

دراسة مقارنة في الاستقرار النفسي لدى لاعبي منتخبات الجامعات العراقية لكرة اليد للمنطقة الشمالية

م.د. رافع ادريس عبد الغفور *

*قسم الرياضية الجامعية/كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل/البريد الالكتروني: rafunas@yahoo.com

(الاستلام ١٠ آذار ٢٠١٣ القبول ١٦ ايار ٢٠١٣)

المخلص

يهدف البحث إلى التعرف على درجة الاستقرار النفسي لدى لاعبي منتخبات الجامعات العراقية لكرة اليد فضلا عن الفروق الفردية بين منتخبات الجامعات العراقية في درجة الاستقرار النفسي وقد تم استخدام المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملائمته وطبيعة البحث ، وتكونت عينة البحث من الفرق المشاركة في بطولة الجامعات العراقية لكرة اليد المنطقة الشمالية وقد استخدم الباحث مقياس الاستقرار النفسي للاعب والذي عدل من قبل (الشمري ٢٠١٠) كاداة للبحث، إذ يتألف المقياس من (٣٨) فقرة ومن خمسة بدائل(تنطبق علي دائما، تنطبق علي كثيرا، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي قليلا، لا تنطبق علي) ،

وبعد التأكد من صدق وثبات المقياس تم معالجة البيانات التي حصل عليها الباحث إحصائيا باستخدام (الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط و تحليل التباين باتجاه واحد و قيمة اقل فرق معنوي) وتم التوصل الى النتائج الاتية:
١- ان ممارسة النشاط الرياضي بمستوى المنتخبات الجامعية يعد وسيلة علاجية في تخلص الطالب الجامعي من الضغوط نفسية .

٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الاستقرار النفسي لدى أفراد عينة البحث و تحديدا لصالح منتخب جامعة تكريت.

الكلمات المفتاحية: الاستقرار النفسي - منتخبات الجامعات - كرة اليد

A comparative study in psychological stability for the Iraqi universities varsity players of handball of the Northern region

Lecturer. Dr. Rafie Idriss Abdul - Ghafor

Abstract

The research aims to identify the degree of psychological stability of the Iraqi universities varsity players of handball as well as individual differences between the Iraqi universities varsity in the degree of psychological stability. Descriptive method with curvy style has been used for its suitability for the current research.

The sample consisted of Iraqi universities varsity players participating in the tournament of handball of the Northern region, Researcher has used the psychological stability scale of the player amended by (Shammari 2010) as a research tool, the scale consists of (38) items and five substitutes (always fit with me, fit with me lot, fit with me a fair degree, fit with me a little, do not fit with me) ,

After confirming the validity and reliability of the scale the data obtained were processed by researcher statistically using (the mathematic mean, the standard deviation, correlation coefficient, one way ANOVA test, L.S.D)

The researcher reached the following results:

1 – Participating in physical activates at the university varsity level considered a treatment tool to get rid of psychological stress of the university student

دراسة مقارنة في الاستقرار النفسي لدى لاعبي منتخبات الجامعات العراقية بكرة.....

2 - There were significant differences in the degree of psychological stability among members of the research sample, specifically for the benefit of Tikrit University varsity

Keywords: Psychological Stability - Universities Varsity - Handball

١-التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

إن ما يحصل من تطور في الميادين الرياضية كافة ما هو إلا حصيلة أبحاث ودراسات وعلوم مختلفة ساهمت في تقدم الحركة الرياضية تقدماً واسعاً على الأصعدة جميعها ومن تلك العلوم التي ساهمت في هذا التطور علم النفس الرياضي الذي له الأثر الكبير والواضح جنباً إلى جنب مع بقية العلوم النظرية والتطبيقية في اعتلاء الألعاب الرياضية ناصية التقدم في الميادين الرياضية كافة.

ومن خلال الدراسات والبحوث المتخصصة في هذا المجال والتي مازالت تبحث وتهتم في تهيئة وإعداد اللاعب للمنافسة بشكل جيد في كل الجوانب البدنية والمهارية والخطية كلها فضلاً عن الجانب النفسي الذي يدخل في عملية الإعداد المتكامل لجميع اللاعبين اذ يؤكد (عرب وكاظم) "أن الإعداد النفسي أحد الأعمدة التي تركز عليها العملية التدريبية فضلاً عن عناصر التدريب الأخرى" (عرب وكاظم، ٢٠٠١، ٣٥). وعند ممارسة النشاط الرياضي يتعرض اللاعب بشكل عام إلى مواقف وضغوط نفسية عديدة تتباين في شدتها وتأثيرها على اللاعب من نشاط إلى آخر ولاسيما عندما تتحول الممارسة إلى منافسة، وقد لا يختلف اثنان في أن ممارسة لعبة كرة اليد في أثناء التدريب أو المنافسة تعرض اللاعب إلى الكثير من تلك الحالات والمواقف النفسية المختلفة والتي غالباً ما تكون مصحوبة بالإثارة والانفعال ولاسيما قبل أو أثناء المنافسة.

