



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ميسان  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

# تأثير برنامج إرشادي في مستوى الأمن النفسي لرفع الحالة الرياضية النفسية للاعبين شباب محافظة ميسان بكرة القدم

رسالة تقدم بها

علي خزعل شجر

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ميسان  
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة  
بإشراف

الاستاذ الدكتور

كمال ياسين لطيف

الاستاذ المساعد الدكتور

علي مطير حميدي

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ

السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ

عَنْهُ مَسْئُولٌ﴾

صدق الله العلي العظيم

(الاسراء: 36)

# إقرار المشرف

أشهد بأن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ:

**((تأثير برنامج إرشادي في مستوى الأمن النفسي لرفع الحالة الرياضية**

**النفسية للاعبين شباب محافظة ميسان بكرة القدم)).**

والمقدمة من الطالب (علي خزرعل شجر) تمت تحت إشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ميسان، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة، ولأجله وقعت.

التوقيع

أ.د. كمال ياسين لطيف

التوقيع

أ.م.د. علي مطير حميدي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ميسان

بناءً على التوصيات المتوافرة، أُرشح هذه الرسالة للمناقشة

التوقيع

أ.د. محمد عبد الرضا كريم

معاون العميد للدراسات العليا

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ميسان

2020 / / م

## إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة بـ:

**((تأثير برنامج إرشادي في مستوى الأمن النفسي لرفع الحالة الرياضية النفسية للاعبي**

**شباب محافظة ميسان بكرة القدم)).**

والمقدمة من الطالب ((علي خزعل شجر))، تمت مراجعتها من الناحية اللغوية تحت إشرافي، وأصبحت

بأسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة، ولأجله وقعت.

التوقيع:

مكان العمل : جامعة ميسان - كلية التربية الاساسية

الاسم: مرعد نعمة ماضي

التاريخ: / / 2020

اللقب العلمي: استاذ مساعد دكتور

## اقرار المقوم الاحصائي

اشهد ان هذه الرسالة الموسومة **((تأثير برنامج إرشادي في مستوى الأمن النفسي لرفع**

**الحالة الرياضية النفسية للاعبي شباب محافظة ميسان بكرة القدم)).**

قد تم معالجتها من الناحية الاحصائية ، لذا أقر وأؤيد سلامة العمل والمعايير الاحصائية وكفايتها للمناقشة لاستيفائها كافة متطلبات هذا الجانب.

التوقيع

مكان العمل : جامعة ميسان - كلية التربية الاساسية

الاسم: مرنا صيغ عبود

التاريخ: / / 2020

اللقب العلمي: استاذ مساعد دكتور

## إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم، بأننا اطلعنا على الرسالة الموسومة:

**((تأثير برنامج إرشادي في مستوى الأمن النفسي لرفع الحالة الرياضية**

**النفسية للاعبين شباب محافظة ميسان بكرة القدم))**. والمقدمة من الطالب ((علي

خزعل شجر))، وناقشنا الطالب في محتوياتها، وفيما له علاقة بها، ونقر أنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة، يوم ، التاريخ الهجري الموافق / / 1441 هـ التاريخ الميلادي الموافق / / 2020.

التوقيع:

الاسم: ا.م.د. حيدر كاظم عبد الزهرة  
عضواً

التوقيع:

الاسم: ا.د. احمد كاظم فهد  
عضواً

التوقيع:

الاسم: ا.د. رحيم حلو علي  
رئيس اللجنة

بناءً على التوصيات أعلاه صادق عليها مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان في جلسته المرقمة ( ) والمعقدة بتاريخ / / 2020، على قرار لجنة المناقشة.

ا. د ماجد شندي والي

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان

2020 / /



إلى من خلقوا للأنام مصابيح الهدى  
 إلى من هو للمعروف والتقى أهل الريادة  
 آل بيت النبوة (ﷺ)  
 أمير المؤمنين علي (ﷺ)  
 الإمام الحسين (ﷺ)  
 الإمام المهدي (عج)  
 إلى من كان للإسلام عنوان الشهادة  
 إلى قائد الأمة ومصلحها قائم آل محمد  
 إلى الشهداء الذين هبوا لنداء المرجعية الشريفة في سبيل اعلاء راية

### الحق الله أكبر

إلى ذلك الجبل الشامخ ... إلى من علمني الحياة ... إلى من صورته في ذهني ثبات .. إلى من به عرفت الذات ...  
 إلى من هدم نفسه لبنائنا وأنهك قواه لنقوى

### والسدي العزيز

إلى العزيزة الغالية .. بحر الحنان .. حضان الأمان .. منبع التضحية ... إلى من تحملت عبء السنين الماضية  
 ... إلى من سهرت تحسب كم سنة باقية

### الغالية أمي

إلى الوردة التي تزين بسايتيني ... والرياحين التي تعطر وديانتي... إلى سندي وقوتي وتيجاني من تعشق رؤيتهم  
 عيني وتسحر بلقائهم جوارحي وتطمئن بهم نفسي

### إخوتي واخواتي

إلى من فازت بقلبي دون منافس إلى من اتقياً بظل رعايتها ... حبا واعتزازا ... إلى من اشد بها أزرى .... إلى  
 التي وقفت لي جوار هذا العمل .... ورفيقة العمر وعون الحياة

### زوجتي الوفية

إلى سندي وقرّة عيني أولادي الاعزاء

### محمد\_زهراء\_زينب

إلى الأرض التي احتضنتني ... إلى الأرض التي أنشأتني .... إلى الأرض التي رفعتني نحو الشموخ طيلة حياتي

### عراقي العزيز

..... أهدي ثمري جسدي هذا .

# الشكر والتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

الشكرُ والحمدُ لله رب العالمين والصلاةُ والتسليمُ على خيرِ الخلقِ أجمعين سيدنا محمد الصادق الأمين، وعلى أهل بيته الطيبين الطاهرين.

لا يسعني، وقد أنهيت هذه الرسالة إلا أن أتوجه بالشكر الجزيل والامتنان والاعتزاز إلى كل من وقف إلى جانبي وساندني معنوياً، وروحياً، وفكرياً، لقد تعددت أسماؤهم، واختلفت وظائفهم، ولكن جهدهم معي لا يُقدَّر، ولا يثمنُ ولعلي بذكري لهم هنا أوفيهم القليل من حقهم، ولعلها ساعة رد الجميل التي أسمو بها وأقدمها إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان، والمتمثلة بالسيد العميد الاستاذ الدكتور (أ. د ماجد شندي والي) والسادة معاونين الاستاذ الدكتور (أ. د محمد عبد الرضا كريم والاستاذ المساعد الدكتور أ.م. د مثنى ليث حاتم)، كما اتقدم بوافر الشكر والتقدير الى لجنة الدراسات العليا والمتمثلة برئيسها الاستاذ الدكتور (أ. د رحيم حلو علي) فجزاهم الله خير الجزاء. ومن باب العرفان بالجميل اتقدم بالشكر وخالص الامتنان الى صاحبي الفضل تدريسا واشرافا الأستاذ المساعد الدكتور (أ. م. د علي مطير حميدي) والاستاذ الدكتور (أ. د كمال ياسن لطيف)، المشرفان على هذه الرسالة واللذان انفردا بمواقفهما النبيلة وانا امامهما عاجز عن وصف هذا الفضل فجزاهما الله عني خير الجزاء خدمة للعلم.

وأقدم شكري إلى مَنْ كان ظلي وسندي والروح النابض وصديقي الذي لولاه لما بكت عيني دموعاً بالشكر والعرفان له داعياً المولى عز وجل أن يحفظه لي ذخراً أخي وقرّة عيني الدكتور وسام حميد الغرباوي.

ويكاد اللسان والقلم الذي أدون به شكري وتقديري يعجزان عن الوصول إلى مدلول كلمات الشكر الحقيقية التي إن دلت على شيء، فإنها تدل على مدى تقديري لكل أساتذتي في الدراسة الاولية والدراسات العليا الذين كانوا بمثابة الأنوار الساطعة في سمائي، فلهم مني جزيل الشكر والامتنان.

ولا أنسى بالشكر لجنة إقرار الموضوع والمتمثلة بالأستاذ الدكتور (أ. د رحيم حلو علي)، والأستاذ المساعد الدكتور (أ. م. د رياض صيهود هاشم)، والأستاذ المساعد الدكتور (أ. م. د مثنى ليث حاتم).

ولعل شغاف قلبي ملزمة بالاعتراف بالشكر والتقدير الذي أعطه بذكر الله وحمده إلى الذين كُنْتُ أبصرُ الأملَ بمواقفهم المشرفة أخوتي الذين ولدوا لي من أم غير أمي أصحاب القلوب الطيبة الذين يعجز اللسان عن الايفاء بحقهم (الدكتور احمد حسين غانم ، الدكتور سيف كريم نعمة ، الاستاذ مقداد بشير حسين ، الاستاذ علي جعفر جبار ، الاستاذ رعد قاسم عبد ، الاستاذ عمار كاطع ارحيم).

كما أتقدم بالشكر والامتنان إلى الاخوة الاعزاء زملائي في الدراسات العليا وكذلك اخواتي العزيزات زميلات الدراسة .

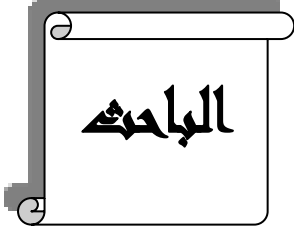
ولعلي لا أنسى عينة الدراسة لاعبي كرة القدم الشباب في محافظة ميسان ، فلها مني جزيل الشكر والتقدير .

كما اتقدم بالشكر والعرفان الى الاخصائي النفسي الاستاذ الدكتور (حسين جبار طعمة) لما ابداه من مساعدة في اتمام البرنامج الارشادي النفسي.



كما أتقدم بالشكر التقدير والاعتزاز إلى كل من المقوم اللغوي والعلمي والاحصائي  
لما بذلوه من جهد لتقويم رسالتي واخراجها بالصورة المناسبة.

كما أتقدم بكل ما في قلبي من ودٍ صافٍ ونية صادقة إلى أعضاء لجنة المناقشة الذين  
تجشموا عناء قراءة الرسالة، وبملاحظاتهم القيمة، والتي تصب في دعم وإسناد دراستي، والتي  
ستأخذ الطريق للأخذ بها جزيل امتناني وتقديري.





**((تأثير برنامج ارشادي في مستوى الامن النفسي لرفع الحالة**

**الرياضية النفسية**

**للاعببي شباب محافظة ميسان بكرة القدم ))**

إشراف

الباحث

أ.م. د علي مطير حميدي

علي خزعل شجر

أ. د كمال ياسن لطيف

2020م

1441هـ

### **المستخلص**

هَدَفَ البحثُ الى بناءٍ مقياسي الأمان النفسي والحالة الرياضية النفسية للاعبين كرة القدم الشباب في محافظة ميسان بأعمار (17-19) سنة. وكما هدف البحث الى إعداد برنامج إرشادي في مستوى الأمان النفسي لرفع الحالة الرياضية النفسية للاعبين كرة القدم الشباب في محافظة ميسان بأعمار (17-19) سنة. والتعرف على تأثير البرنامج الإرشادي النفسي في مستوى الأمان النفسي لرفع الحالة الرياضية النفسية للاعبين كرة القدم الشباب في محافظة ميسان بأعمار (17-19) سنة. وكذلك التعرف على العلاقة الارتباطية بين مقياسي الأمان النفسي والحالة الرياضية النفسية للاعبين كرة القدم الشباب في محافظة ميسان بأعمار (17 - 19) سنة. ومن ثم بعد ذلك قام الباحث بكتابة الدراسات النظرية التي تخص جميع المصطلحات في عنوان البحث وبعدها الدراسات السابقة. واستخدم الباحث المنهجين التجريبي والوصفي لملائتهما

طبيعة الدراسة. أما مجتمع وعينة البحث فتمثلا في اندية الشباب بكرة القدم في محافظة ميسان للموسم الرياضي 2018-2019 ، بعدها قام الباحث بإجراءات البحث الميدانية المتمثلة في خطوات بناء مقياسي الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية، وتطبيقهما على عينة البحث الرئيسة ، ومن ثم عمد الباحث الى بناء البرنامج الارشادي والممثل ب (12) جلسة ارشادية ، وتطبيق البرنامج الارشادي النفسي على عينة البحث المتمثلة بنادي دجلة الرياضي بكرة القدم (عينة التجربة الرئيسة)، كما استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة والتي تم استخدامها بشكل مفصل من خلال ما تحتاجه من بناء المقاييس وتطبيقها وتحليلها ومناقشتها، وقد اسفر عن ذلك عدد من الاستنتاجات تم التوصل الى بناء مقياسي الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية للاعبين كرة القدم الشباب. وأن مقياسي الدراسة للاعبين كرة القدم الشباب هي أدوات صالحة لقياس المستوى النفسي. وساهم البرنامج الارشادي النفسي تفوقاً واضحاً للمجموعة التجريبية في مستوى مقياسي الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية على حساب المجموعة الضابطة. أما اهم التوصيات فكانت اعتماد مقياسي الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية للاعبين كرة القدم الشباب كون بناءهما تم وفق الاسس العلمية السليمة، والعمل على تطبيق البرامج الارشادية النفسية من قبل المدربين لرفع مستوى الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية الايجابية في المنافسة الرياضية للاعبين كرة القدم الشباب.

## ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع	المبحث
أ	العنوان	
ب	الآية القرآنية	
ت	إقرار المشرف	
ث	إقرار المقوم اللغوي والاحصائي	
ج	إقرار لجنة المناقشة والتقويم	
ح	الإهداء	
7	شكر وتقدير	
10	مستخلص الرسالة باللغة العربية	
12	ثبت المحتويات	
20	ثبت الجداول	
23	ثبت الإشكال	
24	ثبت الملاحق	
25	الفصل الأول	
26	التعريف بالبحث	1
26	مقدمة البحث وأهميته	1-1
28	مشكلة البحث	2-1
28	أهداف البحث	3-1
29	فرضيات البحث	4-1
29	مجالات البحث	5-1
29	تحديد المصطلحات	6-1

الصفحة	الموضوع	المبحث
30	الفصل الثاني	2
32	الدراسات النظرية والدراسات السابقة	2
32	الدراسات النظرية	1-2
32	مفهوم التوجيه والإرشاد النفسي	1-1-2
33	تعريفات الإرشاد النفسي	1-1-1-2
33	التوجيه والإرشاد وعلوم التربية الرياضية	2-1-1-2
34	صفات الاختصاصي النفسي	3-1-1-2
36	أهداف الإرشاد والتوجيه في المجال الرياضي	4-1-1-2
37	ماهية البرنامج الإرشادي	5-1-1-2
37	أهداف البرنامج الإرشادي	6-1-1-2
38	الأساليب والطرائق الإرشادية	7-1-1-2
39	اهم النظريات التي يستند عليها الإرشاد النفسي	8-1-1-2
40	مفهوم الأمن النفسي	2-1-2
42	ماهية الأمن النفسي في المجال الرياضي	1-2-1-2
43	ابعاد مقياس الامن النفسي	2-2-1-2
48	مفهوم الحالة الرياضية النفسية	3-1-2
49	ابعاد مقياس الحالة الرياضية النفسية	1-3-1-2

الصفحة	الموضوع	المبحث
49	القلق	1-1-3-1-2
50	الاستشارة الانفعالية	2-1-3-1-2
51	التردد النفسي	3-1-3-1-2
51	الاستقرار النفسي	4-1-3-1-2
52	كُرة القدم	4-1-2
53	الدراسات السابقة	2-2
53	دراسة اسراء علي محمد	1-2-2
54	دراسة علي حسين علي	2-2-2
55	مُميزات الدراسة الحالية عن الدراسة السابقة	3-2-2
57	<b>الفصل الثالث</b>	3
60	منهج البحث وإجراءاته الميدانية	3
60	منهج البحث	1-3
60	مجتمع البحث وعينته	2-3
64	الوسائل والأدوات والأجهزة المُستعملة	3-3
64	وسائل جمع المعلومات	1-3-3

الصفحة	الموضوع	المبحث
65	الأجهزة والادوات المُستعملة	2-3-3
65	الاجراءات الميدانية للبحث	4-3
65	إجراءات بناء مقياسي الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية للاعبى كرة القدم الشباب	1-4-3
65	الخطوات العلمية لبناء مقياسي الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية للاعبى كرة القدم الشباب	2-4-3
66	تحديد الظاهرة المطلوب قياسها	1-2-4-3
66	تحديد الهدف من بناء المقياسين	2-2-4-3
66	تحديد ابعاد مقياسي الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية للاعبى كرة القدم الشباب	3-2-4-3
67	تحديد صلاحية ابعاد مقياسي الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية للاعبى كرة القدم الشباب	4-2-4-3
69	أعداد الفقرات وبدائلها للمقياسين وتعليماتهما	5-2-4-3
70	تحديد صلاحية فقرات المقياسين وتعليماتهما وبدائلهما ومفتاح تصحيحهما	6-2-4-3
79	إعداد تعليمات مقياسي الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية للاعبى كرة القدم الشباب	7-2-4-3
80	احتساب أوزان البدائل لمقياسي الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية للاعبى كرة القدم الشباب	8-2-4-3
82	التجربة الاستطلاعية لمقياسي الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية للاعبى كرة القدم الشباب	9-2-4-3
83	عينة التحليل الاحصائي (عينة البناء)	10-2-4-3

الصفحة	الموضوع	المبحث
83	المعاملات العلمية لمقياسي الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية للاعبي كرة القدم الشباب	11-2-4-3
84	صدق مقياسي الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية للاعبي كرة القدم الشباب	1-11-2-4-3
106	ثبات مقياسي الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية للاعبي كرة القدم الشباب	2-11-2-4-3
109	مقياسي الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية بصيغتهما النهائية	12-2-4-3
110	الاختبار القبلي	3-4-3
110	تكافؤ المجموعات	4-4-3
111	التجربة الرئيسية ( البرنامج الإرشادي )	5-4-3
111	البرنامج الإرشادي النفسي	1-5-4-3
114	بناء البرنامج الإرشادي للاعبي كرة القدم	2-5-4-3
115	التخطيط لتنفيذ الجلسات الإرشادية	3-5-4-3
115	تطبيق البرنامج الإرشادي	4-5-4-3



الصفحة	الموضوع	المبحث
117	الاختبار البعدي	6-4-3
117	الوسائل الإحصائية	5-3
118	<b>الفصل الرابع</b>	
120	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	4
120	عرض وتحليل نتائج أبعاد مقياس الأمن النفسي والحالة الرياضية النفسية للاعب كرة القدم الشباب ومناقشتها	1-4
122	عرض وتحليل نتائج أبعاد مقياس الأمن النفسي للاعب كرة القدم الشباب ومناقشتها	2-4
127	عرض وتحليل نتائج مقياس الأمن النفسي لبعُد (الثقة بالنفس) للاعب كرة القدم الشباب	1-2-4
130	عرض وتحليل نتائج مقياس الأمن النفسي لبعُد (الطمأنينة النفسية) للاعب كرة القدم الشباب	2-2-4
134	عرض وتحليل نتائج مقياس الأمن النفسي لبعُد (الاتزان والنضج الانفعالي) للاعب كرة القدم الشباب	3-2-4
137	عرض وتحليل نتائج مقياس الأمن النفسي لبعُد (التفاعل الاجتماعي) للاعب كرة القدم الشباب	4-2-4
141	عرض وتحليل نتائج مقياس الأمن النفسي لبعُد (الكفاءة الذاتية) للاعب كرة القدم الشباب	5-2-4
145	عرض وتحليل نتائج أبعاد مقياس الحالة الرياضية النفسية للاعب كرة القدم الشباب ومناقشتها	3-4

الصفحة	الموضوع	المبحث
149	عرض وتحليل نتائج مقياس الحالة الرياضية النفسية لبعد (القلق) للاعبين كرة القدم الشباب	1-3-4
153	عرض وتحليل نتائج مقياس الحالة الرياضية النفسية لبعد (الاستثارة الانفعالية) للاعبين كرة القدم الشباب	2-3-4
157	عرض وتحليل نتائج مقياس الحالة الرياضية النفسية لبعد (التردد النفسي) للاعبين كرة القدم الشباب	3-3-4
161	عرض وتحليل نتائج مقياس الحالة الرياضية النفسية لبعد (الاستقرار النفسي) للاعبين كرة القدم الشباب	4-3-4
164	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ومناقشتها	4-4
165	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات النفسية (الأمن النفسي، الحالة النفسية) ومناقشتها	1-4-4
167	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات النفسية (الأمن النفسي، الحالة الرياضية النفسية) ومناقشتها	2-4-4
170	مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية	3-4-4
172	عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض الاختبارات النفسية (الأمن النفسي، الحالة الرياضية النفسية) ومناقشتها	4-4-4

الصفحة	الموضوع	المبحث
174	مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات النفسية (الأمن النفسي ، الحالة الرياضية النفسية) بكرة القدم	5-4-4
176	عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين مقياسي الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية للاعبين كرة القدم الشباب وتحليلها ومناقشتها	5-4
178	<b>الفصل الخامس</b>	
179	الاستنتاجات والتوصيات	5
179	الاستنتاجات	1 – 5
180	التوصيات.	2 – 5
182	<b>المصادر العربية والأجنبية</b>	
194	<b>الملاحق</b>	
A-B-C	<b>ملخص الرسالة باللغة الإنكليزية</b>	

## ثبت الجداول

الصفحة	محتوان الجدول	رقم الجدول
63	يُبين توزيع مُجتمع البحث والعينة والنسب المئوية لها	1
68	يبين مربع كاي لاتفاق رأي الخبراء والمختصين على ابعاد مقياس الامن النفسي	2
69	يبين مربع كاي لاتفاق رأي الخبراء والمختصين على ابعاد مقياس الحالة الرياضية النفسية	3
72	يبين مربع كاي على كل فقرة من مقياس الامن النفسي لدى لاعبي كرة القدم الشباب	4
76	يبين مربع كاي على كل فقرة من مقياس الحالة الرياضية النفسية للاعبي كرة القدم الشباب	5
80	يبين أوزان الإجابات على فقرات مقياسي الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية الإيجابية والسلبية	6
81	يبين الفقرات الايجابية والسلبية لكل بعد في مقياس الامن النفسي لدى لاعبي كرة القدم الشباب	7
81	يبين الفقرات الايجابية والسلبية لكل بعد في مقياس الحالة الرياضية النفسية لدى لاعبي كرة القدم الشباب	8
86	يبين نتائج القدرة التمييزية لفقرات مقياس الامن النفسي لدى لاعبي كرة القدم الشباب	9
93	يبين نتائج القدرة التمييزية لفقرات مقياس الحالة الرياضية النفسية للاعبي كرة القدم الشباب	10
101	يُبين قيم معاملات الارتباط فيما بين درجات أوزان الفقرات والدرجة الكلية للبعد ، وبين درجات أوزان الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الامن النفسي لدى لاعبي كرة القدم الشباب	11
104	يُبين قيم معاملات الارتباط فيما بين درجات أوزان الفقرات والدرجة الكلية للبعد ، وبين درجات أوزان الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الحالة الرياضية النفسية للاعبي كرة القدم الشباب	12

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
107	يبين معامل ثبات ابعاد مقياس الامن النفسي والمقياس ككل بمعادلة التجزئة النصفية وسبيرمان براون	13
108	يبين معامل ثبات ابعاد مقياس الحالة الرياضية النفسية والمقياس ككل بمعادلة التجزئة النصفية وسبيرمان براون	14
111	يبين المعالم الإحصائية (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات مقياسي (الامن النفسي ، الحالة الرياضية النفسية) القبلية	15
116	بين تفاصيل البرنامج الارشادي	16
121	المحك المُعتمد في البحث	17
122	يبين القيمة التائية المحسوبة بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لكل بُعد من الأبعاد في مقياس الامن النفسي لدى عينة التطبيق	18
125	يبين التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي والترتيب لأبعاد مقياس الأمن النفسي والدرجة الكلية للمقياس	19
127	يبين التكرارات والأوساط المرجحة والوزن النسبي والترتيب لكل فقرة من فقرات البعد الأول: الثقة بالنفس	20
130	يبين التكرارات والأوساط المرجحة والوزن النسبي والترتيب لكل فقرة من فقرات البعد الثاني: الطمأنينة النفسية	21
134	يبين التكرارات والأوساط المرجحة والوزن النسبي والترتيب لكل فقرة من فقرات البعد الثالث: الاتزان والنضج الانفعالي	22
137	يبين التكرارات والأوساط المرجحة والوزن النسبي والترتيب لكل فقرة من فقرات البعد الرابع: التفاعل الاجتماعي	23
141	يبين التكرارات والأوساط المرجحة والوزن النسبي والترتيب لكل فقرة من فقرات البعد الخامس: الكفاءة الذاتية	24

الصفحة	محتوان الجدول	رقم الجدول
145	يبين القيمة التائية المحسوبة بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لكل بُعد من الأبعاد في مقياس الحالة الرياضية النفسية لدى عينة التطبيق	25
148	يبين التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي والترتيب لأبعاد مقياس الحالة الرياضية النفسية والدرجة الكلية للمقياس	26
149	يبين التكرارات والأوساط المرجحة والوزن النسبي والترتيب لكل فقرة من فقرات البعد الأول: القلق	27
153	يبين التكرارات والأوساط المرجحة والوزن النسبي والترتيب لكل فقرة من فقرات البعد الثاني: الاستثارة الانفعالية	28
157	يبين التكرارات والأوساط المرجحة والوزن النسبي والترتيب لكل فقرة من فقرات البعد الثالث: التردد النفسي	29
161	يبين التكرارات والأوساط المرجحة والوزن النسبي والترتيب لكل فقرة من فقرات البعد الرابع: الاستقرار النفسي	30
165	ن نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في بعض الاختبارات النفسية (الامن النفسي ، الحالة الرياضية النفسية)	31
168	ن نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في بعض الاختبارات النفسية (الامن النفسي ، الحالة الرياضية النفسية)	32
172	يبين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض الاختبارات النفسية (الأمن النفسي ، الحالة الرياضية النفسية)	33
176	يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (R) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة لمقاييس الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية للاعبين كرة القدم الشباب	34

## ثبت الاشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
167	يوضح الاوساط الحسابية في الاختبارات النفسية (الأمن النفسي ، الحالة الرياضية النفسية)	1
169	الايوساط الحسابية في الاختبارات النفسية (الأمن النفسي ، الحالة الرياضية النفسية) القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة	2
173	يوضح الأوساط الحسابية في الاختبارات النفسية (الأمن النفسي ، الحالة الرياضية النفسية) البعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة	3

## ثبت الملحق

الصفحة	العنوان	رقم الملحق
194	استبانة لتحديد صلاحية تعريف الحالة النفسية	1
195	يبين الخبراء الذين تم عرض التعريف المقترح للحالة النفسية	2
196	استبانة لتحديد صلاحية ابعاد مقياس الامن النفسي	3
199	استبانة لتحديد صلاحية ابعاد مقياس الحالة النفسية	4
201	قائمة بأسماء الخبراء والمختصين المعتمدين في تحديد صلاحية ابعاد مقياسي الامن النفسي والحالة النفسية	5
202	استبانة لتحديد صلاحية فقرات مقياس الامن النفسي	6
209	استبانة لتحديد صلاحية فقرات مقياس الحالة النفسية	7
216	قائمة بأسماء الخبراء والمختصين المعتمدين في تحديد صلاحية فقرات مقياسي الامن النفسي والحالة النفسية	8
217	يبين اسماء الخبراء والمختصين المعتمدين في المقابلات الشخصية	9
218	يبين مقياس الامن النفسي بصورته النهائية	10
221	يبين مقياس الحالة الرياضية النفسية بصورته النهائية	11
224	فريق العمل المساعد	12
225	يبين الجلسات الارشادية	13
252	اسماء الخبراء المعتمدين في بيان صلاحية البرنامج الارشادي	14





## 1-1- التعريف بالبحث :

## 1-1-1 مقدمة البحث وأهميته:-

إنَّ ما يحصل من تطور في مُختلف الميادين الرياضية ما هو إلا حصيلة أبحاث ودراسات وعلوم مُختلفة ساهمت في تقدم الحركة الرياضية تقدماً واسعاً على جميع الأصعدة 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.

أن الارشاد والتوجيه النفسي عملية بناءة تهدف الى مساعدة اللاعب لكي يفهم ذاته وشخصيته ويتعرف على خبراته ارشادهم في كيفية تنظيم الافكار الايجابية والقدرة على التكيف مع المواقف الرياضية الصعبة مما يساهم في رفع قدرة الرياضي النفسية للوصول الى الأداء الجيد وتحقيق افضل النتائج في البطولات والمنافسات الرياضية .السابقة وتنمية القدرات والاستعدادات والامكانيات الخاصة المرتبطة بنوع النشاط ، وكذلك القدرة على ارشادهم في كيفية تنظيم الافكار الايجابية والقدرة على التكيف مع المواقف الرياضية الصعبة مما يساهم في رفع قدرة الرياضي النفسية للوصول الى الاداء الجيد وتحقيق افضل النتائج في البطولات والمنافسات الرياضية.

ويُعد الأمن النفسي من الظواهر النفسية المهمة التي تعمل على رفع الجانب النفسي بصورة عامة، وللاعبي كرة القدم بصورة خاصة في المنافسات الرياضية، لما تتضمنه هذه اللعبة من ضغوط كبيرة وجوانب نفسية مُتعددة، وأنَّ شعور اللاعب بالأمن النفسي قبل واثناء وبعد المنافسات الرياضية، يؤدي إلى تغيير ايجابي واضح لرفع مُستوى الحالة الرياضية النفسية من خلال الإحساس بالثقة والابتعاد عن القلق والتردد والتوتر والاستثارة الانفعالية، وهذا بالتالي يؤدي إلى خلق جو مُطمئن للاعب اتجاه زملائه اللاعبين ومدربه، فضلاً عن الفريق المنافس.

ومن خلال الدراسات والبحوث المتخصصة في هذا المجال والتي لازالت تبحث وتهتم في تهيئة وإعداد اللاعب للمنافسة بشكل جيد من كل الجوانب البدنية والمهارية والخطية فضلاً عن الجانب النفسي والذي يدخل في عملية الإعداد المُتكامل لجميع اللاعبين، إذ يؤكد (عرب

وكاظم، 2001) " أن الأعداد النفسي أحد الأعمدة التي تركز عليها العملية التدريبية، فضلاً عن عناصر التدريب الأخرى".<sup>(1)</sup> وأن الجوانب النفسية تلعب دوراً مباشراً و أساسياً على أداء اللاعب وهي أحد المتطلبات الهامة للوصول إلى المستويات المثلى والمطلوبة في الأنشطة المختلفة ، إذ أن معظم اللاعبين الرياضيين يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي ونتيجة لذلك فإن هناك عاملاً هاماً يحدد كفاحهم أثناء المنافسات الرياضية في سبيل الفوز ألا وهو العامل النفسي.

وتتطلب رياضة كرة القدم ترابط بين الجوانب النفسية والجوانب الأخرى لباقي العلوم، لكي يكون مستوى اللاعب بالشكل المطلوب، إذ أن المشاركة في المنافسات الرياضية تُعرض اللاعب إلى مواقف كثيرة ومُتعددة من ضغوط نفسية مصحوبة بانفعالات عالية ونتيجة للموقف الذي يحدث أثناء المنافسة والذي يُمثل تهديد نفسي داخلي والشعور بعدم الأمان، لذا فإن الإعداد النفسي والتهيئة النفسية عملية ضرورية للاعب لمواجهة ما يتعرض له من هذه المواقف المذكورة انفا ، فضلاً عن إنها ستؤدي إلى رفع كفاءة الأداء لدى اللاعب من خلال تعزيز ثقة اللاعب بنفسه ورفع قوة الأنا لديه وزيادة الشعور بالأمن والاستقرار النفسي في المنافسات الرياضية.

وقد حققت مناهج وبرنامج الارشاد النفسي اثرا في رفع رفع مستويات اللاعبين البدنية والمهارية والنفسية لكن لم يهدف البعض منها الى وضع الامن النفسي للاعبين الشباب اهمية في ابراز قدراتهم وامكانياتهم حيث يعتبر الامن النفسي من العوامل المهمة في استمرار الاداء بنفس الكفاءة للفعاليات التي تحتاج الى جهد متعاقب ولأوقات طويلة ، فكان لا بد من دراسة اهمية ذلك للوقوف على دور المناهج الارشادية للأمن النفسي واثرها في رفع الحالة الرياضية النفسية للاعبين كرة القدم الشباب ومن هنا جاءت اهمية البحث.

(1) محمد جسام عرب، موسى جواد كاظم: مقارنة مستوى الاستجابة الانفعالية بين المتقدمين والشباب في لعبة الملاكمة، بعقوبة، مجلة كلية التربية الرياضية، العدد 1، مطبعة ديالى، 2001، ص35.

## 1-2 مشكلة البحث:-

يُعد الأمن النفسي من الموضوعات النفسية التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالأداء الرياضي، ولمختلف الأنشطة الرياضية ومنها لعبة كرة القدم، إذ تُعد من الألعاب الفرعية التي تتطلب إعداد اللاعبين إعداداً نفسياً لكي ترفع من مستوى الحالة النفسية سواء في وحدات التدريب أوفي موقع المنافسة الرياضية ، ومن خلال اطلاع الباحث على الدراسات والادبيات السابقة والتشاور مع السادة المشوفين كونهما اختصاص في مادة علم النفس وكرة القدم وجد ان هنالك أهمية في دراسة الجانب النفسي لما له من دور في رفع مستوى الاداء اثناء التدريب والمباريات خاصة على عينة شباب فأوعز دراسة الجانب النفسي المتضمن الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية من خلال وضع برنامج ارشادي نفسي يعزز كلا الحالتين بغية الحصول على افضل اداء للاعبين الشباب فأرتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ليتسنى للمعنين وضع الحلول المناسبة لها .

## 1-3 أهداف البحث :-

1. بناء مقياسي الأمن النفسي والحالة الرياضية النفسية لدى لاعبي كرة القدم الشباب في محافظة ميسان بأعمار (17-19) سنة.
2. التعرف على مستوى مقياسي الأمن النفسي والحالة الرياضية النفسية لدى لاعبي كرة القدم الشباب في محافظة ميسان بأعمار (17-19) سنة.
3. إعداد برنامج إرشادي في مستوى الأمن النفسي لرفع الحالة الرياضية النفسية للاعبين كرة القدم الشباب في محافظة ميسان بأعمار (17-19) سنة.
4. التعرف على تأثير البرنامج الإرشادي النفسي في مستوى الأمن النفسي لرفع الحالة الرياضية النفسية للاعبين نادي دجلة الشباب بكرة القدم في محافظة ميسان بأعمار (17-19) سنة .
5. التعرف على العلاقة الارتباطية بين مقياسي الأمن النفسي والحالة الرياضية النفسية للاعبين نادي دجلة الشباب بكرة القدم في محافظة ميسان بأعمار (17-19) سنة.

## 1-4 فرضا البحث :

1. هُنالك تأثير إيجابي للبرنامج الإرشادي في مُستوى الأَمْن النفسي لرفع الحالة الرياضية النفسية للاعبين نادي دجلة الشباب بكرة القدم في محافظة ميسان بأعمار (17-19) سنة.
2. وجود علاقة ارتباط معنوية بين مقياسي الأَمْن النفسي والحالة الرياضية النفسية للاعبين نادي دجلة الشباب بكرة القدم في محافظة ميسان بأعمار ( 17 - 19 ) سنة.

## 1-5 مجالات البحث:-

1-5-1 المجال البشري: لاعبي أندية الشباب بكرة القدم في محافظة ميسان بأعمار (17-19) سنة للموسم الرياضي 2018-2019.

1-5-2 المجال الزمني: للمدة من 2018/12/9م ولغاية 2019/8/19م.

1-5-3 المجال المكاني: ملاعب اندية الشباب بكرة القدم في محافظة ميسان.

## 1-6 تحديد المصطلحات:-

❖ الحالة الرياضية النفسية:- حالة يتعرض لها اللاعب نتيجة تعرضه للضغوط وشعوره بالقلق والخوف والتردد قبل وأثناء وبعد المنافسة تؤدي إلى عدم استقرار اللاعب وظهور بعض الحركات التعبيرية الزائدة مما يؤثر على أداء اللاعب أثناء المنافسة.(تعريف نظري)

## 2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

## 2-1 الدراسات النظرية:

## 2-1-1 مفهوم التوجيه والإرشاد النفسي:-

يُمثل الإرشاد النفسي أحد المجالات التطبيقية لعلم النفس الحديث، والذي يهدف إلى تحقيق سعادة الأنسان وتطوره، فالإرشاد هو " تلك العملية أو العلاقة التي تُساعد الناس في الوصول إلى أفضل الاختيارات المناسبة وكون هذه العملية هي عملية تعلم ونمو الشخصية واكتساب معلومات ذاتية يُمكن أن تُترجم إلى فهم أفضل لدور الأنسان وسلوك أكثر فاعلية".<sup>(1)</sup>

والإرشاد (counseling)، عبارة عن علاقة دينامية بين المرشد (الاختصاصي النفسي) والمُسترشد (المبحوث) وله هدف واضح ومُحدد وهو مُساعدة الفرد على تغيير سلوكه وفهم نفسه على نحو أفضل وتفهم ظروفه الحالية والمُتوقعة منه مُستقبلاً وحل مُشكلاته وتنمية إمكانياته المُختلفة بما يُحقق له مطالبه الذاتية في ضوء مُتطلبات المُجتمع.<sup>(2)</sup>

ويهدف الإرشاد النفسي إلى مُساعدة الفرد على فهم نفسه وقدراته وإمكانياته من خلال علاقة واعية مُخططة تهدف للوصول به إلى السعادة وتجاوز المُشكلات التي

(1) حسين محمد طاهر، محي الدين الجريدي: الإرشاد النفسي بين الأصالة والتجديد، ط1، جامعة واسط، كلية التربية، 1986، ص16.

