

الاستقرار النفسي لدى لاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل
م.د. محمود مطر علي البرانبي
العراق. جامعة الموصل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
aboadnan1968@gmail.com

الملخص

هدف البحث الى :

- اعداد مقياس الاستقرار النفسي لدى لاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل 0
- قياس الاستقرار النفسي لدى لاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل.

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحى لملائمة وطبيعة البحث ، واشتمل مجتمع البحث على لاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل والبالغ عددهم (538) لاعباً، وتم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية من مجتمع البحث بعد استبعاد الطلبة الراسبون ، والمؤجلون للعام الدراسي (2013 - 2014)، إذ بلغ المجموع الكلى لعينة البحث (120) لاعباً، وبنسبة (22%) من مجتمع البحث الكلى ، اما عينة ثبات المقياسيين فقد بلغت (30) لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث ، واستخدم الباحث مقياس الاستقرار النفسي والمعد من قبل (طبيل ، 2008) كاداة لجمع البيانات بعد اجراء التعديلات على مقياس الاستقرار النفسي من قبل الباحث باعتماد الخطوات والاجراءات العلمية في اعداد المقياسيين ، والمتضمنة بصدق الخبراء ، وتم التأكيد من ثبات المقياس بطريقة، تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه ، واستخدم الباحث الوسائل الاحصائية الآتية : المتوسط الحسابي ، ، والانحراف المعياري ، ومعامل الارتباط البسيط ، واختبار(ت) لعينة واحدة ، ومعادلة (سبيرمان - براون) ، والمتوسط الفرضي للمقياس ، والنسبة المئوية .

وقد توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية :

- فاعالية المقياس الذي تم اعداده لقياس الاستقرار النفسي لدى لاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل
- لاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل بصورة عامة يتمتعون بدرجة استقرار نفسي اعلى من المتوسط الفرضي للمقياس 0

Abstract

"The psychological stability of the players of the teams of colleges of Mosul Universit"

Dr. Mahmoud Matar Ali Al-Badrany aboadnan1968@gmail.com

Search goal to:

- Preparation of a measure of psychological stability in the players of the faculties of the University of Mosul
- Measuring the psychological stability of the players of the teams of the faculties of Mosul University.

The researcher used the descriptive method in the survey method for its suitability and the nature of the research. The research society included the players of the faculties of the University of Mosul (538). The sample was randomized from the research community after excluding students who were rejected and postponed for the academic year 2013–2014. The total sample of the research was (120) players, and (22%) of the total research community. The sample of the stability of the measurements was 30 players randomly chosen from the research community. The researcher used the psychological stability scale prepared by (Tabeel, 2008)) As a data collection tool after making adjustments to the grader The researcher used the following statistical methods: arithmetic mean, standard deviation, simple correlation coefficient, and test (t).) For one sample, the Spearman–Brown equation, the mean average of the scale, and the percentage.

The researcher reached the following conclusions:

- Effectiveness of the scale that was prepared to measure the psychological stability of the players of the teams of the faculties of Mosul University
- The players of the colleges of the University of Mosul in general have a degree of psychological stability higher than the average mean of the scale

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته

يعد موضوع الاستقرار النفسي من المواضيع المهمة وذا فاعلية واثر كبير في ديمومة حياة الإنسان واستمرارها بالشكل الذي يضمن تحقيق تطورها نحو الأفضل اذ ان من طبيعة الإنسان البحث عن التوازن لخفض الاستثارة الناتجة عن التوترات 0

ويعد الشخص المستقر نفسيا الذي يشعر ان حاجاته مشبعة لحد ما ، وان الموضوعات الاساسية لحياته غير معرضة للخطر ، ويكون في حالة من التوازن والتواافق النفسي الجيد ، ويقصد بالاستقرار النفسي " حالة من الراحة النفسية التي يحس بها الفرد نتيجة التحرر من الخوف والقلق ، والشعور بالأمن النفسي ، والاستقرار بالعمل ، والقدرة على ضبط النفس ، والاعتدال في الانفعال ، والتعبير عنها بصورة ناضجة متزنة " (اسماعيل ، 2006 ، 15) ، لذلك فان " الانسان يحقق اشباع حاجاته للامان والاستقرار عن طريق تواجده في مجتمع امن يحكمه النظام ، او خلل عمل مستقر يشعر فيه بالاستقرار ، او عن طرق القيم الروحية والدينية التي يؤمن بها " (kassin ، 2001 ، 300) .

