	11

11	الشرطة	-5
11	سيروان	-6
11	نقط الوسط	-7
11	السماء	-8
88		المجموع

3-3 ادوات البحث

لقد استخدم الباحثان في عملية جمع البيانات واجراء العمليات الاحصائية الادوات الاتية :

- 1- مقياس الاستقرار النفسي
- 2- مقياس تقدير الذات
- 3- اجهزة الحاسوب الالي
- 4- المصادر والمراجع العربية والاجنبية

3-3-1 مقياس الاستقرار النفسي

استخدم الباحثان مقياس الاستقرار النفسي والذي عدله (فاضل كردي شلاكه) والذي يتكون من ستة ابعاد وقد تم تعديله للمجال الرياضي بما يتلائم مع اهداف البحث فاصبح المقياس يتكون من (38) فقرة , وتم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين للتأكد من صلاحيته حيث وضعت لكل فقرة خمسة بدائل هي (دائما , غالبا , احيانا , نادرا , ابدًا) وكانت اوزان الدرجات باعطاء (5 درجات دائما – 4 درجات غالبا – 3 درجات احيانا – 2 درجة نادرا – درجة واحدة ابدًا)¹⁸ والملحق (1) يوضح ذلك

3-3-2 مقياس تقدير الذات

استخدم الباحثان مقياس تقدير الذات الذي تم تصميمه من قبل محمد حسن علاوي والذي يشتمل على (20) عبارة تشكل اربعة انماط وهي

النمط الاول : تقدير سلبي للذات – تقدير ايجابي للآخرين

النمط الثاني : تقدير سلبي للذات – تقدير سلبي للآخرين

النمط الثالث: تقدير ايجابي للذات – تقدير سلبي للآخرين

النمط الرابع: تقدير ايجابي للذات – تقدير ايجابي للآخرين

ويتكون المقياس من ثلاثة بدائل (نعم – غير متأكد – لا) , وتصل أعلى درجة (60) وأقل درجة (20) ¹⁹ اما درجة الحياد فهي (40)

4-3 اجراءات البحث الميدانية

قام الباحثان بعدة خطوات لتحقيق هدف البحث وهي كالآتي :-

1-4-3 الاسس العلمية للاختبارات

تم ايجاد المعاملات الاحصائية لاختبار الاستقرار النفسي ومقياس تقدير الذات وهي كما يلي :-

1- **الصدق** : تم استخدام الصدق الظاهري من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين * للتأكد من صلاحية تطبيق المقياسين وقد اشارت ارائهم على صلاحية المقياسين .

2- **الثبات** : تم ايجاد الثبات عن طريق تطبيق المقياس ومن ثم اعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (10) لاعبين من مجتمع البحث والذين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية , وقد تم توزيع المقياسين على عينة التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2011/3/18 وبعد اسوعين تم اعادة توزيع المقياسين بنفس الوقت ونفس الظروف , وقد بلغ معامل ثبات مقياس الاستقرار النفسي 0,75 ومقياس تقدير الذات 0,82 مما يدل على درجة عالية من الثبات

2-4-3 التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2011/3/18 للوقوف على السلبيات والمعوقات التي قد توجه سير البحث وكذلك لمعرفة الوقت المستغرق لملئ الاستمارتين والحصول على الثبات , وكانت عينة التجربة الاستطلاعية عدد من لاعبي كرة اليد والبالغ عددهم (10) والذين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية

3-4-3 العينة الأساسية

بعد التأكد من صلاحية المقياسين واجراء التجربة الاستطلاعية تم توزيع استمارة المقياسين على اللاعبين والبالغ عددهم (88) قبل البدء في المباراة والوحدة التدريبية . وبعد جمع اجابات اللاعبين قام الباحثان بتفريغ البيانات في استمارات اعدت لهذا الغرض وبالاعتماد على مفتاح تصحيح كل مقياس تم الحصول على الدرجات الخام , وبعد ذلك تم استخدام الوسائل الاحصائية للحصول على الوسط الحسابي والانحراف المعياري

4-4-3 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية المناسبة للتوصل الى نتائج البحث حيث تم استخدام :-

1- الوسط الحسابي

2- الانحراف المعياري

3- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)²⁰

4- عرض ومناقشة النتائج

4-1 عرض نتائج معرفة العلاقة بين الاستقرار النفسي وتقدير الذات لدى لاعبي

كرة اليد في العراق

من اجل الاجابة عن فرضية البحث تم استخدام معامل ارتباط بيرسون والجدول (2)

يوضح ذلك

جدول (2)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ر المحسوبة والجدولية لعينة البحث