(2) إخلص عبد الحفيظ : التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي ، ط1، القاهرة، دار الكتاب للنشر، 2002، ص13.

يعاني منها من خلال دراسته الشخصية، جسمياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً، إذ يستطيع التوافق والتكيف مع نفسه ومُجتمعهِ ومع الآخرين.<sup>(1)</sup>

### 2-1-1-1-1 تعريفات الإرشاد النفسي:

هناك تعريفات عدة تناولت الإرشاد النفسي من جميع جوانبه نذكر منها:-

1. "عملية إنسانية تستهدف تحقيق سعادة الفرد ومُساعدته للتخلص مما لديه من مُشكلات، وتحقيق أفضل مستوى مُمكن من الصحة النفسية"<sup>(2)</sup>
2. " عملية بناءة تَهْدُفُ إلى مُساعدة الفرد لكي يفهم ذاته ويدرس شخصيته ويعرف قُدراته ، ويُحدد مُشكلاته وأساليبها وينمي إمكانياته لحل مُشكلاته"<sup>(3)</sup>
3. " وهو عملية تعلم تنفذ في جو اجتماعي يتصف بالمرونة، والهدف من الإرشاد هو إحداث تغيير في السلوك الإنساني إلى الأحسن عند المُسترشد، ذلك أنَّ التغيير الايجابي يُزيد من إنتاج المُسترشد ويجعله يتكيف مع البيئة التي يعيش فيها، فالإرشاد يهتم بالمُسترشد من جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية والروحية"<sup>(4)</sup>

### 2-1-1-2 التوجيه والإرشاد وعلوم التربية الرياضية:- (5)

التربية الرياضية نشاط رياضي مُتكامل تهتم بالفرد كُكل وتعمل على تنميته من جميع الجوانب البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية والتربوية وغيرها، ولذا يجب على المُربين

(1) حسين علي سيد الدراجي: اثر برنامج إرشادي في تنمية السلوك الاجتماعي المرغوب لدى طلبة المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد، 2002، ص38.

(2) احمد عبد الحليم عريبات: بناء برنامج إرشادي للتكيف مع الحياة الجامعية في الجامعات الاردنية، أطروحة دكتوراه، الجامعة المستنصرية، 2001، ص23.

(3) فادية عمر الجولاني: تشخيص وعلاج المُشكلات الاجتماعية والنفسية، مكتب الإشعاع الفني، 1999، ص220.

(4) محمود عبد الله صالح: أساسيات في الإرشاد التربوي، الرياض، دار المريخ للنشر، 1985، ص23.

(5) إخلاص عبد الحفيظ: مصدر سبق ذكره، 2002، ص19.

الرياضيين (مُدرباً\_ مُدرساً) الإيمان بأنَّ برامج الإرشاد لا يُدَّ أن تكون جزءاً أساسياً في إعدادهم للأفراد سواء في مجال التدريب أو في مجال الرياضة المدرسية، لأنَّه لا يمكن تصوّر الممارسة الرياضية دون إرشاد، وكثيراً ما تُلاحظ في المجال الرياضي هبوط مُستوى أداء بعض اللاعبين، أو عدم استقرار مُستوى البعض الآخر واعتزال آخرين، وكذلك ظهور بعض اللاعبين بسلوك مُغاير لطبيعتهم وغير ذلك من المظاهر السلبية التي تعتري اللاعبين وتؤثر سلباً على مُستوى أدائهم وتحد من تقدمهم، وكذلك قد نجد بعض اللاعبين الذين يتعرضون لدرجات عالية من الانفعال وشدة الاستثارة، ولضغوط نفسية عديدة مما يؤثر على صحتهم النفسية والعقلية والجسمية والاجتماعية، لذلك يجب أن نوجه لهؤلاء خدمات الإرشاد من خلال الاختصاصي النفسي الرياضي لمساعدتهم على تشخيص حالاتهم وإرشادهم إلى أفضل الطرق للتغلب على المُشكلات التي يعانون منها وإذا ما ظهر للأخصائي النفسي الرياضي أنَّ حالة اللاعب تستدعي إلى طبيب نفسي فعليه أن لا يتردد في ذلك إذ أن ذلك يُعد دستوراً أخلاقياً لعملية الإرشاد النفسي في كُل المجالات، ولقد ظهرت أهمية الإرشاد في المجال الرياضي، ففي قطاع التدريب يلعب الإرشاد دوراً مهماً، إذ يهتم بمساعدة اللاعبين على رسم خططهم المُستقبلية في ضوء قُدراتهم ونتائجهم المُستقبلية، وأيضاً تشخيص المُشكلات التي يُعانون منها، وكيفية مواجهة تلك المُشكلات.

### 2-1-1-3 صفات الاخصائي النفسي (1)

يتميز الاخصائي النفسي بالخصائص التي تؤهله للنجاح في ادائه لأدواره ، ومن هذه الخصائص:

- 1- القدرة في التعاون بالعمل مع الاخرين ، مثل الاخصائي الاجتماعي، والطبيب النفسي، والمسؤولين الاداريين، وغيرهم، وذلك من اجل مصلحة العمل.
- 2- الايمان بقدرة الانسان على التحسن، وهذا يقتضي الايمان بمرونة السلوك الانساني، وقابليته للتشكيل والتعديل، إذا استخدمت معه الفنيات والتكنيكات المناسبة.

(1) شبكة الانترنت العالمية الاكاديمية العراقية الرياضية



3- القدرة على إقامة علاقات مهنية تتصف بالموضوعية والحياد والاحترام والتقدير، وسلامة التقدير ودقته، والاحتفاظ بسرية العمل.

4- التكيف والنضج النفسي، لان التكيف هو القدرة على إقامة علاقات مرضية مع الآخرين ومع الذات.

5- الميل للبحث العلمي ، لأن كل حالة يخضعها للدراسة والفحص العلمي ،ولان بعضاً من الحالات المتكررة قد تشير إلى وجود ظاهرة تحتاج للدراسة العلمية المتأنية ، ولأنه في حاجة دائمة لمراجعة أدواته واختباراته وتقدير صلاحيتها، والى الوقوف على الانجازات الجيدة في مجال التخصص.

6- الحرص على النمو المهني بكثرة الاطلاع ، وينقد الذات المهنية نقداً علمياً موضوعياً، وبحضور الجلسات التي تعقد لمناقشة الحالات ، وبحضور المؤتمرات العلمية المتخصصة، والاطلاع على الدوريات والبحوث المتجددة في مجاله.

7- تقبل المريض او العميل كما هو، لا كما يحب الاخصائي النفسي، لأن هذا التقبل يؤدي الى بث الثقة في نفس العميل فيفصح عن مكوناته ومشاكله واحاسيسه، لأنه لن يكون موضوعاً للنقد او التجريح او السخرية.

8- الاهتمام بالمجتمع الذي يعيش فيه ودراسته دراسة علمية، للوقوف على خصائصه العامة والمحددات الاجتماعية والمجتمعية لسلوك الافراد، والإلمام الواسع والعميق والدقيق بثقافة مجتمعه ، لان للثقافة تأثيرها على شخصية الافراد، وعلى ما يعد سويماً او مرضياً.

9- الميل لمساعد الآخرين والعمل معهم، لان عمل الاخصائي النفسي تواجه صعوبات متعددة، فاذا توافر هذا الميل فانه لن تقعه تلك المصاعب عن اداء مهامه والقيام برسالته، هن هذا الميل يؤدي بالأخصائي النفسي الى فهم الناس فهما يشوبه العطف والاهتمام بالآخرين، ويؤدي الى تكوين اتجاه ايجابي لديه نحو المهنة.

10- إتقان المهارات الاساسية و التي تساعده على اداء عمله بنجاح ، إذ يتطلب أدائه لأدواره وقيامه بها على افضل وجه ممكن إتقان مجموعات من المهارات، منها المهارات الخاصة

بالفحص والتقدير النفسي، والمهارات الخاصة بإقامة العلاقات والتواصل، والمهارات الخاصة بتقديم الاستشارات النفسية والتشخيص العلاجي، والمهارات الخاصة بإجراء البحوث العلمية، وبتقويم البرامج التربوية والعلاجية.

## 2-1-1-4 أهداف الإرشاد والتوجيه في المجال الرياضي: (1)

هناك العديد من الأهداف التي يُمكن تحقيقها من خلال عملية الإرشاد في المجال

الرياضي ويُمكن تلخيصها بما يأتي:-

1. تنمية المفهوم الايجابي للرياضي نحو ذاته.
2. مساعدة الرياضي على توجيه حياته اليومية بنفسه بذكاء وبصيرة في حدود قدراته وإمكاناته.
3. العمل على إشباع دوافع الرياضي وتحقيق مطالبه وتلبية احتياجاته المختلفة الأمر الذي يُحقق له التوافق النفسي.
4. التعرف على الفروق الفردية بين الرياضيين ومساعدتهم على النمو في ضوء قدراتهم.
5. توجيه الرياضيين إلى أفضل طرائق التدريب لتحقيق أقصى درجات النجاح.
6. تزويد الرياضيين بقدرٍ مناسب من المعلومات التخصصية والاجتماعية مما يساهم في زيادة معرفتهم لذاتهم وتحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية لديهم.
7. مساعدة الرياضي على أن تتكامل شخصيته بمساعدته على فهم نفسه ومشاكله.
8. مساعدة الرياضي على استغلال قدراته البدنية والمهارية واستعداداته الشخصية وإمكانيات بيئته إلى أقصى حد تُؤهل له هذه الإمكانيات، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة توافقه مع نفسه ومع المجتمع.

(1) إخلاص عبد الحفيظ: نفس المصدر السابق، 2002، ص28.

## 2-1-1-5 ماهية البرنامج الإرشادي:-

يُعرفه "Omer" بأنه عبارة عن مزيج مُتداخل من مجالات النشاط والعلاقات والتفاعلات والتجارب والخبرات التي عبر بها أعضاء من الجماعة بصفتهم أفراداً وأعضاء في جماعة تُساعدهم في تطويرهم ونموهم بدنياً وعقلياً واجتماعياً ونفسياً، وهو وسيلة وليس غاية.<sup>(1)</sup>

كما عرّفه "Murray" بأنه مجموعة أو سلسلة من النشاطات والعمليات التي ينبغي القيام بها لبلوغ هدف مُعين، وهدف البرنامج هو تنظيم العلاقة بين أهداف الخطة ومشروعاتها وتنفيذها، وأنّ هناك اختلافات أساسية بين البرنامج من هدف أو المجال أو وسائل التنفيذ أو الظروف المُتاحة.<sup>(2)</sup>

## 2-1-1-6 أهداف البرنامج الإرشادي:

يُمكن تحديد الأهداف بما يأتي:-<sup>(3)</sup>

1. تحقيق الذات :- أنّ الهدف الأساسي للتوجيه والإرشاد هي تكوين مفهوم إيجابي نحو الذات لدى الفرد.
2. تحقيق التوافق :- وهو الذي يعمل على تحقيق التوازن بين الفرد وبيئته.

(1) Omer, Mohamed, Ph.D. The guidance need of the Secondary School Students in State of Kuwait. The university of Michigan Preservation abstract international Vo. 44, No. 6, 1983, P.62.

(2) Murry, H. A. Exploration in Personality, New York, OxfordUniversity Press, 1938, P. 3

(3) حامد عبد السلام: التوجيه والإرشاد النفسي، عالم الكتب، القاهرة، 1981، ص40-41.

3. تحسين العملية التدريبية :- تحتاج العملية التدريبية إلى تحسين وتطوير قائم على تحقيق جو نفسي صحي له مكونات منها تحقيق الأمن والارتياح والهدوء والاستقرار والصفاء النفسي للاعب.

4. تنمية قدرة اللاعب على اتخاذ القرارات :- وتتم من خلال تمكين اللاعب من الوصول إلى اتخاذ قرارات تتصل بمستقبله وتدريبه وأدائه وتحمل المسؤولية، والمشاركة في اتخاذ القرارات.

### 2-1-1-7 الأساليب والطرائق الإرشادية:

إن تعدد نظريات الإرشاد النفسي جعلها ترتبط بطرق الإرشاد ، ونجد بعض المرشدين يُحاول أن يوفق بين طريقتين مثل الإرشاد المباشر وغير المباشر والفردى والجمعي وأن كل طريقة من هذه الطرق لها استخدامات خاصة وعلى المرشد أو باني البرامج الإرشادية أن يختار طريقة تتناسب مع المشكلة المراد حلها وظروف عمل الإرشاد.

وطرائق الإرشاد صُنفت إلى صنفين هما:-

**أولاً: الإرشاد الفردي:-** " هو إرشاد عميل واحد وجهاً لوجه في كل مرة وتُعتمد فعاليته على أساس العلاقة الإرشادية المهنية بين المرشد والعميل أي أن العلاقة مُخططة بين الطرفين، ويُعد الإرشاد الفردي أهم مسؤولية مُباشرة في برنامج التوجيه والإرشاد".<sup>(1)</sup>

**ثانياً: الإرشاد الجماعي:-** الإرشاد الجماعي هو إرشاد عدد من العملاء الذين يحسن أن تتشابه مشكلاتهم واضطراباتهم معاً في جماعات صغيرة، ويُعد الإرشاد الجماعي عملية تربوية إذ أنه يقوم أساساً على موقف تربوي، وأيضاً إرشاد عدد من المُسترشدين الذين تتشابه مشكلاتهم ، ويُمكن تصنيف الإرشاد الجماعي حسب الحجم وطبيعة التفاعل بين أفراد المجموعة ، فضلاً

(1) كامل الفرج وآخرون: مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، ط1، عمان، دار الصفا للنشر والتوزيع، 2002، ص125.

عن الأغراض والأهداف التي أتى من أجلها أفراد الجماعة ويُنظر إلى الإرشاد الجمعي إلى معظم المشاكل التي تحدث عند الآخرين على أنها في معظمها مشاكل اجتماعية وشخصية. (1)

### 2-1-1-8 اهم النظريات التي يستند عليها الإرشاد النفسي :

يمكن للمرشد ان يتخذ نظرية واحدة يعمل في ضوءها ،وقد يتخذ عدد من النظريات تساعد في تحقيق أهدافه على أسس علمية واضحة وان المرشد لا يمكن ان ينجح في عمله عندما يستخدم أساليب الارشاد وأدواته وأرادته لجلسته الإرشادية ما لم يكن على اطلاع او دراية بنظريات الإرشاد لتكون أطاراً عاماً للتصور في العملية الإرشادية ، فمهما يكن ذا خبرة ودراية في مشكلات الافراد وتوجيهاتهم فإنه من دون فهم لنظريات الارشاد يقع في دائرة ربما لا يخرج منها(2). وفيما يأتي بعض النظريات التي يستند عليها الإرشاد النفسي.

1- نظرية الذات لروجرز .

2- نظرية الشخصية والسلوك لروجرز .

3- نظرية العلاج العقلاني الانفعالي .

4- النظرية السلوكية المعرفية .

5- نظرية المجال .

6- نظرية التعلم الاجتماعي .

7- نظرية السمات .

8- النظرية السلوكية(3).

وسوف يتطرق الباحث الى النظرية التي سوف يعتمدها في دراسته الحالية وهي النظرية

السلوكية المعرفية:

(1) كامل الفرج وآخرون: مصدر سبق ذكره ،2002، ص130.

(2) صاحب عبد مرزوك الجنابي: المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بفعالية المرشد التربوي في العراق، (رسالة ماجستير، كلية التربية(ابن رشد)، جامعة بغداد، 1980)، ص35.

(3) سعيد حسني العزة ، جودت عزة عبد الهادي : نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، عمان ، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع ، 1999، ص 149-150.

## النظرية السلوكية المعرفية :

قد جاء ( دونالد هيربرت ميكنبوم Mechnbaum ) صاحب هذه النظرية ليؤكد على نفس اتجاه ( أليس Ellis ) حيث أشار بأنّ عملية التعلّم لا يمكن أن تنحصر في مثير واستجابة ، فضلا عن ذلك فان النظرية السلوكية المعرفية ترى بأنه إذا أردنا تغيير سلوك فرد ما لا بد أن يتضمن ذلك معتقداته ومشاعره وأفكاره فالأفكار هي التي تدفع الفرد إلى العمل ، وأنّ التركيز على فهم الفرد بأنه مسؤول عن إحداث سلوكياته يعتبر أساس نظرية ميكنبوم ولقد استنتج بأن التفكير والمعتقدات والمشاعر والحديث الايجابي مع النفس وتوجيهات الفرد لنفسه لها دور كبير في تعديل السلوك ، وقد انطلق ميكنبوم من الفرضية التي تقول بان الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تلعب دورا في تحديد السلوكيات التي سيقومون بها وأنّ السلوك يتأثر بنشاطات عديدة يقوم بها الأفراد تعمم بواسطة الأبنية المعرفية المختلفة ، وإن الحديث الداخلي يخلق الدافعية عند الفرد ويساعده على تصنيف مهاراته وتوجيه تفكيره للقيام بالمهارة المطلوبة ، ويرى ميكنبوم بأن تعديل السلوك يمر بطريق متسلسل في الحدوث يبدأ بالحوار الداخلي والبناء المعرفي والسلوك الناتج (1) " لذلك يقوم الإرشاد السلوكي المعرفي بعملية إعادة للتنظيم المعرفي عند المسترشدين ينتج عنه إعادة التنظيم السلوكي " (2).

## 2-1-2 مفهوم الأمن النفسي:-

يُعد الأمن النفسي في مُقدمة الحاجات النفسية بل وأكثرها أهمية على الإطلاق، ولا تظهر هذه الحاجة عند الفرد إلا بعد أن يشبع حاجاته البيولوجية أو الحاجات الاجتماعية الشخصية كالحاجة إلى الحب والانتماء والتقدير. (3)

(1) بشير صالح الرشدي ، راشد علي السهل : مقدمة في الإرشاد النفسي ، الكويت ، مكتبة الفلاح ، 2000 ، ص 479 .

(2) سعيد حسني العزة ، جودت عزة عبد الهادي : مصدر سبق ذكره ، ص 153- 155 .

(3) جاجان محمد جمعة : شعور المعلم بالأمن النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد، 1990، ص 58.

ولقد اهتم العديد من علماء النفس بدراسة دوافع السلوك الإنساني والتي من بينها دافع الأمن ، ومن أشهر هؤلاء العلماء هو العالم ما سلو (Maslow) الذي قسم دوافع السلوك الإنساني وجعلها تنتظم في شكل هرم قاعدته الأساسية هي الحاجات الفسيولوجية تليها مباشرة الحاجة إلى الأمن ثم الحاجة إلى الحب والحاجة إلى تقدير الذات ثم الحاجة إلى تحقيق الذات.(1)

ولقد أشار أريكسون (Erikson) إلى أن الحاجة إلى الأمن هي أول الدوافع النفسية الاجتماعية التي تحرك السلوك الإنساني وتوجهه نحو غايته، وإذا أخفق المرء في تحقيق حاجته إلى الأمن فإن ذلك يؤدي إلى عدم القدرة على التحرك والتوجه نحو تحقيق الذات والفشل في تحقيق الذات قد يؤدي إلى اليأس.(2)

وينشأ الأمن النفسي نتيجة لتفاعل الإنسان مع البيئة المحيطة به من خلال الخبرات التي يمر بها والعوامل البيئية والاجتماعية والسياسية والاقتصادية التي تؤثر في الفرد، ويُعد الشعور بالأمن النفسي مسألة نسبية تختلف من شخص إلى آخر فما يُحقق الأمن لشخص قد لا يحققه لآخر، كما تختلف مصادر الأمن النفسي عند الفرد نفسه حسب مراحل نموه وكذلك تأثير الحرمان من الأمن على الصحة النفسية يختلف من شخص إلى آخر ومن مرحلة عمرية إلى أخرى.(3)

(1) Maslow, A Motivation and Personality , Harper & Row, New York . 2ed.ed , 1991 PP36-37.

(2) جهاد عاشور الخضري: الأمن النفسي لدى العاملين بمراكز الإسعاف بمحافظة غزة وعلاقته ببعض سمات الشخصية ومتغيرات أخرى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، قسم علم النفس، غزة، الجامعة الإسلامية، 2003، ص71.

(3) عودة محمد وكمال مرسي: الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام، ط2 الكويت، دار القلم، 1986، ص122.

وهناك ستة عناصر أساسية تشكل مفهوم الأمن النفسي وهي: - (1)

1. تقبل الذات: - ويتمثل في نظرة الفرد لذاته نظرة ايجابية والشعور بقيمة وأهمية الحياة.
2. العلاقة الايجابية مع الآخرين وتتمثل في قدرة الفرد على إقامة علاقات ايجابية مع الآخرين.
3. الاستقلالية: - وتتمثل في اعتماد الفرد على نفسه وتنظيم سلوكه وتقييم ذاته من خلال معايير مُحدّدة يضعها لنفسه.
4. السيطرة على البيئة الذاتية: - وتتمثل في قدرة الفرد على إدارة بيئته واستثمار الفرص الجيدة الموجودة في بيئة للاستفادة منها.
5. الحياة ذات أهداف: - وتتمثل في أن يضع الفرد لنفسه أهدافاً مُحدّدة وواضحة يسعى إلى تحقيقها.
6. التطور الذاتي: - وتتمثل في إدراك الفرد لقدراته وإمكانياته والسعي نحو تطويرها مع تطور الزمن.

### 2-1-2-1 ماهية الأمن النفسي في المجال الرياضي: -

إنّ الحاجة إلى الأمن عند اللاعب تشمل جوانب الشخصية المُختلفة (الجسمية، والاجتماعية، والوجدانية، والعقلية) ويعني تحرر اللاعب من الخوف من المنافسة، والشعور بالثقة تجاه اللاعبين الآخرين والوصول إلى حالة الاطمئنان على صحته والثقة من المُدرب واللاعبين والإداريين به، والثقة بالنتيجة التي يحصل عليها ومركزه في الفريق، وتتخذ الحاجة إلى الأمن النفسي في سلوك اللاعب مظاهر متعددة ، ويتقدم الفرد في الممارسة تزداد خبرته ومن ثم يزداد أمنه النفسي ، كذلك يكون الأمن واضحاً عند مُراعاة الفرد لقوانين اللعبة التي يمارسها ، والمحافظة على الصحة ، وحسن معاملة اللاعبين ، والتماسك والتقدير الاجتماعي أو

(1) زهور عبد الله باشماخ: الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المرضى المرفوضين

اسريا والمقبولين اسريا بمنطقة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، السعودية، 2001، ص11-



الانتماء إلى جماعة الفريق ، كما تبدو مظاهر هذه الحاجة لدى بعض الأشخاص في تجنب المخاطر والمغامرات والحرص والحذر الشديدين في إنشاء المنافسة. (1)

وبما أنّ الممارسة تعرض اللاعب بشكل عام إلى مواقف وضغوط نفسية عديدة تتباين في شدتها وتأثيرها في اللاعب من فعالية إلى أخرى وخصوصاً عندما تتحول الممارسة إلى منافسة ، إذ أنّ ممارسة أية فعالية سواء في التدريب أو المنافسة يتعرض فيها اللاعب إلى ضغوط نفسية كبيرة والتي يحتاج بدورها إلى تحمل هذه الضغوط التي يختلف فيها اللاعبون من لاعب إلى آخر و خصوصاً في أثناء المنافسة ولذلك فإنّ الإعداد والتهيئة النفسية عملية ضرورية بالنسبة للاعب لمواجهة الضغوط التي يتعرض لها والتي تؤدي إلى زيادة ورفع كفاءة الأداء من خلال تعزيز ثقة اللاعب بنفسه وزيادة الشعور بالأمن والاستقرار النفسي في أثناء المنافسة.(2)، إذ يشير (أسامة، 2000) إلى " أنّ الإعداد النفسي الجيد يهدف إلى مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره وانفعالاته بما يحقق أفضل مستوى أداء مع اختلاف ظرف المنافسة".(3)

## 2-1-2 أبعاد الامن النفسي:

### أولاً: الثقة بالنفس:-

يعرف ( راتب) الثقة بالنفس بأنها درجة تأكد أو اعتقاد اللاعب بقدراته على تحقيق النجاح ، ويرى كثير من الرياضيين ان الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز وهذا اعتقاد خاطئ ، ربما يقود الى المزيد من الافتقاد الى الثقة أو الثقة الزائدة لكن المفهوم الصحيح لها يعني توقع الرياضي الواقعي بتحقيق النجاح ، فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل أن

(1) أحمد عزت راجح : أصول علم النفس، ط8 ، الإسكندرية، المكتب المصري الحديث للطباعة والنشر، (1970) ص97.

(2) عصام محمد عبد الرضا الناهي: الأمن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير، جامعة الموصل كلية التربية الرياضية، 2002، ص 8.

(3) أسامة كامل راتب:تدريب المهارات النفسية -تطبيقات في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995، ص89.

يفعله الرياضي ، لكن ماهي الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها وقد يكون من المناسب أن نفرق بين العمل بثقة وتوقع النتائج فتوقع النتائج يعني أي مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب او الخسارة في المنافسة . بينما الثقة هي شعور اللاعب ان أداءه سيكون جيداً بصرف النظر عن النتائج لذلك " فان الأداء الجيد المقرون بالثقة ليس بالضرورة ان يؤدي دائماً الى تحقيق المكسب<sup>(1)</sup> وتأتي أهمية الثقة بالنفس من خلال ارتباطها بقيمة الذات وتقدير اللاعب لنفسه إذ أنها حاله شعورية يصبح اللاعب من خلالها أكثر وعياً حول مشاعره ، ويذكر(راتب) عندما يمتلك اللاعب الثقة بنفسه ويشعر بقيمة ذاته فإنه يكون أكثر فعالية في تصحيح الأخطاء وأنه لا يخشى المحاولة ، إذ يعتبر النجاح والفشل جزءاً من الرياضة والرياضيون ذوو الثقة بالنفس يعرفون هذه الحقيقة ويتعاملون معها بقدر كبير من الواقعية ، ولكن الرياضيين الذين تعوزهم الثقة بالنفس يخافون من الفشل بدرجة كبيرة مبالغ فيها لدرجة أنهم يسهل خوفهم ومن ثم ينعكس على سلوكهم و أدائهم. ويذكر(محسن) في أن " الشعور بالثقة بالنفس من أهم ما يدعم حالة الأمن والاستقرار عند اللاعب ، وأيضاً اللاعب الذي يتصف بقدر عالٍ من الثقة بالنفس يتمكن من حسم المواقف لأنه لا يعرف التردد".<sup>(2)</sup>. أن الثقة بالنفس حالة شعورية من الواجب أن يمتلكها اللاعب لتدفعه للأداء الجيد بعيداً عن الخوف و القلق من المنافس أو التردد في الأداء ، وجاء تعريف أبو العلام بأنها "اتجاه الفرد نحو كفايته النفسية والاجتماعية وشعوره واعتقاده المبني على الخبرة بأنه قادر على تحقيق حاجاته ومواجهة متطلبات البيئة، وحل مشكلاته وشعوره بالأمن أثناء التفاعل الاجتماعي في مواقف الحياة، ويؤدي دوراً إيجابياً في هذه المواقف"<sup>(3)</sup>.

(1) راتب ،أسامه كامل( 1997):علم النفس الرياضي المفاهيم-التطبيقات، القاهرة ، دار الفكر العربي ،ط2، ص345 .

(2) محسن ،ثامر(1990) : الأعداد النفسي بكرة القدم، بغداد ، مطابع دار الحكمة للطباعة و النشر، ص78.

(3) أبو العلام، العادل محمد؛ قياس الثقة بالنفس عند الطالبات في مرحلة الدراسة الثانوية والجامعية، مؤسسة علي جراح الصباح، 1978، ص53-54.

ثانياً: الطمأنينة النفسية:-

تعرف الطمأنينة النفسية بأنها<sup>(1)</sup> " شعور الفرد بتقبل الذات والآخرين والتحرر من الخوف والاعتمادية" ، ومن ثم فإن الطمأنينة النفسية تشير الى شعور الفرد بقيمته واطمئنانه وثقته بنفسه<sup>(2)</sup>.

وقد اشار كل من كامينج وشاتز<sup>(3)</sup> الى ان الطمأنينة النفسية هي شعور مركب ويتضمن ثلاثة ابعاد رئيسية وهي شعور الفرد بأنه محبوب وله مكانه بينهم وإدراك الفرد بأن بيئته صديقة وغير محبطة وإدراك الفرد بالنضج الانفعالي.

"وترتبط الطمأنينة النفسية بعملية التنشئة الاجتماعية والتوافق الاجتماعي للفرد ، حيث ان العوامل المحيطة بالفرد من خلال عدم التوافق تؤدي الى صراعات تهدد حياة الفرد وعدم قدرته على مواجهة الصعوبات الحياتية"<sup>(4)</sup>.

"كما أن الشعور بالطمأنينة النفسية يساعد الفرد على النجاح في اقامة علاقات مع الآخرين وتحقيق التوافق الاجتماعي معهم والبعد عن الجمود والتصلب في الرأي والانفتاح على الآخرين وهذا بدوره يحقق التوافق الاجتماعي الجيد مع الحياة والاسرة والمجتمع ككل"<sup>(5)</sup>.

(1) Zinckenko, Y.P., Busygina, I.S. & Perelygina, E.B.(2013). Stress-Inducing situations and Psychological security of the Penal system staff. **Social and behavioral science**,86,93-97.

(2) Khalili, M., Hashemi, L. & Ghasemi, B. (2014). Comparison of the dimensions of emotional security in adolescents based on family type using the family process and content model. **Journal of educational managements studies**, 4(1), 128-134.

(3) Cummings, E.M., & Schatz, J. N. Family conflict, Emotional security, and child development; Translating resrarch findings into aprevention program for community families. **Clinical chld and family psychohlogy review**, (2012) 77,132-152.

(4) Harold, G.T.: Shelton, K.H.: Goeke- Morey, M.C.: & Cummings, E.M.(2004). Marital confict, Emotional security about family Relationships and Adjustment. **Social development**, 13(3),350-375.

(5) Schudlich, B.A). Parental dyspharia, marital conflict: Relations with emotional security and adjustement. **Phd Dissertation, University of Notre Dame, Indiana**. (2003).

ثالثاً: الاتزان والنضج الانفعالي:-

"يعد الاتزان الانفعالي سمة تميز الفرد الذي يتفاعل بدون تطرف للموقف الانفعالية، وأن انعدام الاتزان الانفعالي يعني استعداد الفرد لتقديم استجابة انفعالية مضطربة وسريعة، وحياة الفرد معقدة تتداخل فيها العديد من العوامل والمتغيرات والاسباب، ويرجع السبب في ذلك التعقيد جوانب عدة منها تكوينية في البناء الجسمي ومنها دينامية في الحياة الدؤوبة في الممارسة واكتساب المعارف وعلاقة كل ذلك بالأحداث الضاغطة من جانب اخر منطلقا من الحياة الخارجية في المجتمع والاسرة ورفاق العمل لتصب في مجال الحياة الخاصة، ومدى تلائم ذلك بين مطالب الفرد وبين المواقف المحيطة به، ودور الانفعالات المصاحبة في تنشيط الاجهزة واستثارة الفرد وتنظيم ادائه في تحقيق ما يؤديه من افعال، ومن اجل الاستدلال عن معنى الاتزان الانفعالي فهو يشير الى قدرة الشخص في السيطرة على انفعالاته المختلفة والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الظروف وبالشكل الذي يتناسب مع قدرته وطاقته على استيعاب المواقف الحياتية<sup>(1)</sup>.

وكذلك يعرف الاتزان الانفعالي على أنه "قدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته المختلفة، والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الظروف وبشكل يتناسب والمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات بالإضافة الى ثبات الاستجابة الانفعالية في المواقف المتشابهة"<sup>(2)</sup>.

وقد اشار مصدر اخر الى معنى الاتزان الانفعالي بأنه "مقدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتحكم بها وعدم افراطه في التهيج الانفعالي او عدم الاتساق وراء الاحداث الخارجية العابرة والطارئة ويصبح عرضة للتقلب السريع من حالة الى اخرى وصولا الى التكيف الذاتي والاجتماعي من دون أن يكلفه ذلك مجهودا نفسيا كبيرا"<sup>(3)</sup>.

(1) صالح حسن الداهري: علم النفس، ط1، عمان، دار الصفا للنشر والتوزيع، 2008، ص28.

(2) احمد عبد مطيع: التكيف مع الضغوط النفسية، ط1، عمان، دار الحامد للنشر والتوزيع، 2010، ص49.

(3) محمد بني يونس : مبادئ علم النفس، ط1، عمان، دار الشروق للطباعة والنشر والتوزيع، 2004، ص495.

## رابعاً: التفاعل الاجتماعي:-

يعرف التفاعل الاجتماعي بأنه "العملية التي يرتبط بها أعضاء الجماعة بعضهم مع بعض عقلياً ودافعياً وفي الحاجات والرغبات والوسائل والغايات والمعارف وما شابه ذلك"<sup>(1)</sup>. وتعتبر كذلك العملية المتبادلة بين طرفين اجتماعيين ، فردين أو جماعتين صغيرتين ، أو فرد وجماعة صغيرة أو كبيرة في موقف أو وسط اجتماعي معين، بحيث يكون أحدهما منبها أو مثيرا لسلوك الطرف الآخر ويجري هذا التفاعل عادة عبر وسيط معين ( لغة، أعمال، أشياء) ويتم ذلك من خلال تبادل رسائل معينة ترتبط بغاية أو هدف محدد<sup>(2)</sup>. ويعرف التفاعل كذلك بأنه "علاقة متبادلة بين فردين أو أكثر يتوقف سلوك احدهما على سلوك الآخر كفردين أو يتوقف سلوك كلا منهما على سلوك الاخرين ، اذا كانو أكثر من اثنين، والتفاعل الاجتماعي عملية اتصال يؤدي الى التأثير في افعال الغير ووجهات نظرهم"<sup>(3)</sup>. ويعرفه كولب وولسون في معنيين أولهما " أنه ما يحدث عندما يوضع شخصان أو جماعتان على اتصال فيما بينهما ويحدث تغيير في سلوكهما. وثانيهما " هو التأثير المتبادل بين الافراد أو القوى الاجتماعية، ففي الوسط الاجتماعي يحدث التأثير المتبادل وهذا تفاعلاً اجتماعياً"<sup>(4)</sup>.

## خامساً: الكفاءة الذاتية :-

حظي موضوع الكفاءة الذاتية بدور هام في معرفة درجة التأثير على اداء اللاعبين وعد من العوامل الحاسمة في انجاز أقصى اداء ولاسيما في المجال الرياضي وقد صاغ (باندورا) Bandura مفهوم الكفاءة الذاتية من تصوره للتغيير السلوكي الذي يحدث بواسطة الميكانيزم المعرفي لفاعلية الذات وان مدركاتها تعني مدى اعتقاد الفرد بإمكانه تنفيذ السلوكيات بنجاح مثل الاداء الرياضي وتحقيق نتيجة مؤكدة<sup>(5)</sup>.

(1) خليل عبد الرحمن المعاينة: علم النفس الاجتماعي، ط2، دار الفكر، عمان، الاردن 2003، ص116.

(2) جودة بن جابر: علم النفس الاجتماعي، ط1، دارالثقافة والنشر، عمان، الاردن 2004، ص133.

(3) صلاح الدين شروخ: علم الاجتماع التربوي، دار العلوم للنشر والتوزيع، عنابة، الجزائر 2004، ص44.

(4) ابراهيم مذكور: معجم العلوم الاجتماعية، الهيئة المصرية العامة للكتاب، مصر، 1999 1975، ص165.

(5) محمد صدقي نور الدين: اختبار الطرق المستخدمة بواسطة مدربي الملاكمة لزيادة فاعلية الذات لدى الملاكمين، بحث منشور

في مجلة أسوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد 13، الجزء 2، 1993، ص22.

ويشير (Bandura,1977) "بأن الكفاءة الذاتية ليست سمة من السمات الشخصية بل هي مجموعة من الاحكام لا تتصل بما ينجزه الفرد فقط ، ولكن ايضا بالحكم على ما يستطيع انجازه، وانها نتاج الشخصية وتقاس بوصفها توقعات محددة ترتبط بسلوك محدد في موقف محدد وفي الوقت نفسه فإن الكفاءة الذاتية قابلة للتعميم عبر السلوكيات والمواقف المختلفة بناء على مدى التشابه بينهما من حيث المتغيرات والمهارات المتطلبة" (1).

ويضيف (Krueger and Dickson,1993) "بأن الكفاءة لذاتية تتحدد فيما إذا كان الفرد سيدرك المهمة التي يريد الاضطلاع بها على انها تمثل له فرصة أو تهديدا، وبذلك تؤثر في قرار المتعلق بالقيام بالعمل او الامتناع عنه، كما تؤثر في سلوك المبادرة والمثابرة لديه في مواقف الانجاز" (2).

ويرى سيرفون وبيك (Cervone & Peake) " الكفاءة الذاتية بأنها الادراك الذاتي لقدرة الفرد على اداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبة في اي موقف معين وتوقعاته عن كيفية الاداء الحسن ، وكمية الجهد والنشاط والمثابرة المطلوبة عند تعامله مع المواقف والتنبؤ بمدى النجاح في تحقيق ذلك السلوك" (3).

## 2-1-3 مفهوم الحالة الرياضية النفسية:-

يُعد علم النفس من المواضيع المهمة في حياة الفرد بصورة عامة لارتباطه بمشاعر وأحاسيس الفرد، وعلم النفس الرياضي بوجه الخصوص من المواضيع التي تركز عليها الفعاليات الرياضية ومنها كرة القدم، والذي يكون ذا تأثير بالغ على اللاعبين والمُدرب والكادر التدريبي فضلاً عن الجمهور، وأنَّ علم النفس الرياضي يتناول العديد من المتغيرات المهمة وذات الأثر البالغ على الفرد الرياضي، ومن تلك المتغيرات التي تُخص الدراسة هي (القلق،

(1) Bandura, A. (1977): Self- efficacy. Towarda unifying, Theory of Behavioral change, psychological review, VOL.84.