ان الشعور بالامن من مكونات الاستقرار النفسي المهمة " فالشعور بالامن النفسي هو من اهم الحاجات النفسية لدى الفرد ، وهو مفهوم نفسي مركب ينطوي اثر تحليله على الشعور بالطمأنينة ، والامن والسلام الذاتي ، والرضا عن النفس ، والقدرة على التكيف الاجتماعي ، وتحقيق المفهوم الايجابي للذات " (الاحمد ، 2004 ، 163) ، وان الوظيفة الملائمة للفرد العامل بشكل عام والفرد الرياضي بشكل خاص هي مجال يرضي فيها دوافعه المادية ، والمعنوية والنفسية المختلفة ، وتنقوي ارتباطه بالمجتمع الذي يعيش فيه ، ويتحقق من خلالها ذاته ، وللفرد العامل قوة موجودة في جميع نزعاته واتجاهاته وسماته ، وهذه القوة هي من حالات الاستقرار النفسي ، وتسمى بالازن الانفعالي " الذي يعد مظها مهما من مظاهر الصحة النفسية ، وحالة نفسية تكمن وراء شعور الانسان بالطمأنينة ، والامن النفسي ، والاكتفاء الذاتي " (الخالدي ، 2001 ، 49)

ان قوة المجتمع وتماسكه وسلامة بنائه واخلاقه وال العلاقات السائدة فيه وقوة مؤسساته تعتمد كلها على اعداد جيل من الشباب ولاسيما الشباب الجامعي الذي تشبع بثقافة امته واعتز بتراثها وحافظ على تقاليدتها وعاداتها ، فالشباب هم قادة المستقبل وأكثر فئات المجتمع تقبلاً للتطور والتغيير وقدرة على العطاء فهم يمثلون الطبقة الولاعية وهم عصب الحياة ، اذ تكمن اهمية البحث بدراسة حالة الاستقرار النفسي لدى لاعبو منتخبات الكليات في الالعاب الفردية والجماعية في جامعة الموصل ، والتي تعد من المواضيع المهمة ، والتي تعمل على بناء شخصية الطلبة الرياضيين بناءا نفسيا واجتماعيا سليما والتي تؤهلهم لكي يكونوا الرافد الحيوي في بناء المجتمع والعمل على زيادة استقرارهم النفسي وتحقيق حاجاتهم ، ولكي يكونوا عناصر فعالة في مجتمعاتهم واداء واجباتهم العملية والمهنية بصورة سليمة 0

2-1 مشكلة البحث

تبرز مشكلة البحث بدراسة مستوى الاستقرار النفسي لدى لاعبو منتخبات الكليات في الألعاب الفردية والجماعية في جامعة الموصل للتعرف إلى درجة الاستقرار النفسي لديهم ، لتشخيص حالات الضعف في الاستقرار ومحاولة معالجتها إن أمكن ، وذلك يستلزم توفر أداة لقياس ، وعلى حد علم الباحث أنه لا يوجد مقياس يقيس درجة الاستقرار النفسي للاعبو منتخبات الكليات في الألعاب الفردية والجماعية في جامعة الموصل كون الاستقرار النفسي يعد المحرك الأساس لقدرات الأفراد نحو العطاء المميز ، والإنجاز الأفضل لتحقيق الذات للنجاح في العمل الميداني والacademy للطلبة 0

3-1 اهداف البحث

1-3-1 اعداد مقياس الاستقرار النفسي للاعبوا منتخبات الكليات في الألعاب الفردية والجماعية في جامعة الموصل 0
1-3-2 قياس الاستقرار النفسي للاعبوا منتخبات الكليات في الألعاب الفردية والجماعية في جامعة الموصل 0

4-1 مجالات البحث

4-5-1 المجال البشري: للاعبوا منتخبات الكليات في الألعاب الفردية والجماعية في جامعة الموصل 0
لعام الدراسي 2013- 2014

4-5-2 المجال الزماني: المدة من 28 / 10 / 2013 ولغاية 9 / 3 / 2014 .

4-5-3 المجال المكاني: قاعات وملاعب الكلية الكليات في جامعة الموصل.

5-1 تحديد المصطلحات

5-6-1 الاستقرار النفسي : " حالة من الراحة النفسية التي يحس بها الفرد نتيجة التحرر من الخوف والقلق ، والشعور بالأمن النفسي ، والاستقرار الأكاديمي ، والقدرة على ضبط النفس ، والاعتدال في الانفعال ، والتعبير عنها بصورة ناضجة متزنة " (اسماعيل ، 2006، 15) .

وقد عرف الباحث الاستقرار النفسي اجرائياً بأنه : الدرجة الكلية التي يحصل عليها لاعبو منتخبات الكليات في الألعاب الفردية والجماعية في جامعة الموصل على مقياس الاستقرار النفسي .