لذا فإن الإعداد والتهيئة النفسية أصبحت عملية ضرورية وملحة بالنسبة للاعب وذلك ليتسنى له السيطرة على انفعالاته وضبط تصرفاته بما يساعد على زيادة ورفع كفاءة الأداء وذلك من خلال تعزيز ثقة اللاعب بنفسه وزيادة شعوره بالاستقرار النفسي ولاسيما قبل المنافسة بما يرفع أو يزيد كفاءة الأداء في أثناء المنافسة إذ يشير (راتب) إلى "أن الإعداد النفسي الجيد يهدف إلى مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره وانفعالاته بما يحقق أفضل مستوى أداء مع اختلاف ظرف المنافسة" (راتب، ٢٠٠٠، ٢٣٠).

ولما كانت لعبة كرة اليد إحدى الفعاليات الرياضية التي تحتل موقعا متقدما ومهما من بين الألعاب الرياضية الأخرى التي تحتاج إلى انواع من التدريبات البدنية والمهارية والخطية والنفسية لتهيئة اللاعب إلى المنافسة الرياضية الامر الذي يجعل الاهتمام بإعداد اللاعب بدنياً ومهارياً وخطياً ونفسياً على جانب كبير من الأهمية. إذ إن الانفعالات النفسية التي ترافق اللاعب قبل المباراة وخلالها تؤدي دوراً مهماً في أداء الفرد وانجازه لأنها مرتبطة بالدوافع وحاجات اللاعب وتشكل دافعاً قوياً لسلوك الرياضي، على هذا الأساس يحتاج اللاعب إلى الاستقرار النفسي المطلوب في استعداد للمنافسة. (السعدي والراوي، ١٩٩٤، ٣٦٥).

وعليه فان الاستقرار النفسي يعد مطلباً مهماً في إعداد اللاعب نفسياً للمنافسة ويعد الشخص المستقر نفسياً الذي يشعر إن حاجاته مشبعة لحد ما ، وان الموضوعات الأساسية لحياته غير معرضة للخطر ، ويكون في حالة من التوازن والتوافق 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 ، ٢٠٠٦ ، ١٥) ومن هنا تكمن أهمية البحث بدراسة حالة الاستقرار

دراسة مقارنة في الاستقرار النفسي لدى لاعبي منتخبات الجامعات العراقية بكرة.....

النفسي لدى لاعبي كرة اليد لمنتخبات الجامعات العراقية للمنطقة الشمالية ، ومن ثم يمكن العمل على تهيئة اللاعب نفسياً بما يساعده للوصول إلى المستوى الأفضل في أثناء المنافسة.

٢-١ مشكلة البحث

مما لا شك فيه أن شعور أي لاعب بشكل عام ولاعب كرة اليد بشكل خاص بالاستقرار والطمأنينة والثقة بالنفس وعدم التهديد وعدم التوتر وعدم القلق قبل المنافسة وخلالها، يساعد في كفاءة الأداء وزيادة العطاء والعكس هو الصحيح، ونظراً لما للمنافسة الرياضية من ضغوط نفسية على اللاعبين مما تؤدي إلى توترهم وانفعالهم من لحظة لأخرى وحسب ظروف كل مباراة ، وعادة ما يؤدي ذلك إلى إثارة اللاعبين وانفعالهم والذي قد يؤثر سلباً على أدائهم إذ إن "المواقف الانفعالية في غضون المنافسات الرياضية على المستويات العليا دائماً تنعكس تأثيراتها الانفعالية تبعاً لدرجتها على الحالة البدنية والمهارية والخطئية للاعب" (صالح، ١٩٩٦، ٢) فقد يخسر كثير من الفرق في المنافسات بسبب الخوف والتوتر لدى اللاعبين ، ونظراً لوجود هذه المشكلة ، وتأثيرها الواضح فيهم فلا بد من الوصول إلى أساس المشكلة ، والمحاولة لدراستها وبحثها ، والاهتمام بها أكثر ، إذ يمكن الاستفادة من دراستها في جعل الرياضي ويقدر المستطاع إن يشعر قبل المنافسة بنوع من الاستقرار النفسي حتى لا يتأثر عند اشتراكه في اثناء المنافسة ومن هنا يمكن طرح التساؤل الآتي:

- ماهي الفروق في الاستقرار النفسي للاعبي منتخبات الجامعات بكرة اليد ؟

٣-١ هدفاً للبحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:-

١-٣-١ درجة الاستقرار النفسي لدى لاعبي منتخبات الجامعات العراقية بكرة اليد للمنطقة الشمالية بحدود عينة البحث.