(2) Krueger, N. & Dickson, P. (1993): perceived Self-Efficacy and perceptions of Opportunity and Threat, psychological Reports, psychology, VOL.44(3).<sup>2</sup>

(3) Cervone, D & Peake, P (1986) : Anchoring, Efficacy, and Action, the influence of judgment, Heuristics on Self – Efficacy and Behavior, journal of Personality and Social Psychology, V. 50, N.3.

التردد، الاستثارة الانفعالية، الاستقرار النفسي)، إذ أنّ هذه المتغيرات ذات ارتباط كبير وأثر واضح في التحكم بتصرف اللاعبين وردود أفعالهم في المجال الرياضي بصورة عامة، ومواقف المنافسة بصورة خاصة وهذه المتغيرات تُعبر عن الحالة الرياضية النفسية للاعب وما لها من تأثير ايجابي أو سلبي على تصرف اللاعبين في المواقف الرياضية المتعددة.

ويرى الباحث أن الحالة الرياضية النفسية هي (تلك الحالة التي يتعرّض لها اللاعب نتيجة تعرضه للضغوط وشعوره بالقلق والخوف والتردد قبل وأثناء وبعد المنافسة مما يؤدي إلى عدم استقرار اللاعب وظهور بعض الحركات التعبيرية الزائدة مما يؤثر على أداء اللاعب أثناء المنافسة).

### 2-1-3-1 أبعاد مقياس الحالة الرياضية النفسية:

#### 2-1-3-1-1 القلق:-

يُعد القلق من المواضيع المهمة، حيث أنه يحتل مكانة رئيسية في علم النفس العام، كما أنه أصبح من العوامل الأساسية التي تغلغت في الوسط الرياضي وخصوصاً في مجال كرة القدم، وهي الرياضة الأكثر شعبية في العالم، وهذا لما له من آثار ونتائج واضحة ومباشرة على اختلال الوظائف النفسية والوظائف الجسمية أو كلاهما، "وقد أشار عدد من الباحثين إلى أنّ القلق يعد بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليه، كما قد يؤدي القلق إذا زاد عن حده إلى فقدان التوازن النفسي الأمر الذي يُثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم في هذا التوازن النفسي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة".<sup>(1)</sup> "وأنّ القلق يُعبر عن حالة من الاستثارة التي يستعد الفرد للدفاع عن النفس وكذلك المحافظة عليها، وتظهر عملية الاستشارة من خلال التنشيط الفسيولوجي

(1) محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، مركز الكتاب للنشر والتوزيع،

والنفسى الذي يؤدي بدوره إلى أنتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية (المعرفية) كامنّة تتبعث من داخله للدفاع عن ذاتها المتوقعة للخطر".<sup>(1)</sup>

## 2-1-3-1-2 الاستثارة الانفعالية:-

لقد ظهرت بعض التعاريف التي تُبين مفهوم الاستثارة الانفعالية فهو " عبارة عن حالة تمتاز بقوة ورغبة في عمل سلوك مُعين ".<sup>(2)</sup>

أما أرنوف فبين أنّ " الانفعالات أو الوجدانيات حدث داخلي لان هذا الحدث قد يُثير بدوره مظهراً خارجياً يدلُّ عليه وأحياناً ينزع لمظهر فجأة ويصعب التحكم به "<sup>(3)</sup>، أو قد يكون الانفعال " عبارة عن حالة شعورية ذاتية في الكائن الحي تُصاحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر تعبيرية خارجية قد تُعبر غالباً عن نوع الانفعال ".<sup>(4)</sup> لذا فإنّ الانفعال عبارة عن حالات فسيولوجية تحدث للأفراد وتعمل على توجيه سلوكهم حسب نوع الاستثارة إن كانت ايجابية أو سلبية ومن ثم تؤثر في مُستواه ، وكثيراً ما يستخدم في أثناء المنافسات عبارات تدلُّ على الإثارة وبث روح الحماس للاعب وتحديداً من قبل المُدربين بغية الوصول باللاعب للأداء المطلوب إنجازهُ، وتكثر حالات الاستثارة والتعبئة النفسية قبل المنافسة وخلالها عن طريق تشجيع اللاعبين وبث روح الحماس في نفوسهم لضمان تحقيقهم لأحسن مُستوى في الأداء .

(1) أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2003، ص123.

(2) عبد الرحمن محمد عيسوي : علم النفس الفسيولوجي ، بيروت، دار النهضة للطباعة والنشر، 1991، ص59.

(3) أرنوف : التقدم في علم النفس ، ترجمة عادل عز الدين وآخرون، القاهرة ، مطبعة الأهرام، 1983، ص 133 .

(4) محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 1998، ص438 .



## 2-1-3-1-3 التردد النفسي:-

تُعد هذه السمة واحدة من السمات والحالات النفسية المهمة التي تلعب دوراً أساسياً وفعالاً بالتحكم بالإنجاز الرياضي ومن العناصر الأساسية في تعلم المهارات الحركية في الجانب الرياضي لان الإعداد النفسي الجيد يُساهم في التغلب على الكثير من الانفعالات والصراعات والأزمات النفسية التي يمر بها الفرد في ظروف الحياة العامة و خاصة في الجانب الرياضي مثل أجواء المنافسات العالية، ومن الملاحظ أنّ التردد النفسي لا يُصاحب الفرد الرياضي في جميع الأوقات وإنما يظهر مع المواقف المختلفة الصعبة والتي تتطلب الحسم أو الجزم في تحديد القرار بالأداء المطلوب أو بتركه، وهو واحد من الانفعالات النفسية التي لا بُد من دراستها وتحليلها حتى يتضح واقعها ومفهومها عند الباحثين واختيار السبل الكفيلة بمُعالجتها. (1)

## 2-1-3-1-4 الاستقرار النفسي:-

عرفه أحمد عزت راجح، بأنه " قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتعبير عنها بصورة ناضجة مُتزنة". (2)

عرفه ( أيزنك، Eyseneck، 1969) بأنه " بعد أساسي في الشخصية يمتد على شكل مُتصل مُستمر من القطب الموجب الذي يُمثل الثبات والنضج والتوافق والشعور بالراحة والأمانة والتعاؤل والعقلانية، إلى القطب السالب الذي يُمثل سوء التوافق والقلق والتأرجح". (3)

وعرفه كاميليا عبد الفتاح، بأنه " هو تلك الحالة التي يستطيع فيها الفرد إدراك الجوانب المُختلفة للمواقف التي تواجهه، ثم الربط بين هذه الجوانب وما لديه من دوافع وخبرات وتجارب سابقة من النجاح والفشل تساعده على تحديد نوع الاستجابة وطبيعتها التي تتفق ومُقتضيات

(1) محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره، 1998 ،ص 438 .

(2) احمد عزت راجح: مصدر سبق ذكره ،ص 101.

(3) ايزنك، هانز جوركن: الحقيقة والوهوم في علم النفس، ترجمة قدرى حنفي ورؤف نظمي، دار المعارف القاهرة، 1969 ،ص 57.

الموقف الراهن وتسمح بتكيف استجابته تكيفاً مُلائماً ينتهي بالفرد إلى التوافق مع البيئة والإسهام بشكل ايجابي في نشاطها، وفي الوقت نفسه ينتهي إلى حالة من الشعور بالرضا والسعادة".<sup>(1)</sup>

#### 4-1-2 كُرّة القدم:-

كُرّة القدم من الألعاب التي لها تاريخها القديم وليست من الألعاب الحديثة التي ظهرت في الآونة الأخيرة بل كانت تُمارس عبر مراحل تاريخية قديمة ، إذ أنّها كانت تُمارس دون قانون ونظام خاص بها بل كانت تُمارس قديماً بطريقة عشوائية ، إذ كان يُمارسها عددٌ كبيرٌ من الأفراد، ولم تكن لها قواعد ثابتة ومُدّةٌ مُحددة من الزمن ، وبالنسبة للكُرّة ليس لها مواصفات خاصة أو قياسات واضحة ، فضلاً عن أنّ اللاعب غير مُحدد بقياسات خاصة ، بل كان الناس أو الأفراد يؤدونها كيفما أرادوا بالرجلين أو باليدين أو يستخدمون لها العصي للجري بها أو إيقافها ، وعند مُمارستها كان يُرافقها نوع من العنف والخشونة ، فضلاً عن هذا تحدث بعض المشاكل مما أدى إلى تحريمها من قبل السلطات والملوك.

" بدء العمل بعد ذلك ومع التقدم بهذه اللعبة على إخضاعها إلى قوانين خاصة للحد من أعمال العنف التي تُستخدم أثناء مُمارستها ، وبذلك حُرّم اللعب بها باليد مما أدى هذا الأمر إلى تكون لعبتان هما (كُرّة القدم السائدة - كُرّة الركبي) ، وبعدها أخذت دول العالم والدول الأوروبية على وجه الخصوص في وضع قوانين جديدة خاصة بكُرّة القدم ".<sup>(2)</sup>

في الوقت الحاضر تُقام بطولات عديدة عالمية وقارية ووطنية، تتابعها شعوب العالم بشغف لكون كُرّة القدم أصبحت اللعبة الشعبية الأولى في العالم ، ولطرائق اللعب أهمية كبيرة خلال مُباريات كُرّة القدم، وهي تُعد البوابة الرئيسة لتنظيم الفرق في المُباريات، ويجب أنّ يكون مفهوماً أنّهُ ليس هناك طريقة للعب من المُمكن أنّ

(1) كاميليا عبد الفتاح: مسـتوى الطـمـوح وعلاقـته بالشـخصـية، مكتبة القاهرة الحديثة، القاهرة، 1972، ص31.

(2) هاشم ياسر حسن : كُرّة القدم ومراحل تطورها ، ط1 ، عمان ، مكتبة المُجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2011 ، ص 13.

تعوض عن عدم الدقة في التميرير أو التسديد أو تُعالج أي فُصور في جوانب التركيز الذهني أو تُساعد بعض اللاعبين الذين ليس لديهم أي رصيد من عناصر اللياقة البدنية، وذلك لأنَّ " كل طرائق اللعب تتطلب لياقة بدنية عالية لأنَّها تقوم على أساس الحركة والسرعة واللعب المباشر وعدم الثبات في المراكز وضرورة الهجوم المُركز والدفاع المُكثف، ولكل مركز واجباته ومهاراته ولكن الكرة الحديثة تهدف إلى إتقان المهارات الهجومية والدفاعية في الوقت نفسه انطلاقاً من أنَّ كل مُدافع مُهاجم، وكل مُهاجم مُدافع حسب ظرف اللعبة ". (1)

وبما أنَّ لعبة كرة القدم من الألعاب التي تتطلب من الرياضي جهوداً عالية " لذلك يجب إعداد اللاعب إعداداً نفسياً، وهذا الإعداد هو أحد الأسس المهمة التي يعتمد عليها اللاعب حتى يتمكن من أداء المباريات على الوجه الأكمل، ولكن كرة القدم لم تُعد لغرض المُشاهدة فقط بل أصبحت علماً مُتكاملاً تدخل فيه كثير من العلوم المُساعدة منها علم تحليل الحركة ، وعلم النفس ، وعلم الفسلجة ، والبايوميكانيك وغيرها، لذا سعت كثيرٌ من دول العالم إلى إجراء دراسات تحليلية عن أداء فرقها من أجل الوقوف على أماكن القوة والضعف ". (2)

## 2-2 الدراسات السابقة:-

### 2-2-1 دراسة اسراء علي محمد (2017):- (3)

تأثير برنامج ارشاد نفسي لخفض مستوى الحواجز النفسية لتطوير مهارات

الهجوم البسيط للاعب سيف المبارزة للمعاقين)

أهداف الدراسة :-

1- اعداد مقياس الحواجز النفسية للاعب سيف المبارزة للمعاقين بسلاح سيف المبارزة.

(1) عمرو أبو المجد و إبراهيم شعلان : طرق اللعب الحديثة في كرة القدم ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، 1997 ، ص15.

(2) سعد منعم الشخيلي: مجموعة بحوث منشورة ، بغداد، مكتب الکرار، 2004 ، ص87.

(3) اسراء علي محمد: تأثير برنامج ارشاد نفسي لخفض مستوى الحواجز النفسية لتطوير مهارات الهجوم البسيط للاعب سيف المبارزة للمعاقين جامعة ميسان، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2017.

- 2- التعرف على مستوى الحواجز النفسية للاعبين المبارزة المعاقين بسلاح سيف المبارزة.
- 3- اعداد برنامج ارشادي نفسي للاعبين المبارزة المعاقين بسلاح سيف المبارزة.
- 4- التعرف على أثر البرنامج الارشادي لخفض مستوى الحواجز النفسية لتطوير مهارات الهجوم البسيط للاعبين المبارزة للمعاقين بسلاح سيف المبارزة.
- وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم ( المجموعتان المُتكَافئتان) على عينة البحث المتكونة من (16) لاعباً من انديه محافظة ميسان(اللجنة البار وأولمبية) و قسمت عينة البحث الى مجموعتين متساويتين(ضابطة ، تجريبية) بواقع (8) لاعبين لكل مجموعة.

### اما اهم الاستنتاجات

- ❖ ان مقياس الحواجز النفسية الذي قامت الباحثة بإعداده قادر على الكشف عن الحواجز النفسية التي يعاني منها لاعبي المبارزة المعاقين.
- ❖ تباين لاعبو المبارزة المعاقين عينة تطبيق المقياس في درجة الحواجز النفسية حيث كانت النسبة الأعلى للحواجز فوق الوسط ثم تلتها نسبة الحواجز العالية ثم تلتها الحواجز المتوسطة ثم تلتها نسبة الحواجز العالية جدا وأخيرا نسبة الحواجز المنخفضة.
- ❖ تضمن المقياس الحالي على( 66 ) فقرة موزعة على ( 7 ) أبعاد تقيس مفهوم الحواجز النفسية.
- ❖ وجود فروق دالة احصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في فاعلية البرنامج الارشادي في خفض مستوى الحواجز النفسية للاعبين سلاح سيف المبارزة المعاقين.

2-2-2 دراسة علي حسين علي الروذبياني (2006):-(1)

((دراسة مقارنة في التحمل النفسي والأمن النفسي بين لاعبي العاب الساحة والميدان وكرة القدم في المنطقة الشمالية))

(1) علي حسين علي: دراسة مقارنة في التحمل النفسي والأمن النفسي بين لاعبي العاب الساحة والميدان وكرة القدم في المنطقة الشمالية، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2006.

## هدفت الدراسة الى:-

- ❖ التعرف على مستوى التحمل النفسي والأمن النفسي لدى لاعبي ألعاب الساحة والميدان وكرة القدم في المنطقة الشمالية.
- ❖ التعرف على الفروق في مستوى التحمل النفسي والأمن النفسي بين لاعبي ألعاب الساحة والميدان وكرة القدم في المنطقة الشمالية.
- ❖ التعرف على العلاقة بين التحمل النفسي والأمن النفسي لدى لاعبي ألعاب الساحة والميدان وكرة القدم في المنطقة الشمالية.

## أما المنهج المستخدم:

وأستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المقارن لملاءمته طبيعة مشكلة.

## أما العينة:

واختار الباحث عينة الدراسة بالطريقة العمدية المتمثلة بلاعبي أندية المنطقة الشمالية للموسم (2005-2006) البالغ عددهم (150) لاعباً موزعين على أندية (ثالا و دهوك و الثورة و بيشمركة و الموصل و سيروان) في الساحة والميدان المشاركين في بطولات أندية القطر للدرجة الاولى وأندية (أربيل و دهوك و كركوك و أرات و سيروان) لكرة القدم والمشاركين في بطولة الدوري لأندية الدرجة الممتازة في القطر.

## أما اهم الاستنتاجات

- ❖ تميز لاعبو ألعاب الساحة والميدان وكرة القدم بمستويات مختلفة (متباينة) في الشعور بالأمن النفسي وفي الغالب أتصف لاعبو الفعالياتين بدرجة أمن نفسي متوسط .
- ❖ أتصف لاعبو ألعاب الساحة والميدان بدرجة أعلى من لاعبي كرة القدم في التحمل النفسي
- ❖ لا يمكن أن يصل اللاعب الى مستوى من التحمل النفسي ما لم يتحقق له الشعور بالأمن النفسي لكي يتمكن اللاعب من الأداء الأمثل.

## 2-2-3- مميزات الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:-

تميزت الدراسة الحالية عن الدراسة السابقة المذكورة أعلاه بأنها تطرقت إلى بناء مقياسي الأمن النفسي والحالة الرياضية النفسية للاعبي كرة القدم الشباب في محافظة ميسان بأعمار

(17-19) سنة، أما دراسة (اسراء علي محمد) تطرقت الى اعداد مقياس واحد فقط (الحواجز النفسية)

وكذلك امتازت الدراسة الحالية عن دراسة (اسراء علي محمد) في استخدام المنهجين التجريبي والوصفي ذو العلاقات الارتباطية.

أما من حيث اختيار العينة فقد اختار الباحث في الدراسة الحالية (10) اندية بواقع (200)، أما دراسة (اسراء علي محمد) فكانت عينة البحث متكونة من (16) لاعباً من انديه محافظة ميسان (اللجنة البار وأولمبية).

أما دراسة (علي حسين علي الروذبياني) فقد امتازت دراستنا عن تلك الدراسة في انها تطرقت الى بناء مقياسي الأمن النفسي والحالة الرياضية النفسية للاعبي كرة القدم الشباب في محافظة ميسان بأعمار (17-19) سنة، أما دراسة (علي حسين علي الروذبياني) لم تتطرق الى بناء أي مقياس، وكذلك امتازت الدراسة الحالية عن دراسة (علي حسين علي الروذبياني) في استخدام المنهجين التجريبي والوصفي ذو العلاقات الارتباطية في حين دراسته استخدمت المنهج الوصفي فقط.

أما من حيث اختيار العينة فقد اختار الباحث في الدراسة الحالية (10) اندية بواقع (200)، أما دراسة (علي حسين علي) فتمثلت العينة بلاعبي أندية المنطقة الشمالية للموسم (2005-2006) البالغ عددهم (150) لاعباً موزعين على أندية (ئالا و دهوك و الثورة و بيشمركة و الموصل و سيروان). وكذلك استخدم الباحث في دراسته الحالية اعداد برنامج ارشادي وتطبيقه على عينة البحث الرئيسة في حين لم يستخدم (علي حسين علي الروذبياني) برنامج ارشادي في دراسته.

## 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

## 3-1 منهج البحث:-

المنهج هو الطريق العلمي الذي يتبعه الباحث لحل مشكلة معينة وأن تتلاءم منهجية البحث مع الأهداف والمشكلة لمعالجتها.<sup>(1)</sup> وبهذا يعني أن لكل بحثاً منهاجاً خاصاً يُتبع لحل مُشكلاته، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لغرض بناء مقياسي الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية للاعبين كرة القدم الشباب " فالبحث الوصفي بطبيعته يتلاءم وبدرجة كبيرة لمواجهة المشاكل بشكل واسع وانه غالباً ما يستخدم كأجراء بحثي أولي من اجل فتح مجالات جديدة للدراسة " <sup>(2)</sup> وكذلك استخدم الباحث العلاقات الارتباطية لمعرفة العلاقة بين الامن النفس والحالة الرياضية النفسية، كما استخدم الباحث المنهج التجريبي للتعرف على تأثير البرنامج الإرشادي في مستوى الامن النفسي لرفع الحالة الرياضية للاعبين كرة القدم الشباب.

إذ أن المنهج التجريبي هو " اسلوب يعتمد على محاولة التحكم في جميع المتغيرات والعوامل التي تؤثر في الظاهرة عدا عامل واحد، فهو تغيير مُعتمد مضبوط للشروط المُحددة لحدث ما، وملاحظة هذه التغييرات الناتجة في الحدث ذاته وتفسيرها، فالباحث يقوم هنا بسلسلة من الاجراءات من أجل ضمان اجراء التجربة ، كالزمان والمكان والشروط المحيطة بها".<sup>(3)</sup>

## 3-2 مُجتمع البحث وعينه:-

من الأمور الواجب مراعاتها في مجال البحث هو اختيار العينة التي تُمثل تمثيلاً حقيقياً مُجتمع البحث، إذ أنها " تُمثل نموذجاً يشمل جانباً أو جزءاً من وحدات المُجتمع الأصل المعني بالبحث، إذ تكون مُمثلة له بحيث تحمل صفاته المُشتركة،

(1) ظافر هاشم الكاظمي: التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والأطاريح التربوية والنفسية (التخطيط والتصميم)، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2012، ص84.

(2) نوري أبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي: دليل البحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية، بغداد، 2004 ، ص51

(3) كاظم كريم الجابري، داود عبد السلام صبري: مناهج البحث العلمي، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2013، ص9.

وهذا النموذج أو الجزء يغني الباحث عن دراسة كل وحدات ومُفردات المُجتمع الأُصل<sup>(1)</sup>.

حدد الباحث مُجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الشباب بكرة القدم في محافظة ميسان ، وبعد الاستفسار عن حجم المُجتمع الكلي من الاتحاد الفرعي في محافظة ميسان بكرة القدم، تم الحصول على الأعداد المُبينه في الجدول (1) والبالغ عددهم (224) وهي تُمثل أعداد اللاعبين<sup>(\*)</sup> للأندية الخاضعة للبحث، علماً أنّ هذه الأعداد للموسم الرياضي (2018-2019م)، أما عينة البحث فقد تم توزيعها كالآتي:-

#### ❖ عينة البحث الاستطلاعية(تجريب المقياس):

تم اختيار عينة التجربة الاستطلاعية بالطريقة العمدية لقربهم من الباحث، والمُتمثلة في (نادي الامير) إذ كان عددهم (20) لاعباً، وبنسبة مئوية بلغت (8.93%) من المجتمع الاصيلي.

#### ❖ عينة البناء (عينة التحليل الإحصائي للمقياس):

تم اختيار عينة البناء بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة، وتمثلت عينة البناء بخمسة أندية هي (نادي السكر، نادي علي الغربي، نادي قلعة صالح، نادي كميث، نادي المجر)، إذ بلغ عددهم (100) لاعباً، وبنسبة مئوية بلغت (44.64%) من المجتمع الاصيلي.

(1) عامر إبراهيم قنديلجي: البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات التقليدية والالكترونية، الطبعة العربية،

عمان، الأردن، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، 2008، ص179.

(\*) هذا العدد يُمثل فئة الشباب ممن هم من مواليد (2000م) فما فوق، وعليه تم اعتماد ثلاثة مواليد هي(2000م، 2001م، 2002م).



### ❖ عينة التطبيق (مقياسي الامن النفسي و الحالة الرياضية النفسية):

تم اختيار عينة التطبيق بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة وتمثلت عينة التطبيق في ثلاثة أندية هي ( نادي ميسان، نادي الرسالة، نادي الميمونة)، إذ بلغ عددهم (60) لاعباً، ونسبة مئوية بلغت (26.79%) من المجتمع الاصيلي.

### ❖ عينة التجربة الرئيسة:

تم اختيار عينة التجربة الرئيسة بالطريقة العمدية والمُتمثلة بنادي دجلة الرياضي، والبالغ عددهم (20) لاعباً ، وقد قسمت الى مجموعتين متساويتين (ضابطة وتجريبية ) بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة بالطريقة العشوائية (القرعة) ونسبة مئوية بلغت (8.93%).

## الجدول (1)

يُبين توزيع مُجتمع البحث والعينة والنسب المئوية لها

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين (*)	عدد عينة التجربة الاستطلاعية	عدد عينة البناء	عدد عينة التطبيق	عينة التجربة الرئيسية	اللاعبون المُستبعدون
1	السكر	22	—	20	—	—	2
2	ميسان	22	—	—	20	—	2
3	علي الغربي	24	—	21	—	—	3
4	الرسالة	21	—	—	19	—	2
5	الميمونة	23	—	—	21	—	2
6	دجلة	23	—	—	—	20	3
7	الامير	23	20	—	—	—	3
8	المجر الكبير	22	—	19	—	—	3
9	قلعة صالح	20	—	18	—	—	2
10	كميت	24	—	22	—	—	2
	المجموع	224	20	100	60	20	24
	النسبة المئوية	%100	%8.93	%44.64	%26.79	%8.93	%10.71

(\*) طبقاً للقانون الدولي اعتماد (30) لاعباً، ووفقاً إلى لائحة الاتحاد الفرعي بكرة القدم المحلي اعتماد (30) لاعباً فضلاً عن (5) لاعبين يُمكن إضافتهم بالاتفاق مع اللجنة المنظمة للبطولة.

## 3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة:

## 3-3-1 وسائل جمع المعلومات:-

- ❖ المراجع والمصادر العربية والأجنبية.
- ❖ المقابلات الشخصية مع الخبراء وذوي الاختصاص. (\* )
- ❖ الملاحظة والتجريب.
- ❖ الاختبارات والقياس.
- ❖ شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- ❖ استمارة استبانة صلاحية الابعاد لمقياسي الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية. (\*\*)
- ❖ استمارة استبانة صلاحية الفقرات لمقياسي الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية. (\*\* \*)
- ❖ اسماء الخبراء والمُختصين الذين عُرضت عليهم استمارة الاستبانة لمقياسي الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية. (\*\*\*)
- ❖ استمارة استبانة لصلاحية مفهوم الحالة الرياضية النفسية. (\*\*\*\*)
- ❖ استمارة الخاصة بالجلسات الارشادية. (\*\*\*\*\*)
- ❖ استمارة الخبراء والمُختصين الذين عُرضت عليهم الجلسات الارشادية. (\*\*\*\*\*)
- ❖ فريق العمل المُساعد. (\*\*\*\*\*)

(\*) يُنظر المُلحق (9)، ص (217).

(\*\*) يُنظر المُلحق (3)،(4) ص (196-199).

(\*\*\*) يُنظر المُلحق (6)،(7) ص (202-209).

(\*\*\*) يُنظر المُلحق (8)، ص (216)

(\*\*\*) يُنظر المُلحق (1)، ص (194)

(\*\*\*) يُنظر المُلحق (13)، ص (225).

(\*\*\*) يُنظر المُلحق (14)، ص (252).

(\*\*\*) يُنظر المُلحق (12)، ص (224).

## 3-3-2 الأجهزة والادوات المستخدمة:-

❖ جهاز حاسوب شخصي (Lap Top) نوع (DELL VOSTRO).

❖ حاسبة الكترونية يدوية عدد(2).

❖ كاميرا رقمية نوع (Casio) يابانية الصنع عدد(1).

❖ جهاز عرض ( DATA SHOW )

❖ اقلام نوع رصاص.

❖ دفاتر ورقية.

## 3-4-3 الاجراءات الميدانية للبحث :

## 3-4-3-1 إجراءات بناء مقياسي الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية

## للاعبي كرة القدم الشباب :

هي "مجموعة من الخطوات الأساسية التي يمكن أتباعها عند بناء الاختبار أو المقياس وكيفية الربط بين وحدات المقياس لقياس الجوانب الكلية للمهارة أو السمة أو الصفة المقدره " (1)، إذ سعى الباحث إلى بناء مقياسيين بما يتلاءم و الاسس العلمية التي أنطلق منها موضوع بحثه ، معتمداً على ادبيات الظاهرة او الصفة المقدره.

## 3-4-3-2 الخطوات العلمية لبناء مقياسي الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية:

يعد المقياس من الوسائل المستخدمة في البحوث التي تعتمد على قياس الخصائص السايكومترية إذ بواسطته يتم الحصول على المعلومات والبيانات التي تساعد الباحث على معالجة المشكلة القائمة وتقويمها ، ويستلزم من الباحث اختياره أو تكييفه أو بنائه بدقة على وفق

(1) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة

، دار الفكر العربي، 2002، ص319 .

خطوات منهجية ، وبعد تحديد متغيران الدراسة (الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية) لابد من اعتماد الوسيلة المناسبة لقياسه ، إذ قام الباحث بتحليل المحتوى لبعض المصادر المتاحة والمعنية بهذا المتغير فضلاً عن إجراء تعريف نظري لمفهوم الحالة الرياضية النفسية وذلك من خلال اجراء المقابلات الشخصية مع الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس الرياضي.

### 3-4-2-1 تحديد الظاهرة المطلوب قياسها:

ينبغي تحديد الظاهرة المطلوب قياسها وان يكون مفهومها وحدودها واضحين تماما ، والظاهرة التي يهدف البحث إلى قياسها هي الامن النفسي والحالة الرياضية للاعب كرة القدم الشباب وقد تناول الباحث مفهوم الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية.

### 3-4-2-2 تحديد الهدف من بناء المقياسين :

أن الخطوة الأولى لبناء مقياس معين هو تحديد الهدف من المقياس تحديداً واضحاً وما هو الاستعمال المنشود لهذا المقياس وأن هدف البحث الحالي هو قياس مستوى الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية للاعب كرة القدم الشباب في محافظة ميسان واستخدامهما من قبل الاندية والمدربين وذوي الاختصاص والباحثين كأحد المؤشرات لقياس الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية .

### 3-4-2-3 تحديد ابعاد مقياسي الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية للاعب

#### كرة القدم الشباب:

يؤكد موسى نيهان أنه " لابد من اعتماد مبدأ التحليل إلى العناصر الأساسية ، إذ يمثل كل عنصر مجاًلاً معيناً أو إطاراً مرجعياً للمقياس"<sup>(1)</sup>. إذ أطلع الباحث على عدد من المقاييس العامة لمفهوم الامن النفسي والدراسات النظرية لها واجراء تعريف نظري للحالة الرياضية النفسية

(1) موسى النيهان : أساسيات القياس في العلوم السلوكية، عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 2004 ،

لغرض تحديد ابعاد المقاييس ومن اجل تجزئة المقاييس إلى عناصرها الأولية ليمثل كل عنصر بُعداً معيناً ، ولغرض تحديد ابعاد الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية قام الباحث بالاطلاع على مجموعة من الدراسات والبحوث ، وإجراء بعض المقابلات الشخصية مع مجموعة من الخبراء والمختصين يُنظر<sup>(\*)</sup> في مجالات (علم النفس العام وعلم النفس الرياضي) ، وفي ضوء التعريف النظري للامن النفسي والحالة الرياضية النفسية حدد الباحث ثمان ابعاد لمقياس الامن النفسي مع وضع تعريف لكل منها والمكونات التي تخص الامن النفسي هي (الثقة بالنفس، الطمأنينة النفسية، تقدير الذات، التفاؤل، التوافق النفسي، الكفاءة الذاتية، الاتزان والنضج الانفعالي، التفاعل الاجتماعي) وستة ابعاد لمقياس الحالة الرياضية النفسية ( التحمل النفسي ، القلق، التردد النفسي، الاستثارة الانفعالية، الخوف، الاستقرار النفسي).

### 3-4-2-4 تحديد صلاحية ابعاد مقياسي الامن النفسي والحالة الرياضية

#### النفسية للاعبين كرة القدم الشباب:

عُرِضت ابعاد مقياسي الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية على ذوي الخبرة والاختصاص ضمن اختصاص علم النفس العام والرياضي والاختبار والقياس ، وكان عددهم (14) خبيراً ومختصاً<sup>(\*)</sup>، وذلك لتحديد أو تعديل أو إضافة الأبعاد المناسبة وبيان صلاحيتها وإبداء أية ملاحظات، وبعد تحليل الإجابات وذلك باستعمال قانون مربع كاي<sup>2</sup> لاتفاق رأي الخبراء أسفر التحليل النهائي لمقياس الامن النفسي على قبول (5) ابعاد واستبعاد (3) ابعاد ، حيث كانت درجة كاي المحسوبة تساوي (7.14) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) مما يدل على معنوية هذه الدرجة وهي تمثل (12) خبيراً من أصل (14) خبيراً، أما نتائج التحليل النهائي لمجالات أبعاد مقياس الحالة الرياضية النفسية وبعد تحليل الإجابات وذلك باستعمال قانون كاي<sup>2</sup> لاتفاق رأي الخبراء والمختصين أسفرت النتائج على قبول (4) ابعاد واستبعاد (2) ابعاد، حيث كانت درجة كاي المحسوبة تساوي (7.14) عند مستوى دلالة (0.05) ، ودرجة حرية (1) وهي اكبر من قيمتها

(\*) ينظر ملحق (9) ، ص(217)

(\*) يُنظر ملحق (5) ، ص201.

الجدولية البالغة (3.84) مما يدل على معنوية هذه الدرجة وهي تمثل (12) خبيراً من أصل (14) خبيراً . والجدولين (2) (3) يبينان ذلك .

### جدول (2)

يبين كاً<sup>2</sup> لاتفاق رأي الخبراء والمختصين على ابعاد مقياس الامن النفسي

ت	الابعاد	عدد الخبراء المتفقين	عدد الخبراء غير المتفقين	درجة كاً <sup>2</sup> المحتسبة	الدلالة
1	الثقة بالنفس	14	صفر	14	مقبول
2	الطمأنينة النفسية	13	1	10.29	مقبول
3	الاتزان والنضج الانفعالي	13	1	10.29	مقبول
4	التفاعل الاجتماعي	12	2	7.14	مقبول
5	الكفاءة الذاتية	14	صفر	14	مقبول
6	تقدير الذات	9	5	1.14	غير مقبول
7	التفاؤل	10	4	2.57	غير مقبول
8	التوافق النفسي	10	4	2.57	غير مقبول

## جدول (3)

يبين كا<sup>2</sup> لاتفاق رأي الخبراء والمختصين على ابعاد مقياس الحالة الرياضية النفسية

ت	الابعاد	عدد الخبراء المتفقين	عدد الخبراء غير المتفقين	درجة كا <sup>2</sup> المحتسبة	الدلالة
1	القلق	13	1	10.29	مقبول
2	الاستثارة الانفعالية	12	2	7.14	مقبول
3	التردد النفسي	13	1	10.29	مقبول
4	الاستقرار النفسي	14	صفر	14	مقبول
5	الخوف	10	4	2.57	غير مقبول
6	التحمل النفسي	9	5	1.14	غير مقبول

## 3-4-2-5 إعداد الفقرات وبدائلها للمقياسيين وتعليماتهما :

لابد من أن تكون الفقرات الموضوعية ممثلة للأبعاد والمقياس قيد البحث، فضلاً عن ارتباطها بالهدف من الدراسة، وأن تصاغ بشكلٍ واضح ومفهوم وذات عبارات قصيرة لا يشوبها الغموض أو الإبهام، وأن تتصف بالحيادية عند الإجابة عنها، وعلى وفق هذه الشروط تم أتباع الأسلوب العلمي في صياغتها بالصورة الأولية ، ومن الجدير بالذكر ان الباحث سيعد فقرات لمقياسي الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية وبعده أكثر من العدد المطلوب وذلك تحسبا لاحتمال سقوط بعض الفقرات عند تحليلها احصائياً لاستخراج الاسس العلمية للمقياس، إذ يذكر (عبود جواد راضي، 1993) عن (ليمك و وارييسما Lemke and Wiersma) الى انه "من



المرغوب فيه عند بناء المقياس ان يتوافر عدد من الفقرات أكثر من المطلوب عند اعداد المقياس بصفته الاولية<sup>(1)</sup>. لذا قام الباحث بالاطلاع على كيفية صياغة الفقرات في بعض الدراسات المتاحة وذات العلاقة . وبعد هذا الإجراء تم مراعاة بعض من المحددات أو الاعتبارات عند صياغتها إذ يذكر (عزو عفانة) أن مواصفات كتابة أو صياغة فقرات المقياس يجب أن تكون<sup>(2)</sup>.

1- قصيرة لا تزيد عن عشرين كلمة. غير مصوغة بالماضي.

2- لا تعبر عن حقيقة أو تفسر على شكل حقيقة.

3- تحتوي على فكرة واحدة بسيطة غير مركبة.

4- تعكس تعريف الاتجاه المراد قياسه.

5- غير مصوغة بالماضي.

### 3-4-2-6 تحديد صلاحية فقرات المقياسين وتعليماتهما وبدائلهما ومفتاح

#### تصحيحهما:

بعد إعداد مقياس الامن النفسي لدى لاعبي كرة القدم الشباب بصيغته الأولية ، والذي احتوى على (64) فقره موزعة على خمسة أبعاد ، ومقياس الحالة الرياضية النفسية والذي احتوى على (56) قام الباحث بعرض المقياسين بصيغتهما الأولية على مجموعة من المحكمين من أصحاب الخبرة والاختصاص في مجال العلوم الرياضية والنفسية والاختبار والقياس والبالغ عددهم (14) خبيراً<sup>(\*)</sup> وذلك من اجل التعرف على مدى صلاحية فقرات المقياسين ومدى مناسبتهما لقياس ما وضعوا له فضلا عن تقويم وتعديل الفقرات والحكم عليها من حيث الصياغة والدقة في المضمون . وأبداء رأيهم حول اتجاه الفقرة من حيث كونها إيجابية أو سلبية ، مع ذكر

(1) عبود جواد راضي : بناء مقياس مقنن للشخصية القيادية لطلبة الجامعة، رسالة ماجستير ،جامعة بغداد ، كلية التربية (ابن رشد) ، 1993 ص80

(2) عزو عفانة : الإحصاء التربوي والإحصاء الاستدلالي، ج1، ط2 : غزة ، مكتبة أفاق، 2010، ص 223.

(\*) ينظر ملحق (8)، ص216.

ملاحظاتهم واقتراحاتهم حول المقياسين بشكل عام، وحول استخدام الميزان الخماسي لتقدير درجات أفراد العينة ، فضلاً عن عدد البدائل واوزانها وانتمائها لأبعاد المقياسين المحددة سابقاً . قام الباحث بتحليل نتائج المقياسين باستخدام كا<sup>2</sup> كمعيار لقبول أو استبعاد فقرات المقياس .