2- اجراءات البحث

1-2 منهج البحث

تم استخدام المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملاءمته وطبيعة البحث 0

2-2 مجتمع البحث وعينته

1-2-2 مجتمع البحث

اشتمل مجتمع البحث على لاعبو منتخبات كليات جامعة الموصل للعام الدراسي (2013 - 2014) ، والبالغ عددهم (538) لاعباً ، يمثلون منتخبات كليات جامعة الموصل بالألعاب الفردية والجماعية وهي (كرة قدم ، وكرة قدم الصالات ، وكرة السلة ، وكرة الطائرة ، وكرة اليد ، وكرة الريشة الطائرة ، وكرة المنضدة ، والتنس الارضي ، والساحة والميدان) اذ تم اخذ البيانات وأعداد اللاعبين الذين يمثلون منتخبات الكليات بالألعاب المذكورة اعلاه ، من وحدة التربية الرياضية في الكليات في جامعة الموصل 0

2-2-2 عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على (120) لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية وبنسبة ثابتة (22%) من كليات مجتمع البحث الأصلي ، والجدول (1) يبين ذلك .

الجدول (1) يبين تفاصيل عينته

ن	فرق كليات الجامعة	أفراد مجتمع البحث	أفراد عينة البحث
1.	كلية طب نينوى	18	4
2.	كلية طب الاسنان	16	3
3.	كلية طب البيطري	18	4
4.	كلية الصيدلة	20	6
5.	كلية الهندسة	19	5
6.	كلية الهندسة الالكترونية	18	4
7.	كلية العلوم	20	6
8.	كلية العلوم الحاسوبات	18	4
9.	كلية العلوم السياسية	20	6
10.	كلية العلوم الاسلامية	14	3
11.	كلية علوم تقنيات البيئة	12	2
12.	كلية التربية	40	8
13.	كلية التربية الرياضية	45	12
14.	كلية التربية الاساسية	40	8
15.	كلية الادارة والاقتصاد	35	7
16.	كلية الاداب	40	8
17.	كلية الحقوق	32	7
18.	كلية التمريض	18	4
19.	كلية الفنون	16	3
20.	كلية الزراعة والغابات	35	7
21.	كلية طب الموصل	30	6
22.	كلية الآثار	14	3
مجموع عينة البحث			120
538			

3-2 اداة البحث

3-2-1 مقاييس الاستقرار النفسي

استخدم الباحث مقاييس الاستقرار النفسي والمعد من قبل (طبيل وآخرون، 2008) كاداة لجمع البيانات ، اذ تم اجراء بعض التعديلات من حيث اعادة صياغة لفقرات المقاييس لكي يتناسب المقاييس وطبيعة الدراسة الحالية 0

3-2-1-1 المعاملات العلمية للمقاييس

3-2-1-2 الصدق الظاهري للمقاييس

تم إيجاد الصدق الظاهري للمقاييس من خلال عملية (التحليل المنطقي للفقرات) ، اذ تم عرض فقرات مقاييس الاستقرار النفسي ، بعد اجراء التعديلات على فقرات المقاييس واعادة صياغتها واعدادها بصورةها الاولية تم عرضها على على شكل استبيان على عدد من السادة ذوي الخبرة والاختصاص (*) ، في مجال العلوم التربوية والنفسية ، ومجاالت القياس والتقويم ، وذلك لغرض تقويمها ، اذ طلب منهم ابداء الرأي حول مدى صلاحية فقرات المقاييس لغرض تقويمها والحكم على مدى صلاحيتها ، واجراء التعديلات المناسبة من خلال (حذف او اعادة صياغة او اضافة عدد من الفقرات) وبما يتلاءم ومجتمع البحث ، فضلا عن ذكر صلاحية بدائل الاجابة المقترحة ، او اضافة وتحديد بدائل للإجابة التي يرونها مناسبة للمقاييس ، اذ يعد هذا الاجراء وسيلة مناسبة للتأكد من صدق المقاييس ، والملاحق (1) يبين ذلك ، كما ويشير (الصميدعي وآخرون ، 2010) الى انه " يمكن حساب صدق الاختبار بعرض عبارات المقاييس او الاختبار على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار فاذا قال الخبراء

(*) اسماء الخبراء والمختصين :