١-٣-٢ الفروق بين درجة الاستقرار النفسي لدى لاعبي منتخبات الجامعات العراقية بكرة اليد للمنطقة الشمالية بحدود عينة البحث.

٤-١ فرضية البحث:

١-٤-١ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاستقرار النفسي لدى لاعبي منتخبات الجامعات العراقية بكرة اليد للمنطقة الشمالية بحدود عينة البحث.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبو منتخبات الجامعات العراقية بكرة اليد للمنطقة الشمالية للعام الدراسي ٢٠١١ / ٢٠١٢

١-٥-٢ المجال المكاني: قاعة كلية التربية الأساسية للألعاب الرياضية في جامعة الموصل.

١-٥-٣ المجال الزماني: اجري البحث بجميع خطواته ابتداءً من ٢٠١٢/٣/١ ولغاية ٢٠١٢/٧/١٥

٦-١ تحديد المصطلحات:

١-٦-١ الاستقرار 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 "

دراسة مقارنة في الاستقرار النفسي لدى لاعبي منتخبات الجامعات العراقية بكرة.....

(إسماعيل، ٢٠٠٦، ١٥).

التعريف الإجرائي: هو حالة من الاتزان الانفعالي لدى اللاعب ناتجة عن تمتعه بالصحة النفسية التي تعينه على الأداء بشكل أفضل، فضلاً عن السكينة والاطمئنان في بيئته الاجتماعية ويمكن الاستدلال عنه على وفق أداة البحث المستخدمة.

٢-٢ الإطار النظري والدراسات السابقة

١-٢-٢ الإطار النظري

١-٢-٢-٢ مفهوم الاستقرار النفسي

إن الشعور بالاستقرار النفسي يعد عاملاً مؤثراً في توافق الفرد وإدراكه لبيئته وللآخرين ويعد موضوع الاستقرار النفسي من المواضيع المهمة ، وذا فاعلية واثر كبير في ديمومة حياة الإنسان واستمرارها بالشكل الذي يضمن تحقيق نجاحها وتطورها نحو الأفضل ، فمن طبيعة الإنسان البحث عن التوازن ، وان السلوك البشري ككل ينظم بالميل لخفض الاستثارة الناتجة عن التوترات غير السارة .

وتؤكد الفلسفة الوجودية إن الشخصية المتزنة هي القادرة على التعبير عن الانفعالات بشكل صحيح مبتعدة عن حالة القمع والكبت فهي تعبر عنه بشكل أصيل ولا تكبته كبتاً مزمناً ، وترى الوجودية إن الاستقرار والصحة النفسية بوصفها أسلوباً للحياة يقعان على النقيض من الكبت والكتمان والخضوع ، فالوجود الأصيل يهدف بالمرء إن يكون شجاعاً صريحاً يعبر بوضوح عما يريد في كل المواقف (ماي وارفين ، ١٩٩٩ ، ٣٦) .

وان الاهتمام بالاستقرار النفسي للفرد سواء كان لاعباً أم شخصاً عادياً يعني الاهتمام بالصحة النفسية له وذلك لان الصحة النفسية يعد "حالة دائمية يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً وشخصياً وانفعالياً واجتماعياً مع نفسه والآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستثمار قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن ، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه منضبطاً بحيث يعيش بسلام" (زهران، ١٩٨٨ ، ٩) ، لذا يمكن القول بان عدم الشعور بالاستقرار النفسي سوف يؤدي إلى فقدان الصحة النفسية، ولأهميتها يشير (راتب) "الى أن من الأهمية لتحقيق الصحة النفسية والبدنية أن يحصل الإنسان على فترات راحة وانسجام عن عناء العمل المتواصل والضغط المستمرة" (راتب، ١٩٩٧ ، ١٩٨)

وان أفضل وسيلة لتحقيق الاستقرار النفسي هو أن يحقق الفرد أهدافاً تتفق مع إمكانياته المادية والمعنوية ، وان الشخص الطبيعي والمستقر نفسياً " هو الذي يحقق لنفسه الأهداف الممكنة التحقيق مع التحرر من التخيلات والأوهام ، ويواجه الواقع عندما تتطلب الضرورة ذلك ، وان الفرد الأمن والمستقر يحدد لنفسه الأهداف الواقعية التي لا تخرج عن حدود طاقاته واقتداره ، فهو يحسن تقدير قدراته لما يقدر عليه " (إسماعيل ، ٢٠٠٦ ، ١٥) .