اذ تم إعادة صياغة بعض الفقرات وتعديلها التي أبدى المحكمون ملاحظاتهم حولها وأسفر التحليل النهائي لمقياس الامن النفسي على قبول واستبعاد بعض الفقرات عند استخدام (كا<sup>2</sup>) المحسوبة تساوي (4.57) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) مما يدل على معنوية هذه الدرجة وهي تمثل (11) خبيراً من أصل (14) خبيراً ، وقد اسفرت النتائج على حذف (10) فقرات ، وبهذا الإجراء أصبح المقياس مؤلف من (54) فقرة .

أما نتائج مقياس الحالة الرياضية النفسية ، فقد أسفرت بعد التحليل النهائي على قبول واستبعاد بعض الفقرات عند استخدام (كا<sup>2</sup>) المحسوبة تساوي (4.57) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) مما يدل على معنوية هذه الدرجة وهي تمثل (11) خبيراً من أصل (14) خبيراً ، وقد اسفرت النتائج على حذف (3) فقرات ، وبهذا الإجراء أصبح المقياس مؤلف من (53) فقرة والجدول (4) و(5) يبينان ذلك .

## جدول (4)

يبين (كا<sup>2</sup>) على كل فقرة من مقياس الامن النفسي للاعبى كرة القدم الشباب

البعد الاول : الثقة بالنفس					
المعنوية	مستوى الدلالة	درجة كا <sup>2</sup> المحتسبة	عدد الخبراء غير المتفقين	عدد الخبراء المتفقين	ت
معنوية	0.03	4.57	3	11	1
معنوية	0.01	7.14	2	12	2
معنوية	0.00	14	صفر	14	3
معنوية	0.00	10.29	1	13	4
غير معنوية	0.11	2.57	4	10	5
معنوية	0.01	7.14	2	12	6
معنوية	0.00	14	صفر	14	7
غير معنوية	0.11	2.57	4	10	8
معنوية	0.03	4.57	3	11	9
معنوية	0.00	10.29	1	13	10
معنوية	0.00	14	صفر	14	11
معنوية	0.03	4.57	3	11	12
البعد الثاني: الطمأنينة النفسية					
المعنوية	مستوى الدلالة	درجة كا <sup>2</sup> المحتسبة	عدد الخبراء غير المتفقين	عدد الخبراء المتفقين	ت
معنوية	0.00	10.29	1	13	1
معنوية	0.00	14	صفر	14	2
معنوية	0.00	14	صفر	14	3

غير معنوية	0.11	2.57	4	10	4
معنوية	0.01	7.14	2	12	5
معنوية	0.00	14	صفر	14	6
غير معنوية	0.29	1.14	5	9	7
معنوية	0.01	7.14	2	12	8
معنوية	0.00	14	صفر	14	9
معنوية	0.03	4.57	3	11	10
معنوية	0.00	14	صفر	14	11
معنوية	0.03	4.57	3	11	12
معنوية	0.00	10.29	1	13	13

البعد الثالث: الاتزان والنضج الانفعالي

المعنوية	مستوى الدلالة	درجة كا <sup>2</sup> المحتسبة	عدد الخبراء غير المتفقين	عدد الخبراء المتفقين	ت
معنوية	0.03	4.57	3	11	1
معنوية	0.00	10.29	1	13	2
معنوية	0.00	14	صفر	14	3
غير معنوية	0.11	2.57	4	10	4
معنوية	0.01	7.14	2	12	5
معنوية	0.00	10.29	1	13	6
معنوية	0.00	14	صفر	14	7
غير معنوية	0.29	1.14	5	9	8
معنوية	0.00	14	صفر	14	9

معنوية	0.03	4.57	3	11	10
غير معنوية	0.29	1.14	5	9	11
معنوية	0.00	14	صفر	14	12
معنوية	0.00	14	صفر	14	13
البعد الرابع: التفاعل الاجتماعي					
المعنوية	مستوى الدلالة	درجة كا <sup>2</sup> المحتسبة	عدد الخبراء غير المتفقين	عدد الخبراء المتفقين	ت
معنوية	0.00	10.29	1	13	1
معنوية	0.00	14	صفر	14	2
معنوية	0.00	14	صفر	14	3
غير معنوية	0.11	2.57	4	10	4
غير معنوية	0.29	1.14	5	9	5
معنوية	0.00	10.29	1	13	6
معنوية	0.00	10.29	1	13	7
معنوية	0.00	14	صفر	14	8
معنوية	0.00	10.29	1	13	9
معنوية	0.00	14	صفر	14	10
معنوية	0.01	7.14	2	12	11
معنوية	0.00	10.29	1	13	12
معنوية	0.03	4.57	3	11	13

البعد الخامس: الكفاءة الذاتية					
المعنوية	مستوى الدلالة	درجة كا <sup>2</sup> المحتسبة	عدد الخبراء غير المتفقين	عدد الخبراء المتفقين	ت
معنوية	0.01	7.14	2	12	1
معنوية	0.00	14	صفر	14	2
معنوية	0.01	7.14	2	12	3
معنوية	0.00	14	صفر	14	4
معنوية	0.03	4.57	3	11	5
معنوية	0.00	10.29	1	13	6
غير معنوية	0.29	1.14	5	9	7
معنوية	0.01	7.14	2	12	8
معنوية	0.00	14	صفر	14	9
معنوية	0.03	4.57	3	11	10
معنوية	0.00	14	صفر	14	11
معنوية	0.00	14	صفر	14	12
معنوية	0.00	10.29	1	13	13

## جدول (5)

يبين (كا<sup>2</sup>) على كل فقرة من مقياس الحالة الرياضية النفسية للاعبين كرة القدم الشباب.

البعد الاول : القلق					
المعنوية	مستوى الدلالة	درجة كا <sup>2</sup> المحتسبة	عدد الخبراء غير المتففين	عدد الخبراء المتففين	ت
معنوية	0.00	10.29	1	13	1
معنوية	0.00	14	صفر	14	2
معنوية	0.00	10.29	1	13	3
معنوية	0.00	10.29	1	13	4
معنوية	0.00	14	صفر	14	5
معنوية	0.01	7.14	2	12	6
معنوية	0.00	14	صفر	14	7
معنوية	0.00	10.29	1	13	8
معنوية	0.03	4.57	3	11	9
معنوية	0.00	10.29	1	13	10
معنوية	0.00	14	صفر	14	11
معنوية	0.03	4.57	3	11	12
معنوية	0.00	10.29	1	13	13
معنوية	0.00	10.29	1	13	14
غير معنوية	0.11	2.57	4	10	15

## البعد الثاني: الاستشارة الانفعالية

المعنوية	مستوى الدلالة	درجة كا <sup>2</sup> المحتسبة	عدد الخبراء غير المتفقين	عدد الخبراء المتفقين	ت
معنوية	0.00	14	صفر	14	1
معنوية	0.00	10.29	1	13	2
معنوية	0.00	14	صفر	14	3
معنوية	0.00	10.29	1	13	4
معنوية	0.01	7.14	2	12	5
معنوية	0.00	14	صفر	14	6
معنوية	0.00	10.29	1	13	7
معنوية	0.01	7.14	2	12	8
معنوية	0.01	7.14	2	12	9
معنوية	0.00	14	صفر	14	10
معنوية	0.01	7.14	2	12	11
معنوية	0.03	4.57	3	11	12
معنوية	0.00	10.29	1	13	13
معنوية	0.01	7.14	2	12	14



## البعد الثالث: التردد النفسي

المعنوية	مستوى الدلالة	درجة كا <sup>2</sup> المحتسبة	عدد الخبراء غير المتفقين	عدد الخبراء المتفقين	ت
معنوية	0.01	7.14	2	12	1
معنوية	0.00	14	صفر	14	2
معنوية	0.03	4.57	3	11	3
معنوية	0.01	7.14	2	12	4
معنوية	0.01	7.14	2	12	5
معنوية	0.00	10.29	1	13	6
معنوية	0.00	14	صفر	14	7
غير معنوية	0.29	1.14	5	9	8
معنوية	0.01	7.14	2	12	9
غير معنوية	0.29	1.14	5	9	10
معنوية	0.01	7.14	2	12	11
معنوية	0.00	14	صفر	14	12
معنوية	0.03	4.57	3	11	13
معنوية	0.01	7.14	2	12	14
معنوية	0.00	14	صفر	14	15

البعد الرابع: الاستقرار النفسي					
المعنوية	مستوى الدلالة	درجة كا <sup>2</sup> المحتسبة	عدد الخبراء غير المتفقين	عدد الخبراء المتفقين	ت
معنوية	0.01	7.14	2	12	1
معنوية	0.00	14	صفر	14	2
معنوية	0.00	10.29	1	13	3
معنوية	0.03	4.57	3	11	4
معنوية	0.01	7.14	2	12	5
معنوية	0.00	14	صفر	14	6
معنوية	0.00	10.29	1	13	7
معنوية	0.03	4.57	3	11	8
معنوية	0.00	10.29	1	13	9
معنوية	0.00	14	صفر	14	10
معنوية	0.01	7.14	2	12	11
معنوية	0.00	10.29	1	13	12

### 3-4-2-7 إعداد تعليمات مقياسي الامن النفسي والحالة الرياضية

#### النفسية للاعبين كرة القدم الشباب:

من أجل اكتمال صورة المقياس وتطبيقه على عينة البحث ، فقد وضعت التعليمات الخاصة بالمقياس لأن ضمان الإجابة الصحيحة هي بوضع تعليمات تسهل على المستجيب

الجواب الصحيح<sup>(1)</sup> ، لذلك روعي فيها أن تكون سهلة ومفهومة ، وان توحى للاعبين حول سرية الإجابة لكي تتصف إجابته بالصراحة والثقة ، كما طلب من العينة ضرورة الإجابة عن الفقرات جميعها وعدم ترك أي فقرة بلا إجابة، وان إجابتهم ستحظى بسرية تامة وهي لأغراض البحث العلمي.

### 3-4-2-8 احتساب أوزان البدائل لمقياسي الامن النفسي والحالة الرياضية

#### النفسية للاعبي كرة القدم الشباب:

اعتمد الباحث مقياس التقدير الخماسي الذي أعطيت بدائل الإجابة الخمسة ، عبارة (دائماً) أعطيت الوزن (5) درجة ، (غالباً) أعطيت الوزن (4) درجة ، (أحياناً) أعطيت الوزن (3) درجة، (نادراً) أعطيت الوزن (2) درجة، (أبداً) أعطيت الوزن (1) درجة ، كما تم إعطاء الدرجات الإيجابية والسلبية ، لكونها تتناسب مع طبيعة وإجراءات البحث والمقياس المعتمد ، وكما مبين في الجداول (6) (7) (8).

#### جدول (6)

يبين أوزان الإجابات على فقرات مقياسي الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية الإيجابية والسلبية

درجات الفقرات السلبية	درجات الفقرات الإيجابية	بدائل الإجابة
1	5	دائماً
2	4	غالباً
3	3	أحياناً
4	2	نادراً
5	1	أبداً

(1) وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة

## جدول (7)

يبين الفقرات الايجابية والسلبية لكل بعد في مقياس الامن النفسي لدى لاعبي كرة القدم الشباب

الفقرات السلبية	الفقرات الايجابية	الابعاد	ت
8,9, 6,10	1,2,3,4,5,7	الثقة بالنفس	1
1,5,6,8,9	2,3,4,7,10	الطمأنينة	2
6,9,10	1,2,3,4,5,7,8	الاتزان والنضج الانفعالي	3
9,10	1,2,3,4,5,6,7,8	التفاعل الاجتماعي	4
8,9	1,2,3,4,5,6,7,10	الكفاءة الذاتية	5

## جدول (8)

يبين الفقرات الايجابية والسلبية لكل بعد في مقياس الحالة الرياضية النفسية لدى لاعبي كرة القدم الشباب

الفقرات السلبية	الفقرات الايجابية	الابعاد	ت
1,2,4,5,6,8,9,10,11,12	3,7	القلق	1
1,2,3,4,7,8,9,11,12	5,10,6	الاستثارة الانفعالية	2
1,2,3,5,8,10,11,12	4,6,7,9	التردد	3
5,10,12	1,2,3,4,6,7,8,9,11	الاستقرار	4

### 3-4-2-9 التجربة الاستطلاعية لمقياسي الامن النفسي والحالة

الرياضية النفسية للاعبين كرة القدم الشباب :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (20) لاعباً (نادي الامير) في محافظة ميسان من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الرئيسة، بتاريخ 2019 / 8 / 2، وكان الهدف من إجراء التجربة الاستطلاعية هو:

1. التعرف على مدى وضوح وفهم فقرات المقياسين وطريقة الإجابة من قبل أفراد عينة التجربة الاستطلاعية.
  2. التعرف على الزمن الكلي لتطبيق المقياسين من قبل اللاعبين.
  3. التعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحث وفريق العمل المساعد لغرض تلافيتها<sup>(\*)</sup>.
- وبعد إجراء التجربة الاستطلاعية من قبل الباحث تبين أن المقياسين بتعليماتهما وفقراتهما وكيفية الإجابة عنهما واضحة ، وان الوقت المستغرق للتطبيق يتراوح بين (25 - 30) دقيقة لكل مقياس، وبذلك أصبح مقياسي الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية بتعليماتهما وفقراتهما الـ (54) فقرة لمقياس الامن النفسي والـ (53) فقرة لمقياس الحالة الرياضية النفسية جاهزين للتطبيق على عينة التحليل الاحصائي .

(\*) ينظر ملحق (12)، ص224.

### 3-4-2-10 عينة التحليل الاحصائي (عينة البناء):

عمد الباحث على تطبيق مقياسي الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية على عينة من لاعبي شباب محافظة ميسان (نادي السكر، نادي علي الغربي، نادي قلعة صالح، نادي كميته، نادي المجر) البالغ مجموعهم الكلي (100) لاعباً للمدة من (2019/2/10) ولغاية (2019/2/20) ، لغرض استخراج المعاملات العلمية لمقياسي الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية للاعبي كرة القدم الشباب .

### 3-4-2-11 المعاملات العلمية لمقياسي الامن النفسي والحالة

#### الرياضية النفسية للاعبي كرة القدم الشباب:

تكشف الخصائص السيكومترية قدرة المقياس على قياس ما وضع من أجله وان التحليل المنطقي لا يكفي للكشف عن صدق هذه الفقرات لكونه يعتمد على الفحص الظاهري للفقرات وان الكشف عن قدرة وكفاءة المقياس يتم من خلال تحليل فقراته<sup>(1)</sup>، ويقصد بتحليل الفقرات "هو الدراسة التي تعتمد على التحليل المنطقي الإحصائي والتجريبي لوحدات الاختبار بغرض معرفة خصائصها ، وحذف أو تعديل أو إبدال أو إضافة أو إعادة ترتيب هذه الفقرات حتى يتسنى الوصول الى اختبار ثابت صادق مناسب من حيث الطول والصعوبة لذلك فحساب القوة التمييزية للفقرات خطوة أساسية ومهمة في خطوات بناء المقاييس ، إذ يشير جيزل وآخرون (Giselle et al.) الى ضرورة اختيار الفقرات ذات القوة التمييزية العالية وتضمينها في المقياس بصيغته النهائية"<sup>(2)</sup> ، و يتطلب بناء المقياس توافر شروط أساسية ومهمة لضمان سلامة بناء المقياس، ومن أهم تلك الشروط الصدق والثبات.

(1) محمد عبد السلام احمد : القياس النفسي والتربوي ، 2ط ، المجلد الأول ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ، 1981 ، ص200

(2) Giselle , E.E. et al , **Measurement Theory for Behavioral Sciences** , San Francisco ; W . H . Freeman and Company , 1981 , P. 43.

## 3-4-2-11-1 صدق مقياسي الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية

## للاعبي كرة القدم الشباب:

يعد الصدق من المؤشرات والمفاهيم الأساسية والمهمة في تقويم أدوات القياس فهو "الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع من أجله"<sup>(1)</sup> ، فالاختبار الصادق هو الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها، بحيث لا يقيس شيئاً بدلاً عنها أو بالإضافة إليها"<sup>(2)</sup> ، وقد اعتمد الباحث نوعين من الصدق هما:

أ- صدق المحتوى (Content Validity).

ب- صدق البناء (Construct Validity).

أ : صدق المحتوى (Content Validity) :

هنالك مؤشران لصدق المحتوى أولهما الصدق الظاهري (Face Validity) الذي يشير الى مدى صلة فقرات المقياس بالمتغير المراد قياسه. ويتحقق مؤشر الصدق هذا "حين يقرر شخص له علاقة بالموضوع أن المقياس مناسب للخاصية المراد قياسها ، وقد يكون ذلك خبيراً"<sup>(3)</sup> وقد تحقق الصدق الظاهري للمقياس عندما تم عرضه بصيغته الأولية على مجموعة من الخبراء للحكم على مدى صلاحية فقراته في قياس الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية .

أما المؤشر الثاني وهو الصدق المنطقي (Logical Validity) فيتحقق بقدرة المقياس على قياس مجال محدد من السلوك ، إلا أن هذا النوع من الصدق يتحقق من خلال التعريف بالمجال السلوكي الذي يقيسه المقياس ومن خلال التصميم والتخطيط المنطقي لفقرات لتغطي الأبعاد المهمة للمجال السلوكي". فعندما يكون المجال أو البعد محدداً ومعروفاً يصبح بالإمكان تغطيته

(1) زكريا محمود واخرون : مبادئ التقويم والقياس في التربية ، عمان ، مكتبة دار الثقافة والنشر ، 1999 ، ص133.

(2) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2008 ، ص255 .

(3) Freeman , F . S . , Theory and Praction of Psychological Testing , New York , 1962 , P 90.

بعدد محدد من الفقرات تمثله تمثيلاً جيداً " (1) وقد توافر هذا المؤشر للصدق في المقياس الحالي عند بداية إعداد المقياس من خلال التعريف لمفهومي الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية وتحديد ابعادهما وفقراتهما بالاستعانة بمجموعة من الخبراء في مجال علم النفس العام والرياضي والاختبارات والقياس .

### ب : صدق البناء (Construct Validity) :

ويطلق عليه أيضاً (صدق التكوين الفرضي) أو (صدق المفهوم) لأنه يعتمد على التحقق التجريبي من مدى مطابقة درجات المقياس للمفاهيم أو الافتراضات التي اعتمدها الباحث في بنائه والمقصود بهذا النوع من الصدق هو مدى قياس فقرات المقياس للصفة أو الظاهرة السلوكية المراد قياسها(2). وقد تحقق الباحث من صدق البناء في مقياسه الحالي بالطرائق الآتية :

### أولاً : إيجاد القدرة التمييزية لفقرات مقياسي الامن النفسي والحالة الرياضية

#### النفسية :-

إنَّ الصدق الظاهري لفقرات مقياسي الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية لدى لاعبي كرة القدم الشباب لا يعطي مدلولاً عن دقة تمييزها فيما بين المستجيبين عليها ، وعليه عمد الباحث إلى إيجاد ذلك لتحقيق التشخيص في قياس الظاهرة المبحوثة التي صُمم المقياس من أجل قياسها ، إذ أن القدرة التمييزية للفقرات هو من أحد أهم مؤشرات صدق البناء التكويني للمقاييس ، وتم التحقق من إيجادها لكل فقرة في الأبعاد الخمسة والأربعة من المقاييس وذلك بتطبيق صورتها على عينة التحليل الإحصائي المُحددة (عينة البناء) البالغ عددهم (100) لاعب بعد إجراء الصدق الظاهري ، بمراعاة التسلسل المنطقي لهذه الإجراءات وتم ذلك باعتماد أسلوب المجموعتين الطرفيتين لهذه العينة وذلك بعد ترتيب نتائج درجات المستجيبين على كل فقرة تنازلياً وتحديد نسبة (27%) لتكون المجموعة العليا ونسبة (27%) لتكون المجموعة الدنيا ،

(1) Freeman , F . S . P.R.T.P 90.

(2) عامر سعيد جاسم الخيكاني : سيكولوجية كرة القدم ، ط1 ، النجف ، دار ضياء للطباعة ، 2008 ، ص68 .



إذ بلغت (27) عدد اللاعبين في كل من المجموعتين العليا والدنيا ، وتمت المعالجة الإحصائية فيما بين نتائج المجموعتين الطرفيتين باستخدام قانون (t-test) للعينات غير المترابطة ، وكما مبين في الجدول (9)، (10) ، إذ يذكر فريد البشتاوي "أن دلالة قيمة اختبار (ت) المحسوبة فيما بين نتائج المجموعتين المتطرفتين من عينة التحليل الاحصائي هي العامل الحاسم في قبول تمييز الفقرة والإبقاء عليها"<sup>(1)</sup>.

### جدول (9)

يبين نتائج القدرة التمييزية ل فقرات مقياس الامن النفسي لدى لاعبي كرة القدم الشباب

البعد الاول : الثقة بالنفس								
التميز	الدالة	درجة (Sig)	(ت) المحسوبة	$\pm$ ع	س	المجموعة	ن	الفقرات
مميزة	دال	0.00	27.92	0.697	4.457	العليا	27	1
				0.074	1.006	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	20.100	1.01	4.377	العليا	27	2
				0.67	1.017	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	17.45	1.036	4.352	العليا	27	3
				0.077	1.007	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	17.72	1.148	3.98	العليا	27	4
				0.147	1.90	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	26.91	1.221	3.457	العليا	27	5

(1) فريد البشتاوي : دليل بناء المقاييس النفسية ، عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع والطباعة ،

				0.098	1.012	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	18.01	0.793	3.710	العليا	27	6
				0.164	1.710	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	28.70	0.783	4.117	العليا	27	7
				0.123	1.017	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	20.75	1.325	3.086	العليا	27	8
				0.168	1.030	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	36.32	0.649	4.370	العليا	27	9
				0.174	1.029	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	23.88	0.790	3.691	العليا	27	10
				0.190	1.040	الدنيا	27	
البعد الثاني : الطمأنينة النفسية								
التميز	الدلالة	درجة (Sig)	(ت) المحسوبة	$\pm$ ع	س	المجموعة	ن	الفقرات
مميزة	دال	0.00	25.53	0.769	4.586	العليا	27	1
				0.137	1.019	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	22.98	0.766	3.449	العليا	27	2
				0.101	1.013	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	32.07	0.694	4.093	العليا	27	3

				0.113	1.014	الدنيا	27	
مميّزة	دال	0.00	12.62	1.552	4.574	العليا	27	4
				0.71	2.08	الدنيا	27	
مميّزة	دال	0.00	15.77	0.611	4.753	العليا	27	5
				0.090	1.009	الدنيا	27	
مميّزة	دال	0.00	16.81	0.385	4.821	العليا	27	6
				0.153	1.022	الدنيا	27	
مميّزة	دال	0.00	27.54	0.58	3.38	العليا	27	7
				0.86	1.95	الدنيا	27	
مميّزة	دال	0.00	8.83	0.85	4.25	العليا	27	8
				0.57	1.93	الدنيا	27	
مميّزة	دال	0.00	10.16	0.81	4.15	العليا	27	9
				0.77	1.98	الدنيا	27	
مميّزة	دال	0.00	9.61	0.75	4.40	العليا	27	10
				0.74	1.95	الدنيا	27	

التميز	الدالة	درجة (Sig)	(ت) المحسوبة	± ع	س	المجموعة	ن	الفقرات
				0.72	4.49	العليا		
غير مميزة	غير دالة	0.61	0.52	0.68	4.35	الدنيا	27	11
				البعد الثالث : الاتزان والنضج الانفعالي				
مميزة	دال	0.00	10.92	0.63	4.60	العليا	27	1
				0.70	1.93	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	11.98	0.61	4.61	العليا	27	2
				0.61	1.94	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	8.86	0.62	4.57	العليا	27	3
				0.83	2.19	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	8.98	0.62	4.50	العليا	27	4
				0.77	2.20	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	8.52	0.63	4.40	العليا	27	5
				0.82	2.13	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	9.71	0.76	4.18	العليا	27	6
				0.94	1.03	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	8.20	0.98	4.28	العليا	27	7
				0.60	2.10	الدنيا	27	

مميّزة	دال	0.00	7.71	0.87	4.28	العليا	27	8
				0.65	2.15	الدنيا	27	
مميّزة	دال	0.00	7.07	0.83	4.18	العليا	27	9
				0.73	2.15	الدنيا	27	
مميّزة	دال	0.00	8.16	0.96	4.08	العليا	27	10
				0.67	2.13	الدنيا	27	
البعد الرابع : التفاعل الاجتماعي								
التميز	الدالة	درجة (Sig)	(ت) المحسوبة	$\pm$ ع	س	المجموعة	ن	الفقرات
مميّزة	دال	0.00	11.41	0.64	4.55	العليا	27	1
				0.65	1.87	الدنيا	27	
مميّزة	دال	0.00	12.61	0.62	4.56	العليا	27	2
				0.55	1.88	الدنيا	27	
مميّزة	دال	0.00	9.07	0.63	4.52	العليا	27	3
				0.81	2.13	الدنيا	27	
مميّزة	دال	0.00	9.38	0.63	4.51	العليا	27	4
				0.75	2.14	الدنيا	27	
مميّزة	دال	0.00	9.01	0.63	4.42	العليا	27	5

				0.79	2.07	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	9.33	0.81	4.13	العليا	27	6
				0.71	1.85	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	8.76	0.82	4.03	العليا	27	7
				0.70	1.88	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	9.19	0.80	4.28	العليا	27	8
				0.72	2.05	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	8.58	0.83	4.18	العليا	27	9
				0.76	2.00	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	10.02	0.81	4.45	العليا	27	10
				0.69	2.08	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	10.03	0.87	4.28	العليا	27	11
				0.56	1.95	الدنيا	27	
البعد الخامس : الكفاءة الذاتية								
التميز	الدلالة	درجة (Sig)	(ت) المحسوبة	$\pm$ ع	س	المجموعة	ن	الفقرات
مميزة	دال	0.00	10.97	0.69	4.51	العليا	27	1
				0.65	1.83	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	12.01	0.67	4.52	العليا	27	2

				0.55	1.83	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	9.22	0.68	4.48	العليا	27	3
				0.79	2.01	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	10.15	0.68	4.47	العليا	27	4
				0.68	1.96	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	8.70	0.68	4.38	العليا	27	5
				0.80	2.02	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	8.01	0.88	4.03	العليا	27	6
				0.69	2.00	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	9.48	0.68	4.47	العليا	27	7
				0.67	2.13	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	10.18	0.66	4.47	العليا	27	8
				0.69	1.96	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	8.16	0.66	4.43	العليا	27	9
				0.86	2.14	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	8.96	0.68	4.47	العليا	27	10
				0.77	2.09	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	7.90	0.67	4.40	العليا	27	11

				0.88	2.15	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	9.44	0.83	4.18	العليا	27	12
				0.70	1.87	الدنيا	27	

درجة الحرية (ن+1-2) = 52 مستوى الدلالة (0.05) دلالة التمييز إذا كانت درجة (Sig)  $\geq (0.05)$

من ملاحظة الجدول (9) يتبين بأنه تم الإبقاء على جميع فقرات الامن النفسي لدى لاعبي كرة القدم الشباب التي حققت الشروط المحددة بالدلالة الإحصائية لقيمة (ت) المحسوبة إذ كانت درجة (Sig)  $> (0.05)$  عند درجة حرية (52) ومستوى دلالة (0.05) ، ماعدا الفقرة (11) من بُعد الطمأنينة النفسية التي لم تحقق هذه الشروط في التمييز ، وبهذا الإجراء أصبح المقياس مؤلف من (53) فقرة وبدرجة كلية تتراوح من (53-265) درجة.

### جدول (10)

يبين نتائج القدرة التمييزية لفقرات مقياس الحالة الرياضية النفسية للاعبين كرة القدم الشباب

البعد الاول : القلق								
الفقرات	ن	المجموعة	س	$\pm$ ع	(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	الدلالة	التمييز
1	27	العليا	4.47	0.63	8.400	0.00	دال	مميزة
	27	الدنيا	2.00	0.68				
2	27	العليا	4.40	0.68	7.72	0.00	دال	مميزة
	27	الدنيا	2.03	0.69				
3	27	العليا	4.43	0.66	7.16	0.00	دال	مميزة
	27	الدنيا	1.95	0.87				
4	27	العليا	2.00	0.93	0.33	0.74	غير دالة	غير مميزة



				0.80	1.87	الدنيا	27	
غير مميزة	غير دالة	0.76	0.32	0.93	2.02	العليا	27	5
				0.91	1.89	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	9.00	0.48	4.70	العليا	27	6
				0.82	2.00	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	8.09	0.51	4.67	العليا	27	7
				0.79	2.26	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	9.56	0.48	4.57	العليا	27	8
				0.74	1.90	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	9.00	0.53	4.50	العليا	27	9
				0.79	1.80	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	7.10	0.62	4.53	العليا	27	10
				0.89	1.78	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	7.67	0.64	4.55	العليا	27	11
				0.74	2.17	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	7.21	0.64	4.55	العليا	27	12
				0.77	2.26	الدنيا	27	

مميزة	دال	0.00	8.28	0.62	4.50	العليا	27	13
				0.69	2.07	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	7.87	0.64	4.45	العليا	27	14
				0.76	1.97	الدنيا	27	
البعد الثاني : الاستشارة الانفعالية								
التميز	الدلالة	درجة (Sig)	(ت) المحسوبة	± ع	س	المجموعة	ن	الفقرات
مميزة	دال	0.00	7.04	0.64	4.56	العليا	27	1
				0.89	2.12	الدنيا	27	
غير مميزة	غير دالة	0.60	0.53	0.57	3.32	العليا	27	2
				0.44	3.20	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	6.80	0.62	4.53	العليا	27	3
				0.89	2.20	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	6.98	0.64	4.56	العليا	27	4
				0.81	2.29	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	7.93	0.65	4.55	العليا	27	5
				0.73	2.10	الدنيا	27	

مميزة	دال	0.00	6.88	0.64	4.56	العليا	27	6
				0.87	2.22	الدنيا	27	
غير مميزة	غير دالة	0.80	0.25	0.83	1.99	العليا	27	7
				0.77	1.90	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	6.71	0.62	4.53	العليا	27	8
				0.98	2.06	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	6.65	0.64	4.37	العليا	27	9
				0.99	1.89	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	6.74	0.61	4.51	العليا	27	10
				0.96	2.09	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	7.20	0.61	4.48	العليا	27	11
				0.92	1.98	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	7.43	0.65	4.41	العليا	27	12
				0.80	1.99	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	8.64	0.62	4.66	العليا	27	13
				0.87	1.75	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	8.30	0.62	4.66	العليا	27	14

				0.90	1.79	الدنيا	27	
البعد الثالث : التردد النفسي								
التميز	الدلالة	درجة (Sig)	(ت) المحسوبة	$\pm$ ع	س	المجموعة	ن	الفقرات
مميزة	دال	0.00	6.85	0.62	4.53	العليا	27	1
				0.81	2.32	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	7.03	0.64	4.56	العليا	27	2
				0.88	2.15	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	7.81	0.65	4.55	العليا	27	3
				0.72	2.15	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	8.24	0.62	4.66	العليا	27	4
				0.80	2.03	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	8.10	0.62	4.66	العليا	27	5
				0.81	2.05	الدنيا	27	
غير مميزة	غير دالة	0.91	0.12	1.01	2.00	العليا	27	6
				0.94	1.95	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	10.25	0.21	4.85	العليا	27	7
				0.94	1.72	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	7.12	0.60	4.50	العليا	27	8

				0.99	1.89	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	7.72	0.63	4.52	العليا	27	9
				0.89	1.85	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	8.97	0.57	4.82	العليا	27	10
				0.89	1.82	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	8.54	0.61	4.63	العليا	27	11
				0.93	1.62	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	10.77	0.21	4.88	العليا	27	12
				0.94	1.59	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	7.92	0.62	4.55	العليا	27	13
				0.96	1.70	الدنيا	27	
البعد الثالث : الاستقرار النفسي								
التميز	الدلالة	درجة (Sig)	(ت) المحسوبة	$\pm$ ع	س	المجموعة	ن	الفقرات
مميزة	دال	0.00	10.88	0.20	4.91	العليا	27	1
				0.94	1.59	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	7.87	0.63	4.58	العليا	27	2
				1.01	1.62	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	8.10	0.65	4.55	العليا	27	3

				0.93	1.65	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	9.31	0.57	4.82	العليا	27	4
				0.90	1.68	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	8.43	0.62	4.66	العليا	27	5
				0.97	1.60	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	11.27	0.09	4.97	العليا	27	6
				0.94	1.59	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	7.41	0.60	4.47	العليا	27	7
				1.00	1.74	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	7.53	0.65	4.60	العليا	27	8
				0.96	1.83	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	8.68	0.59	4.69	العليا	27	9
				0.88	1.79	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	7.78	0.62	4.66	العليا	27	10
				1.00	1.77	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	10.26	0.32	4.87	العليا	27	11
				0.93	1.69	الدنيا	27	
مميزة	دال	0.00	7.04	0.55	4.27	العليا	27	12
				0.98	1.77	الدنيا	27	

درجة الحرية (ن+1-2) = 52 مستوى الدلالة (0.05) دلالة التمييز إذا كانت درجة (Sig)  $\geq (0.05)$  من ملاحظة الجدول (10) يتبين بأنه تم الإبقاء على اغلب فقرات الحالة الرياضية النفسية لدى لاعبي كرة القدم الشباب التي حققت الشروط المحددة بالدلالة الإحصائية لقيمة (ت) المحسوبة إذ كانت درجة (Sig)  $> (0.05)$  عند درجة حرية (52) ومستوى دلالة (0.05) ، ماعدا الفقرتين (4،5) من بُعد القلق و الفقرتين (7،2) من بُعد الاستثارة الانفعالية و الفقرة (6) من بُعد التردد النفسي التي لم تحقق هذه الشروط في التمييز ، وبهذا الإجراء أصبح المقياس مؤلف من (48) فقرة وبدرجة كلية تتراوح من (48-240) درجة.

**ثانياً: إيجاد الاتساق الداخلي لفقرات مقياسي الامن النفسي والحالة الرياضية**

**النفسية:-**

استعمل الباحث معامل الارتباط البسيط (person) لكون هذه الطريقة من أدق الوسائل التي يُعتمد عليها عند إيجاد الاتساق الداخلي لفقرات المقاييس إذ يذكر (كاظم كريم) " أن تكون الفقرة صادقة إذا حصلت على معامل ارتباط دال بينها وبين المجال وبينها وبين المقياس ككل وبالعكس ، كما تُحذف الفقرة التي تحصل على معامل ارتباط واطئ"<sup>(1)</sup>.

وأيضاً يستلزم في بناء المقياس التحقق من أن يكون كل مقياس قيد البحث متجانساً بارتباط درجة وزن كل فقرة مع درجة كل مجال من جهة ، وارتباط درجة وزن كل فقرة مع درجة المقياس الكلية ليسير نسق الفقرات بمسار المقياس نفسه ، لكون المجالات في المقاييس منفصلة ولكل مجال فقراته الخاصة به ، وعليه تحقق الباحث من صدق البناء التكويني على عينة التحليل الإحصائي البالغة (100) لابعاً واستخلصت الدرجات من تطبيق صورتها عند إجراء القدرة التمييزية بعد حذف الفقرة (11) من بعد الطمأنينة النفسية لمقياس الامن النفسي ، وكذلك حذف الفقرات (4،5) من بُعد القلق و (7،2) من بُعد الاستثارة الانفعالية و الفقرة (6) من بُعد التردد النفسي لمقياس الحالة الرياضية النفسية واستبعاد درجاتها لتجنب أخطاء المقاييس الناتجة من تكرار التطبيق سيما وأن المقاييس من مقاييس الورقة والقلم كما تم ذكره ،

(1) كاظم كريم رضا الجابري: مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط2، بغداد ، مكتب النعمي

والجدولين (11)،(12) يُبينان قيم معاملات الارتباط التي تُعبر عن الاتساق الداخلي لمقياسي الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية.