الاسم	الاختصاص	الكلية	الجامعة
أ.د. وديع ياسين التكريتي	علم الحركة	التربية الرياضية	الموصل
أ.د. ثيلام يونس علاوي	قياس وتقدير	التربية الرياضية	الموصل
أ.د. هاشم احمد سليمان	قياس وتقدير	التربية الرياضية	الموصل
أ.د. ناظم شاكر الوtar	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	الموصل
أ.د. عبد الكريم قاسم	قياس وتقدير	التربية الرياضية	الموصل
أ.د. ايثار عبد الكريم	قياس وتقدير	التربية الرياضية	الموصل
أ.د. اسامة حامد محمد	قياس وتقدير	التربية	الموصل
أ.د. مكي محمود حسين	قياس وتقدير	التربية الرياضية	الموصل
أ.د. عكلة سليمان الحوري	علم النفس الاساسية	التربية الاساسية	الموصل
أ.م.د. سمير يونس محمد	علم النفس التربوي	التربية	الموصل
أ.م.د. زهير يحيى محمد	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	الموصل
أ.م.د. عصام محمد عبد الرضا	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	الموصل
أ.م.د. نيراثن يونس محمد	علم النفس للبنات	التربية الرياضي	الموصل

ان هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه فان الباحث يستطيع الاعتماد على حكم الخبراء " (الصميدعي واخرون ، 2010 ، 7)

وبعد تحليل استجابات الخبراء وملحوظاتهم على فقرات ومجالات المقياس تم استخراج صدق الخبراء من خلال النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول صلاحية فقرات ومجالات المقياس ، اذ تم قبول الفقرات التي اتفق عليها الخبراء وبنسبة(75%) فاكثر من اراء الخبراء ، ان "على الباحث ان يحصل على نسبة اتفاق للخبراء في صلاحية الفقرات ، وامكانية اجراء التعديلات بنسبة لا تقل عن (75%) فاكثر من تقديرات الخبراء في هذا النوع من الصدق " (بلوم واخرون ، 1983 ، 126) ، وبهذا الاجراء حصلت فقرات ومجالات المقياس جميعها على نسبة اتفاق (100%) من اراء السادة الخبراء .

3-1-3-2 ثبات المقياس

يعني الثبات " الاستقرار بمعنى لو كررت عمليات قياس الفرد الواحد لبينت درجته شيء من الاستقرار ، او معامل الثبات هو معامل ارتباط درجات الافراد في الاختيار في مرات الاجراء المختلفة " (باهي ، 1999 ، 5) ، وبالرغم من تتمتع المقياس الاصلي بدرجة ثبات عالية الا ان الباحث قام بحساب درجة الثبات للمقياس بطريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه ، اذ تم تطبيق المقياس على عينة ملولة من (30) طالب وطالبة كتطبيق اولي واعيد تطبيق المقياس مرة ثانية بعد مرور اسبوعين من موعد التطبيق الاولى ، اذ " تتراوح المدة عادة بين الاختبار بين (10-20) يوما " (الظاهر واخرون ، 2002 ، 141) ، واستخدام معامل الارتباط البسيط ، ظهرت قيمة (ر) تساوي (0.82) وهو دال احصائيا مما يدل على ثبات الاختبار .

4-1-3-2 وصف المقياس وتصحیحه

مقياس الاستقرار النفسي لدى لاعبو منتخبات جامعة الموصل الملحق (3) ، تالف المقياس بصورة النهاية من (28) فقرة ، منها (14) فقرة ايجابية ، و(14) فقرة سلبية ، موزعة على (3) مجالات ، كما مبين في الجدول (4) ، وتم الاجابة على فقرات المقياس من خلال ثلاثة بدائل تعطى لها الاوزان (دائما ، ثلاثة) ، و(احيانا ، اثنان) ، و(ابدا ، درجة واحدة) للفقرة الايجابية ، والعكس بالنسبة للفقرة السلبية ، وتكون الدرجة الكلية العليا للمقياس هي (84) درجة ، اما الدرجة الكلية الدنيا للمقياس فهي (28) درجة .

الجدول (4)

يبين توزيع الفقرات على مجالات مقياس الاستقرار النفسي

المجموع	تسلسل الفقرات	المجالات	ت
12	28 ، 27 ، 25 ، 23 ، 18 ، 16 ، 14 ، 11 ، 8 ، 5 ، 3 ، 1	الاستقرار الacademy	1.
7	26 ، 20 ، 19 ، 17 ، 12 ، 9 ، 6	الامن النفسي	2.
9	24 ، 22 ، 21 ، 15 ، 13 ، 10 ، 7 ، 4 ، 2	الضبط الانفعالي	3.
28	المجموع الكلي للفقرات		

4-2 تطبيق المقياس:

قام الباحث بتطبيق مقياس الاستقرار النفسي على عينة التطبيق البالغة (100) لاعباً، اذ تم توضيح وشرح طريقة الاجابة على فقرات المقياسين امام الطلبة ، وذلك بوضع علامة (✓) امام الفقرة وتحت البديل الذي يراه مناسباً له في فقرة المقياس والتاكيد على ان تكون الاجابة على جميع الفقرات المقياس بكل دقة ووضوح ، علماً ان الاجابة تكون على استمرارة الاستبيان نفسه ، ثم تم جمع كراسات المقياس من المختبرين ، وتم تصحيحها ، وبهذا تكون درجة المختبر على كل مقياس هي مجموع درجاته على فقرات المقياس جميعاً .