وان من النقاط المهمة التي يجب توافرها ضمن الحاجة إلى الاستقرار النفسي والتي لها دور كبير في وصول الفرد إلى الشعور بالأمن والاستقرار في مواقف الحياة بشتى حالاتها هي تمتعه بالثقة بالنفس بوصفها إحدى الحالات التي يؤكد عليها (الصنيع) إذ إن "الفرد الذي ترتفع لديه درجة الثقة بالنفس يتوفر لديه سلاح قوي في مواجهة الأزمات فلا تجده ينهزم في أول اللقاء، وتأتي هذه الثقة من معرفة الفرد بإمكانياته وتقديره لها وعدم وضع تصورات مسبقة بالفشل قبل القيام بأي عمل من الأعمال، ولهذا فإن الفرد الواثق بنفسه يستثمر إمكانياته في أعلى مستوياتها، بينما الذي يفتقد الثقة لا يستخدم إلا أدنى مستويات الإمكانيات المتوفرة لديه" (الصنيع، ١٩٩٥ ، ٧٩)

دراسة مقارنة في الاستقرار النفسي لدى لاعبي منتخبات الجامعات العراقية بكرة.....

وإن الاستقرار " يتجه نحو بناء الأنا أو ازدياد شعور الفرد بأهمية الذات بشكل واضح ، إذ يشير مفهوم الذات إلى مستوى توافق الفرد ، كما إن منظري انسجام الذات يعززون استقرار الشخصية إلى تبلور مفهوم الذات في بداية حياة الإنسان " (المليجي وحلمي ، ١٩٧١ ، ٣٩) .

ويرى (ادلر) أن هناك قوة أساسية تكمن خلف النشاط الإنساني ، وهي عبارة عن الكفاح من أجل الانتقال من حالة تتصف بالنقص إلى حالة تتصف بالكمال انه الانتقال من الشعور بالنقص إلى الشعور بالتفوق ، والشعور بالنقص يقود إلى عدم التوافق ، وإن الكفاح من أجل التفوق يقود إلى التوافق والاستقرار النفسي (الداهري والعبيدي ، ١٩٩٩ ، ٢٠٥) .

٢- الدراسات السابقة

٢-٢-١ الدراسات التي تناولت موضوع الاستقرار النفسي في المجال الرياضي دراسة علي وآخرون ٢٠٠٧

"تقويم مستوى الاستقرار النفسي لدى العاملين في وحدات التربية الرياضية والفنية في كليات جامعة الموصل وعلاقته بتحقيق الذات "

هدف البحث الى :

- اعداد مقياس الاستقرار النفسي للعاملين في وحدات التربية الرياضية والفنية (مدرسو التربية الرياضية) من حملة شهادات (الدكتوراه ، والماجستير ، والبكالوريوس) في كليات جامعة الموصل .
 - تقويم مستوى الاستقرار النفسي لدى العاملين في وحدات التربية الرياضية والفنية (مدرسي التربية الرياضية) من حملة شهادات (الدكتوراه ، والماجستير ، والبكالوريوس) في كليات جامعة الموصل .
 - وضع مستويات معيارية لعينة البحث في مقياس الاستقرار النفسي .
 - التعرف الى العلاقة بين الاستقرار النفسي وتحقيق الذات لدى مدرسي التربية الرياضية من حملة شهادات (الدكتوراه ، والماجستير ، والبكالوريوس) في جامعة الموصل .
- استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والارتباطي لملائمته وطبيعة البحث ، وتكونت عينة البحث من مدرسي التربية الرياضية من حملة شهادات (الدكتوراه ، والماجستير ، والبكالوريوس) العاملين في وحدات التربية الرياضية والفنية في كليات جامعة الموصل ، والبالغ عددهم (٦٣) مدرسا ، واشتملت أداة البحث على مقياسي (الاستقرار النفسي) الذي أعده الباحثون باعتماد الخطوات والإجراءات العلمية في إعداد المقاييس ، والمتضمنة بصدق الخبراء ، والتحليل الإحصائي للفقرات بأسلوبي (المجموعتين المتضادتين ، ومعامل الاتساق الداخلي) ، ومقياس (تحقيق ذات) ، وتم التأكد من ثبات المقاييس بطريقة (الأنصاف المنشقة بأسلوب الفقرات (الفردية والزوجية)) ، واستخدم الباحثون الوسائل الإحصائية الآتية : المتوسط الحسابي ، والمنوال ، والانحراف المعياري ، ومعادلة معامل الالتواء لـ(كارل بيرسون) ، ومعامل الارتباط البسيط ، واختبار (ت) ، ومعادلة (سبيرمان - براون) ، والمتوسط الفرضي للمقياس ، والنسبة المئوية .