### جدول (11)

يُبين قيم معاملات الارتباط فيما بين درجات أوزان الفقرات والدرجة الكلية للبعد ، وبين درجات أوزان الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الامن النفسي لدى لاعبي كرة القدم الشباب

البُعد	ت	(R) بين الفقرة والدرجة الكلية للبعد	درجة (Sig)	الدالة	(R) بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس	درجة (Sig)	الدالة
الثقة بالنفس	1	0.758	0.00	مقبولة	0.730	0.00	مقبولة
	2	0.644	0.00	مقبولة	0.735	0.00	مقبولة
	3	0.592	0.00	مقبولة	0.694	0.00	مقبولة
	4	0.694	0.00	مقبولة	0.667	0.00	مقبولة
	5	0.703	0.00	مقبولة	0.794	0.00	مقبولة
	6	0.693	0.00	مقبولة	0.744	0.00	مقبولة
	7	0.592	0.00	مقبولة	0.720	0.00	مقبولة
	8	0.699	0.00	مقبولة	0.748	0.00	مقبولة
	9	0.794	0.00	مقبولة	0.773	0.00	مقبولة
	10	0.445	0.00	مقبولة	0.749	0.00	مقبولة
الطمأنينة النفسية	1	0.594	0.00	مقبولة	0.649	0.00	مقبولة
	2	0.698	0.00	مقبولة	0.641	0.00	مقبولة
	3	0.704	0.00	مقبولة	0.739	0.00	مقبولة
	4	0.803	0.00	مقبولة	0.651	0.00	مقبولة
	5	0.745	0.00	مقبولة	0.673	0.00	مقبولة
	6	0.549	0.00	مقبولة	0.608	0.00	مقبولة
	7	0.755	0.00	مقبولة	0.744	0.00	مقبولة
	8	0.630	0.00	مقبولة	0.738	0.00	مقبولة



مقبولة	0.00	0.641	مقبولة	0.00	0.529	9	
مقبولة	0.00	0.755	مقبولة	0.00	0.748	10	
مقبولة	0.00	0.780	مقبولة	0.00	0.594	1	الاتزان والنضج الانفعالي
مقبولة	0.00	0.688	مقبولة	0.00	0.783	2	
مقبولة	0.00	0.608	مقبولة	0.00	0.632	3	
مقبولة	0.00	0.651	مقبولة	0.00	0.709	4	
مقبولة	0.00	0.722	مقبولة	0.00	0.745	5	
مقبولة	0.00	0.783	مقبولة	0.00	0.770	6	
مقبولة	0.00	0.822	مقبولة	0.00	0.694	7	
مقبولة	0.00	0.666	مقبولة	0.00	0.708	8	
مقبولة	0.00	0.685	مقبولة	0.00	0.635	9	
مقبولة	0.00	0.753	مقبولة	0.00	0.660	10	
مقبولة	0.00	0.644	مقبولة	0.00	0.584	1	التفاعل الاجتماعي
مقبولة	0.00	0.488	مقبولة	0.00	0.699	2	
مقبولة	0.00	0.817	مقبولة	0.00	0.762	3	
مقبولة	0.00	0.756	مقبولة	0.00	0.583	4	
مقبولة	0.00	0.788	مقبولة	0.00	0.483	5	
مقبولة	0.00	0.695	مقبولة	0.00	0.763	6	
مقبولة	0.00	0.644	مقبولة	0.00	0.698	7	
مقبولة	0.00	0.701	مقبولة	0.00	0.603	8	
مقبولة	0.00	0.652	مقبولة	0.00	0.539	9	
مقبولة	0.00	0.763	مقبولة	0.00	0.459	10	
غير مقبولة	0.155	0.153	غير مقبولة	0.325	0.129	11	
مقبولة	0.00	0.745	مقبولة	0.00	0.705	1	الكفاءة الذاتية
مقبولة	0.00	0.544	مقبولة	0.00	0.583	2	
مقبولة	0.00	0.635	مقبولة	0.00	0.633	3	

مقبولة	0.00	0.744	مقبولة	0.00	0.739	4
مقبولة	0.00	0.784	مقبولة	0.00	0.641	5
مقبولة	0.00	0.609	مقبولة	0.00	0.795	6
غير مقبولة	0.192	0.121	غير مقبولة	0.229	0.108	7
مقبولة	0.00	0.688	مقبولة	0.00	0.822	8
مقبولة	0.00	0.693	مقبولة	0.00	0.798	9
مقبولة	0.00	0.744	مقبولة	0.00	0.619	10
غير مقبولة	0.304	0.164	غير مقبولة	0.288	0.173	11
مقبولة	0.00	0.645	مقبولة	0.00	0.569	12

ن = 100 درجة الحرية ن - 2 = (98) مستوى الدلالة (0.05) ، دال إذا كانت درجة (Sig)  $\geq (0.05)$

يتبين من الجدول (11) بأنه تم الإبقاء على اغلب فقرات مقياس الامن النفسي للاعب كرة القدم الشباب التي حققت الشروط المحددة بالدلالة الإحصائية لمعاملات الارتباط فيما بين درجة وزن الفقرة والدرجة الكلية للمقياس وفيما بين درجة وزن الفقرة والدرجة الكلية للبعد إذ كانت قيم درجات (Sig)  $> (0.05)$  عند درجة حرية (98) ومستوى دلالة (0.05) ، كما توجد فيها معاملات ارتباط أصغر من (0.19) وهي الفقرة (11) من بُعد التفاعل الاجتماعي والفقرتين (7،11) من بُعد الكفاءة الذاتية ، اي ان اغلب الفقرات تحقق هذه الشروط في الاتساق الداخلي للمقياس فضلاً عن ان هذه الفقرات لا تحتاج إلى تعديل بحسب شروط أتساق الفقرات ، وبهذا الإجراء أصبح مقياس الامن النفسي للاعب كرة القدم الشباب مؤلف من (50) فقرة وبدرجة كلية تتراوح من (50-250) درجة ، إذ يؤكد وهيب الكبيسي بأنه " توجد معايير عدة لقبول الفقرة بطريقة الاتساق الداخلي منها معيار (أبيل) إذا كان معامل الارتباط من (0.40) فأعلى تكون الفقرة جيدة جداً ومن (0.20) إلى (0.39) تكون الفقرة حدية وجيدة ولكنها تخضع للتعديل ، وأقل من (0.19) تكون ضعيفة وتحذف ، حتى وإن كان معامل الارتباط دال ، بينما معيار (ستتالي وهوبكنز) يشير إلى أن قبول الفقرة يتحدد إذا كان معامل الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية دال وأعلى من (0.20) " (1).

(1) وهيب مجيد الكبيسي : القياس النفسي بين التنظير والتطبيق ، لبنان ، العالمية المتحدة ، 2010 ، ص

## جدول (12)

يُبين قيم معاملات الارتباط فيما بين درجات أوزان الفقرات والدرجة الكلية للبعد ، وبين درجات أوزان الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الحالة الرياضية النفسية للاعبين كرة القدم الشباب

البُعد	ت	(R) بين الفقرة والدرجة الكلية للبعد	درجة (Sig)	الدلالة	(R) بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس	درجة (Sig)	الدلالة
القلق	1	0.733	0.00	مقبولة	0.719	0.00	مقبولة
	2	0.629	0.00	مقبولة	0.543	0.00	مقبولة
	3	0.769	0.00	مقبولة	0.694	0.00	مقبولة
	4	0.533	0.00	مقبولة	0.453	0.00	مقبولة
	5	0.684	0.00	مقبولة	0.774	0.00	مقبولة
	6	0.723	0.00	مقبولة	0.698	0.00	مقبولة
	7	0.645	0.00	مقبولة	0.648	0.00	مقبولة
	8	0.709	0.00	مقبولة	0.777	0.00	مقبولة
	9	0.635	0.00	مقبولة	0.735	0.00	مقبولة
	10	0.535	0.00	مقبولة	0.645	0.00	مقبولة
	11	0.751	0.00	مقبولة	0.749	0.00	مقبولة
	12	0.660	0.00	مقبولة	0.608	0.00	مقبولة
الاستشارة الانفعالية	1	0.745	0.00	مقبولة	0.702	0.00	مقبولة
	2	0.760	0.00	مقبولة	0.453	0.00	مقبولة
	3	0.548	0.00	مقبولة	0.774	0.00	مقبولة
	4	0.448	0.00	مقبولة	0.648	0.00	مقبولة
	5	0.635	0.00	مقبولة	0.622	0.00	مقبولة
	6	0.759	0.00	مقبولة	0.740	0.00	مقبولة
	7	0.649	0.00	مقبولة	0.566	0.00	مقبولة
	8	0.662	0.00	مقبولة	0.533	0.00	مقبولة
	9	0.740	0.00	مقبولة	0.679	0.00	مقبولة

مقبولة	0.00	0.717	مقبولة	0.00	0.733	10	
مقبولة	0.00	0.751	مقبولة	0.00	0.794	11	
مقبولة	0.00	0.552	مقبولة	0.00	0.598	12	
مقبولة	0.00	0.725	مقبولة	0.00	0.744	1	التردد النفسي
مقبولة	0.00	0.674	مقبولة	0.00	0.694	2	
مقبولة	0.00	0.622	مقبولة	0.00	0.665	3	
مقبولة	0.00	0.508	مقبولة	0.00	0.559	4	
مقبولة	0.00	0.710	مقبولة	0.00	0.741	5	
مقبولة	0.00	0.722	مقبولة	0.00	0.750	6	
مقبولة	0.00	0.698	مقبولة	0.00	0.738	7	
مقبولة	0.00	0.605	مقبولة	0.00	0.633	8	
مقبولة	0.00	0.498	مقبولة	0.00	0.529	9	
مقبولة	0.00	0.634	مقبولة	0.00	0.647	10	
مقبولة	0.00	0.709	مقبولة	0.00	0.735	11	
مقبولة	0.00	0.683	مقبولة	0.00	0.725	12	
مقبولة	0.00	0.734	مقبولة	0.00	0.775	1	الاستقرار النفسي
مقبولة	0.00	0.759	مقبولة	0.00	0.790	2	
مقبولة	0.00	0.629	مقبولة	0.00	0.652	3	
مقبولة	0.00	0.518	مقبولة	0.00	0.599	4	
مقبولة	0.00	0.625	مقبولة	0.00	0.649	5	
مقبولة	0.00	0.654	مقبولة	0.00	0.730	6	
مقبولة	0.00	0.579	مقبولة	0.00	0.632	7	
مقبولة	0.00	0.653	مقبولة	0.00	0.678	8	
مقبولة	0.00	0.649	مقبولة	0.00	0.683	9	
مقبولة	0.00	0.604	مقبولة	0.00	0.690	10	
مقبولة	0.00	0.650	مقبولة	0.00	0.741	11	
مقبولة	0.00	0.626	مقبولة	0.00	0.704	12	

ن = 100 درجة الحرية ن - 2 = (98) مستوى الدلالة (0.05) ، دال إذا كانت درجة (Sig)  $\geq (0.05)$

يتبين من الجدول (12) بأنه تم الإبقاء على جميع فقرات مقياس الحالة الرياضية النفسية للاعبين كرة القدم الشباب التي حققت الشروط المحددة بالدلالة الإحصائية لمعاملات الارتباط فيما بين درجة وزن الفقرة والدرجة الكلية للمقياس وفيما بين درجة وزن الفقرة والدرجة الكلية للبعد إذ كانت قيم درجات (Sig)  $> (0.05)$  عند درجة حرية (98) ومستوى دلالة (0.05) ، كما لا توجد فيها معاملات ارتباط أصغر من (0.19) ، اي ان جميع الفقرات تحقق هذه الشروط في الاتساق الداخلي للمقياس فضلاً عن ان هذه الفقرات لا تحتاج إلى تعديل بحسب شروط أتساق الفقرات ، وبهذا الإجراء يبقى مقياس الحالة الرياضية النفسية للاعبين كرة القدم الشباب مؤلف من (48) فقرة وبدرجة كلية تتراوح من (48-240) درجة .

### 3-4-2-11-2 ثبات مقياس الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية للاعبين

#### كرة القدم الشباب:

يعد الثبات من العناصر الأساسية في إعداد الاختبارات وأعماد نتائجها و يعرف الثبات بأنه " الدقة في تقدير العلامة الحقيقية للفرد على الفقرة التي يقيسها المقياس ، أو مدى الاتساق في علاقة الفرد إذا أخذ المقياس نفسه مرات عدة في الظروف نفسها " (1) .  
وهناك عدة طرائق يمكن من خلالها استخراج معامل الثبات وقد أختار الباحث من بينها طريقتين هما :

#### أولاً : طريقة الفا كرونباخ :

تم استخراج الثبات بهذه الطريقة من خلال تطبيق معادلة الفا كرونباخ على أفراد عينة بناء المقياسين باستعمال الحقيبة الإحصائية (SPSS) ؛ إذ تبين أن قيمة معامل الثبات لمقياس الامن النفسي هي (0.804) ، وهو معامل ثبات عال ، ويمكن الاعتماد عليه لتقدير ثبات الاختبار ، وقيمة معامل الثبات لمقياس الحالة الرياضية النفسية هي (0.815) ، وهو معامل ثبات عالٍ ، ويمكن الاعتماد عليه لتقدير ثبات الاختبار .

(1) أحمد عودة و فتحي ملكاوي : أساسيات البحث العلمي ، ط2 ، مكتبة الكناني ، الاردن ،

## ثانياً : طريقة التجزئة النصفية:

لغرض إيجاد معامل ثبات المقياسين تم اعتماد طريقة التجزئة النصفية لأنها طريقة لا تتطلب وقتاً طويلاً وتتسجم مع متطلبات المقياس، وقد تم الاعتماد على البيانات التي حصل عليها الباحث والمتعلقة بدرجات مقياس الامن النفسي للاعبين كرة القدم الشباب المتضمن (50) فقرة ، إذ تم تقسيم المقياس على جزئين الأول يتضمن درجات الفقرات التي تحمل الأرقام الفردية وبواقع (25) فقرة ، والثاني يتضمن درجات الفقرات التي تحمل الزوجية وبواقع (25) فقرة ، إذ تم حساب معامل الارتباط البسيط بيرسون، والذي بلغ للمقياس (0.780) إلا أن هذه القيمة تمثل معامل ثبات نصف الاختبار، لذا قام الباحث باستعمال معادلة (سبيرمان برون) بهدف تصحيح معامل الارتباط وبذلك أصبح ثبات المقياس (0.876) . وبذلك يمكن اعتماد المقياس أداة للبحث<sup>(1)</sup>، والجدول (13) يبين ذلك .

## جدول (13)

يبين معامل ثبات ابعاد مقياس الامن النفسي والمقياس ككل بمعادلة التجزئة النصفية

وسبيرمان برون

ت	الابعاد	عدد الفقرات	التجزئة النصفية		
			ارتباط الجزئين	سبيرمان برون	مستوى الدلالة
1	الثقة بالنفس	10	0.794	0.885	*0.000
2	الطمأنينة النفسية	10	0.760	0.864	*0.000
3	الاتزان والنضج الانفعالي	10	0.773	0.872	*0.000
4	التفاعل الاجتماعي	10	0.805	0.893	*0.000
5	الكفاءة الذاتية	10	0.766	0.867	*0.000
6	المقياس ككل	50	0.780	0.876	*0.000

\* دال تحت مستوى الدلالة (0.05)

(1) أميرة حنا مرقس: بناء وتقنين مقياس الاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة اليد، جامعة بغداد، كلية التربية

الرياضية، رسالة ماجستير، 2001، ص78.

وكذلك أعتمد الباحث على البيانات التي حصل عليها والمتعلقة بدرجات مقياس الحالة الرياضية النفسية للاعبين كرة القدم الشباب المتضمن (48) فقرة ، إذ تم تقسيم المقياس على جزئين الأول : يتضمن درجات الفقرات ذات التسلسل الفردي وبواقع (24) فقرة ، والثاني : يتضمن درجات الفقرات ذات التسلسل الزوجي وبواقع (24) فقرة ، إذ تم حساب معامل الارتباط البسيط بيرسون، والذي بلغ للمقياس (0.801) إلا أن هذه القيمة تمثل معامل ثبات نصف الاختبار، لذا قام الباحث باستعمال معادلة (سبيرمان براون) بهدف تصحيح معامل الارتباط وبذلك أصبح ثبات المقياس (0.890) ، وبذلك يمكن اعتماد المقياس أداة للبحث . والجدول (14) يبين ذلك .

### جدول (14)

يبين معامل ثبات ابعاد مقياس الحالة الرياضية النفسية والمقياس ككل بمعادلة التجزئة

النصفية وسبيرمان براون

التجزئة النصفية			عدد الفقرات	الابعاد	ت
مستوى الدلالة	سبيرمان براون	ارتباط الجزئين			
*0.000	0.891	0.802	12	القلق	1
*0.000	0.888	0.798	12	الاستثارة الانفعالية	2
*0.000	0.880	0.786	12	التردد النفسي	3
*0.000	0.899	0.817	12	الاستقرار النفسي	4
*0.000	0.890	0.801	48	المقياس ككل	5

\* دال تحت مستوى الدلالة (0.05)

### 3-4-2-12 مقياسي الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية بصيغتهما النهائية:

يتكون مقياس الامن النفسي للاعبي كرة القدم الشباب بصورته النهائية من (50) فقرة موزع على خمس مجالات ، كما تضمن المقياس عدد من البدائل (دائماً ، غالباً ، احياناً ، نادراً ، ابداً) وبسلم تقدير خماسي بين (1-5) لل فقرات الايجابية و(1-5) لل فقرات السلبية ، وان احتساب درجات ابعاد المقياس وهي على النحو الاتي : -

1- الثقة بالنفس (10) فقرات ، اعلى درجة للبعد (50) وادنى درجة (10) وبوسط فرضي (30) .

2- الطمأنينة النفسية (10) فقرات ، اعلى درجة للبعد (50) وادنى درجة (10) وبوسط فرضي (30)

3- الاتزان والنضج الانفعالي (10) فقرات ، اعلى درجة للبعد (50) وادنى درجة (10) وبوسط فرضي (30) .

4- التفاعل الاجتماعي (10) فقرات ، اعلى درجة للبعد (50) وادنى درجة (10) وبوسط فرضي (30)

5- الكفاءة الذاتية (10) فقرات ، اعلى درجة للبعد (50) وادنى درجة (10) وبوسط فرضي (30) .

وان احتساب الدرجة الكلية لمقياس الامن النفسي للاعبي كرة القدم الشباب اعلى درجة هي (250) وادنى درجة (50) وبوسط فرضي (150) .

ويتكون مقياس الحالة الرياضية النفسية للاعبي كرة القدم الشباب بصورته النهائية من (48) فقرة موزع على أربع مجالات ، كما تضمن المقياس عدد من البدائل (دائماً ، غالباً ، احياناً ، نادراً ، أبداً) وبسلم تقدير خماسي بين (1-5) لل فقرات الايجابية و(1-5) لل فقرات السلبية ، وان احتساب درجات ابعاد المقياس وهي على النحو الاتي : -

1-بُعد القلق (12) فقرة ، اعلى درجة للبعد (60) وادنى درجة (12) وبوسط فرضي (36) .

2-بُعد الاستثارة الانفعالية (12) فقرة ، اعلى درجة للبعد (60) وادنى درجة (12) وبوسط فرضي (36) .



3-بُعد التردد النفسي (12) فقرة ، اعلى درجة للبعد (60) وادنى درجة (12) وبوسط فرضي (36) .

4-بُعد الاستقرار النفسي (12) فقرة ، اعلى درجة للبعد (60) وادنى درجة (12) وبوسط فرضي (36) وان احتساب الدرجة الكلية لمقياس الحالة الرياضية النفسية للاعبى كرة القدم الشباب اعلى درجة هي (240) وادنى درجة (48) وبوسط فرضي (144) .

### 3-4-3 الاختبار القبلي :

قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي لمقياسى الامن النفسي ,والحالة الرياضية النفسية على عينة البحث الرئيسة والمؤلفة من (20) لاعباً في نادي دجلة الرياضي - محافظة ميسان ، يوم الاحد بتاريخ 3/3/2019، وبوجود فريق العمل المساعد، وبعد الانتهاء من تطبيق المقياسين قام الباحث بجمع الاستمارات وتفرغ بياناتها تمهيداً لإجراء المعالجات الإحصائية عليها وتطبيق البرنامج الارشادي عليهم.

### 3-4-4 تكافؤ المجموعات:

بعد إن تمّ تقسيم العينة الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية ) وبالطريقة العشوائية عن طريق القرعة عمد الباحث الى إيجاد التكافؤ لعينة البحث وذلك باعتماده على نتائج الاختبارات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وذلك لتجنب المؤثرات التي قد تؤثر في النتائج المرجوة من البحث، ولضمان خط الشروع الواحد للمجموعتين ، والجدول (15) يبين تكافؤ مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية).

## جدول (15)

يبين المعالم الإحصائية (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات مقياسي (الامن النفسي ، الحالة الرياضية النفسية) القبليّة

الدلالة	القيمة الاحتمالية	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعاملات الإحصائية / اسم الاختبار
			±ع	س	±ع	س		
غير دال	0.303	1.061	5.100	154.70	6.604	157.50	الدرجة	الامن النفسي
غير دال	0.288	1.094	6.931	142.60	5.211	145.60	الدرجة	الحالة الرياضية النفسية

درجة الحرية (ن-2) (20-2=18) ، غير دال تحت مستوى الدلالة (0.05)

## 3-4-5 التجربة الرئيسية ( البرنامج الإرشادي):-

## 3-4-5-1 البرنامج الإرشادي النفسي:

إن الهدف من بناء البرنامج الإرشادي في مستوى الامن النفسي هو رفع الحالة الرياضية النفسية لدى لاعبي كرة القدم، لذا قام الباحث بالاطلاع على المصادر المتعلقة بموضوع البحث وخاصة كتب الإرشاد النفسي والتربوي ومن خلال الاطلاع على الأدبيات والدراسات ذات العلاقة ومنها دراسة (اسراء علي محمد، فاضل كردي شلاكة) كي يتلاءم مع طبيعة البحث وأهدافه ولتحديد المجالات والاستراتيجيات التي يعتمد عليها البرنامج. والتي أثبتت أن الامن النفسي يمكن ان يرفع من الحالة الرياضية النفسية عن طريق البرنامج الإرشادي إذا كان مخططا له ومدرس بصيغة علمية جيدة . والبرنامج الإرشادي هو الهدف الرئيس للبحث الحالي وتحقيقا لذلك تم الاعتماد

على نظام التخطيط في إعداد البرنامج الإرشادي النفسي، لذا قام الباحث بوضع برنامج إرشادي و إعداده على ضوء مشكلة البحث، مستنداً على خطوات بناء البرنامج الإرشادي الآتية<sup>(1)</sup>:

1. تحديد الاحتياجات
2. اختيار الأولويات
3. تحديد الأهداف
4. إيجاد برامج ونشاطات لتحقيق الأهداف الموضوعية
5. تقويم النتائج

وفي ضوء ذلك قام الباحث بإعداد البرنامج الإرشادي النفسي متبعاً الخطوات المشار إليها أعلاه وكالاتي :

#### 1- تحديد الاحتياجات :

هي مجموعة الخطوات التي ينبغي على المرشد أن يقوم بها ومعرفة المفردات الأساسية التي يستند إليها في صياغة أهداف البرنامج، وبعد تحديد الاحتياجات الخطوة الأولى في عملية بناء البرنامج الإرشادي وإعداده قام الباحث بإعداد أسبقيات تتضمن عناوين الجلسات الإرشادية معتمداً على الأدبيات والدراسات السابقة وقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس والإرشاد التربوي وعلم النفس الرياضي ، حيث تمت مناقشة عناوين الجلسات الإرشادية وعلى ضوء هذه الخطوة قام الباحث بتحديد مجموعة من احتياجات لاعبي كرة القدم والمرتبطة بموضوع الامن النفسي لرفع الحالة الرياضية النفسية.

(1) الدوسري، صالح جاسم: الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد، مجلة رسالة الخليج العربي، الرياض، مكتبة الملك عبد العزيز الحربية، العدد 15، سنة 1985م، ص238.

## 2- اختيار الأولويات :

بعد جمع الاستبيان من الخبراء، تم تفرغ إجابات الخبراء ووضعها في جدول تكراري إذ رتببت عناوين الجلسات الإرشادية ترتيباً تنازلياً حسب تكرارها مع الأخذ بنظر الاعتبار ملاحظات الخبراء حول عناوين بعض الجلسات ومدتها وزمنها.

## 3. تحديد الأهداف

إن الهدف من البرنامج الحالي هو رفع الحالة الرياضية النفسية للاعبين كرة القدم وذلك من خلال الوصول باللاعب إلى المستوى المطلوب من الأمن النفسي وتعديل أنماط سلوكهم و تغيير مدركات اللاعب عن ذاته وتبصيره بقدراته وإمكانياته والعمل على وضع أهداف حقيقية يسعى إلى تحقيقها والاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية والتقليل من عامل القلق أو الخوف أو التوتر الذي يستبد به قبل واثناء وبعد المنافسة الرياضية، لكي يتمكن من تحقيق أفضل مستوى إنجاز رياضي.

## 4- إيجاد نشاطات وبرامج لتحقيق الأهداف :

إن تحديد النشاطات التي يتضمنها البرنامج الإرشادي النفسي يتوقف على أهداف البرنامج الإرشادي النفسي وعلى نوع الإمكانيات المتوفرة، وقد استعان الباحث في إعدادها للبرنامج بالأدبيات والدراسات السابقة المتعلقة بالحاجات والأهداف والأنشطة الملائمة للاعبين كرة القدم ، فضلاً عن مناقشة عدد من المختصين والخبراء في الإرشاد النفسي.

## 5. تقويم البرنامج

لغرض التحقق من البرنامج الإرشادي النفسي وخاصة الأهداف الموضوعية والتي تم بناء البرنامج الإرشادي النفسي من أجلها لجأ الباحث إلى الإجراءات التقييمية الآتية:-

1- **التقويم التمهيدي** : قام به الباحث قبل المباشرة بتنفيذ البرنامج الإرشادي النفسي والمتمثلة بإجراءات القياس القبلي وإيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

2- التقييم البنائي : قام المرشد بإجراء عملية التقييم عند نهاية كل جلسة من خلال توجيه بعض الأسئلة للاعبين مع مناقشة الواجبات البيتية لهم .

3-التقييم الختامي : قام به الباحث بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج الإرشادي النفسي والمتمثل بإجراءات القياس البعدي لتحديد التغيير الحاصل في الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك من خلال المقارنة بين درجات القياسيين القبلي و البعدي.

### 3-4-5-2 بناء البرنامج الإرشادي للاعبي كرة القدم :

بعد قيام الباحث بالخطوات السابقة قام بإعداد البرنامج الإرشادي بصيغته الأولية بالاعتماد على نظرية ( ميكنبوم Mechnbaum ) والاستفادة من الأدبيات والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع البحث الحالي في إعداد محتويات الجلسات الإرشادية . وبعد عد البرنامج بصيغته الأولية قام الباحث بعرضه على المختصين و الخبراء<sup>(\*)</sup>، لمعرفة آرائهم في:

- مدى صلاحية البرنامج الإرشادي في الامن النفسي لرفع الحالة الرياضية النفسية لدى لاعبي كرة القدم الشباب.

- مدى صلاحية محتوى الجلسات من أنشطة مستخدمة .

- كفاية الوقت المستخدم وعدد الجلسات المستخدمة.

- مدى صلاحية الوقت المستخدم والذي بلغ(35-45) دقيقة.

- مدى صلاحية عدد الجلسات الارشادية وعددها (12) جلسة.

- مدى صلاحية اسلوب الارشاد الجمعي الذي استخدمه المرشد.

- أية إضافات أو تعديلات تعني البرنامج الإرشادي .

وقد اجمع المختصين والخبراء على صلاحية البرنامج الإرشادي المعد من قبل الباحث والاستراتيجية المستخدمة وكما اتفق المختصون والخبراء على عدد الجلسات وبواقع (12) جلسة

(\*) ينظر ملحق (14)، ص252.

إرشادية وبزمن الجلسة من ( 35-45 ) دقيقة وعلى محتوى الجلسات وأنشطتها المتضمنة البرنامج الإرشادي النفسي.

### 3-4-5-3 التخطيط لتنفيذ الجلسات الإرشادية:

- (1) تهيئة المكان المناسب لتنفيذ البرنامج الإرشادي ، وتم اختيار قاعة نادي دجلة الرياضي
- (2) تحضير مجموعة من وسائل البرنامج الإرشادي وأدواته وهي(السبورة ،كراس الواجب البيتي، حاسبة الكترونية نوع(DELL).
- (3) تحديد المدة الزمنية بعد الاتفاق مع اللاعبين، اذ تم تحديد الجلسة قبل البدء بالتدريب الخاص باللاعبين الساعة الثالثة عصراً من يوم(الاربعاء - الاحد)اذ استغرقت كل جلسة من(35-45) دقيقة .

### 3-4-5-4 تطبيق البرنامج الإرشادي :

- 1- تم تنفيذ البرنامج الإرشادي بطريقة الارشاد الجمعي على لاعبي نادي دجلة الرياضي بكرة القدم الشباب .
- 2- السماح للاعبين ان يعبروا عن آرائهم ومواقفهم اثناء الجلسة الإرشادية بهدف تعديل سلوكهم.
- 3- اختيار الباحث تنفيذ البرنامج الإرشادي النفسي على عينة البحث (لاعبي نادي دجلة الرياضي بكرة القدم الشباب) بطريقة الارشاد الجمعي وذلك بسبب عامل الوقت والتفاعل الذي يحدث بين المرشد(المختص) والمرشد(اللاعبين).
- 4- حددت عدد الجلسات ب(12) جلسة ارشادية وبواقع جلستين في الاسبوع.
- 5- حدد مكان عقد الجلسات في قاعة نادي دجلة الرياضي .
- 6- تم تحديد موعد الجلسة الإرشادية في يوم(الاربعاء والاحد) من كل أسبوع وبزمن من ( 35-45 ) دقيقة ، وعند موافقة الجلسة لإحداث طارئة تؤجل إلى اليوم الذي يليه.
- 7- حددت الدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياسي الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية بصيغتهما النهائية في تكافؤ العينتين في المتغيرات

قبل البدء بتطبيق البرنامج الإرشادي النفسي بمثابة نتائج القياس القبلي لأفراد العينتين التي أجراها الباحث بتاريخ 2019/3/3.

8- تم تحديد يوم الاربعاء الموافق 6 / 3 / 2019 ، موعدا لبدء البرنامج الإرشادي النفسي في جلسته الأولى ، والجدول (16) يبين تفاصيل البرنامج الارشادي .

### جدول (16)

#### يبين تفاصيل البرنامج الارشادي

التاريخ	زمن الجلسة	عنوان الجلسة	الجلسة	ت
2019/3/6	35 د	الافتتاحية	الأولى	1
2019/3/10	40 د	الامن النفسي	الثانية	2
2019/3/13	37 د	الثقة بالنفس	الثالثة	3
2019/3/17	39 د	تأكيد الذات	الرابعة	4
2019/3/20	40 د	العزيمة والاصرار	الخامسة	5
2019/3/24	43 د	التماسك الجماعي	السادسة	6
2019/3/27	45 د	الصحة النفسية	السابعة	7
2019/3/31	44 د	الضغوط النفسية	الثامنة	8
2019/4/3	35 د	القلق	التاسعة	9
2019/4/7	40 د	الاستقرار النفسي	العاشرة	10
2019/4/10	37 د	اتخاذ القرار	الحادية عشر	11
2019/4/14	45 د	الختامية	الثانية عشر	12

## 3-4-6 الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من البرنامج الارشادي النفسي تم اجراء الاختبار البعدي في يوم الاربعاء بتاريخ 2019/4/17 بنفس الظروف التي تم بها الاختبار القبلي .

## 3 - 5 الوسائل الإحصائية :

تم استخراج نتائج البحث باستعمال الحقيبة الاحصائية (SPSS) بأصدار (16) وبالوسائل الاحصائية الاتية:-

- الوسط الحسابي.
- الوسط الفرضي .
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية.
- مربع كاي.
- الوسط المرجح.
- الوزن المئوي.
- اختبار (T) للعينات المترابطة.
- اختبار (T) للعينات غير المترابطة.
- معادلة سبيرمان براون.
- معادلة الفاكورنباخ.
- معامل الارتباط ( بيرسون ).



## 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

## 1-4 عرض وتحليل نتائج أبعاد مقياسي الأمن النفسي والحالة الرياضية

## النفسية للاعبين كرة القدم الشباب ومناقشتها:

بعد أن قام الباحث بالتحقق من نتائج البحث، ولكي يتحقق هدفا البحث الثالث والرابع وهو التعرف على درجة ومُستوى أبعاد مقياسي الأمن النفسي والحالة الرياضية النفسية للاعبين كرة القدم الشباب وللوصول إلى نتائج أكثر دقة وشاملة وممثلة عمد الباحث إلى تطبيق المقياسين على عينة التطبيق البالغة (60) لاعباً، إذ تم تحديد المحك المُعتمد في البحث من خلال حساب طول الخلايا في مقياس ليكرت الخماسي، من خلال حساب المدى بين الدرجات (4=1-5) ، ومن ثم تقسيمه على أكبر قيمة في المقياس للحصول على طول الخلية أي (قسمة  $4/5 = 0.8$ ) ، وبعد ذلك إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (بداية المقياس)، وهي الواحد صحيح (1)، وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية، وهكذا أصبح طول الخلايا<sup>(1)</sup>، ويصبح التوزيع حسب الجدول (17) .

(1) صلاح الدين علام : القياس والتقويم التربوي في العملية التدريسية ، دار المسيرة للطباعة والنشر ،

## الجدول (17)

المحك المعتمد في البحث

درجة التوافر او المستوى	الوزن النسبي المقابل له	طول الخلية
قليلة جداً	من 36 % فأقل	1.80—1.00
قليلة	اكثر من 36% - 52%	2.60—1.81
متوسطة	اكثر من 52% - 68%	3.40 — 2.61
كبيرة	اكثر من 68% - 84%	4.20— 3.41
كبيرة جداً	اكثر من 84% - 100%	5.00. — 4.21

ولتفسير نتائج الدراسة والحكم على مستوى الاستجابة، اعتمد الباحث على ترتيب

المتوسطات الحسابية على مستوى الأبعاد للمقياس ومُستوى الفقرات في كل بُعد، وقد حدد

الباحث درجة الموافقة حسب المحك المعتمد للبحث.

## 2-4 عرض وتحليل نتائج أبعاد مقياس الأمن النفسي للاعبين كرة القدم الشباب

ومناقشتها:-

جدول (18)

يُبين القيمة التائية المحسوبة بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لكل بُعد من الأبعاد في مقياس الامن النفسي لدى عينة التطبيق

ت	الأبعاد	عدد فقرات البعد	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	القيمة الاحتمالية (Sig)
1	الثقة بالنفس	10	30	37.700	3.498	6.962	*0.000
2	الطمأنينة النفسية	10	30	39.200	4.290	6.782	*0.000
3	الاتزان والنضج الانفعالي	10	30	35.800	2.394	7.660	*0.000
4	التفاعل الاجتماعي	10	30	40.500	4.116	8.066	*0.000
5	الكفاءة الذاتية	10	30	36.900	4.508	4.840	*0.000
	المقياس ككل	50	150	190.10	12.142	10.444	*0.000

\* دال إذا كانت درجة (Sig)  $\geq (0.05)$ .

يتبين من الجدول (18) أنَّ عدد فقرات بُعد (الثقة بالنفس) (10) فقرات، وبمتوسط فرضي (30)، على حين كان المتوسط الحسابي لعينة البحث (37.700)، وبانحراف معياري (3.498)، إذ كانت (القيمة التائية) بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لعينة البحث (6.962)، وبمستوى دلالة (0.000)، مما يدلُّ على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05)، وجد أنَّ المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط الفرضي أي وجود فروق معنوية ولصالح المتوسط الحسابي وهذا يدلُّ على أنَّ لاعبي كرة القدم الشباب يمتلكون قدرًا مقبولاً في بُعد (الثقة بالنفس) خلال أدائهم الرياضي.

ويتبين من الجدول أعلاه أنَّ عدد فقرات بُعد (الطمأنينة النفسية) (10) فقرات، وبمتوسط فرضي (30)، على حين كان المتوسط الحسابي لعينة البحث (39.200) وبانحراف معياري (4.290)، إذ كانت (القيمة التائية) بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لعينة البحث (6.782) وبمستوى دلالة (0.000)، مما يدلُّ على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05)، وجد أنَّ المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط الفرضي أي وجود فروق معنوية ولصالح المتوسط الحسابي وهذا يدلُّ على أنَّ لاعبي كرة القدم الشباب يمتلكون قدرًا مقبولاً في بُعد (الطمأنينة النفسية) خلال أدائهم الرياضي.

ويتبين من الجدول أعلاه أنَّ عدد فقرات بُعد (الاتزان والنضج الانفعالي) (10) فقرات، وبمتوسط فرضي (30)، على حين كان المتوسط الحسابي لعينة البحث (35.800) وبانحراف معياري (2.394)، إذ كانت (القيمة التائية) بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لعينة البحث (7.660) وبمستوى دلالة (0.000)، مما يدلُّ على

معنويتها عند مستوى دلالة (0.05)، وجد أنَّ المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط الفرضي أي وجود فروق معنوية ولصالح المتوسط الحسابي وهذا يدلُّ على أنَّ لاعبي كُرَّة القدم الشباب يمتلكون قدرًا مقبولاً في بُعد (الاتزان والنضج الانفعالي) خلال أدائهم الرياضي.

ويتبين من الجدول أعلاه أنَّ عدد فقرات بُعد (التفاعل الاجتماعي) (10 فقرات ، وبمتوسط فرضي (30)، على حين كان المتوسط الحسابي لعينة البحث (40.500) وبانحراف معياري (4.116)، إذ كانت (القيمة التائية) بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لعينة البحث (8.066) وبمستوى دلالة (0.000) ، مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05)، وجد أنَّ المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط الفرضي أي وجود فروق معنوية ولصالح المتوسط الحسابي وهذا يدل على أنَّ لاعبي كُرَّة القدم الشباب يمتلكون قدرًا مقبولاً في بُعد (التفاعل الاجتماعي).

ويتبين من الجدول أعلاه أنَّ عدد فقرات بُعد (الكفاءة الذاتية) (10 فقرات ، وبمتوسط فرضي (30) ، على حين كان المتوسط الحسابي لعينة البحث (36.900) وبانحراف معياري (4.508) ، إذ كانت (القيمة التائية) بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لعينة البحث (4.840) وبمستوى دلالة (0.000) ، مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) ، وجد أنَّ المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط الفرضي أي وجود فروق معنوية ولصالح المتوسط الحسابي وهذا يدل على أنَّ لاعبي كُرَّة القدم الشباب يمتلكون قدرًا مقبولاً في بُعد (الكفاءة الذاتية) خلال أدائهم الرياضي.

ويتبين من الجدول أعلاه أنَّ عدد فقرات المقياس ككل (الامن النفسي) (50) فقرة ،  
 وبمتوسط فرضي (150) ، على حين كان المتوسط الحسابي لعينة البحث في المقياس  
 (190.10) وبانحراف معياري (12.142)، إذ كانت (القيمة التائية) بين المتوسط  
 الفرضي والمتوسط الحسابي لعينة البحث (10.444) وبمستوى دلالة (0.000)، مما يدل  
 على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) ،وجد أنَّ المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط  
 الفرضي أي وجود فروق معنوية ولصالح المتوسط الحسابي وهذا يدل على أنَّ لاعبي كرة  
 القدم الشباب يمتلكون قدراً مقبولاً في مقياس (الأمن النفسي) خلال أدائهم الرياضي.