المقياس	س	ع	معامل الارتباط		مستوى الدلالة
			المحسوبة	الجدولية	
الاستقرار النفسي	78,25	3,31	0,352	0,173	معنوية عند مستوى دلالة 0,05
تقدير الذات	44,25	2,09			

من خلال جدول (2) يوضح ان الوسط الحسابي لمقياس الاستقرار النفسي لدى عينة البحث قد بلغ 78,25 والانحراف المعياري بلغ 3,31, اما مقياس تقدير الذات فقد بلغ الوسط الحسابي لعينة البحث 44,25 والانحراف المعياري بلغ 2,09 وكانت قيمة ر المحسوبة قد بلغت (0,352) وكانت ايجابية وقيمة ر الجدولية 0,173 عند مستوى دلالة 0,05 وبذلك تقبل فرضية البحث الحالي.

4-2 مناقشة نتائج علاقة الاستقرار النفسي وتقدير الذات لدى لاعبي كرة اليد في العراق

من خلال الجدول اعلاه تبين ان هناك علاقة ارتباط معنوية ايجابية بين الاستقرار النفسي وتقدير الذات حيث اشاعة روح التفاؤل وعدم الخوف من المنافس وما يدور من حولها من متغيرات تؤدي الى ارتفاع قيمة الفرد بنفسه وتزداد فاعليته الذاتية ويصبح قادرا على مواجهة اشكال متعددة من الضغوط والتحديات وهذا ماؤكدته نظرية باندورا ان " فاعلية الذات ترتبط بالاعتقادات التفاؤلية لدى الفرد بكونه قادرا على مواجهة الضغوط النفسية " ²¹ كما ان للخبرات السابقة التي يتعرض لها الفرد وادراكه للجوانب السلية والايجابية ومعرفة قدراته الذاتية دور هام في عملية الاستقرار النفسي وهذا ما اشار اليه عبد الفتاح " ان الاستقرار النفسي هو ادراك الفرد للجوانب المختلفة والمواقف التي تواجهه مع مآله من دوافع وخبرات وتجارب سابقة من النجاح والفشل تساعده على تحييد نوع الاستجابة وطبيعتها وتسمح له بالتكيف الملائم مع البيئة والاسهام بشكل ايجابي في النشاط " ²²

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- 1- ان للخبرات السابقة دور كبير في ارتفاع تقدير الذات للاعب
- 2- التفاؤل وعدم الخوف ومواجهة الضغوط سوف يزيد من الاستقرار النفسي للاعب

5-2 التوصيات

- 1- التاكيد على الجانب النفسي في التدريب والمنافسات ووضع برنامج ارشادي للرياضيين
- 2- اشاعة المحبة بين الرياضيين وتدريب الرياضيين على الجرأة والشجاعة في مواجهة الصعاب

المصادر

- 1- احمد عزت راجح , اصول علم النفس , ط9 , مصر , المكتب المصري الحديث , 1976
- 2- بسمة عبد شريف ,العلاقة بين الافكار اللاعقلانية وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة الاردنية , رسالة ماجستير غير منشورة , 1988
- 3- بطرس حافظ بطرس , ارشاد الاطفال العاديين , عمان , دار الميسرة للنشر والتوزيع , 2010
- 4- زيد بهلول سمين , الامن والتحمل النفسي وعلاقتهما بالصحة النفسية , اطروحة دكتوراه , الجامعة المستنصرية , 1997
- 5- عاصم محمود الحياني , الارشاد النفسي والتربوي , جامعة الموصل , دار الكتب للطباعة , 1998
- 6- عدنان حافظ جابر , العقلانية والديمقراطية , المستقبل العربي , عدد 254 , مركز دراسات الوحدة العربية , 2000
- 7- غازي صالح محمود , شيماء عبد مطر , مفهوم الذات , عمان , مكتبة المجتمع العربي للنشر , 2011
- 8- فاضل كردي شلاكه , اثر برنامج ارشادي في الاستقرار النفسي واداء اهم المهارات بكرة اليد وتحمل ادائها لدى اللاعبين الشباب , اطروحة دكتوراه , جامعة بابل , كلية التربية الرياضية , 2010
- 9- كامليا عبد الفتاح , مستوى الطموح وعلاقته بالشخصية , القاهرة , مكتبة القاهرة الحديثة , 1972 ,
- 10- محمد ابراهيم العبيدي , قياس الاتزان الانفعالي عند ابناء الشهداء وقرانهم الذين يعيشون مع والديهم , رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة بغداد , كلية التربية ,

1991

11- محمد السيد الهابط , التكيف والصحة النفسية , ط2, المكتب الجامعي الحديث , الاسكندرية

, 1985

12- محمد حسن علاوي , مدخل في علم النفس الرياضي , القاهرة , دار الفكر العربي ,

1998

13- محمد حسن علاوي , موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين , القاهرة , مركز الكتاب

للنشر , 1998 .