وقد توصل الباحثون الى الاستنتاجات الآتية :

- فاعلية المقياس الذي تم إعداده لقياس الاستقرار النفسي للعاملين في وحدات التربية الرياضية والفنية مدرسي التربية الرياضية من حملة شهادات (الدكتوراه ، والماجستير ، والبكالوريوس) في كليات جامعة الموصل .
- وجود علاقة ارتباط ايجابية بين الاستقرار النفسي وتحقيق الذات لدى مدرسي التربية الرياضية من حملة شهادات (الدكتوراه ، والماجستير ، والبكالوريوس) في كليات جامعة الموصل .

٣- إجراءات البحث:

٣-١. منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملائمة طبيعة البحث.

دراسة مقارنة في الاستقرار النفسي لدى لاعبي منتخبات الجامعات العراقية بكرة.....

٣-٢. مجتمع البحث وعينته:

شمل مجتمع البحث لاعبي كرة اليد المشاركين في بطولة الجامعات العراقية للمنطقة الشمالية للعام الدراسي ٢٠١١-٢٠١٢ وبأسلوب الحصر الشامل للعينة بواقع (٦٨) لاعب ، يمثلون خمس جامعات عراقية والجدول رقم (١) يبين ذلك.

جدول رقم (١)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وحجم عينة البحث

ع+ع	س-	حجم العينة	عينة البحث
٩,٣٩	١٣٥,٧١	١٤	منتخب جامعة الانبار
١٤,٤٩	١٤٦,٠٧	١٤	منتخب جامعة كركوك
١٦,٤٧	١٢٠,١٥	١٣	منتخب جامعة تكريت
٩,٦٩	١٣٣,٣٨	١٣	منتخب جامعة ديالى
١٦,٠٩	١٣٧,٨٥	١٤	منتخب جامعة الموصل
		٦٨	المجموع

٣-٣. أداة البحث:

٣-٣-١ مقياس الاستقرار النفسي

وصف المقياس وتصحيحه :

مقياس الاستقرار النفسي للاعب المعدل من قبل (الشمري) الملحق (١) ، إذ يتألف المقياس من (٣٨) فقرة ومن خمسة بدائل (تنطبق علي دائما، تنطبق علي كثيرا، تنطبق علي بدرجة متوسطة ، تنطبق علي قليلا ، لا تنطبق علي) ، منها (٢١) فقرة ايجابية ، و (١٨) فقرة سلبية ، موزعة على (٥) مجالات ، وتكون الدرجة الكلية العليا للمقياس هي (١٩٠) درجة ، أما الدرجة الكلية الدنيا للمقياس فهي (٣٨) درجة . (الشمري ، ٢٠١٠ ، ٩٨)

٣-٣-٢. المواصفات العلمية للمقياس:

٣-٣-٢-١. الصدق الظاهري للمقياس:

لغرض الحصول على صدق المقياس تم عرضه على الخبراء من ذوي الاختصاص في مجال العلوم النفسية والقياس والتقويم (*) وبعد جمع الاستمارات توصل الباحث إلى الصدق الظاهري للمقياس إذ يشير (Eble ، ١٩٧٢) في هذا المجال أفضل وسيلة للتأكد من صدق الاداة هو أن يقرر المختصين مدى تغطية وشمولية الفقرات لجوانب الصفة المراد قياسها. (Eble, 1972,P555)

(*) الخبراء:

١. د. ناظم شاكر / كلية التربية الرياضية / اختصاص علم النفس الرياضي.

٢. د. مكي محمود / كلية التربية الرياضية / اختصاص القياس والتقويم .

٣. د. زهير يحيى / كلية التربية الرياضية / اختصاص علم النفس الرياضي.

٤. د. نعم محمود / كلية التربية الرياضية / اختصاص علم النفس الرياضي.

٥. د. مؤيد عبد الرزاق / كلية التربية الرياضية / اختصاص علم النفس الرياضي.

دراسة مقارنة في الاستقرار النفسي لدى لاعبي منتخبات الجامعات العراقية بكرة.....