5-2 الوسائل الإحصائية

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري

- اختبار(ت) لعينة واحدة - معاذلة (سييرمان - براون)

- المتوسط الفرضي للمقياس (علوي ، 1998 ، 146) .

- النسبة المئوية (عمر واخران ، 2001 ، 90-88) .

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

قام الباحث من خلال هذه الدراسة باعداد مقياس الاستقرار النفسي للاعبو منتخبات كليات جامعة الموصل .

1-3 عرض نتائج عينة البحث في مقياس الاستقرار النفسي

لأجل تقييم درجة الاستقرار النفسي لدى عينة البحث ، قام الباحث بايجاد المتوسط الفرضي للمقياس ، ومقارنته بالمتوسط الحسابي لديهم ، وسوف يصنف الاستقرار النفسي الى استقرار نفسي ايجابي ، واستقرار نفسي سلبي ، على اساس ان متوسط العينة الذي يفوق المتوسط الفرضي للمقياس بصورة معنوية هو استقرار نفسي ايجابي ، فيما تمثل القيمة غير المعنوية استقرار نفسي ضمن حدود المتوسط الفرضي ، اما القيم الادنى من المتوسط الفرضي فتمثل استقرار نفسي سلبي ، والجدول (6) يبيّن ذلك .

الجدول (6)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي وقيمة (ت) المحسوبة لعينة البحث في مقياس الاستقرار النفسي وفاعلية الذات

مع نو ي ع ند	المعال الاحصائية المقياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (ت) المحسوبة
		100	59	6,901	56	5,506

مستوى معنوية ≥ 0.05 ، وامام درجة حرية (99) ، قيمة (ت) الجدولية = (1.684) (الراوي ، 456 ، 2000) .

يتبيّن من الجدول (6) : ان قيمة المتوسط الحسابي لاجابات عينة البحث على فقرات مقياس (الاستقرار النفسي) قد بلغت (59) درجة ، وبانحراف معياري قدره ($6,901 \pm$) درجة ، وعند اختبار معنوية الفروق بين متوسط درجات العينة ، والمتوسط الفرضي للمقياس (56*) درجة ، وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة بلغت قيمة (ت) المحتسبة (5,506) درجة ، عند مستوى معنوية ≥ 0.05 ، وهي قيمة اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.684) درجة ، مما يدل على ان الفرق معنوي ، ولمصلحة المتوسط الحسابي للمقياس .

اظهرت النتائج ان لاعبو منتخبات كليات جامعة الموصل بصورة عامة يتمتعون بمستوى استقرار نفسي اعلى من المتوسط الفرضي للمقياس ، وهذا يدل على ان النتيجة ايجابية .

ويعزّز الباحث هذه النتيجة الى ان منتخبات كليات جامعة الموصل يمارسون الالعاب الرياضية ضمن منتخبات كلياتهم حسب ضوابط وانظمة ومعايير تعتمدها الكلية مما يعطّيهم الدافع للممارسة الرياضية وبالتالي يعمل على تحقيق رغباتهم وابشاع حاجاتهم، اضافة الى ان الممارسة الرياضية تكون ضمن ملاعب وساحات كلياتهم اضافة الى ملاعب الجامعة مما يجعل اللاعبين اكثر استقرارا وامن نفسي فضلا عن المنافسات بين الكليات ضمن بطولة دوري الجامعة كذلك وجود الدعم المادي والمعنوي للاعبين من قبل عمادة الكلية ووحدة التربية الرياضية في الكلية اذ ان حالة الاستقرار النفسي الايجابية تنعكس على مستوى الاعلامي مما يعطّيهم الاستقرار والدافع الدراسي والرياضي ويعود هذا الى دور الرياضة واهمية مزاولتها من خلال انشطتها البدنية والتدريبية المختلفة على اعتبار ان الرياضة هي نظام اجتماعي متكامل تؤثّر تأثيراً حيوياً على الممارسين لها، وعليه فزيادة درجة الاستقرار النفسي للاعبين تؤدي الى تقدير عالي للذات ، وقد تكون سبباً في توفير فرص متنوعة ورغبات وثقافات جيدة ، اذ يشير (حمود ، 2002) الى " ان الفرد يرغب في تحقيق ما في مخيلته ، وما يتمناه لنفسه ، وما يطمح اليه ، وذلك من خلال اداء العمل الذي يدافع مع قدراته ومؤهلاته وميوله واتجاهاته واستعداداته ".