#### جدول (19)

يبين التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي والترتيب لأبعاد مقياس الأمن النفسي  
 والدرجة الكلية للمقياس

ت	الأبعاد	عدد فقرات البعد	مجموع الاستجابات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
1	الثقة بالنفس	10	2262	37.700	3.498	%75.40	3
2	الطمأنينة النفسية	10	2352	39.200	4.290	% 78.40	2
3	الاتزان والنضج الانفعالي	10	2148	35.800	2.394	%71.60	5
4	التفاعل الاجتماعي	10	2430	40.500	4.116	%81	1
5	الكفاءة الذاتية	10	2214	36.900	4.508	%73.80	4
	الدرجة الكلية للمقياس	50	11406	190.10	12.142	%76.04	

يتبين من الجدول (19) ما يلي :-

- ❖ إنَّ بُعد (التفاعل الاجتماعي) حصل على المرتبة الأولى بوزن نسبي (81%) ، وهي درجة توافر كبيرة.
- ❖ إنَّ بُعد (الطمأنينة النفسية) حصل على المرتبة الثانية بوزن نسبي (78.40%) ، وهي درجة توافر كبيرة.
- ❖ إنَّ بُعد (الثقة بالنفس) حصل على المرتبة الثالثة بوزن نسبي (75.40%) ، وهي درجة توافر كبيرة .
- ❖ إنَّ بُعد (الكفاءة الذاتية) حصل على المرتبة الرابعة بوزن نسبي (73.80%) ، وهي درجة توافر كبيرة.
- ❖ إنَّ بُعد (الاتزان والنضج الانفعالي) حصل على المرتبة الخامسة بوزن نسبي (71.60%) ، وهي درجة توافر كبيرة.
- ❖ إنَّ الدرجة الكلية لمقياس (الأمن النفسي) جاءت بوزن نسبي (76.04%) ، وهي درجة توافر كبيرة .

#### 4-2-1 عرض وتحليل نتائج مقياس الأمن النفسي لبغداد (الثقة بالنفس) للاعبي كرة القدم الشباب :

جدول (20)

يبين التكرارات والأوساط المرجحة والوزن النسبي والترتيب لكل فقرة من فقرات

البغداد الأول: الثقة بالنفس

الترتيب	الوزن النسبي	الوسط المرجح	مجموع الاستجابات	الفقرات	ت
4	% 81	4.05	243	اشعر بأنني قادراً على أداء الواجب الرياضي المكلف به	1
5	%74	3.70	222	أنا لاعب طموح يمكنني الاعتماد على نفسي	2
1	% 86.40	4.32	259	عزيمتي تساعدني على اجتياز العقبات أثناء المنافسة	3
3	% 81.67	4.08	245	ثقتي بنفسي عالية أثناء المباراة	4
2	% 83	4.15	249	أرغب في خوض المباريات التي تمتاز بالمنافسة والتحدي	5
10	% 64.67	3.23	194	أرى من الصعوبة مواجهة المنافس في الملعب الخاص به	6
6	% 73.33	3.67	220	اشعر بالرضا والقبول عن مستواي أثناء المنافسة	7
9	% 68.33	3.42	205	أنا لاعب متردد ويصعب علي تنفيذ الأداء أثناء المنافسة	8
7	% 71.67	3.58	215	قد افتقر إلى بعض القدرات اللازمة لتحقيق التفوق الرياضي	9
8	% 70	3.50	210	أهاب الجمهور وأخشى وقوع الخطأ إمامه	10
	%75.40	3.77	2262	الدرجة الكلية للبغداد	



يتبين من الجدول (20) إنّ عدد فقرات بُعد (الثقة بالنفس) هي (10) فقرات وقد

تباينت الاستجابات ما يلي:

❖ إنّ الفقرة (3) والتي نصت على (عزيمتي تساعدني على اجتياز العقبات أثناء

المُنافسة) احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي (86.40%) ، وهي درجة توافر كبيرة جداً

❖ إنّ الفقرة (5) والتي نصت على (أرغب في خوض المباريات التي تمتاز بالمُنافسة

والتحدي) احتلت المرتبة الثانية بوزن نسبي (83%) ، وهي درجة توافر كبيرة .

❖ إنّ الفقرة (4) والتي نصت على (ثقتي بنفسي عالية أثناء المباراة) احتلت المرتبة الثالثة

بوزن نسبي (81.67%) ، وهي درجة توافر كبيرة .

❖ إنّ الفقرة (1) والتي نصت على (اشعر بأنني قادراً على أداء الواجب الرياضي المكلف

به) احتلت المرتبة الرابعة بوزن نسبي (81%) ، وهي درجة توافر كبيرة .

❖ إنّ الفقرة (2) والتي نصت على (أنا لاعب طموح يمكنني الاعتماد على نفسي) احتلت

المرتبة الخامسة بوزن نسبي (74%) ، وهي درجة توافر كبيرة .

❖ إنّ الفقرة (7) والتي نصت على (اشعر بالرضا والقبول عن مستواي أثناء

المُنافسة) احتلت المرتبة السادسة بوزن نسبي (73.33%) ، وهي درجة توافر كبيرة .

❖ إنّ الفقرة (9) والتي نصت على (قد افترق إلى بعض القدرات اللازمة لتحقيق التفوق

الرياضي) احتلت المرتبة السابعة بوزن نسبي (71.67%) ، وهي درجة توافر كبيرة .

- ❖ إنَّ الفقرة (10) والتي نصت على (أهاب الجمهور وأخشى وقوع الخطأ إمامه) احتلت المرتبة الثامنة بوزن نسبي (70%) ، وهي درجة توافر كبيرة .
- ❖ إنَّ الفقرة (8) والتي نصت على (أنا لاعب متردد ويصعب علي تنفيذ الأداء أثناء المنافسة) احتلت المرتبة التاسعة بوزن نسبي (68.33%) ، وهي درجة توافر كبيرة.
- ❖ إنَّ الفقرة (6) والتي نصت على (أرى من الصعوبة مواجهة المنافس في الملعب الخاص به) احتلت المرتبة العاشرة بوزن نسبي (64.67%) ، وهي درجة توافر متوسطة.

من خلال النظر إلى الجدولين (19) (20) تبين أنَّ بعد (الثقة بالنفس) جاء في المستوى (الثالث) بوزن نسبي (75.40%) وبدرجة توافر كبيرة ، وهذا يعني أنَّ لاعبي الشباب يمتلكون قدراً مقبولاً من الثقة بالنفس يمكنهم من السيطرة على بعض المواقف التي تواجههم أثناء المنافسة .

إذ يعزو الباحث ذلك إلى امتلاك اللاعبين روح الإصرار والعزيمة والمثابرة لمواجهة العقبات التي تواجههم والمشكلات التي تعترضهم ومواجهة حالات الفشل والوصول إلى حالات النجاح، وأنَّ أفراد العينة هم من اللاعبين الذين يمارسون لعبة كرة القدم لمدة ليست بقليلة ونتيجة لكثرة الممارسة والاشتراك بالمنافسات والاستمرار أنتج نسبة من الثقة لديهم، فضلاً عن ذلك فإنَّ امتلاك اللاعبين ذلك القدر المقبول من الثقة بالنفس جاء من خلال قدرة اللاعبين على التكيف مع مواقف اللعب وفي القدرة على التفكير والاستجابة في مواجهة التحدي وغيرها من الجوانب النفسية الهامة، وهذا ما يؤكدُه (أسامة كامل راتب 2001) " أنَّ الثقة بالنفس مهارة نفسية تحتاج إلى تدريب وممارسة مثل المهارات الرياضية"<sup>(1)</sup>.

(1) أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي للناشئين ، مصر ، دار الفكر العربي ، 2000، ص 36.

#### 2-2-4 عرض وتحليل نتائج مقياس الأمن النفسي لبُعد (الطمأنينة النفسية) للاعبين كرة القدم الشباب:

##### جدول (21)

يُبين التكرارات والأوساط المرجحة والوزن النسبي والترتيب لكل فقرة من فقرات البُعد الثاني: الطمأنينة النفسية

الترتيب	الوزن النسبي	الوسط المرجح	مجموع الاستجابات	الفقرات	ت
10	%70.67	3.53	212	احتاج لمساندة الفريق لكي لعب بأمان	1
3	%84.67	4.23	254	قدراتي البدنية والمهارية العالية تشعرنني بالاطمئنان	2
5	%81.33	4.07	244	اشعر بالارتياح والرضا عن ظروفي الرياضية	3
1	%85.67	4.28	257	اشعر بأنَّ معنوياتي الرياضية قبل المباراة عالية	4
7	%73.33	3.67	220	افتقد إلى مؤازرة أفراد أسرتي أثناء المباراة	5
8	%73	3.65	219	يزعجني تحكم والدي في قراراتي الشخصية الرياضية	6
2	%85	4.25	255	اشعر بالارتياح والهدوء النفسي معظم وقت المباراة	7
6	%75.67	3.78	227	اشعر بالخوف من وقت لآخر أثناء المباراة	8
9	%71.67	3.58	215	القلق على المستقبل الرياضي يهدد حياتي ويمنعني من الاستقرار والأمن	9
4	%83	4.15	249	أتمكن من أداء المهارات رغم صعوبة المباراة	10
	%78.40	3.92	2352	الدرجة الكلية للبُعد	

يتبين من الجدول (21) أنَّ عدد فقرات بُعد (الطمأنينة النفسية) هي (10) فقرات وقد تباينت الاستجابات ما يلي :

❖ إنَّ الفقرة (4) والتي نصت على (اشعر بأنَّ معنوياتي الرياضية قبل المباراة عالية) احتلت المرتبة الاولى بوزن نسبي (85.67%) ، وهي درجة توافر كبيرة جداً .

❖ إنَّ الفقرة (7) والتي نصت على (اشعر بالارتياح والهدوء النفسي معظم وقت المباراة) احتلت المرتبة الثانية بوزن نسبي (85%) ، وهي درجة توافر كبيرة جداً.

❖ إنَّ الفقرة (2) والتي نصت على (قدراتي البدنية والمهارية العالية تشعرنني بالاطمئنان) احتلت المرتبة الثالثة بوزن نسبي (84.67%) ، وهي درجة توافر كبيرة جداً.

❖ إنَّ الفقرة (10) والتي نصت على (اتمكن من اداء المهارات رغم صعوبة المباراة) احتلت المرتبة الرابعة بوزن نسبي (81%) ، وهي درجة توافر كبيرة .

❖ إنَّ الفقرة (3) والتي نصت على (اشعر بالارتياح والرضا عن ظروفي الرياضية) احتلت المرتبة الخامسة بوزن نسبي (81.33%) ، وهي درجة توافر كبيرة .

❖ إنَّ الفقرة (8) والتي نصت على (اشعر بالخوف من وقت لآخر أثناء المباراة) احتلت المرتبة السادسة بوزن نسبي (75.67%) ، وهي درجة توافر كبيرة .

❖ إنَّ الفقرة (5) والتي نصت على (افتقد إلى مؤازرة أفراد أسرتي أثناء المباراة) احتلت المرتبة السابعة بوزن نسبي (73.33%) ، وهي درجة توافر كبيرة .

❖ إنَّ الفقرة (6) والتي نصت على (يزعجني تحكم والدي في قراراتي الشخصية الرياضية) احتلت المرتبة الثامنة بوزن نسبي (73%) ، وهي درجة توافر كبيرة .

❖ إنَّ الفقرة (9) والتي نصت على (القلق على المستقبل الرياضي يهدد حياتي ويمنعني من الاستقرار والأمن) احتلت المرتبة التاسعة بوزن نسبي (71.67%) ، وهي درجة توافر كبيرة.

❖ أنَّ الفقرة (1) والتي نصت على (احتاج لمساندة الفريق لكي لعب بأمان) احتلت المرتبة العاشرة بوزن نسبي (70.67%) ، وهي درجة توافر كبيرة.

من خلال النظر إلى الجدولين (19) (21) تبين أنَّ بعد (الطمأنينة النفسية) جاءه في المستوى (الثاني) بوزن نسبي (78.40%) وبدرجة توافر كبيرة، ويعزو الباحث ذلك إلى أنَّ أغلب اللاعبين الشباب في محافظة ميسان قد ترعرعوا في بيئة اجتماعية رياضية مناسبة تسودها العلاقات التي تتميز بالحب والتعاون وفعل الخير والاحترام المتبادل في ما بينهم، وهذا بدوره أدى إلى شعور اللاعبين بمدى قوة التواصل فيما بينهم، وأدراكهم بالدعم المحفز من قبل الآخرين من خلال التسامح فيما بينهم، وكذلك شعورهم بتقدير الآخرين لهم ، كما أنَّ مبدأ المساواة والعدالة من قبل المدرب كأنَّ له الاثر الفعال بأدراك اللاعب بأنَّ البيئة المحيطة به من أسرة ومدرب ولاعبين بأنَّها بيئة داعمة ومساندة له، كل ذلك ساهم في اكساب اللاعبين الثقة بأنفسهم وبالآخرين، و إنَّ إشباع هذه الحاجات أدت إلى الاحساس بالارتياح والرضا والشعور بالأمن والطمأنينة، فضلا عن امتلاك عينة البحث نضجاً انفعالياً من خلال قدرتهم على التصرف بحكمة وتعقل في احلك الظروف

التي يوجهونها اثناء المباراة، وهذا ما يُشير إليه (Cumings and Schatz-2012) أنَّ الطمأنينة هي " شعور الفرد بأنه محبوب وله مكانته بينهم وإدراك الفرد بأنَّ بيئته صديقة غير مُحبطة، وإدراك الفرد بالنضج الانفعالي".<sup>(1)</sup>، وكذلك يؤكد (Haroldet-2004) بأنَّ "الطمأنينة ترتبط بعملية التنشئة الاجتماعية وتوافق الفرد اجتماعياً وعدم التوافق يؤدي إلى صراعات تهدد حياة الفرد وعدم القدرة على مواجهة الصعوبات"<sup>(2)</sup>.

---

(1) Cummings, E.M., & Schatz, J. N. (2012). Family conflict, Emotional security, and child development; Translating research findings into a prevention program for community families. **Clinical child and family psychology review**, 15-14-27

(2) Harold, G.T.: Shelton, K.H.: Goeke- Morey, M.C.: & Cummings, E.M.(2004). Marital conflict, Emotional security about family Relationships and Adjustment. **Social development**, 133, 350-375

## 4-2-3 عرض وتحليل نتائج مقياس الأمن النفسي لبُعْد (الاتزان والنضج

الانفعالي) للاعبين كرة القدم الشباب:

جدول (22)

يبين التكرارات والايوساط المرجحة والوزن النسبي والترتيب لكل فقرة من فقرات

البُعْد الثالث: الاتزان والنضج الانفعالي

الترتيب	الوزن النسبي	الوسط المرجح	مجموع الاستجابات	الفقرات	ت
4	%73.67	3.68	221	بإمكاني اللعب أمام حشد كبير من الجماهير	1
2	%79.33	3.97	238	اشعر بالثبات عند مواجهتي للمواقف الرياضية الصعبة	2
5	%72	3.60	216	أنا قادر على مواجهة مشكلاتي الرياضية ومحاولة حلها	3
3	%75	3.75	225	عند تعرضي لمواقف انفعالية استطيع أن أتمالك نفسي	4
7	%71	3.55	213	احرص على تواجدي أثناء التدريب	5
8	%66	3.30	198	اشعر بأني سريع الغضب تجاه اللاعبين الآخرين	6
1	%80.33	4.02	241	أقبل نقد المدرب وأستفيد منه	7
6	%71.33	3.57	214	لدي القدرة على مواجهة المنافس حتى ولو كان منافساً صعباً	8
9	%64	3.20	192	أكون متوتراً عندما ينتقدي زملائي اللاعبين	9
10	%63.33	3.17	190	ارغب بالخروج من المباراة عندما أكون مُنفعلاً	10
	%71.60	3.58	2148	الدرجة الكلية للبُعْد	

يتبين من الجدول (22) إن عدد فقرات بُعد (الاتزان والنضج الانفعالي) هي (10)

فقرات وقد تباينت الاستجابات ما يلي:

❖ إن الفقرة (7) والتي نصت على (أقبل نقد المدرب وأستفيد منه) احتلت المرتبة الاولى بوزن نسبي (80.33%) ، وهي درجة توافر كبيرة .

❖ إن الفقرة (2) والتي نصت على (اشعر بالثبات عند مواجهتي للمواقف الرياضية الصعبة) احتلت المرتبة الثانية بوزن نسبي (79.33%) ، وهي درجة توافر كبيرة .

❖ إن الفقرة (4) والتي نصت على (عند تعرضي لمواقف انفعالية استطعت أن أتمالك نفسي) احتلت المرتبة الثالثة بوزن نسبي (75%) ، وهي درجة توافر كبيرة .

❖ إن الفقرة (1) والتي نصت على (بإمكاني اللعب أمام حشد كبير من الجماهير) احتلت المرتبة الرابعة بوزن نسبي (73.67%) ، وهي درجة توافر كبيرة .

❖ إن الفقرة (3) والتي نصت على (أنا قادر على مواجهة مشكلاتي الرياضية ومحاولة حلها) احتلت المرتبة الخامسة بوزن نسبي (72%) ، وهي درجة توافر كبيرة .

❖ إن الفقرة (8) والتي نصت على (لدي القدرة على مواجهة المنافس حتى ولو كان منافساً صعباً) احتلت المرتبة السادسة بوزن نسبي (71.33%) ، وهي درجة توافر كبيرة .

❖ إن الفقرة (5) والتي نصت على (أحرص على تواجدي أثناء التدريب) احتلت المرتبة السابعة بوزن نسبي (71%) ، وهي درجة توافر كبيرة .



❖ إنَّ الفقرة (6) والتي نصت على (اشعر بأني سريع الغضب تجاه اللاعبين الآخرين) احتلت المرتبة الثامنة بوزن نسبي (66%) ، وهي درجة توافر متوسطة.

❖ إنَّ الفقرة (9) والتي نصت على (اكون متوترا عندما ينتقدني زملائي اللاعبين) احتلت المرتبة التاسعة بوزن نسبي (64%) ، وهي درجة توافر متوسطة.

❖ إنَّ الفقرة (10) والتي نصت على (ارغب بالخروج من المباراة عندما اكون منفعلًا) احتلت المرتبة العاشرة بوزن نسبي (63.33%) ، وهي درجة توافر متوسطة.

من خلال النظر إلى الجدولين (19) (22) تبين إنَّ بعد (الاتزان الانفعالي) جاء في المستوى (الخامس) بوزن نسبي (71.60%) وبدرجة توافر كبيرة. ويعزو الباحث ذلك إلى الاهتمام بالجانب النفسي خلال الوحدات التدريبية وما له من دور ايجابي وفعال في تنمية قدرات اللاعبين على مواجهة ما تعترضهم من ضغوطات نفسية داخل الملعب وما له من اهمية اخرى في تنمية وتطوير سماتهم النفسية كالثقة بالنفس وتقدير الذات وهذا بدوره يؤدي إلى تهيئة اجواء نفسية مناسبة وبالتالي سوف يسهم ذلك في تجاوز الكثير من الاخطاء والارتقاء بمستوى الاداء، وكذلك نتيجة امتلاكهم مستوى ذهني مناسب كان لأفراد عينة البحث نوعاً من التناغم بين العقل والانفعال وهذا مما يؤكد بأنهم يمتلكون نضجاً انفعالياً يسهم في قدرتهم على التصرف بحكمة وتعقل أثناء مواقف اللعب (المُنافسة) فعندما يرتفع احدهما ينخفض الآخر بشكل كبير، وهذا ما يؤكد (الزبيدي 1997) " إنَّ الاداء الرياضي ينخفض بشكل كبير عندما ترتفع الانفعالات السلبية إذا أنَّ الاضطرابات الانفعالية حين تحصل يستحيل معها الاداء بتعقل وذكاء وكفاءة"<sup>(1)</sup>.

(1) الزبيدي، يونس طاهر خليفة : جودة القرار وعلاقته بالاتزان الانفعالي وموقع الضبط لدى المدراء العاملين، كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية، اطروحة دكتوراه غير منشورة، 1997، ص 11.

#### 4-2-4 عرض وتحليل نتائج مقياس الأمن النفسي لبعد (التفاعل الاجتماعي) للاعبين كرة القدم الشباب :

##### جدول (23)

يبين التكرارات والاوراسط المرجحة والوزن النسبي والترتيب لكل فقرة من فقرات

البعد الرابع: التفاعل الاجتماعي

الترتيب	الوزن النسبي	الوسط المرجح	مجموع الاستجابات	الفقرات	ت
5	%84.33	4.22	253	ارغب في تكوين علاقات جيدة مع اللاعبين	1
2	%89.67	4.48	269	علاقتي بالمدرّب واللاعبين مستمرة ومتواصلة	2
4	%87	4.35	261	مشاركة الآخرين حياتهم لي يشعرني بالسعادة	3
7	%80.33	4.02	241	شعوري بالرضا عن المدرّب واللاعبين يزيد من رغبتي في التدريب	4
1	%90	4.50	270	قيام المدرّب بتشجيعي يدفعني إلى بذل المزيد من الجهد أثناء التدريب	5
6	%83.67	4.18	251	مبدأ المساواة من قبل المدرّب يقربني من زملائي في الفريق	6
3	%87.33	4.37	262	اشعر بأنّ علاقاتي الرياضية العامة جيدة	7
8	%75	3.75	225	الاحترام المتبادل مع زملائي يخلق جو من البهجة والارتياح في التدريب	8
10	%65	3.25	195	اشعر بعدم الانسجام والتكيف مع اللاعبين خلال الوحدة التدريبية	9
9	%67.67	3.38	203	صعوبة من الجأ اليه من اللاعبين في حل مشكلاتي	10
	%81	4.05	2430	الدرجة الكلية للبعد	

يتبين من الجدول (23) أنَّ عدد فقرات بُعد (التفاعل الاجتماعي) هي (10) فقرات وقد تباينت الاستجابات ما يلي :

❖ إنَّ الفقرة (5) والتي نصت على (قيام المدرب بتشجيعي يدفعني إلى بذل المزيد من الجهد أثناء التدريب) احتلت المرتبة الاولى بوزن نسبي (90%) ، وهي درجة توافر كبيرة جداً .

❖ إنَّ الفقرة (2) والتي نصت على (علاقتي بالمدرب واللاعبين مستمرة ومتواصلة) احتلت المرتبة الثانية بوزن نسبي (89.67%) ، وهي درجة توافر كبيرة جدا.

❖ إنَّ الفقرة (7) والتي نصت على (اشعر بأنَّ علاقتي الرياضية العامة جيدة) احتلت المرتبة الثالثة بوزن نسبي (87.33%) ، وهي درجة توافر كبيرة جدا.

❖ إنَّ الفقرة (3) والتي نصت على (مشاركة الآخرين حياتهم لي يشعرني بالسعادة) احتلت المرتبة الرابعة بوزن نسبي (87%) ، وهي درجة توافر كبيرة جدا.

❖ إنَّ الفقرة (1) والتي نصت على (ارغب في تكوين علاقات جيدة مع اللاعبين) احتلت المرتبة الخامسة بوزن نسبي (84.33%) ، وهي درجة توافر كبيرة جدا.

❖ إنَّ الفقرة (6) والتي نصت على (مبدأ المساواة من قبل المدرب يقربني من زملائي في الفريق) احتلت المرتبة السادسة بوزن نسبي (83.67%) ، وهي درجة توافر كبيرة .

❖ إنَّ الفقرة (4) والتي نصت على (شعوري بالرضا عن المدرب واللاعبين يزيد من رغبتني في التدريب) احتلت المرتبة السابعة بوزن نسبي (80.33%) ، وهي درجة توافر كبيرة .

❖ إنَّ الفقرة (8) والتي نصت على (الاحترام المتبادل مع زملائي يخلق جو من البهجة والارتياح في التدريب) احتلت المرتبة الثامنة بوزن نسبي (75%) ، وهي درجة توافر كبيرة .

❖ إنَّ الفقرة (10) والتي نصت على (صعوبة من الجأ اليه من اللاعبين في حل مشكلاتي) احتلت المرتبة التاسعة بوزن نسبي (67.67%) ، وهي درجة توافر متوسطة.

❖ إنَّ الفقرة (9) والتي نصت على (اشعر بعدم الانسجام والتكيف مع اللاعبين خلال الوحدة التدريبية) احتلت المرتبة العاشرة بوزن نسبي (65%) ، وهي درجة توافر متوسطة .

من خلال النظر إلى الجدولين (19) (23) تبين أنَّ بُعد (التفاعل الاجتماعي) جاء في المستوى (الأول) بوزن نسبي (81%) وبدرجة توافر كبيرة

ويعزو الباحث ذلك إلى حقيقة المجتمع وطبيعته الذي يتواجد فيه لاعبو الشباب في محافظة ميسان كونهم أبناء البيئة ذاتها التي فيها هذه الأندية الرياضية وما تتطلب من حضور وقرب أفراد النادي بعضهم مع بعض ،فضلاً عن ذلك فإنَّ تواصل أفراد النادي مع بعضهم كأنهم العائلة الواحدة ومبدأ التفاعل الاجتماعي المشترك وهذا من المبادئ الأساسية والمهمة في العمل الرياضي الناجح الذي تتأمله الأندية الرياضية كافة وهذا ما يؤكد (معن خليل عمر 2011).

(إنّ تحقيق التفاعل بين أفراد الفريق يُعد جزءاً كبيراً من أي عمل يثم في ظل مجموعة من الأفراد ، وكلما كان التفاعل والتفاهم بين هذه المجموعة اكبر كلما كان الأداء الرياضي أفضل وأكثر كفاءة والعكس صحيح.<sup>(1)</sup>، فضلاً عن ذلك يرى الباحث أنّ التفاعل الاجتماعي بين أفراد الفريق الواحد يتوقف على التغيرات الاجتماعية داخل الجماعة ومدى إحساس أفرادها برغبتهم في البقاء داخل هذه الجماعة، وأنّ درجة الإشباع تزيد أو تقلل من التفاعل الاجتماعي، وأنّ النتائج التي ظهرت في الجداول أعلاه تؤكد الزيادة الحاصلة مدى قوة التفاعل الاجتماعي بين أفراد عينة البحث وهذا ما يؤكده (Carron،1984).

(كُلما ازدادت فترة بقاء الفريق معاً، كلما كان ظهور التفاعل أكثر احتمالاً، وكلما أصبح الفريق أكثر تفاعلاً، كلما كان اختيار اللاعبين لترك الفريق أقل احتمالاً.<sup>(2)</sup>)

(1) معن خليل عمر: علم المشكلات الادارية، دار الشرف للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2011، ص67.

(2) Carron, A: **Cohesiveness in sport groups interpretations and considerations.** Journal of sport psychology, (1984) p 4.

4-2-5 عرض وتحليل نتائج مقياس الأمن النفسي لبغْد (الكفاءة الذاتية) للاعبين كرة القدم الشباب :

جدول (24)

يبين التكرارات والاوساط المرجحة والوزن النسبي والترتيب لكل فقرة من فقرات البغْد الخامس: الكفاءة الذاتية

الترتيب	الوزن النسبي	الوسط المرجح	مجموع الاستجابات	الفقرات	ت
1	%81.67	4.08	245	أحاول جاهدا في بذل المزيد من الجهد لتحقيق أهداف الفريق	1
4	%77	3.85	231	يمكنني التصرف بهدوء في المواقف الصعبة أثناء المباراة	2
7	%70.33	3.52	211	امتك أفكارا متنوعة حول كيفية التعامل مع المشكلات التي تواجهني	3
6	%74	3.70	222	ارغب لعب المباراة التي تتسم بالمنافسة والتحدي	4
8	%69.67	3.48	209	أنا واثقا من قدراتي على تحمل أعباء التدريب	5
5	%76	3.80	228	اشعر بأنني لاعبا ذو مستوى متميز	6
2	%79	3.95	237	أتعامل مع ضغوط المنافسة بهدوء لأنني واثقا من قدراتي الذاتية	7
9	%68	3.40	204	اشعر بالتردد في بعض المباريات أكثر من زملائي الآخرين	8
10	%64	3.20	192	ألجا إلى الخداع والتحايل لوقوع الإضرار بالفريق المنافس	9
3	%78.33	3.92	235	استطيع قراءة أفكار وخطط اللاعب المنافس	10
	%73.80	3.69	2214	الدرجة الكلية للبغْد	

يتبين من الجدول (24) أنَّ عدد فقرات بُعد (الكفاءة الذاتية) هي (10) فقرات وقد تباينت الاستجابات ما يلي :

- ❖ إنَّ الفقرة (1) والتي نصت على (أحاول جاهدا في بذل المزيد من الجهد لتحقيق أهداف الفريق) احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي (81.67%) ، وهي درجة توافر كبيرة .
- ❖ إنَّ الفقرة (7) والتي نصت على (أتعامل مع ضغوط المنافسة بهدوء لأنني واثقا من قدراتي الذاتية ) احتلت المرتبة الثانية بوزن نسبي (79%) ، وهي درجة توافر كبيرة .
- ❖ إنَّ الفقرة (10) والتي نصت على (استطيع قراءة أفكار وخطط اللاعب المنافس) احتلت المرتبة الثالثة بوزن نسبي (78.33%) ، وهي درجة توافر كبيرة .
- ❖ إنَّ الفقرة (2) والتي نصت على (يمكنني التصرف بهدوء في المواقف الصعبة أثناء المباراة) احتلت المرتبة الرابعة بوزن نسبي (77%) ، وهي درجة توافر كبيرة .
- ❖ إنَّ الفقرة (6) والتي نصت على (اشعر بأنني لاعبا ذو مستوى متميز) احتلت المرتبة الخامسة بوزن نسبي (76%) ، وهي درجة توافر كبيرة .
- ❖ إنَّ الفقرة (4) والتي نصت على (ارغب لعب المباراة التي تتسم بالمنافسة والتحدي) احتلت المرتبة السادسة بوزن نسبي (74%) ، وهي درجة توافر كبيرة .
- ❖ إنَّ الفقرة (3) والتي نصت على (امتك أفكارا متنوعة حول كيفية التعامل مع المشكلات التي تواجهني) احتلت المرتبة السابعة بوزن نسبي (70.33%) ، وهي درجة توافر كبيرة .

❖ إنَّ الفقرة (5) والتي نصت على (أنا واثقا من قدراتي على تحمل أعباء التدريب) احتلت المرتبة الثامنة بوزن نسبي (69.67%) ، وهي درجة توافر كبيرة .

❖ إنَّ الفقرة (8) والتي نصت على (اشعر بالتردد في بعض المباريات أكثر من زملائي الآخرين) احتلت المرتبة التاسعة بوزن نسبي (68%) ، وهي درجة توافر متوسطة.

❖ إنَّ الفقرة (9) والتي نصت على (ألجا إلى الخداع والتحايل لوقوع الإضرار بالفريق المنافس) احتلت المرتبة العاشرة بوزن نسبي (64%) ، وهي درجة توافر متوسطة.

من خلال النظر إلى الجدولين (19) (24) تبين أن بعد (الكفاءة الذاتية) جاء في المستوى (الرابع) وبدرجة توافر كبيرة وبوزن نسبي (73.80%) ويرى الباحث ان السبب في ذلك يعود الى أن عينة البحث هم من فئة الشباب ومن الطبيعي ان يكون الانسان في هذا العمر في ذروة نشاطه العقلي والجسمي والنفسي ووعيه بذاته لان الذات تتطور وبشكل منتظم مع تقدم العمر وتصبح اكثر تمايزاً وتكاملاً مع مرور الوقت والممارسة اذ ان اللاعب في هذه المرحلة يكون قادراً على الاعتماد على الذات المتمثلة في بناء العديد من المهارات التي تساعده على اكتساب الخبرات وتكوين اتجاهات ايجابية لقدراته وامكانياته وهذا بدوره يؤدي الى تعزيز الكفاءة الذاتية بشكل ايجابي هذا ما اشار اليه (Bandura, 1994) الى ان "معتقدات الكفاءة الذاتية اضافة الى تأثيرها بالعوامل الشخصية للفرد والمرتبطة بأحكامه العقلية عن قدراته والمبنية على انجازاته، فأنها ايضا تنمو مع تقدم العمر عند الفرد متأثرة بالعديد من العوامل"<sup>(1)</sup>. ونتيجة لما يتم اكتسابه من مهارات وخبرات خلال عملية التدريب والممارسة الفعالة في المباريات التجريبية حيث قدرة اللاعب على بذل الجهد في التدريب والمنافسة من اجل مواجهة الصعوبات واحراز الاهداف وتحقيق

(1) Bandura, .A: Self-Efficacy in VS. Ramachaudran (ED), Encyclopedia of Human Behavior, no (1994) p 4.



الانجازات كفيل بأن يتيح امام اللاعبين اكتساب المعارف والمهارات التي تساعدهم على التأقلم والتكيف لمثل هذه الظروف ومن ثم يؤدي هذا الى اكسابهم ميزة التحدي والثقة بالنفس والاصرار والعزيمة مما يزيد من دافعيتهم نحو تحقيق الفوز والانجاز وبالتالي يرفع من شعورهم بالكفاءة الذاتية الجيدة حيث انه كلما زاد مستوى اللاعب بدنياً و مهارياً و خططياً انعكس ذلك على درجة وعيه لذاته ودرجة تحمله لمواقف المنافسة أذ يشير (حسيب، 2001) "بأن الافراد ذوي المستويات المرتفعة في الكفاءة الذاتية يتصفون بالثقة بالنفس، والمثابرة، والاصرار في العمل، ويعتبر الاحساس بالكفاءة الذاتية محددًا هامًا لنجاح الفرد او فشله في مختلف المهام التي يضطلع بها"<sup>(1)</sup>. وكذلك يرى الباحث نتيجة التوافق النفسي لدى عينة البحث مما ادى الى رفع مستوى الكفاءة الذاتية لديهم وذلك لان اللاعب المتوافق ايجابيا تكون دافعيته نحو تحقيق الاهداف والانجاز في المنافسة عالية فهو يسعى الى وضع اهداف وطموحات باستمرار ويتخذ الطرق الصحيحة ليشبع حاجاته وتحقيق اهدافه فهو يشعر بالرضا ويكون متقبلاً للأشخاص من حوله وقادراً على التغلب على الصعوبات والتحديات التي تعيق تحقيق غايته وبالتالي يكون حافلاً بالإنجازات والخبرات الناجحة ويتجنب خبرات الفشل وهذا بلا شك يرفع من مستوى كفاءته الذاتية حيث اكد (Bandura-1997) "بأن الخبرات المباشرة للفرد تعد من اكثر المصادر التي لها القدرة على رفع درجة معتقدات الكفاءة الذاتية لديه"<sup>(2)</sup>.

(1) حسيب عبد المنعم عبد الله: المهارات الاجتماعية وفاعلية الذات لطلاب الجامعة المتفوقين والعاديين والمتأخرين دراسياً ، مجلة علم النفس، العدد59، ص 125.

(2) Bandura, .A: **Self-Efficacy ; the exercise of control** .New York: W.H. Freeman and company. (1997) p 122.

## 3-4 عرض وتحليل نتائج أبعاد مقياس الحالة الرياضية النفسية للاعبين كرة

القدم الشباب ومناقشتها:

## جدول (25)

يبين القيمة التائية المحسوبة بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لكل بُعد من الأبعاد في مقياس الحالة الرياضية النفسية لدى عينة التطبيق

ت	الأبعاد	عدد فقرات البعد	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	القيمة الاحتمالية (Sig)
1	القلق	12	36	42.100	3.035	6.356	*0.000
2	الاستثارة الانفعالية	12	36	44.200	2.440	10.626	*0.000
3	التردد النفسي	12	36	40.400	3.627	3.836	*0.001
4	الاستقرار النفسي	12	36	45.700	3.773	8.131	*0.000
	المقياس ككل	48	144	172.40	7.576	29.037	*0.000

\* دال إذا كانت درجة (Sig)  $\geq (0.05)$ 

يتبين من الجدول (25) أنّ عدد فقرات بُعد (القلق) (12) فقرة ، وبمتوسط فرضي

(36) ، على حين كان المتوسط الحسابي لعينة البحث (42.100) وبانحراف معياري

(3.035) ، إذ كانت (القيمة التائية) بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لعينة

البحث (6.356) وبمستوى دلالة (0.000) ، مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة

(0.05) ، وجد أنّ المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط الفرضي أي وجود فروق معنوية

ولصالح المتوسط الحسابي وهذا يدل على أنَّ لاعبي كرة القدم الشباب لديهم القدرة على مواجهة (القلق) خلال أدائهم في المنافسة الرياضية .

ويتبين من الجدول أعلاه أنَّ عدد فقرات بُعد (الاستثارة الانفعالية) (12) فقرة ، وبمتوسط فرضي (36) ، على حين كان المتوسط الحسابي لعينة البحث (44.200) وبانحراف معياري (2.440) ، إذ كانت (القيمة التائية) بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لعينة البحث (10.626) وبمستوى دلالة (0.000) ، مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) ، ووجد أنَّ المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط الفرضي أي وجود فروق معنوية ولصالح المتوسط الحسابي وهذا يدل على أنَّ لاعبي كرة القدم الشباب لديهم القدرة في السيطرة على (الاستثارة الانفعالية) خلال أدائهم في المنافسة الرياضية.

ويتبين من الجدول أعلاه أنَّ عدد فقرات بُعد (التردد النفسي) (12) فقرة ، وبمتوسط فرضي (36) ، على حين كان المتوسط الحسابي لعينة البحث (40.400) وبانحراف معياري (3.627) ، إذ كانت (القيمة التائية) بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لعينة البحث (3.836) وبمستوى دلالة (0.001) ، مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) ، ووجد أنَّ المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط الفرضي أي وجود فروق معنوية ولصالح المتوسط الحسابي وهذا يدل على أنَّ لاعبي كرة القدم الشباب لديهم القدرة على الابتعاد من (التردد النفسي) خلال ادائهم في المنافسة الرياضية .

ويتبين من الجدول أعلاه أنَّ عدد فقرات بُعد (الاستقرار النفسي) (12) فقرة ، وبمتوسط فرضي (36) ، على حين كان المتوسط الحسابي لعينة البحث (45.700)

وبانحراف معياري (3.773) ، إذ كانت (القيمة التائية) بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لعينة البحث (8.131) وبمستوى دلالة (0.000) ، مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) ، وجد أنّ المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط الفرضي أي وجود فروق معنوية ولصالح المتوسط الحسابي وهذا يدل على أنّ لاعبي كرة القدم الشباب يمتلكون قدرًا مقبولاً في بُعد (الاستقرار النفسي) .