٣-٢-٢ ثبات المقياس

تعد الأداة ثابتة إذا أعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة مرات متتالية (العجيلي وآخرون، ١٩٩٠، ١٤٣)، وللتأكد من ثبات الأداة تم تحديد عينة الثبات البالغة (١٠) لاعبين من كلية التربية الأساسية بكرة اليد ووزعت الاستمارات بعد مرور (١٤) يوماً على التطبيق الأول، إذ تؤكد (فرحات) على أن "لا تقل فترة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه عن أسبوعين" (فرحات، ٢٠٠١، ١٥٤). وبعد تصحيح الاستمارات واستخدام معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني تبين أن معامل الثبات للمقياس هو (٠.٨٩).

٣-٥ الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS للحصول على :-

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- تحليل التباين باتجاه واحد
- قيمة اقل فرق معنوي (L.S.D)
- معامل الارتباط البسيط لـ(بيرسون) .
- ٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

بغية التأكد من مدى تحقيق فرضية البحث وتوضيح الأسباب التي كانت وراءها ولتفسير النتائج، وبعد جمع البيانات قام الباحث بمعالجتها إحصائياً وفقاً لأهداف وحدود البحث وكالاتي

الجدول رقم (٢)

يتمثل اختيار تحليل التباين لإيجاد الفروق بين لاعبي منتخبات الجامعات العراقية عينة البحث في الاستقرار النفسي

النتيجة	ف الجدولية	ف المحتسبة	متوسط مجموع المربعات M.S.R	مجموع المربعات S.S.R	درجة الحرية DF	مصدر الاختلاف
فرق*	٢.٥٢	٦.٤٥٦	١١٨٣.٨٨٥	٤٧٣٥.٥٤	٤	بين المجاميع
معنوي			١٨٣.٣٦٩	١١٥٥٢.٢٦	٦٣	داخل المجاميع
				١٦٢٨٧.٨٠	٦٧	المجموع الكلي

* فرق معنوي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة الحرية (٤-٦٣). وقيمة (ف) الجدولية = ٢.٥٢.

ومن جدول (٢) يتضح ان قيمة (ف) المحتسبة = (٦.٤٥٦) وهي اكبر من قيمة (ف) الجدولية = ٢.٥٢ وبذلك على وجود فرق معنوي بين منتخبات الجامعات العراقية (عينة البحث) ولغرض معرفة الفروقات بين المنتخبات لجأ الباحث الى استخدام اختبار قيمة اقل فرق معنوي (L.S.D) وعلى أساس مقارنتها مع الأوساط الحسابية فظهرت النتائج كما في الجدول رقم (٣).

دراسة مقارنة في الاستقرار النفسي لدى لاعبي منتخبات الجامعات العراقية بكرة.....

الجدول رقم (٣)

يمثل قيمة اقل فرق معنوي لدى افراد عينة البحث في الاستقرار النفسي

عينة البحث	الانبار	كركوك	تكريت	ديالى	الموصل
الانبار	* ١٠.٣٥	---	---	---	---
كركوك	---	---	---	---	--
تكريت	* ١٥.٨٥	* ٢٥.٩١	----	* ١٣.٢٣	* ١٧.٧
ديالى	---	* ١٢.٦٨	---	---	---
الموصل	---	----	---	----	---

*الفرق معنوي عند نسبة خطأ ٠.٠٥

يتبين من الجدول (٣) ان القيم أعلاه هي الفروق في الأوساط الحسابية لدى عينة البحث ومن ثم توجد فروق معنوية الأكثر تميزا بين المجاميع ولصالح فريق جامعة تكريت

ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان إعداد اللاعب بدنياً بشكل جيد يؤثر في المحافظة على الاستقرار النفسي للاعب بوصف ان لياقة الجسم تعد جزءاً مهماً من الصحة النفسية فضلاً عن التقليل من شدة الأعراض النفس جسمية في إعداد اللاعب الجيد قبل وفي أثناء المنافسة والوصول إلى حالة نفسية مستقرة في الأداء. فقد تميز لاعبو منتخب جامعة تكريت عن بقية أقرانهم بمستوى جيد من الأداء وبمستوى أفضل من الاستقرار النفسي كون معظم لاعبيهم ينتمون الى الأندية الرياضية في دوري القطر ولديهم الخبرة الميدانية في المنافسات الرياضية،