ان توفر بعض احتياجات الطلبة بشكل عام ومنهم الرياضيين بشكل خاص يعمل على اشباع الحاجات النفسية ، والاجتماعية لديهم وهذا الامر يتجلّى في توفر الساحات والملاعب الرياضية في بعض من كليات جامعة الموصل ، اذ يرى (فرويد) في رأيه ان اشباع الحاجات شئ ضروري للرفاهية والاستقرار النفسي في المجتمع ، والذي يربط بين الامن النفسي ، والامن البدني ، وان الانسان يحقق حاجاته لغرض الوصول الى حالة الاستقرار النفسي ، " (الشرعية ، 2000 ، 158) ، وتتفق الدراسة الحالية مع ما اشار اليه (حمود ، 2002) حيث ان افضل وسيلة لتحقيق الاستقرار النفسي هو ان يحقق الافراد ما يرغبون به من اهداف تتفق مع امكاناتهم وحاجاتهم المادية والمعنوية ، وتحقيق طموحاتهم (حمود ، 2002 ، 135)

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- فاعلية المقياس الذي تم اعداده لقياس الاستقرار النفسي للاعبو منتخبات كليات جامعة الموصل .
- ، بصورة عامة لاعبو منتخبات كليات جامعة الموصل يتمتعون بمستوى استقرار نفسي ، اعلى من المتوسط الفرضي للمقياس ، مما يدل على تمعهم باستقرار نفسي ايجابي والذي ينعكس ايجاباً على النشاط الرياضي الجامعي ، من حيث اقبال الطلبة على ممارسة الانشطة الرياضية والمشاركة بها ضمن فرق دوري الجامعة .

2-4 التوصيات

- تعزيز الاستقرار النفسي للطلبة بشكل عام والرياضيين منهم بشكل خاص في جامعة الموصل باعتبارهم نواة مهمة في المجتمع ، من خلال اهتمام الجامعة بهم ، والعناية بمتطلباتهم النفسية والاجتماعية والرياضية وتوفير الجو الرياضي المناسب والامكانات والمستلزمات الضرورية لانشطتهم .
- العمل على تشجيع عملية البحث العلمي في مجال الاستقرار النفسي ، وانعكاساته على مجمل النشاطات الرياضية للطلبة .

المصادر والانكلiziة	ت
أبو حطب ، وآخرون (1993) : التقويم النفسي ، ط 3 ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .	1.
احمد ، احمد حازم وآخرون (2007) ، إعداد مقياس الرضا عن العمل لأعضاء الهيئات التدريسية في كلية وأقسام التربية الرياضية في جامعة الموصل ، بحث منشور في مجلة أبحاث التربية الأساسية ، المجلد (7) ، العدد (1) ، كلية التربية الأساسية ، جامعة الموصل .	2.
الأحمد ، أمل (2004) : مشكلات وقضايا نفسية ، ط 1 ، دار جهينة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .	3.
إسماعيل ، ادهم إسماعيل خديده (2006) : الاستقرار النفسي لدى تدريسي جامعة الموصل ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الموصل .	4.
الاطرقي ، محمد علي (1980) : الوسائل التطبيقية في الطرق الإحصائية ، ط 1 ، دار الطبيعة للطباعة والنشر ، بيروت .	5.
الالوسي ، جمال حسين (1990) : الصحة النفسية ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد .	6.