14- محمد حمود , الشخصية في ضوء علم النفس , بغداد , مكتبة دار الحكمة , 1990 ,

ص100.

15- محمود عبد الله صالح , اساسيات في الارشاد التربوي , الرياض , دار المريخ , 1998.

16- نوتكات برنارد , سيكولوجية الشخصية , ترجمة صلاح مخيمر وعبد مبخائيل رزق ,

القاهرة , مكتبة الانجلو المصرية , 1963

17- وديع ياسين التكريتي , حسن محمد العبيدي , التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب

في بحوث التربية الرياضية , الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , 1999.

19- Bandura , A, Self – regulation of motivation through anticipatory and
self – regulation mechanism Lincoln , University of Nebraska press

, 1991

20-Cattal , Ragmond , B. and scheier , Ivan . H , (1961) The meaning and
Measurement of neuroticism and Anxiety , N , Y , Ronald press company

21- Cobb Smith , The antecedents self – esteem ,Sanfransisco , W.H.

man . 1973

ملحق (1)
مقياس الاستقرار النفسي

ت	العبارات	علي دائما	علي كثيرا	علي بدرجة متوسطة	علي قليلا	لاينطبق علي
1	استطيع السيطرة على انفعالاتي في مواقف الفوز والخسارة					
2	استطيع حبس دموعي عندما اخسر في المباراة					
3	اشعر ان سلوكي متوازن في مختلف المواقف الاجتماعية التي اعرض لها					
4	يسرني ان اقوم بعمل مفيد					
5	باستطاعتي ان اقنع الآخرين بأرائي					
6	اعتمد على نفسي في حل مشكلاتي التي تواجهني					
7	اشعر بالقدرة على المواجهة عندما اتعرض للضغوط					
8	اشعر بالضيق عندما يفضل علي لاعب آخر					
9	اشعر بالارتياح عند انجاز واجبي التدريبي					
10	اشعر بانني راض عن نفسي وفخور					
11	اشعر بالضيق والحرج عندما يطلب اللعب امام مجموعة من الناس					
12	اشعر اني لاعب مؤثر في الفريق					
13	اميل ان اخالف آراء زملائي اللاعبين فب بعض المواقف					
14	اشعر اني قادر على الانسجام مع اللاعبين الجدد					
15	اعتقد أن علاقاتي الاجتماعية ناجحة مع زملائي في الفريق					
16	احب ان اختلط مع الآخرين					
17	احسن التعامل مع الآخرين في المواقف الاجتماعية					
18	اخشى ان افكر بمستقبلي الرياضي					

19	اشعر اني مقتنع بمستوى ادائي الرياضي				
20	اخشى من الخسارة من المباراة				
21	اشعر بالاطمئنان عندما اكونمع لاعبي الفريق				
22	اشعر بالريبةوالشك تجاه الاخرين				
23	اشعر بالضيق وعدم الارتياح من وجود الجمهور اثناء المباراة				
24	اشعر بالخوف من المنافس				
25	اخشى من السير بمفردي امام الفريق المنافس				
26	اشعر ان مستقبلتي الرياضي مليء بالمفاجأة السارة				
27	اشعر اني غير محظوظ في حياتي				
28	اشعر ان حياتي مليئة بالاحداث التي لاسيطر عليها				
29	اشعر اني يائس من حياتي				
30	اسعى ان اعيش لحظاتي الراهنة بعيدا عن الماضي				
31	اني متفائل				
32	عندما اغضب احطم الاشياء القريبة مني				
33	اعترف بأخطائي في المباراة واحاول تصحيحها				
34	اميل الى انجاز اعمالتي بسرعة ودقة				
35	اشعر ان افكاريتميل الى الجمود والتصلب				
36	اشعر اني قادر على ايجاد الحلول للمشكلات التي تواجهني بطريقة عقلانية				
37	اميل الى عدم التسرع باتخاذ القرارات				
38	لاأميل نحو مخالفة القانونحتى لو كنت بعيدا عن الحكم				

ملحق (2)
مقياس تقدير الذات

لا	غير متأكد	نعم	العبارات
			1- اشعر بأنني تحت رحمة الآخرين
			2- اعتقد بأنني غير سعيد في حياتي
			3- لا أفضل المساعدة او المعاونة من الآخرين
			4- اشعر بان الآخرين لهم قيمة
			5- احتاج الى المزيد من التقبل من الآخرين
			6- افضل ان أكون بعيدا عن الآخرين
			7- لائق كثيرا في الآخرين
			8- احب نفسي كما احب الآخرين
			9- اشعر بأنني في حاجة للامان والطمأنينة
			10- اشعر بقلّة التقبل والمساعدة من الآخرين
			11- اشعر بان الآخرين لديهم نية سيئة
			12- أحاول عقد علاقات وصدقات مع الآخرين
			13- اشعر بأنني اكاد اشك في نفسي
			14- ارفض مساعدة الآخرين لي
			15- لدي عدم الثقة في الآخرين
			16- اشعر بالسعادة في حياتي
			17- اقدر نفسي من حقيقتها
			18- احيانا اعتقد أنني ارفض نفسي
			19- انا مستقل وفي غير حاجة للمساعدة من الآخرين
			20- اشعر بان للحياة قيمة ومعنى