إذ إن اللاعبين الذين يتميزون بمستوى جيد من الأداء يتوفر لديهم قدر كبير من حالة الثقة بالنفس ، ويعزز لديهم الدافع لتحقيق انجازاتهم ، وتكون لديهم رغبة قوية في تحسن الأداء، والمحاولة الجادة لبذل الجهود والتفوق و يزيد من قدرتهم على التركيز عند الأداء ، والابتعاد عن مصادر التوتر ، والانفعالات السلبية من خوف وقلق وهذا ما أكدته دراسة(علي واخران ٢٠٠٧) الى ان المشاركات الفعلية في المسابقات التي يشارك فيها الطلاب والتي تنمي بعض الخبرات لديهم ، والتي قد تساعدهم وتوفر لهم جواً مناسباً لخفض حالة الانفعالات المختلفة الى حد ما ، فضلاً على انها تبعث السرور ، المتعة ، والثقة بالنفس وهذا ما أكدته دراسة (الناهي ٢٠٠٢) بان الثقة بالنفس هي ضرورة يحتاجها اللاعب في أثناء اشتراكه في المنافسات الرياضية لأنها تدعم حاجته إلى الاستقرار النفسي. إذ إنها ضرورة لكل لاعب وذلك لما لها من الأثر في إحداث نتائج إيجابية للفريق بشكل عام.

ولأهمية الثقة بالنفس كإحدى العوامل الرئيسية في الاستقرار النفسي يستطيع اللاعب أن يعبر عن قدراته وإمكاناته بشكل جيد بعيداً عن الخوف والارتباك والغرور بوصفها معوقات للثقة بالنفس إذ إن ثقة اللاعب بنفسه تعني اقتناع اللاعب الشديد بإمكاناته وقدراته في تحقيق الأهداف التي يكافح من أجل تحقيقها بجدية" (راتب، ٢٠٠٠، ٣٠٢).

دراسة مقارنة في الاستقرار النفسي لدى لاعبي منتخبات الجامعات العراقية بكرة.....

١-٥ الاستنتاجات:

- ١- يتمتع معظم افراد عينة البحث بحالة من الاستقرار النفسي في بطولة الجامعات العراقية بكرة اليد .
 - ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الاستقرار النفسي لدى أفراد عينة البحث و تحديدا لصالح منتخب جامعة تكريت.
- ٢-٥ التوصيات:
- ١- الاهتمام بالإعداد النفسي العام للاعبين جنبا إلى جنب مع الأعداد البدني والمهاري والخططي بما يحقق حالة من الاستقرار النفسي المنشود في اثناء المنافسات .
 - ٢- اجراء دراسات مشابهه اخرى على الالعب الفردية و الجماعية الاخرى في متغير الاستقرار النفسي .

المصادر

١. اسماعيل ، ادهم اسماعيل خديده (٢٠٠٦) : الاستقرار النفسي لدى تدريسي جامعة الموصل ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الموصل
٢. الداهري ، صالح حسن والبيدي ، هاشم ناظم (١٩٩٩) : الشخصية والصحة النفسية ، ط١ ، دار الكندي للنشر والتوزيع ، اربد ، الاردن
٣. راتب ، اسامة كامل (١٩٩٧): قلق المنافسة، دار الفكر العربي، ط١، القاهرة.
٤. _____ : (٢٠٠٠): تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط١، القاهرة.
٥. زهران، حامد عبد السلام (١٩٨٨): الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، القاهرة.
٦. السعدي، عامر جبار، هيثم عبد الرحيم الراوي (١٩٩٤): الانفعالات النفسية المصاحبة للمباريات عند لاعبي كرة الطائرة للمتقدمين، مجلة التقني، البحوث التقنية، العدد ١٩، بغداد
٧. الشمري،فاضل شلاكة (٢٠١٠): اثر برنامج ارشادي في الاستقرار النفسي واداء اهم المهارات بكرة اليد وتحمل ادائها لدى لاعبي الشباب ،اطرح دكتوراه ،غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة بابل
٨. صالح، إبراهيم مجدي احمد (١٩٩٦): السمات الانفعالية للاعبي منتخبات كرة القدم تحت ١٨ سنة وعلاقتها بنتائج البطولة الدولية الثالثة للشباب، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد الثامن، العدد ١، ٢، ٣ ، جامعة حلوان ، القاهرة
٩. الصنيع، صالح بن إبراهيم (١٩٩٥): دراسات في التأصيل الإسلامي لعلم النفس، دار عالم الكتب للطباعة والنشر، الرياض.
١٠. عرب، محمد جسام، موسى جواد كاظم (٢٠٠١): مقارنة مستوى الاستجابة الانفعالية بين المتقدمين والشباب في لعبة الملاكمة، مجلة كلية التربية الرياضية، العدد ١، مطبعة ديالى، بعقوبة.
١١. العجيلي، صباح حسين واخرون (١٩٩٠): التقويم والقياس، مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد.
١٢. فرحات، ليلي سعيد (٢٠٠١): القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط١، مطابع امون، القاهرة.
١٣. ماي ، رولو وارفين ، يالوم (١٩٩٩): مدخل الى العلاج النفسي الوجودي ، تجمة عادل مصطفى وغان يعقوب ، ط١ ، دار النهضة العربية ، بيروت .
١٤. المليجي ، عبد المنعم وحلمي ، المليجي (١٩٧١) : النمو النفسي ، ط٤ ، دار النهضة العربية ، بيروت .
١٥. الناهي ،عصام محمد عبد الرضا (٢٠٠٢): الامن النفسي وعلاقته بالاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة الموصل.