8.	باهي ، مصطفى حسين (1999) : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، مصر .
9.	بلوم ، بنiamin وآخرون (1983) : تقييم تعليم الطالب التجمعي والتكتوني ، ترجمة محمد أمين المفتى وآخرون ، دار ماкро هيل ، القاهرة .
10.	الجعفري ، فاطمة احمد سلمان (2002) : الحرمان العاطفي من الأبوين وعلاقته بمفهوم الذات والتوافق الاجتماعي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد .
11.	الجميلي ، كريم حسين محمد صالح (2004) : الاستقرار النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الاداب ، الجامعة المستنصرية .
12.	الحلو ، حكمت ددو وزمريق ، خليفة العكروتى (2004) : مدخل الى علم النفس ، المكتب العصري لتوزيع المطبوعات ، القاهرة .
13.	حمود ، خضير كاظم (2002) : السلوك التنظيمي ، ط1 ، دار الصفا للنشر والتوزيع ، عمان .
14.	الخالدي ، أديب (2001) : الصحة النفسية ، ط1 ، الدار العربية للنشر والتوزيع ، ليبيا .
15.	الداهري ، صالح حسن والعبدي ، هاشم ناظم (1999) : الشخصية والصحة النفسية ، ط1 ، دار الكندي للنشر والتوزيع ، اربد ، الأردن .
16.	زهران ، حامد عبد السلام (1998) : التوجيه والارشاد النفسي ، ط3 ، دار عالم الكتب ، القاهرة .
17.	الشرعية ، حسين سالم (2000) : الامن النفسي وعلاقته بوضوح الهوية المهنية ، ، بحث منشور في مجلة مؤته للبحوث والدراسات ، المجلد (25) ، العدد (3) ، كلية التربية ، جامعة مؤته ، الأردن .
18.	صالح ، قاسم حسين (1988) : الشخصية بين التنظير والقياس ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، بغداد
19.	علاوي ، محمد حسن (1998) : مدخل علم النفس الرياضي ، ط3 ، دار المعارف للطباعة والنشر ، القاهرة
20.	عمر ، وآخرون (2001) : الاحصاء التعليمي في التربية البدنية والرياضية ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة

21	ميره ،أمل كاظم (2012) الاستقرار النفسي وعلاقته بمستوى الطموح عند طلبة الجامعة ، بحث منشور في مجلة كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد ، مجلد (23) عدد (2) 0
22	المليجي ، عبد المنعم وحلمي ، المليجي (1971) : النمو النفسي ، ط4 ، دار النهضة العربية ، بيروت .
.23	Kassin , S . (2001) : Psychology , 3 rd ed Prentice – Hall , New Jersey .

ملحق (1)

ي بين مقاييس الاستقرار النفسي للعاملين في وحدات التربية الرياضية (مدرس التربية الرياضية) بصورةه الأصلية

الرقم	ال詢رات	الاتصال	دائمًا	احياناً	ابداً
.1	اشترك في اتخاذ القرارات الصادرة من الادارة				
.2	أواجه المواقف الحرجة بكل هدوء				
.3	أشعر بقلة بفرص المشاركة في الندوات والدورات التي تتعلق بمجال عملي				
.4	يجعلني الانتظار وتتأخر الآخرين عن الموعد عصبياً				
.5	أشعر إن الادارة تلبى حاجاتي في العمل الوظيفي				
.6	أشك كثيراً بقدرات الآخرين				
.7	لا استطيع التعبير عن أفكري في كلمات واضحة ومحددة				
.8	أشعر بضعف تحقيق العدالة في البعثات والزمالات الدراسية				
.9	انا شخص متقال بالحياة				
.10	أشعر أني حساس واتأثر بسرعة اكثراً من الزملاء الآخرين				
.11	أشعر باعتماد أسس وأساليب موضوعية في تقويم أدائي الوظيفي				
.12	لا يتتوفر لي الضمان الصحي والاجتماعي في عملي				
.13	يمكنني أن أتخلص من التوتر والقلق بطرق وأساليب منطقية				
.14	أشعر أن وظيفتي تحقق أهدافي في الحياة				
.15	أميل إلى الرؤية والتأمل عند اتخاذ قرار معين				
.16	أرى إن جهودي لا يقدرها المجتمع				
.17	أشعر بالأمان على مستقبلي بعد الإحالة على التقاعد				
.18	أرى أن مسؤولياتي في العمل واضحة				

19.	يُنتابني الخوف والقلق من المنافسة مع الآخرين
20.	أرى إن الحياة عبى ثقيل
21.	أغضب سريعا ولأنفه الأسيا
22.	أنقبل نقاط الضعف في شخصيتي
23.	أرى بان الادارة لا تتخذ إجراءات حازمة بحق غير الملزمين
24.	أجد صعوبة في تنظيم وقت فراغي
25.	عملي يؤمن لي مكانة اجتماعية جيدة
26.	احل معظم مشكلاتي دون مساعدة احد
27.	أشعر بضعف العلاقات الاجتماعية في العمل
28.	تقبل الادارة بعض أرائي ومقرراتي

ملحق (2)