ويتبين من الجدول أعلاه أنّ عدد فقرات المقياس ككل (الحالة الرياضية النفسية) (48) فقرة ، وبمتوسط فرضي (144) ، على حين كان المتوسط الحسابي لعينة البحث في المقياس (172.40) وبانحراف معياري (7.576) ، إذ كانت (القيمة التائية) بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لعينة البحث (29.037) وبمستوى دلالة (0.000) ، مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) ، وجد أنّ المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط الفرضي أي وجود فروق معنوية ولصالح المتوسط الحسابي وهذا يدل على أنّ لاعبي كرة القدم الشباب يمتلكون الحالة الرياضية النفسية الايجابية خلال أدائهم في المنافسة الرياضية .

## جدول (26)

يبين التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي والترتيب لأبعاد مقياس الحالة الرياضية النفسية والدرجة الكلية للمقياس

الترتيب	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مجموع الاستجابات	عدد فقرات البعد	الأبعاد	ت
3	%70.17	3.035	42.100	2526	12	القلق	1
2	%73.67	2.440	44.200	2652	12	الاستثارة الانفعالية	2
4	%67.33	3.627	40.400	2424	12	التردد النفسي	3
1	%76.17	3.773	45.700	2742	12	الاستقرار النفسي	4
	%71.84	7.576	172.40	10344	48	الدرجة الكلية للمقياس	

يتبين من الجدول (26) ما يلي :

- ❖ إنَّ بُعد (الاستقرار النفسي) حصل على المرتبة الاولى بوزن نسبي (76.17%) ، وهي درجة توافر كبيرة.
- ❖ إنَّ بُعد (الاستثارة الانفعالية) حصل على المرتبة الثانية بوزن نسبي (73.67%) ، وهي درجة توافر كبيرة.
- ❖ إنَّ بُعد (القلق) حصل على المرتبة الثالثة بوزن نسبي (70.17%) ، وهي درجة توافر كبيرة.
- ❖ إنَّ بُعد (التردد النفسي) حصل على المرتبة الرابعة بوزن نسبي (67.33%) ، وهي درجة توافر متوسطة.
- ❖ إنَّ الدرجة الكلية لمقياس (الحالة الرياضية النفسية) جاءت بوزن نسبي (71.84%) ، وهي درجة توافر كبيرة.

### 4-3-1 عرض وتحليل نتائج مقياس الحالة الرياضية النفسية لبعد (القلق) للاعبين كرة القدم الشباب :

جدول (27)

يبين التكرارات والأوساط المرجحة والوزن النسبي والترتيب لكل فقرة من فقرات البعد الأول: القلق

الترتيب	الوزن النسبي	الوسط المرجح	مجموع الاستجابات	الفقرات	ت
1	%85	4.25	255	يصيبني الارتباك في بداية المباراة	1
11	%61.67	3.08	185	ينتابني الشعور بالقلق عند مواجهة المنافس في الملعب الخاص به	2
4	%76	3.80	228	اتوقع ادائي يكون جيداً أثناء المباراة	3
6	%69.67	3.48	209	كثيراً ما يصيبني الارق خلال فترة المنافسة	4
7	%68	3.40	204	اشعر بعدم توفيقني في اللعب قبل دخولي إلى المباراة	5
12	%59.67	2.98	179	تواجد عائلتي او اقاربي للمباراة يشعرنني بالقلق	6
10	%63.33	3.17	190	مخاوفي تقل قبل بداية المباراة	7
8	%65	3.25	195	اشعر برهبة المنافسة أثناء دخولي إلى الملعب	8
9	%64.33	3.22	193	تفكيري يأخذني بالاتجاه السلبي ويحملني اعباء المنافسة	9
5	%71	3.55	213	بعض حكام المباريات يجعلني قلقاً عند المشاركة	10
3	%78.33	3.92	235	اشعر بالقلق من احتمال اصابتي أثناء المباراة	11
2	%80	4.00	240	اشعر بجفاف فمي قبل دخولي للمباراة	12
	%70.17	3.51	2526	الدرجة الكلية للبعد	

يتبين من الجدول (27) أنَّ عدد فقرات بُعد (القلق) هي (12) فقرة وقد تباينت الاستجابات ما يلي :

❖ إنَّ الفقرة (1) والتي نصت على (يصيبي الارتباك في بداية المباراة) احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي (85%) ، وهي درجة توافر كبيرة جداً .

❖ إنَّ الفقرة (12) والتي نصت على (اشعر بجفاف فمي قبل دخولي للمباراة) احتلت المرتبة الثانية بوزن نسبي (80%) ، وهي درجة توافر كبيرة .

❖ إنَّ الفقرة (11) والتي نصت على (اشعر بالقلق من احتمال اصابتي أثناء المباراة) احتلت المرتبة الثالثة بوزن نسبي (78.33%) ، وهي درجة توافر كبيرة .

❖ إنَّ الفقرة (3) والتي نصت على (اتوقع ادائي يكون جيداً أثناء المباراة) احتلت المرتبة الرابعة بوزن نسبي (76%) ، وهي درجة توافر كبيرة .

❖ إنَّ الفقرة (10) والتي نصت على (بعض حكام المباريات يجعلني قلقاً عند المشاركة) احتلت المرتبة الخامسة بوزن نسبي (71%) ، وهي درجة توافر كبيرة .

❖ إنَّ الفقرة (4) والتي نصت على (كثيراً ما يصيبي الارق خلال فترة المنافسة) احتلت المرتبة السادسة بوزن نسبي (69.67%) ، وهي درجة توافر كبيرة .

❖ إنَّ الفقرة (5) والتي نصت على (اشعر بعدم توفيقني في اللعب قبل دخولي إلى المباراة) احتلت المرتبة السابعة بوزن نسبي (68%) ، وهي درجة توافر متوسطة .

❖ إنَّ الفقرة (8) والتي نصت على (اشعر برهبة المنافسة أثناء دخولي إلى الملعب) احتلت المرتبة الثامنة بوزن نسبي (65%) ، وهي درجة توافر متوسطة .

- ❖ إنَّ الفقرة (9) والتي نصت على (تفكيرى يأخذني بالاتجاه السلبي ويحملني أعباء المنافسة) احتلت المرتبة التاسعة بوزن نسبي (64.33%) ، وهي درجة توافر متوسطة.
  - ❖ إنَّ الفقرة (7) والتي نصت على (مخاوفي تقل قبل بداية المباراة) احتلت المرتبة العاشرة بوزن نسبي (63.33%) ، وهي درجة توافر متوسطة.
  - ❖ إنَّ الفقرة (2) والتي نصت على (ينتابني الشعور بالقلق عند مواجهة المنافس في الملعب الخاص به) احتلت المرتبة الحادية عشر بوزن نسبي (61.67%) ، وهي درجة توافر متوسطة.
  - ❖ إنَّ الفقرة (6) والتي نصت على (تواجد عائلتي او اقاربي للمباراة يشعرنى بالقلق) احتلت المرتبة الثانية عشر بوزن نسبي (59.67%) ، وهي درجة توافر متوسطة.
- من خلال النظر إلى الجدولين (26) (27) تَبَيَّنَ أَنَّ بُعْدَ (القلق) جاء في المستوى (الثالث) بوزن نسبي (70.17%) وبدرجة توافر كبيرة. ويعزو الباحث ذلك أَنَّ اللاعبين يمتلكون قدرات نفسية جيدة تمكنهم من التصرف الصحيح خلال المنافسة، وهذا دليل على شمول برنامجهم التدريبي بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً مما أدى إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية بشكل جيد مع الاهتمام بالإعداد النفسي الذي يرفع مستوى سماتهم النفسية وخاصة الثقة بالنفس والتي من شأنها أَنَّ تجعل الفرد قادراً على أَنَّ يتحكم في حالات القلق الذي يرتبط بالمنافسة وما قبلها وما بعدها ، إذ يشير (محمد حسن علاوي 1998) إلى إنَّ " الثقة بالنفس هو البعد الايجابي في مواجهة القلق"<sup>1</sup>. إما اللاعب الذي يمتلك قدرات

(1) محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر 1998، ص64.



ومهارات جيدة ولا يتحكم بمستوى القلق لديه لا يمكنه أن يظهر تلك القدرات والمهارات بل يتعدى أكثر من ذلك ، فاللاعب الذي تكون درجة القلق لديه عالية يمكن أن يؤثر على زملائه بشكل كبير مما يؤدي إلى نتائج سلبية والعكس صحيح وهذا ما أكده (محمد حسن علاوي). "أن اللاعب تتنابه بعض المظاهر المعينة سواء قبل اشتراكه الفعلي في المنافسة أو أثناء أو بعد انتهاء المنافسة الرياضية والتي يمكن أن تؤثر على مستوى أدائه بصورة واضحة ، ويعتبر القلق من أبرز هذه المظاهر التي تتناب اللاعب الرياضي والذي قد يظهر في صورة متغيرات فيسيولوجية (قلق بدني) أوفي صورة متغيرات معرفية (قلق معرفي) او في صورة متغيرات انفعالية (كسهولة او سرعة الانفعال)"<sup>(1)</sup>.

---

(1) محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر 2002، ص311.

4-3-2 عرض وتحليل نتائج مقياس الحالة الرياضية النفسية لبعُد (الاستثارة الانفعالية) للاعبين كرة القدم الشباب :

جدول (28)

يبين التكرارات والاوراسط المرجحة والوزن النسبي والترتيب لكل فقرة من فقرات البعُد الثاني : الاستثارة الانفعالية

الترتيب	الوزن النسبي	الوسط المرجح	مجموع الاستجابات	الفقرات	ت
3	%81.00	4.05	243	يمتلكني الغضب نتيجة قرارات الحكم الخاطئة	1
4	%77.67	3.88	233	نقد المدرب لي يضعف من قدرتي على التركيز أثناء المباراة	2
7	%75	3.75	225	واقع في المزيد من الأخطاء بزيادة صعوبة المنافسة	3
5	%76.33	3.82	229	أكون عصبياً ومهموماً قبل المباراة الحاسمة	4
2	%83.00	4.15	249	استطيع التعامل مع مختلف المواقف التي تواجهني أثناء المباراة	5
6	%75.66	3.78	227	اشعر أنّ متعة المباراة وإثارته تكمن في قدرتي على مواجهة تحدياتها	6
1	%84.33	4.22	253	استفزاري من قبل المنافس يجعل أعصابي مشدودة أثناء المباراة	7
10	%66.33	3.32	199	تتسم تصرفاتي بالعدوانية خلال المباراة الصعبة	8
12	%64	3.20	192	بضايقتني السلوك العدائي لبعض اللاعبين اتجاهي	9
11	%64.67	3.23	194	احاول البقاء هادئاً طوال فترة المباراة	10
8	%69	3.45	207	اتعمد ايداء اللاعب المنافس عندما اشعر بالهزيمة	11
9	%67	3.35	201	كثيراً ما يزعجني هتاف الجمهور أثناء المباراة	12
	%73.67	3.68	2652	الدرجة الكلية للبعُد	

يتبين من الجدول (28) أنَّ عدد فقرات بُعد (الاستثارة الانفعالية) هي (12) فقرة وقد

تباينت الاستجابات ما يلي :

❖ إنَّ الفقرة (7) والتي نصت على (استفزازي من قبل المنافس يجعل اعصابي

مشدودة) احتلت المرتبة الاولى بوزن نسبي (84.33%) ، وهي درجة توافر كبيرة جداً .

❖ إنَّ الفقرة (5) والتي نصت على (استطيع التعامل مع مختلف المواقف التي تواجهني

أثناء المباراة) احتلت المرتبة الثانية بوزن نسبي (83.00%) ، وهي درجة توافر كبيرة ،

❖ إنَّ الفقرة (1) والتي نصت على (يمتلكني الغضب نتيجة قرارات الحكم الخاطئة) احتلت

المرتبة الثالثة بوزن نسبي (81.00%) ، وهي درجة توافر كبيرة.

❖ إنَّ الفقرة (2) والتي نصت على (نقد المدرب لي يضاعف من قدرتي على التركيز أثناء

المباراة) احتلت المرتبة الرابعة بوزن نسبي (77.67%) ، وهي درجة توافر كبيرة.

❖ إنَّ الفقرة (4) والتي نصت على (أكون عصبياً ومهموماً قبل المباراة الحاسمة) احتلت

المرتبة الخامسة بوزن نسبي (76.33%) ، وهي درجة توافر كبيرة .

❖ إنَّ الفقرة (6) والتي نصت على (اشعر أنَّ متعة المباراة وإثارته تكمن في قدرتي على

مواجهة تحدياتها) احتلت المرتبة السادسة بوزن نسبي (75.66%) ، وهي درجة توافر

كبيرة .

❖ إنَّ الفقرة (3) والتي نصت على (أقع في المزيد من الأخطاء بزيادة صعوبة

المنافسة) احتلت المرتبة السابعة بوزن نسبي (75%) ، وهي درجة توافر كبيرة.

- ❖ إنَّ الفقرة (11) والتي نصت على (أُتعمد إيذاء اللاعب المنافس عندما اشعر بالهزيمة) احتلت المرتبة الثامنة بوزن نسبي (69%) ، وهي درجة توافر كبيرة.
- ❖ إنَّ الفقرة (12) والتي نصت على (كثيرا ما يزعجني هتاف الجمهور أثناء المباراة) احتلت المرتبة التاسعة بوزن نسبي (67%) ، وهي درجة توافر متوسطة .
- ❖ إنَّ الفقرة (8) والتي نصت على (تتسم تصرفاتي بالعدوانية خلال المباراة الصعبة) احتلت المرتبة العاشرة بوزن نسبي (66.33%) ، وهي درجة توافر متوسطة .
- ❖ إنَّ الفقرة (10) والتي نصت على (أحاول البقاء هادئا طوال فترة المباراة) احتلت المرتبة الحادية عشر بوزن نسبي (64.67%) ، وهي درجة توافر متوسطة .
- ❖ إنَّ الفقرة (9) والتي نصت على (يضايقني السلوك العدائي لبعض اللاعبين اتجاهي) احتلت المرتبة الثانية عشر بوزن نسبي (64%) ، وهي درجة توافر متوسطة.

من خلال النظر إلى الجدولين (26) (28) تبين أن بعد (الاستثارة الانفعالية) جاء في المستوى (الثاني) بوزن نسبي (73.67%) وبدرجة توافر كبيرة، يرى الباحث من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه أن هنالك اسباب عديدة أدت لظهور مستوى مقبول من الاستثارة الانفعالية لدى عينة البحث وهذا يعود إلى حالة ما قبل المنافسة او خلالها، فضلا عن أهمية المنافسة والظروف المحيطة بها ، ويعزو الباحث ذلك إلى الإعداد النفسي الجديد المُعد من قبل المدرب خلال فترة التدريب وامتلاك اللاعبين القدرة على كيفية مواجهة الظروف الصعبة والتحكم بها وبدون عصبية، وهذا بدوره اثر بشكل ايجابي أثناء المباراة من خلال قدرتهم وقابليتهم على التحكم في الحالات الانفعالية الغير مرغوب فيها قبل وأثناء المباريات ، كما أن النصائح والتحفيز من المدرب ورفع الروح المعنوية أثناء التدريب والمباريات، والتحكم في حالات القلق من خلال استخدام عبارات تدل على الإثارة

والحماس للاعب تؤدي إلى امتلاك اللاعبين درجة من الاستثارة تكون في مستوى يمكن الاستفادة منها بشكل ايجابي لرفع مستوى أداء اللاعبين وتحقيق الإنجاز الجيد في المنافسات. وهذا ما أشار إليه (راتب 1995) " أن المدرب الناجح يعد ماهرًا في تنظيم طاقات اللاعبين البدنية والنفسية وكيفية التحكم والسيطرة على أفكار ومشاعر لاعبيه في أثناء المنافسة مما يجعل الأداء يتطور باتجاه صحيح"<sup>1</sup>. وكذلك يؤكد (علي محمد 1977) " إن معدل الإثارة الأمثل يؤدي إلى السلوك والأداء الفعلي"<sup>2</sup>. وعلاوة على ذلك يرى الباحث أن هناك علاقة بين الاستثارة الانفعالية والأنشطة الرياضية أسوة بكل نشاط أنساني متوافق مع استثارات الإنسان الانفعالية فالملاحظ أثناء أي نشاط رياضي يحدث تغيرات انفعالية من اللاعبين وخاصة أثناء المنافسة تختلف كلياً في محتواها ونوعيتها، وغالباً ما تمتلك طابعاً حيويًا لزيادة النشاط في الأجهزة العضوية، مما تجمع على الشعور ببهجة الحياة نتيجة النشاط الفعال للعضلات، وفي هذه الحالة تعثر الرياضيين نشاطات متزايدة وثقة بالقابلية والحماس إلى نشاط أكثر، وهذا ما أشار إليه (محمد حسن علاوي) " إن الانفعالات الناجمة عن النشاط الرياضي ذات تأثير على مواصلة النشاط لكون الانفعالات تعد حافزاً على زيادة النشاط الرياضي"<sup>(3)</sup>.

(1) اسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي المفاهيم وتطبيقات، دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة، 1959، ص 125

(2) علي محمد مطاوع : سايكولوجية المنافسات ، ج 1 ، مصر ، مطبعة جريدة السفير ، 1977 ، ص 107 .

(3) محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ، ص 367

3-3-4 عرض وتحليل نتائج مقياس الحالة الرياضية النفسية لبعد (التردد النفسي)  
للاعبي كرة القدم الشباب :

جدول (29)

يبين التكرارات والأوساط المرجحة والوزن النسبي والترتيب لكل فقرة من فقرات

البعد الثالث : التردد النفسي

الترتيب	الوزن النسبي	الوسط المرجح	مجموع الاستجابات	الفقرات	ت
8	%63.33	3.17	190	اعتقد أن قدراتي غير كافية لإنجاز المهام المطلوب تنفيذها	1
6	%67.33	3.37	202	اتردد في خوض المباراة الصعبة	2
3	%72.67	3.63	218	اتجنب الاحتكاك بالمنافس أثناء المباراة	3
9	%62.67	3.13	188	اشعر بسهولة اداء الواجب المكلف به أثناء المباراة	4
5	%68.67	3.43	206	عندما اشعر بضعف الاداء ارغب بعدم المشاركة في المباراة	5
4	%70.67	3.53	212	اشعر أن طموحي كبير وقدراتي ضعيفة أثناء المباراة	6
1	%79.33	3.97	238	امتلك الروح المعنوية العالية في اداء المهارات الصعبة	7
7	%64.67	3.23	194	شعوري بالخوف من المنافسة يجعلني متردداً في اخراج قدراتي المهارية	8
2	%77.67	3.88	233	ينتابني شعور جيد في الاشتراك بالمنافسة الاقصائية	9
10	%61.33	3.07	184	اتردد في الاداء عند سماعي كلمات ذم من قبل زملائي	10

				اللاعبين	
11	%60.67	3.03	182	قلة التجهيزات الرياضية تجعلني غير مستعد للمشاركة في المنافسة	11
12	%59	2.95	177	قلة الحوافز المعنوية تجعلني بعيداً عن المشاركة في المباراة	12
	%67.33	3.37	2424	الدرجة الكلية للبعُد	

يتبين من الجدول (29) أنَّ عدد فقرات بُعِد (التردد النفسي) هي (12) فقرة وقد

تباينت الاستجابات ما يلي :

❖ إنَّ الفقرة (7) والتي نصت على (امتلاك الروح المعنوية العالية في اداء المهارات

الصعبة) احتلت المرتبة الاولى بوزن نسبي (79.33%) ، وهي درجة توافر كبيرة .

❖ إنَّ الفقرة (9) والتي نصت على (ينتابني شعور جيد في الاشتراك بالمنافسة

الاقصائية) احتلت المرتبة الثانية بوزن نسبي (77.67%) ، وهي درجة توافر كبيرة .

❖ إنَّ الفقرة (3) والتي نصت على (اتجنب الاحتكاك بالمنافس أثناء المباراة) احتلت

المرتبة الثالثة بوزن نسبي (72.67%) ، وهي درجة توافر كبيرة .

❖ إنَّ الفقرة (6) والتي نصت على (اشعر أنَّ طموحي كبير وقدراتي ضعيفة أثناء

المباراة) احتلت المرتبة الرابعة بوزن نسبي (70.67%) ، وهي درجة توافر كبيرة .

❖ إنَّ الفقرة (5) والتي نصت على (عندما اشعر بضعف الاداء ارغب بعدم المشاركة في

المباراة) احتلت المرتبة الخامسة بوزن نسبي (68.67%) ، وهي درجة توافر كبيرة.

❖ إنَّ الفقرة (2) والتي نصت على (اتردد في خوض المباراة الصعبة) احتلت المرتبة السادسة بوزن نسبي (67.33%) ، وهي درجة توافر متوسطة.

❖ إنَّ الفقرة (8) والتي نصت على (شعوري بالخوف من المنافسة يجعلني متردداً في اخراج كل قدراتي المهارية) احتلت المرتبة السابعة بوزن نسبي (64.67%) ، وهي درجة توافر متوسطة.

❖ إنَّ الفقرة (1) والتي نصت على (اعتقد أنَّ قدراتي غير كافية لإنجاز المهام المطلوب تنفيذها) احتلت المرتبة الثامنة بوزن نسبي (63.33%) ، وهي درجة توافر متوسطة.

❖ إنَّ الفقرة (4) والتي نصت على (اشعر بسهولة اداء الواجب المكلف به أثناء المباراة) احتلت المرتبة التاسعة بوزن نسبي (62.67%) ، وهي درجة توافر متوسطة .

❖ إنَّ الفقرة (10) والتي نصت على (اتردد في الاداء عند سماعي كلمات زم من قبل زملائي اللاعبين) احتلت المرتبة العاشرة بوزن نسبي (61.33%) ، وهي درجة توافر متوسطة .

❖ إنَّ الفقرة (11) والتي نصت على (قلة التجهيزات الرياضية تجعلني غير مستعد للمشاركة في المنافسة) احتلت المرتبة الحادية عشر بوزن نسبي (60.67%) ، وهي درجة توافر متوسطة .

❖ إنَّ الفقرة (12) والتي نصت على (قلة الحوافز المعنوية تجعلني بعيداً عن المشاركة في المباراة) احتلت المرتبة الثانية عشر بوزن نسبي (59%) ، وهي درجة توافر متوسطة .

من خلال النظر إلى الجدولين (26) (29) تبين أنَّ بعد (التردد النفسي) جاءه في المستوى (الرابع) بوزن نسبي (67.33%) وبدرجة توافر متوسطة، يعزو الباحث ذلك إلى أنَّ الاشتراك في المباريات والاستمرار له دور كبير في عدم ظهور التردد عند اللاعبين وإن مدربي لاعبي أندية



الشباب يحرصون على اشتراك لاعبيهم بأكثر عدد من المباريات التجريبية علاوةً على المنافسات، وهذا أتاح الفرصة في تقييم قدراتهم وأصبحت لديهم خبرات نجاح وتجنب خبرات الفشل مما أدى إلى توجه الرياضي نحو الهدف وبالتالي نحو النتيجة وفي ضوء ذلك يقرر عدم التردد بالاستعانة في الخبرات السابقة وهذا ما أكدته كل من ( نزار الطالب وكامل لويس ) " أما التردد فإنَّ للخبرة السابقة أثر مهم في تحديد الحالة التي يتصف بها الرياضي، إذ أنَّ الخبرة القليلة وقلّة التجربة ستُعرض الفرد لحالتي حمى البداية وعدم المبالاة التي عادةً ما تكون سمة التردد النفسي ظاهرةً او مخفيه فيها، أما الرياضي الذي يتمتع بالخبرة الجيدة وممارسة كثيرة فسيكون مستعداً لخوض المباريات وعلى مختلف المستويات في درجة جيدة من الاستعداد"<sup>1</sup>، فضلاً عن التقدير الايجابي لدى عينة البحث لذواتهم مما يؤدي إلى الابتعاد عن حالات التوتر والقلق ومواجهة الضغوط والانفعالات وبالتالي يصبح أكثر سيطرة على أدائه أثناء المباريات، وان للرجبة دوراً كبيراً وفعالاً لدى لاعبي كرة القدم في تقوية الدوافع الشخصية والذاتية لمزاولة اللعب من اجل النجاح والتفوق والظهور بمستوى أفضل وتقديم أعلى مستوى أثناء المنافسة، وهذا بدوره أدى إلى أنَّ عينة البحث لديهم القدرة على ضبط أنفسهم وعدم التردد أثناء المباراة، وهذا ما يشير إليه (راتب 1997) " أنَّ ضبط التردد يعني القدرة على التغلب بفاعلية على ما يعتري اللاعب من قلق ومعالجة الضغوط والانفعالات القوية بطريقة ايجابية"<sup>(2)</sup>.

(1) نزار الطالب ،كامل طه لويس : علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1939، ص247.  
 (2) اسامه كامل راتب: علم النفس الرياضي ، المفاهيم ، التطبيقات ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997، ص342.

### 4-3-4 عرض وتحليل نتائج مقياس الحالة الرياضية النفسية لبُعد (الاستقرار النفسي) للاعبين كرة القدم الشباب:

جدول (30)

يبين التكرارات والأوساط المرجحة والوزن النسبي والترتيب لكل فقرة من فقرات البُعد الرابع : الاستقرار النفسي

الترتيب	الوزن النسبي	الوسط المرجح	مجموع الاستجابات	الفقرات	ت
4	%81	4.05	243	أثق بقدراتي في مواجهة مواقف المنافسة	1
8	%79.67	3.98	239	اشعر بالأمان أثناء تواجدي في الملعب	2
6	%80.33	4.02	241	اشعر بالتفاؤل عندما افكر بنتيجة المباراة	3
9	%78.67	3.93	236	اكون هادئاً قبل اشتراكي في المباراة	4
11	%61	3.05	183	اشعر بعدم ارتياح زملائي لمستوى ادائي في المباراة	5
2	%83	4.15	249	استطيع أن احافظ على هدوئي رغم مضايقتي من قبل المنافس	6
1	%83.67	4.18	251	ارغب في الاشتراك بالمباراة عندما يكون هناك جمهوراً غفيراً	7
7	%80	4.00	240	استرخائي وهدوئي يجعلني اقدم الاداء الافضل أثناء المباراة	8
5	%80.67	4.03	242	اشعر بأنني قادرا على اداء واجباتي بمستوى عالي أثناء المنافسة	9
12	%60	3.00	180	اشعر بأنني ابالغ في ردود افعالي اتجاه زملائي اللاعبين أثناء المنافسة	10
3	%81.67	4.08	245	اتحدث مع الحكم بهدوء عندما يتخذ قراراً غير صائبا ضدي	11
10	%64.33	3.22	193	ارتكب أخطاء كثيرة أثناء المباراة الهامة	12
	%76.17	3.81	2742	الدرجة الكلية للبُعد	

يتبين من الجدول (30) أنَّ عدد فقرات بُعد (الاستقرار النفسي) هي (12) فقرة وقد

تباينت الاستجابات ما يلي :

❖ إنَّ الفقرة (7) والتي نصت على (ارغب في الاشتراك بالمباراة عندما يكون هنالك

جمهوراً غفيراً) احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي (83.67%) ، وهي درجة توافر كبيرة.

❖ إنَّ الفقرة (6) والتي نصت على (استطيع أن أحافظ على هدوئي رغم مضايقتي من

قبل المنافس) احتلت المرتبة الثانية بوزن نسبي (83%) ، وهي درجة توافر كبيرة .

❖ إنَّ الفقرة (11) والتي نصت على (أتحدث مع الحكم بهدوء عندما يتخذ قراراً غير

صائباً ضدي) احتلت المرتبة الثالثة بوزن نسبي (81.67%) ، وهي درجة توافر كبيرة

❖ إنَّ الفقرة (1) والتي نصت على (أثق بقدراتي في مواجهة مواقف المنافسة) احتلت

المرتبة الرابعة بوزن نسبي (81%) ، وهي درجة توافر كبيرة .

❖ إنَّ الفقرة (9) والتي نصت على (اشعر بأنني قادر على أداء واجباتي بمستوى عالي

أثناء المنافسة) احتلت المرتبة الخامسة بوزن نسبي (80.67%) ، وهي درجة توافر

كبيرة .

❖ إنَّ الفقرة (3) والتي نصت على (اشعر بالتفاؤل عندما أفكر بنتيجة المباراة) احتلت

المرتبة السادسة بوزن نسبي (80.33%) ، وهي درجة توافر كبيرة .

❖ إنَّ الفقرة (8) والتي نصت على (استرخائي وهدوئي يجعلني أقدم الأداء الأفضل أثناء

المباراة) احتلت المرتبة السابعة بوزن نسبي (80%) ، وهي درجة توافر كبيرة .

- ❖ إنَّ الفقرة (2) والتي نصت على (اشعر بالأمان أثناء تواجدي في الملعب) احتلت المرتبة الثامنة بوزن نسبي (79.67%) ، وهي درجة توافر كبيرة.
- ❖ إنَّ الفقرة (4) والتي نصت على (أكون هادئاً قبل اشتراكي في المباراة) احتلت المرتبة التاسعة بوزن نسبي (78.67%) ، وهي درجة توافر كبيرة.
- ❖ إنَّ الفقرة (12) والتي نصت على (ارتكب أخطاء كثيرة أثناء المباراة الهامة) احتلت المرتبة العاشرة بوزن نسبي (64.33%) ، وهي درجة توافر متوسطة.
- ❖ إنَّ الفقرة (5) والتي نصت على (اشعر بعدم ارتياح زملائي لمستوى ادائي في المباراة) احتلت المرتبة الحادية عشر بوزن نسبي (61%) ، وهي درجة توافر متوسطة.
- ❖ إنَّ الفقرة (10) والتي نصت على (اشعر بأنني أبالغ في ردود أفعالي اتجاه زملائي اللاعبين أثناء المنافسة) احتلت المرتبة الثانية عشر بوزن نسبي (60%) ، وهي درجة توافر متوسطة .

من خلال النظر إلى الجدولين (26) (30) تبين أن بعد (الاستقرار النفسي) جاء في المستوى (الأول) بوزن نسبي (76.17%) وبدرجة توافر كبيرة، ويعزو الباحث سبب هذه النتيجة إلى أن اللاعبين يتمتعون بكفاءة عالية من ناحية امتلاكهم قدرات بدنية ومهارية ونفسية عالية، وهذه النتيجة طبيعية وتعكس الجدية والمستوى العالي في بعد الاستقرار النفسي، وهذا يعكس أيضاً التزام عينة البحث بالوحدات التدريبية ، وهذا الالتزام أدى إلى رفع إمكانياتهم البدنية والمهارية ، فضلاً عن تقديم الدعم المتواصل لهم والتشجيع من الكادر التدريبي لتحقيق الإنجاز العالي في **المنافسة**، وكذلك توفر حالة الاستقرار النفسي والالتزام في الحالة الانفعالية فكلما كأن اللاعب جيداً ومستقراً نفسياً كأن

الإبداع موجود وفي مختلف المجالات الرياضية، ويرتبط أيضاً بالأمن النفسي بمدى قدرة اللاعب على تحقيق التكيف والسعادة في الميادين التنافسية، وهذا ما أكدته (إسماعيل 2005) " أن الاستقرار النفسي وما يرافقه من ثبات واتزان في الحالة الانفعالية للاعب إلى جانب شعوره بالأمن النفسي والرضا عن الأداء الرياضي يمكن أن يؤثر في العديد من المتغيرات كالثقة بالنفس وتحمل المسؤولية" (1). وكذلك إدراك اللاعبين قيمتهم الشخصية وتحقيق أهدافهم وما يمتلكون من متغيرات نفسية عالية وفاعلية أداء عالي سواء في الوحدات التدريبية خلال التدريب أو في الدخول بالمنافسة الرياضية، كل ذلك سيوظف بالاتجاه السليم لتحقيق استقرار نفسي عالي .

#### 4-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث

##### التجريبية والضابطة ومناقشتها:

قبل الشروع بالبرنامج الإرشادي قام الباحث بتطبيق مقياسي الأمن النفسي والحالة الرياضية النفسية لإفراد عينة البحث وباستخراج الأوساط الحسابية للمقياسين وجد ان الوسط الحسابي للأمن النفسي (175.50) والوسط الفرضي (150)، أما الوسط الحسابي لمقياس الحالة الرياضية النفسية بلغ (145.50) والوسط الفرضي (144)، وعند مقارنة الوسط الحسابي بالوسط الفرضي تبين إنَّ الوسط الحسابي أكبر من الوسط الفرضي ، وهذا يدل على امتلاك أفراد عينة البحث مستوى مقبول من الأمن النفسي والحالة الرياضية النفسية ، وذلك لا يمنع من تنفيذ جلسات إرشادية في مستوى الأمن النفسي لرفع الحالة

(1) بلال محمد اسماعيل: السلوك التنظيمي بين النظرية والتطبيق ، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005، ص89.

الرياضية النفسية لدى أفراد عينة البحث للارتقاء بهم نحو الأفضل ، ويرجع سبب حصولهم على تلك الدرجة الى اسباب عدة منها التنشئة البيئية وما لها من أثر مهم في الأمن النفسي وطبيعة ونوع العلاقات الاجتماعية السائدة وكذلك الأسلوب المتبع من قبل المدرب والاهتمام بالجانب النفسي.

#### 4-4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في الاختبارات النفسية (الأمن النفسي، الحالة الرياضية النفسية) ومناقشتها:

بعد تفريغ البيانات الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية من الباحث ، ومعالجتها إحصائياً وكما موضح في الشكل (1) ومبين في الجدول (31) .

الجدول ( 31 )

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في بعض الاختبارات النفسية (الامن النفسي ، الحالة الرياضية النفسية)

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	البعدى		القبلي		وحدة القياس	اسم الاختبار
			±ع	س	±ع	س		
دال	0.00	14.606	8.950	222.90	6.604	157.50	الدرجة	الأمن النفسي
دال	0.00	34.180	4.566	211.80	5.211	145.60	الدرجة	الحالة الرياضية النفسية

درجة الحرية (ن-1) (10-1=9) ،دال تحت مستوى الدلالة (0.05)

من خلال الاطلاع على الجدول (31) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى

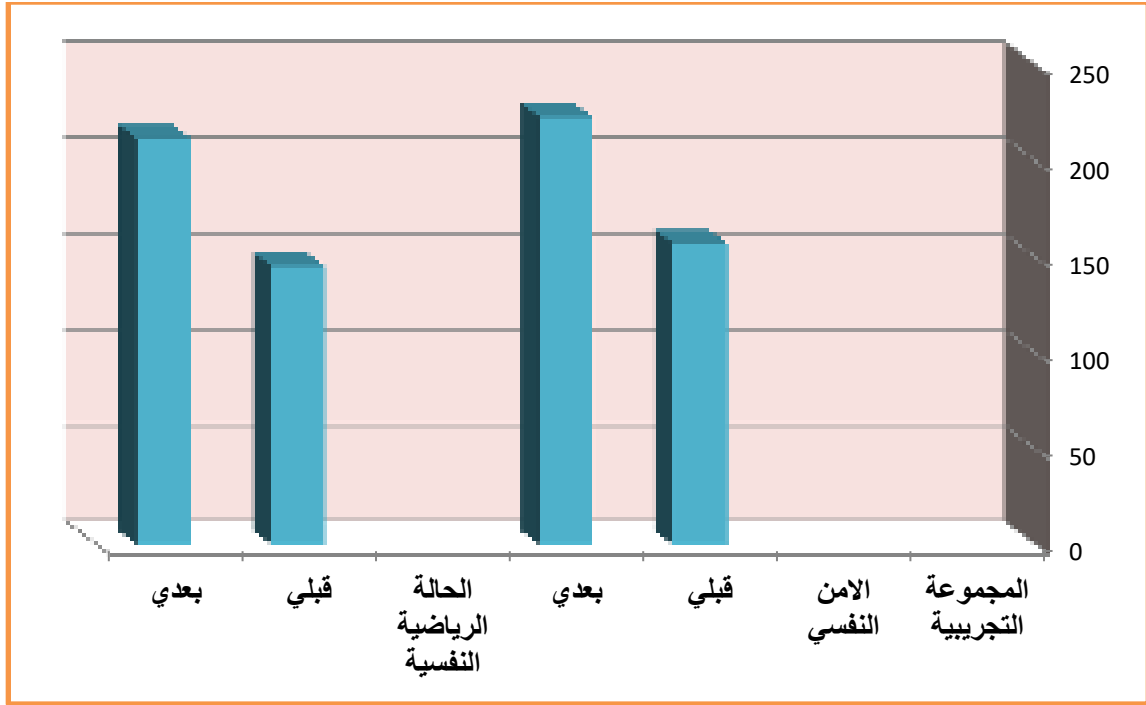
للمجموعة التجريبية في مقياس (الأمن النفسي) ، يتبين لنا أنّ المتوسط الحسابي للاختبار

القبلي بلغ (157.50) درجة، وبانحراف معياري (6.604)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (222.90) درجة ، وبانحراف معياري (8.950).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (14.606) تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

إما في مقياس (الحالة الرياضية النفسية) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (145.60) درجة ، وبانحراف معياري (5.211) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (211.80) درجة ، وبانحراف معياري (4.566).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (34.180) تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9) ، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.



شكل (1)

يوضح الاوساط الحسابية في الاختبارات النفسية (الأمن النفسي ، الحالة الرياضية النفسية) القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

#### 2-4-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في

الاختبارات النفسية (الامن النفسي ، الحالة الرياضية النفسية) ومناقشتها:

بعد تفرغ البيانات الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة من

الباحث ، ومعالجتها إحصائياً وكما موضح في الشكل (2) ومبين في الجدول (32).