¹ - كاميليا عبد الفتاح , مستوى الطموح وعلاقته بالشخصية , القاهرة , مكتبة القاهرة الحديثة , 1972 , ص 31 .

2- Cattal , Ragmond , B. and scheier , Ivan . H , (1961) The meaning and Measurement of neuroticism and Anxiety , N , Y , Ronald press company

- 3 - احمد عزت راجح , اصول علم النفس , ط9 , مصر , المكتب المصري الحديث , 1976 , ص101
- 4 - زيد بهلول سمين , الامن والتحمل النفسي وعلاقتهما بالصحة النفسية , اطروحة دكتوراه , الجامعة المستنصرية , 1997 , ص50
- 3- Cobb Smith , The antecedents self – esteem , Sanfransisco , W.H. man . 1973 , p301.
- 6 - بطرس حافظ بطرس , ارشاد الاطفال العاديين , عمان , دار الميسرة للنشر والتوزيع , 2010 , ص48
- 7 - عاصم محمود الحياتي , الارشاد التربوي والنفسي , جامعة الموصل , دار الكتب للطباعة , 1998 , ص34
- 8 - عدنان حافظ جابر , العقلانية والديمقراطية , المستقبل العربي , عدد 254 , مركز دراسات الوحدة العربية , 2000 , ص56
- 9 - محمود عبد الله صالح , اساسيات في الارشاد التربوي , الرياض , دار المريخ , 1998 , ص23
- 10 - محمد السيد الهابط , التكيف والصحة النفسية , ط2 , المكتب الجامعي الحديث , الاسكن ادريه , 1985 , ص66
- 11 - محمد حمود , الشخصية في ضوء علم النفس , بغداد , مكتبة دار الحكمة , 1990 , ص100
- 12 - غازي صالح , شيماء عبد مطر , مفهوم الذات , ط1 , عمان , مكتبة المجتمع العربي للنشر , 2011 , ص172
- 13 - محمد ابراهيم العبيدي , قياس الاتزان الانفعالي عند ابناء الشهداء و اقارنهم الذين يعيشون مع والديهم , رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة بغداد , كلية التربية , 1991 , ص32
- 14 - محمد حسن علاوي , مدخل في علم النفس الرياضي , القاهرة , دار الفكر العربي , 1998 , ص90
- 15 - نونكات برنارد , سيكولوجية الشخصية , ترجمة صلاح مخيمر وعبدية ميخائيل رزق , القاهرة , مكتبة الانجلو المصرية , 1963 , ص34
- 16 - محمد حسن علاوي , مصدر سبق ذكره , 1998 , ص92
- 17 - بسمة عبد الشريف , العلاقة بين الافكار اللاعقلانية وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة الاردنية , رسالة ماجستير غير منشورة , 1988 , ص48
- 18 - فاضل كردي شلاكة , اثر برنامج ارشادي في الاستقرار النفسي واداء اهم المهارات بكرة اليد وتحمل ادائها لدى اللاعبين الشباب , اطروحة دكتوراه , جامعة بابل , كلية التربية الرياضية , 2020 , ص130 .
- 1- محمد حسن علاوي , موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين , ط1 , القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 1998 , ص130

* اسماء الخبراء

- 1- أ.م.د باسم فارس , جامعة الكوفة , كلية التربية للبنات , قسم التربية وعلم النفس
- 2- أ.م.د عقيل يحي الاعرجي , = , = , قسم التربية الرياضية
- 3- أ.م.د حيدر ناجي حبش , = , كلية التربية الرياضية
- 4- م.د حسن صالح , = , كلية التربية للبنات , قسم التربية الرياضية
- 20 - وديع ياسين التكريتي , حسن محمد العبيدي , التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية , الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , 1999 , ص214
- 1- Bandura , A, Self – regulation of motivation through anticipatory and self – regulation mechanism Lincoln , University of Nebraska press , 1991 , p12
- 22 - محمود عبد الفتاح عنان , سيكولوجية التربية البدنية النظرية والتطبيق والتجريب , القاهرة دار الفكر العربي , 1995 , ص20