بين مقياس الاستقرار النفسي لدى لاعبو منتخبات كليات جامعة الموصل بصورةه الاولية

ت	الفقرات	تصلح بعد التعديل	لاتصالح	تصلح
1.	اشترك في اتخاذ القرارات الصادرة من مدرب الفريق			
2.	أواجه المواقف الحرجية اثناء التدريب بكل هدوء			
3.	أشعر بقلة بفرص المشاركة في البطولات والمسابقات ضمن دوري الجامعة			
4.	يجعلني الانتظار وتأخر اعضاء الفريق عن موعد المباراة عصبيا			
5.	أشعر إن وحدة التربية الرياضية في الكلية تبني حاجاتي ورغباتي			
6.	اشك كثيرا بقدرات اعضاء الفريق			
7.	لا استطيع التعبير عن ارائي للفريق في كلمات واضحة ومحددة			
8.	أشعر بضعف تحقيق العدالة في تشكيلة الفريق			
9.	انا شخص متقائل في حياتي الجامعية			
10.	أشعر أنني حساس واتأثر بسرعة اكثرا من الزملاء الآخرين في الفريق			
11.	أشعر باعتماد أسس وأساليب موضوعية في تقويم أدائى في المباراة			
12.	لا يتوفر لي الضمان الصحي والاجتماعي اثناء اصابتي في المباراة			
13.	يمكنني أن أتخلص من التوتر والقلق بطرق وأساليب منطقية			
14.	أشعر أن مشاركاتي في فرق الكلية تحقق أهدافي في الحياة مستقبلاً			

15.	أميل إلى الرؤية والتأمل عند اتخاذ قرار معين
16.	أرى إن جهودي لا يقدرها مدرب الفريق
17.	أشعر بالأمان على مستقبلٍ بعد التخرج من الكلية
18.	أرى أن مسؤولياتي في الفريق واضحة
19.	ينتبني الخوف والقلق من المنافسة مع الآخرين
20.	أرى إن الحياة الجامعية فيها عبء ثقيل
21.	أغضب سريعاً ولأنفه الأسباب
22.	أقبل نقاط الضعف في شخصيتي
23.	أرى بان ادارة الفريق لا تتخذ إجراءات حازمة بحق غير الملتمين
24.	أجد صعوبة في تنظيم وقت فراغي
25.	وجودي ضمن فرق الكلية يؤمن لي مكانة اجتماعية جيدة
26.	احل معظم مشكلاتي دون مساعدة احد
27.	أشعر بضعف العلاقات الاجتماعية في الفريق
28.	تقبل ادارة الفريق بعض أرائي ومقترحاتي

الملحق (3)

يبين مقياس الاستقرار النفسي لدى لاعبو منتخبات كليات جامعة الموصل بصورةه النهائية

الرقم	ال詢رات	دائما	احيانا	ابدا
1.	أشترك في اتخاذ القرارات الصادرة من مدرب الفريق			
2.	أواجه المواقف الحرجية أثناء التدريب بكل هدوء			
3.	أشعر بقلة بفرص المشاركة في البطولات والمباريات ضمن دوري الجامعة			
4.	يجعلني الانتظار وتتأخر أعضاء الفريق عن موعد المباراة عصبياً			
5.	أشعر إن وحدة التربية الرياضية في الكلية تلبي حاجاتي ورغباتي			
6.	أشك كثيراً بقدرات أعضاء الفريق			
7.	لا استطيع التعبير عن ارائي للفريق في كلمات واضحة ومحددة			
8.	أشعر بضعف تحقيق العدالة في تشكيلة الفريق			
9.	انا شخص مترافق في حياتي الجامعية			
10.	أشعر أني حساس وتأثر بسرعة أكثر من الزملاء الآخرين في الفريق			
11.	أشعر باعتماد أنس وأساليب موضوعية في تقويم أدائي في المباراة			
12.	لا يتوفر لي الضمان الصحي والاجتماعي أثناء اصابتي في المباراة			
13.	يمكنني أن أتخلص من التوتر والقلق بطرق وأساليب منطقية			

14.	أشعر أن مشاركتي في فرق الكلية تحقق أهدافي في الحياة مستقبلاً
15.	أميل إلى الرؤية والتأمل عند اتخاذ قرار معين
16.	أرى إن جهودي لا يقدرها مدرب الفريق
17.	أشعر بالأمان على مستقبلي بعد التخرج من الكلية
18.	أرى أن مسؤولياتي في الفريق واضحة
19.	ينتابني الخوف والقلق من المنافسة مع الآخرين
20.	أرى إن الحياة الجامعية فيها عبئ ثقيل
21.	أغضب سريعاً ولائقه الأسباب
22.	أقبل نقاط الضعف في شخصيتي
23.	أرى بان ادارة الفريق لا تتخذ إجراءات حازمة بحق غير الملزمين
24.	أجد صعوبة في تنظيم وقت فراغي
25.	وجودي ضمن فرق الكلية يؤمن لي مكانة اجتماعية جيدة
26.	احل معظم مشكلاتي دون مساعدة احد
27.	أشعر بضعف العلاقات الاجتماعية في الفريق
28.	تقبل ادارة الفريق بعض أرائي ومقترحاتي