16. Eble. R.I : (1972) Essential of Educational measurement .2nded . Pranitice–Hall, Engle Wood. Cliff. New Jersey.

دراسة مقارنة في الاستقرار النفسي لدى لاعبي منتخبات الجامعات العراقية بكرة.....

الملحق (١)

ت	الفقرات	تتطبق علي دائما	تتطبق علي كثيرا	تتطبق علي بدرجة متوسطة	تتطبق علي قليلا	لا تتطبق علي
١	استطيع السيطرة على انفعالاتي في مواقف الفوز والخسارة					
٢	استطيع حبس دموعي عندما اخسر في المباراة					
٣	اشعر ان سلوكي متوازن في مختلف المواقف الاجتماعية التي اتعرض لها.					
٤	يسرني ان اقوم بعمل مفيد					
٥	باستطاعتي ان اقنع الاخرين بآرائي.					
٦	اعتمد على نفسي في حل مشكلاتي التي تواجهني					
٧	اشعر بالقدرة على المواجهة عندما اتعرض للضغوط .					
٨	اشعر بالضيق عندما يفضل على لاعب اخر .					
٩	اشعر بالارتياح والسرور عند انجاز واجبي التدريبي .					
١٠	اشعر اني راضي عن نفسي وفخور .					
١١	اشعر بالضيق او الحرج عندما يطلب اللعب امام مجموعة من الناس .					
١٢	اشعر اني لاعب مؤثر في الفريق .					
١٣	اميل ان اخالف آراء زملائي اللاعبين في بعض المواقف					
١٤	اشعر اني قادر على الانسجام مع اللاعبين الجدد.					
١٥	اعتقد ان علاقاتي الاجتماعية ناجحة مع زملائي في الفريق .					
١٦	احب ان اختلط مع الاخرين .					
١٧	احسن التعامل مع الاخرين في المواقف الاجتماعية .					
١٨	اخشى ان افكر بمستقبلي الرياضي					

دراسة مقارنة في الاستقرار النفسي لدى لاعبي منتخبات الجامعات العراقية بكرة.....

				اشعر اني مقتنع بمستوى ادائي الرياضي .	١٩
				اخشى من الخسارة في المباراة .	٢٠
				اشعر بالاطمئنان عندما اكون مع لاعبي الفريق	٢١
				اشعر بالريبة والشك تجاه الاخرين .	٢٢
				اشعر بالضيق وعدم الارتياح من وجود الجمهور اثناء المباراة.	٢٣
				اشعر بالخوف من المنافس .	٢٤
				اخشى من السير بمفردني امام الفريق المنافس .	٢٥
				اشعر ان مستقبلي الرياضي مليئ بالمفاجئات السارة .	٢٦
				اشعر اني غير محظوظ في حياتي .	٢٧
				اشعر ان حياتي مليئة بالاحداث التي لاسيطر عليها .	٢٨
				اشعر اني يائس من حياتي	٢٩
				اسعى ان اعيش لحظاتي الراهنة بعيدا عن الماضي .	٣٠
				اني متفائل	٣١
				عندما اغضب احطم الاشياء القريبة مني	٣٢
				اعترف باخطائي في المباراة واحاول تصحيحها	٣٣
				اميل الى انجاز اعمالتي بسرعة ودقة	٣٤
				اشعر ان افكاري تميل الى الجمود والتصلب	٣٥
				اشعر اني قادر على ايجاد الحلول للمشكلات التي تواجهني بطريقه عقلانية	٣٦
				اميل الى عدم التسرع في اتخاذ للقرارات	٣٧
				لا اميل نحو مخالفة القانون حتى لو كنت بعيدا عن الحكم	٣٨