الجدول (32)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في بعض الاختبارات النفسية  
(الامن النفسي ، الحالة الرياضية النفسية)

الدالة	مستوى الدالة	قيمة (T) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	اسم الاختبار
			ع±	س	ع±	س		
دال	0.00	15.077	5.208	191.70	5.100	154.70	الدرجة	الامن النفسي
دال	0.00	12.699	3.440	172.50	6.931	142.60	الدرجة	الحالة الرياضية النفسية

درجة الحرية (ن-1) (10-1=9) ، دال تحت مستوى الدلالة (0.05)

من خلال الاطلاع على الجدول (32) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي

للمجموعة الضابطة في مقياس (الامن النفسي) ، يتبين لنا أنّ المتوسط الحسابي للاختبار

القبلي بلغ (154.70) درجة ، وبانحراف معياري (5.100)، فيما بلغ المتوسط الحسابي

في الاختبار البعدي (191.70) درجة ، وبانحراف معياري (5.208).

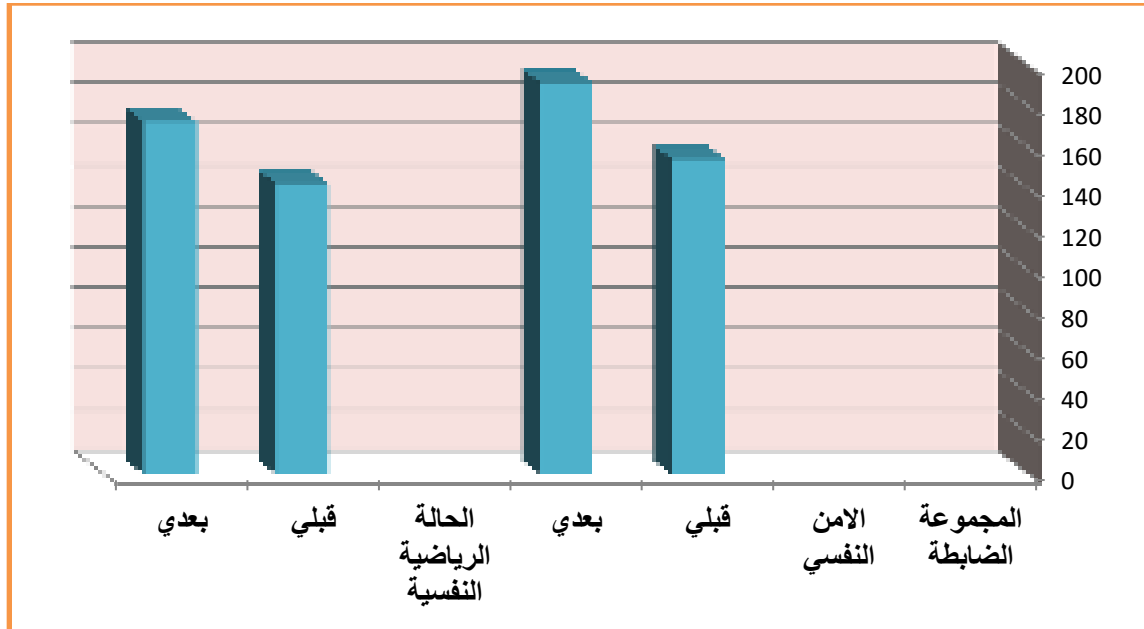
وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (15.077)

تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة

حرية (9)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

أما في مقياس (الحالة الرياضية النفسية) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (142.60) درجة ، وبانحراف معياري (6.931) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (172.50) درجة، وبانحراف معياري (3.440).

وعند استخدام قانون (T-Test) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (12.699) تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9) ، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي .



شكل (2)

يوضح الأوساط الحسابية في الاختبارات النفسية (الأمن النفسي ، الحالة الرياضية النفسية) القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة

#### 4-4-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبالية والبعديّة لمجموعتي البحث

##### الضابطة والتجريبية:

من خلال النظر الى الجدولين (31)،(32) ان هناك فروقاً ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي ، وهذا ما يحقق فرض الدراسة، وهذا يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم للمجموعة الإرشادية ، إذ يعزو الباحث تلك الفروق في المجموعة التجريبية الى انها تلقت جلسات ارشادية جماعية قائمة على اسس علمية مدروسة ونقاشات متعمقة وإتاحة الفرصة للاعبين في التداخل بتلك النقاشات واعطائهم الحرية في التعبير عن الرأي وهذا بدوره ادى الى خلق جو من المودة والتالف فيما بينهم ، كل ذلك كان له الاثر الواضح في شعورهم بالأمن النفسي وحالة رياضية نفسية متزنة ومستقرة اثناء المباراة، وهذا ما يؤكده ( حامد عبد السلام 1980 " ان اسلوب النشاطات والمناقشات الجماعية له دور كبير في اصفاء جو من المودة والتالف ، وان هذا الجو يساعد على اكتساب قيم تربوية واجتماعية ايجابية"<sup>1</sup>، فضلاً عن ذلك قد راعى الباحث اختيار المرشد النفسي من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التوجيه والارشاد النفسي، وهذا يعد من اهم الركائز التي يتوجب مراعاتها عند بناء البرنامج الارشادي ، وذلك بدوره ادى الى فاعلية البرنامج الارشادي ونجاحه من خلال الاسلوب المتبع من قبل المرشد في ادارة الجلسات الارشادية مع مراعاة ايصال المعلومة بطريقة شيقة وسهلة ، علاوة على ذلك فقد كان لاختيار المفردات الخاصة بالجلسات

(1) حامد عبد السلام زهران: التوجيه والارشاد النفسي، القاهرة، عالم الكتاب،1980،ص90.

الارشادية الدور الهام والفعال أذ كانت ذات صلة وثيقة بالأمن النفسي والحالة الرياضية النفسية وإن اختيارها كان وفق اساس علمي ودقيق، وكذلك يرى الباحث وصول عينة البحث لهذا المستوى من الامن النفسي والذي انعكس اثره في الحالة الرياضية النفسية للاعبين وبصورة ايجابية الى الالتزام الذي ابداه افراد عينة الدراسة ( المجموعة التجريبية) ،في جلسات البرنامج الارشادي من حضور والالتزام بالواجب البيتي الذي كان يلزمهم به المرشد، نتيجة العلاقة المميزة والمفعمة بالثقة و الاحترام المتبادل فيما بينهم وبين والمرشد المختص من جهة والعينة نفسها من جهة اخرى، وذلك لإدراكه مدى اهمية هذه العلاقات في نجاح البرنامج المقصود، اذ ان المرشد النفسي الذي يدير جلساته بصورة تغلبها العلاقة الطيبة ستؤثر بالإيجاب على الالتزام الفعال من قبل المسترشدين.

4-4-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض الاختبارات النفسية (الأمن النفسي ، الحالة الرياضية النفسية) ومناقشتها:-

بعد تفريغ البيانات الخاصة بالاختبارين البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة من الباحث ، ومعالجتها إحصائياً وكما موضح في الشكل (3) ومبين في الجدول (33) .

الجدول (33)

يبين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض الاختبارات النفسية (الأمن النفسي ، الحالة الرياضية النفسية)

الدالة	مستوى الدالة	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعاملات الإحصائية اسم الاختبار
			ع±	س	ع±	س		
دال	0.00	9.528	5.208	191.70	8.950	222.90	الدرجة	الامن النفسي
دال	0.00	21.740	3.440	172.50	4.566	211.80	الدرجة	الحالة الرياضية النفسية

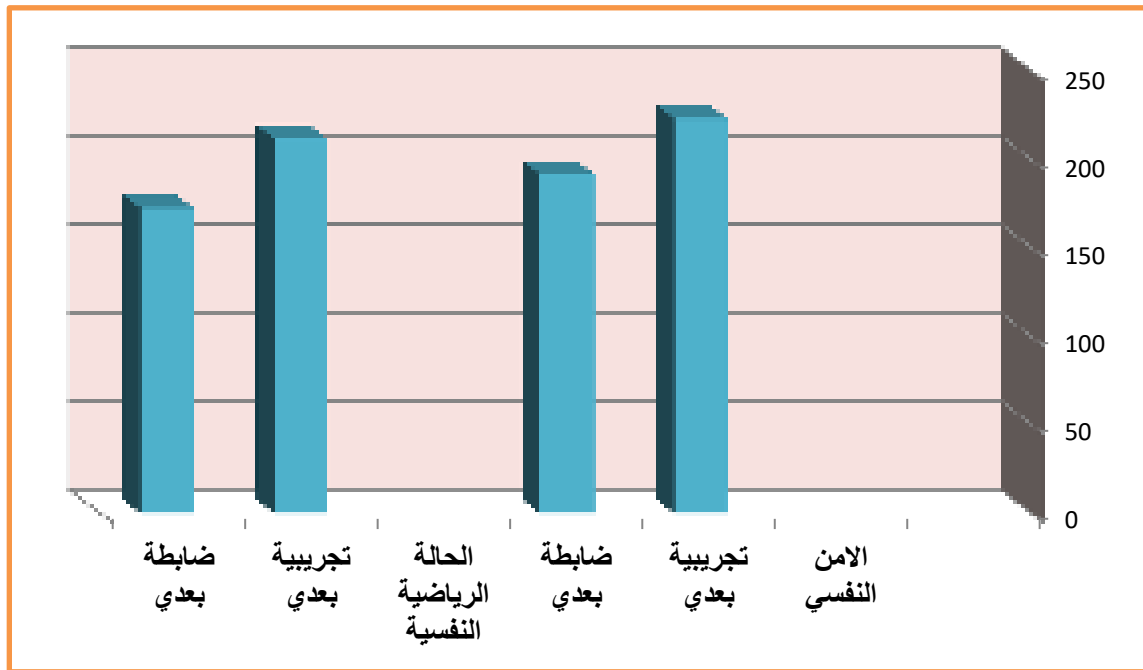
درجة الحرية (ن-2) (20-2=18) ، دال تحت مستوى الدلالة (0.05)

من خلال عرض الجدول (33) نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة يتبين لنا بأن المتوسط الحسابي لمقياس (الامن النفسي) للمجموعة التجريبية قد بلغ (222.90) درجة ، وبانحراف معياري بلغ (8.950) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (191.70) درجة ، وبانحراف معياري (5.208).

وعند استعمال قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة ، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (9.528) تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (18) وبذلك يكون الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية .

وفي مقياس (الحالة الرياضية النفسية) بلغ المتوسط الحسابي (211.80) درجة للمجموعة التجريبية ، وبانحراف معياري بلغ (4.566) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (172.50) درجة ، وبانحراف معياري (3.440).

وعند استعمال قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة ، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (21.740) تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (18) وبذلك يكون الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية.



شكل (3)

يوضح الأوساط الحسابية في الاختبارات النفسية (الأمن النفسي ، الحالة الرياضية النفسية) البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

#### 4-4-5 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات النفسية (الأمن النفسي ، الحالة الرياضية النفسية) بكرة القدم:

من خلال النتائج التي توصل إليها الباحث فيما يخص الجلسات الإرشادية للبرنامج الإرشادي للاعبين الشباب بكرة القدم ، فإن نتائج الدراسة الحالية اتفقت مع نتائج معظم الدراسات السابقة من قبل باحثين سابقين في ميدان الإرشاد النفسي، وما تتضمنه البرامج الإرشادية من ايجابية تحققها في ميدان اللعب ( المباريات) ، ولما لها من اثر واضح في تحسين مجالات عديدة منها ما يخص مستوى الأداء وكيفية التصرف بمواقف متعددة قبل وأثناء وبعد المنافسة ، فضلاً عن الوحدات التدريبية للاعبين من قبل المدرب، وهذا جاء من خلال المحاضرات ( الجلسات الإرشادية ) لما لها من اثر ملموس وواضح على إمكانية اللاعبين من إدارة العلاقات الخاصة بين اللاعبين والمرشد النفسي إذ تضمنت هذه الجلسات جوانب نفسية مهمة والتي ساهمت بشكل كبير في إكساب اللاعبين لاهم حاجة من الحاجات وهي الحاجة إلى الأمن النفسي وهو بدوره أدى إلى رفع مستوى الاستقرار لدى عينة البحث ورفع درجة مثالية من الاستثارة الايجابية لديهم ، فضلاً عن خفض في مستوى التردد النفسي وانخفاض القلق لدى اللاعبين الشباب ، وهذا ما يدل على رفع حالة الصحة النفسية والعزيمة والإصرار والطمأنينة والثقة بالنفس واتخاذ القرار الصحيح في المنافسة وتماسك عند اللاعب كفرد واحد وتماسك بين اللاعبين في الفريق الواحد والتماسك الحاصل على مستوى الجانب الاجتماعي ، فضلاً عن تأكيد اللاعبين لذواتهم الشخصية

وتكنيكها بالصورة الصحيحة من خلال المراقبة الشخصية للذات ، وهذا على مستوى المجال الرياضي من خلال الأداء الرياضي ومقارنته بالمعايير السائدة ، اذ يذكر ( القاضي 2001) " عامل كفاءة الذات من بين أهم العوامل التي يواجهها اللاعب وهذا يأتي من خلال تحقيق حالة الاستقرار النفسي والثقة بالنفس واتخاذ القرارات المناسبة وفي الوقت المناسب ، فضلاً عن تحقيقهم العزيمة والإصرار لتحقيق هدف المنافسة"<sup>(1)</sup> .

أما لمجموعة الضابطة فقد أظهرت نتائج الاختبار البعدي أن هنالك تطور ملموس وواضح في الاختبار البعدي ويعزو الباحث ذلك إلى الاهتمام المنصب من قبل المدربين في الجانب النفسي وذلك من خلال التوجيهات والتعزيزات التي يتم إعطاؤها للاعبين وبصورة عفوية وذلك من اجل رفع الثقة بالنفس لدى اللاعبين.

---

(1) يوسف مصطفى القاضي (واخرون): الارشاد النفسي والتوجيه الارشادي، ط1 ، دار المريخ، السعودية، الرياض، 2001، ص61.



## 4-5 عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين مقياسي الامن النفسي والحالة

الرياضية النفسية للاعبين كرة القدم الشباب وتحليلها ومناقشتها:

## جدول (34)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (R) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة لمقياسي

الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية للاعبين كرة القدم الشباب

المقياسين	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (R) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
الأمن النفسي	الدرجة	207.30	17.520	0.881	0.00	دال
الحالة الرياضية النفسية	الدرجة	192.15	20.541			

درجة الحرية (ن-2) (20-2=18) ، دال تحت مستوى الدلالة (0.05)

يلاحظ من الجدول (34) أنَّ الوسط الحسابي لمقياس الأمن النفسي كان (207.30) والانحراف المعياري (17.520) ، أما الوسط الحسابي لمقياس الحالة الرياضية النفسية فقد كان (192.15) والانحراف المعياري (20.541) لدى عينة البحث، وبلغت قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) فيما بينهما (0.881) تحت مستوى الدلالة (0.00) وهي اصغر من (0.05) وبدرجة حرية (18) مما يعني وجود علاقة ارتباط دالة إحصائية بين مقياسي الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية للاعبين كرة القدم الشباب ويعزو الباحث هذه العلاقة الارتباطية إلى أنَّ افراد عينة البحث كانوا متوافقين نفسياً وانفعالياً واجتماعياً مع انفسهم ومع الاخرين وقادرين على معرفة ذواتهم مما ادى الى

تحقيق واستثمار قدراتهم وامكانياتهم الى اقصى حد ممكن اذ كانوا يتميزون بالطمأنينة والشعور بالرضا عن انفسهم مما ادى الى قدرتهم على مواجهة ضغوط المنافسة وعدم التردد وهذا انعكس على ادائهم الرياضي اذ كانوا يتميزون بالإصرار والعزيمة والثقة بالنفس والتي لها الاهمية الكبيرة لارتباطها الوثيق في تحقيق الذات للاعبين أنفسهم واستخراج امكانياتهم البدنية والمهارية والنفسية بصورة مثلى ادت الى وصول اللاعبين الى حالة نفسية مستقرة اثناء المنافسة، وهذا ما اشار اليه (راتب 200) "اعتبار الثقة بالنفس مهمة جداً لارتباطها بقيمة الذات والتقدير الرياضي لنفسه فهي تعبير عن قيمة الشخص لذاته " (1)

---

(1) اسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة 2000، ص300.



## 5 : الاستنتاجات والتوصيات :-

## 1-5 : الاستنتاجات :-

بعد استكمال إجراءات بناء المقاييس وتطبيقها ومعالجة النتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :-

1. تم التوصل إلى بناء مقياس الامن النفسي للاعبين شباب محافظة ميسان بكرة القدم.
2. تم التوصل إلى بناء مقياس الحالة الرياضية النفسية للاعبين شباب محافظة ميسان بكرة القدم.
3. حققت العينة نسباً عالية في المستويين (كبيرة وكبيرة جداً) في جميع ابعاد مقياس الامن النفسي للاعبين شباب محافظة ميسان بكرة القدم.
4. حققت العينة نسباً عالية في المستويين (كبيرة وكبيرة جداً) في جميع ابعاد مقياس الحالة الرياضية النفسية للاعبين شباب محافظة ميسان بكرة القدم.
5. ساهم البرنامج الارشادي النفسي المقترح تفوقاً واضحاً للمجموعة التجريبية في مستوى مقياسي الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية على حساب المجموعة الضابطة .
6. تم التوصل إلى إن الجانب النفسي هو المؤثر الأعلى في دفع الكثير من المدربين البحث عن برامج ارشادية نفسية في نطاق عملهم التدريبي مما يؤثر ايجاباً على مكانة اللاعبين وكذلك مقدرتهم البدنية والحركية والمهارية وغيرها .
7. ظهور علاقة ايجابية بين مقياسي الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية للاعبين نادي دجلة الرياضي بكرة القدم الشباب.

## 5-2 : التوصيات :-

من خلال استنتاجات الدراسة وضع الباحث التوصيات التالية :-

1. اعتماد مقياس الامن النفسي للاعبي كرة القدم الشباب كون بناءه تم وفق الاسس العلمية السليمة.
2. اعتماد مقياس الحالة الرياضية النفسية في المنافسة للاعبي كرة القدم الشباب كون بناءه تم وفق الاسس العلمية السليمة ايضاً.
3. اعتماد المستويات التي تم التوصل إليها من خلال استخدام الجداول التي وضعها الباحث لفقرات مقياسي الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية النهائية عند عملية التقويم والمتابعة.
4. العمل على تطبيق البرامج الارشادية النفسية من قبل المدربين لرفع مستوى الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية الايجابية للاعبي كرة القدم الشباب.
5. اجراء دراسات مشابهة من قبل الباحثين لبناء مقياسي الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية لألعاب رياضية اخرى .
6. اجراء دراسات مشابهة من قبل الباحثين لمعرفة مدى فاعلية استخدام البرامج الارشادية النفسية في لعبة كرة القدم على فئات عمرية رياضية اخرى .
7. ضرورة اطلاع المدربين واللاعبين والباحثين على مصادر ودراسات علم النفس الرياضي لما يحتويه من مفاهيم تهتم وتخص الرياضيين في المجال الرياضي.

**The effect of a counseling program on the level of  
psychological security to raise the psychological  
state of sports for young players in Maysan  
Governorate football  
supervision**

**a. M. Dr. Ali Mutair Hamidi**

**a. Dr Kamal Yassin Latif**

**Researcher**

**Ali Khazaal Shajar**

**Abstract**

The aim of this research is to build the psychological security and psychological status in the competition for young football players in Maysan province at the ages of (17-19) years. The research also aimed to prepare a counseling program in the level of psychological security to raise the psychological state of young football players in the province of Maysan, ages (17-19) years. And to identify the impact of the psychological counseling program on the level of psychological security to raise the psychological state of young football players in the province of Maysan, ages (17-19) years. As well as to identify the correlation between the two measures of psychological security and psychological state of young football players in the province of Maysan, ages (17-19) years. The researcher then wrote the theoretical studies concerning all terms in the title of the research and then the previous studies. The researcher used the experimental method to suit the nature of the study. As for the research sample and society, it was represented in the youth

C

football clubs in the province of Maysan for the sports season 2018-2019, after which the researcher conducted the field research procedures in the steps of building the standards of psychological security and psychological state, and applied them to the main research sample, and then the researcher to build the program guidance and represented (12) Guidance Session, And the application of the psychological counseling program on the research sample represented by the Tigris Sports Club football (the main experience sample), the researcher also used statistical tools appropriate to the nature of the study, which was used in detail through what you need from the construction of standards and applied, analyzed and discussed, has resulted in the most important conclusions - It was reached to build the standards of psychological security and psychological state in the competition for young football players. The study criteria for young football players are valid tools for measuring the psychological level. The most important recommendations were the adoption of psychological security and psychological status in the competition for young football players, the fact that they were built according to sound scientific bases, and the adoption of the levels reached through the use of tables set by the researcher for the paragraphs of psychological security measures and the final psychological state when the process of evaluation and follow - up. And work on the application of psychological counseling programs by coaches to raise the level of psychological security and the positive psychological situation in the sports competition for young football players.

## المصادر العربية

- ❖ القرآن الكريم
- ❖ ابراهيم مذكور: معجم العلوم الاجتماعية، الهيئة المصرية العامة للكتاب، مصر، 1999  
1975.
- ❖ أبو العلام، العادل محمد؛ قياس الثقة بالنفس عند الطالبات في مرحلة الدراسة الثانوية  
والجامعية، مؤسسة علي جراح الصباح، 1978.
- ❖ أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة،  
مصر، 2001.
- ❖ احمد عبد الحليم عريبات :بناء برنامج إرشادي للتكيف مع الحياة الجامعية في الجامعات  
الأردنية، أطروحة دكتوراه، الجامعة المستنصرية، 2001.
- ❖ احمد عبد مطيع: التكيف مع الضغوط النفسية، ط1، عمان، دار الحامد للنشر  
والتوزيع، 2010،.
- ❖ أحمد عزت راجح : أصول علم النفس، ط8، الإسكندرية، المكتب المصري الحديث  
للطباعة والنشر، (1970) .
- ❖ أحمد عودة و فتحي ملكاوي : أساسيات البحث العلمي، ط2، مكتبة الكنانى، الاردن،  
1993.
- ❖ إخلاص عبد الحفيظ : التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، دار الكتاب  
للنشر، 2002.
- ❖ أرنوف : التقدم في علم النفس، ترجمة عادل عز الدين وآخرون، القاهرة، مطبعة الأهرام،  
1983.



- ❖ أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي للناشئين ، مصر ، دار الفكر العربي ، 2000.
- ❖ \_\_\_\_\_ : تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2000.
- ❖ \_\_\_\_\_ : علم النفس الرياضي المفاهيم وتطبيقات، دار الفكر العربي، ط1 ، القاهرة، 1959.
- ❖ \_\_\_\_\_ : تدريب المهارات النفسية -تطبيقات في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.
- ❖ \_\_\_\_\_ : علم النفس الرياضي ، المفاهيم ، التطبيقات ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1997.
- ❖ اسراء علي محمد: تأثير برنامج ارشاد نفسي لخفض مستوى الحواجز النفسية لتطوير مهارات الهجوم البسيط للاعبين سلاح سيف المبارزة للمعاقين جامعة ميسان، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2017.
- ❖ أميرة حنا مرقس: بناء وتقنين مقياس الاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة اليد، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير، 2001.
- ❖ ايزنك، هانز جوركن: الحقيقة والوهم في علم النفس، ترجمة قدرى حنفي ورؤف نظمي، دار المعارف القاهرة، 1969.
- ❖ بشير صالح الرشيدى ، راشد علي السهل : مقدمة في الإرشاد النفسي ، الكويت ، مكتبة الفلاح ، 2000.

- ❖ بلال محمد اسماعيل : السلوك التنظيمي بين النظرية والتطبيق ، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005.
- ❖ جاجان محمد جمعة : شعور المعلم بالأمن النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد، 1990.
- ❖ جهاد عاشور الخضري: الأمن النفسي لدى العاملين بمراكز الإسعاف بمحافظة غزة وعلاقته ببعض سمات الشخصية ومتغيرات أخرى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، قسم علم النفس، غزة، الجامعة الإسلامية، 2003.
- ❖ جودة بن جابر: علم النفس الاجتماعي ، ط1، دارالثقافة والنشر، عمان، الاردن 2004.
- ❖ حامد عبد السلام زهران: التوجيه والإرشاد النفسي، القاهرة، عالم الكتاب، 1980.
- ❖ \_\_\_\_\_ : التوجيه والإرشاد النفسي، عالم الكتب، القاهرة، 1981.
- ❖ حسيب عبد المنعم عبد الله: المهارات الاجتماعية وفاعلية الذات لطلاب الجامعة المتفوقين والعاديين والمتأخرين دراسياً ، مجلة علم النفس، العدد59.
- ❖ حسين علي سيد الدراجي : اثر برنامج إرشادي في تنمية السلوك الاجتماعي المرغوب لدى طلبة المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد، 2002.
- ❖ حسين محمد طاهر، محي الدين الجريدي: الإرشاد النفسي بين الأصالة والتجديد، ط1، جامعة واسط، كلية التربية، 1986.
- ❖ خليل عبد الرحمن المعاينة: علم النفس الاجتماعي ، ط2، دار الفكر، عمان، الاردن 2003.
- ❖ الدوسري، صالح جاسم: الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد، مجلة رسالة الخليج العربي، الرياض، مكتبة الملك عبد العزيز الحربية، العدد 15، سنة 1985م.

- ❖ راتب ،أسامه كامل (1997):علم النفس الرياضي المفاهيم-التطبيقات،القاهرة ، دار الفكر العربي ،ط2.
- ❖ الزبيدي، يونس طاهر خليفة : جودة القرار وعلاقته بالاتزان الانفعالي وموقع الضبط لدى المدراء العاملين ،كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية، اطروحة دكتوراه غير منشورة،1997.
- ❖ زكريا محمود واخرون : مبادئ التقويم والقياس في التربية ، عمان ، مكتبة دار الثقافة والنشر ، 1999.
- ❖ زهور عبد الله باشماخ: الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المرضى المرفوضين اسريا والمقبولين اسريا بمنطقة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، السعودية، 2001.
- ❖ سعد منعم الشخيلي: مجموعة بحوث منشورة ، بغداد، مكتب الكرار،2004.
- ❖ سعيد حسني العزة ، جودت عزة عبد الهادي : نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، عمان ، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، 1999.
- ❖ شبكة الانترنت العالمية الاكاديمية العراقية الرياضية
- ❖ صاحب عبد مرزوك الجنابي: المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بفعالية المرشد التربوي في العراق، (رسالة ماجستير، كلية التربية(ابن رشد)، جامعة بغداد، 1980).
- ❖ صالح حسن الداھري:علم النفس،ط1،عمان،دار الصفا للنشر والتوزيع،2008.
- ❖ صلاح الدين شروخ: علم الاجتماع التربوي، دار العلوم للنشر والتوزيع، عنابة ،الجزائر2004.
- ❖ صلاح الدين علام : القياس والتقويم التربوي في العملية التدريسية ، دار المسيرة للطباعة والنشر ، 2011.

- ❖ ظافر هاشم الكاظمي: التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والأطاريح التربوية والنفسية (التخطيط والتصميم)، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2012.
- ❖ عامر إبراهيم قنديلجي: البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات التقليدية والالكترونية، الطبعة العربية، عمان، الأردن، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، 2008.
- ❖ عامر سعيد جاسم الخيكاني: سيكولوجية كرة القدم ، ط1 ، النجف ، دار ضياء للطباعة ، 2008.
- ❖ عبد الرحمن محمد عيسوي : علم النفس الفسيولوجي ، بيروت، دار النهضة للطباعة والنشر، 1991.
- ❖ عبود جواد راضي : بناء مقياس مقنن للشخصية القيادية لطلبة الجامعة، رسالة ماجستير ،جامعة بغداد ، كلية التربية (ابن رشد) ، 1993.
- ❖ عزو عفانة : الإحصاء التربوي والإحصاء الاستدلالي، ج1، ط2 : غزة ، مكتبة أفاق، 2010.
- ❖ عصام محمد عبد الرضا الناهي: الأمن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير، جامعة الموصل كلية التربية الرياضية، 2002.
- ❖ علي محمد مطاوع : سايكولوجية المنافسات ، ج1 ، مصر ، مطبعة جريدة السفير ، 1977.
- ❖ عمرو أبو المجد و إبراهيم شعلان : طرق اللعب الحديثة في كرة القدم ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، 1997.
- ❖ عودة محمد وكمال مرسي : الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام، ط2 الكويت، دار القلم، 1986،.
- ❖ فادية عمر الجولاني: تشخيص وعلاج المشكلات الاجتماعية والنفسية، مكتب الإشعاع الفني ، 1999.

- ❖ فريد البشتاوي : دليل بناء المقاييس النفسية ، عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع والطباعة ، 2014.
- ❖ كاظم كريم الجابري، داود عبد السلام صبري: **مناهج البحث العلمي**، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2013.
- ❖ كاظم كريم رضا الجابري: **مناهج البحث في التربية وعلم النفس** ، ط2، بغداد ، مكتب النعيمي ، 2011.
- ❖ كامل الفرغ وآخرون: **مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي**، ط1، عمان، دار الصفا للنشر والتوزيع، 2002.
- ❖ كاميليا عبد الفتاح: **مستوى الطموح وعلاقته بالشخصية**، مكتبة القاهرة الحديثة، القاهرة، 1972.
- ❖ محسن ،ثامر(1990) : **الأعداد النفسي بكرة القدم** ، بغداد ، مطابع دار الحكمة للطباعة و النشر .
- ❖ محمد بني يونس : **مبادئ علم النفس**، ط1، عمان، دار الشروق للطباعة والنشر والتوزيع، 2004.
- ❖ محمد جسام عرب، موسى جواد كاظم: **مقارنة مستوى الاستجابة الانفعالية بين المتقدمين والشباب في لعبة الملاكمة**، بعقوبة، مجلة كلية التربية الرياضية، العدد 1، مطبعة ديالى، 2001.
- ❖ محمد حسن علاوي : **مدخل في علم النفس الرياضي** ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998.
- ❖ \_\_\_\_\_ : **مدخل في علم النفس الرياضي**، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 .

- ❖ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2002 .
- ❖ محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر 2002.
- ❖ \_\_\_\_\_ : موسوعة الاختبارات النفسية، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر 1998.
- ❖ محمد صدقي نور الدين :اختبار الطرق المستخدمة بواسطة مدربي الملاكمة لزيادة فاعلية الذات لدى الملاكمين، بحث منشور في مجلة أسوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ،العدد 13، الجزء 2، 1993.
- ❖ محمد عبد السلام احمد : القياس النفسي والتربوي ، ط2 ، المجلد الأول ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ، 1981 .
- ❖ محمود عبد الله صالح: أساسيات في الإرشاد التربوي، الرياض، دار المريخ للنشر، 1985.
- ❖ معن خليل عمر : علم المشكلات الادارية، دار الشرف للنشر والتوزيع ،عمان، الأردن، 2011.
- ❖ موسى النبهان : أساسيات القياس في العلوم السلوكية، عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 2004 .
- ❖ نزار الطالب ،كامل طه لويس : علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1939.
- ❖ نوري أبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي: دليل البحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية، بغداد، 2004 .
- ❖ هاشم ياسر حسن : كُرة القدم ومراحل تطورها ، ط1 ، عمأن ، مكتبة المُجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2011.

- ❖ وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1988.
- ❖ وهيب مجيد الكبيسي : القياس النفسي بين التنظير والتطبيق ، لبنان ، العالمية المتحدة ، 2010.
- ❖ يوسف مصطفى القاضي ( واخرون): الارشاد النفسي والتوجيه الارشادي، ط1 ، دار المريخ، السعودية، الرياض، 2001.

### المصادر الانكليزية

- ❖ Harold, G.T.: Shelton, K.H.: Goeke- Morey, M.C.: & Cummings, E.M.(2004). Marital conflict, Emotional security about family Relationships and Adjustment. **Social development**.
- ❖ Bandura, .A: **Self-Efficacy ; the exercise of control** .New York: W.H. Freeman and company. (1997).
- ❖ Bandura, .A: Self-Efficacy in VS. Ramachaudran (ED),Encyclopedia of Human Behavior, no (1994).
- ❖ Bandura,.A. (1977): Self- efficacy. Towarda unifying, Theory of Behavioral change, psychological review,VOL.
- ❖ Carron, A: **Cohesiveness in sport groups interpretations and considerations**. Journal of sport psychology, (1984).
- ❖ Cervone, D & Peake, P (1986) : Anchoring, Efficacy, and Action, the influence of judgment, Heuristics on Self – Efficacy and Behavior, journal of Personality and Social Psychology, V. 50, N.3.
- ❖ Cummings,E.M.,& Schatz, J. N. (2012). Family conflict .Emotional security, and child development; Translating resrarch findings into aprevention program for community families. **Clinical chld and family psychohlogy review**,15-14-27



- ❖ Cummings,E.M.,& Schatz, J. N. Family conflict, Emotional security, and child development; Translating resrarch findings into aprevention program for community families. **Clinical chld and family psychohlogy review**, (2012).
- ❖ Freeman , F . S . , **Theory and Praction of Psychological Testing** , New York , 1962.
- ❖ Giselle , E.E. et al , **Measurement Theory for Behavioral Sciences** , San Francisco ; W . H . Freeman and Company , 1981.
- ❖ Harold, G.T.: Shelton, K.H.: Goeke– Morey, M.C.: & Cummings, E.M.(2004). Marital confict, Emotional security about family Relationships and Adjustment. **Social development**, 13(3).
- ❖ Khalili, M., Hashemi, L. & Ghasemi, B. (20140. Comparison of the dimensions of emotional security in adolescents based on family type using the family process and content model. **Journal of educational managements studies**, 4(1).
- ❖ Kruegr,N,&Dickson,p (1993): perceived Self–Efficacy and perceptions of Opportunity and Threat, psychological Reports,psychology,VOL.
- ❖ Maslow, A Motivation and Personality , Harper & Row, New York . 2ed.ed , 1991.

- ❖ Murry, H. A. Exploration in Personality, New York, OxfordUniversity Press, 1938.
- ❖ Omer, Mohamed, Ph.D.The guidance need of the Secondary School Students in State of Kuwait. The university of Michigan Preservation abstract international Vo. 44, No. 6, 1983.
- ❖ Schudlich, B.A). Parental dyspharia, marital conflict: Relations with emotional security and adjustment. **Phd Dissertation, University of Notre Dame, Indiana.** (2003.
- ❖ Zinckenko, Y.P., Busygina, I.S. & Perelygina, E.B.(2013). Stress-Inducing situations and Psychological security of the Penal system staff. **Social and behavioral science,**
- ❖ [http://www.moqatel.com/openshare/Behoth/Mnfsia15/AkhisaNfsi/sec01.doc\\_cvt.](http://www.moqatel.com/openshare/Behoth/Mnfsia15/AkhisaNfsi/sec01.doc_cvt)

**ملحق (1)****بسم الله الرحمن الرحيم**

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ميسان/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا/ الماجستير

م/ ((استبانة))

الأستاذ الفاضل ..... المحترم

تحية طيبة...

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم ((تأثير برنامج إرشادي في مستوى الأمن النفسي

لرفع الحالة الرياضية النفسية للاعبين شباب محافظة ميسان بكرة القدم))

ومن خلال اطلاع الباحث على الدراسات والأدبيات لم يجد هنالك مواضيع تتعلق بمفهوم الحالة الرياضية النفسية لذا قام الباحث بإجراء تعريف نظري لمفهوم الحالة الرياضية النفسية وقد عرف الحالة الرياضية النفسية بأنها (هي حالة يتعرض لها اللاعب نتيجة تعرضه للضغوط وشعوره بالقلق والخوف والتردد قبل واثناء وبعد المنافسة تؤدي الى عدم استقرار اللاعب وظهور بعض الحركات التعبيرية الزائدة مما يؤثر على أداء اللاعب اثناء المنافسة) ، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة علمية يسر الباحث أن تبدوا آراءكم القيمة في مدى صلاحية التعريف النظري للحالة الرياضية النفسية وبإمكانكم حذف أو تعديل أو إضافة ما ترونه مناسباً .

**شاكرين تعاونكم معنا خدمةً للبحث العلمي ..**

طالب الماجستير

علي خزعل شجر

## ملحق (2)

يبين الخبراء الذين تم عرض التعريف المقترح للحالة الرياضية النفسية

ت	أسم المختص ولقبه العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	أ. د عبد الستار جبار الضمد	علم النفس الرياضي	جامعة البصرة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ. د رحيم حلو علي	علم النفس الرياضي	جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ. م. د ماجد رحيمة الحلفي	علم النفس العام	جامعة ميسان - كلية التربية
4	أ. م. د رياض صيهود هاشم	علم النفس الرياضي	جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	م. د فاضل باقر مطشر	علم النفس الرياضي	جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	م. د حيدر كاظم عبد الزهرة	علم النفس الرياضي	جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	م. د نصيف جاسم عاتي	علم النفس	جامعة ميسان - كلية التربية

**ملحق (3)****بسم الله الرحمن الرحيم**

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ميسان/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا/ الماجستير

**((استبانة))****الأستاذ الفاضل ..... المحترم****تحية طيبة... .**

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم ((تأثير برنامج إرشادي في مستوى الأمن

**النفسي لرفع الحالة الرياضية النفسية للاعبين شباب محافظة ميسان بكرة القدم))**

وقد عرف الأمن النفسي (هو شعور الفرد بأنه محبوب ومقبول ومقدر من قبل الآخرين ،  
 وندرة شعوره بالخطر والتهديد وإدراكه أن الآخرين ذوي الأهمية النفسية في حياته (خاصة  
 الوالدين) مستجيبون لحاجاته ومتواجدون معه بدنيا ونفسيا لرعايته وحمايته ومساندته عند  
 الأزمات). ، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة علمية يسر الباحث أن تبدوا آراءكم القيمة في مدى  
 صلاحية الأبعاد لمقياس الأمن النفسي وذلك بوضع علامة (صح) أمام البعد الذي ترونه مناسب  
 وعلامة (خطأ) أمام البعد الذي ترونه غير مناسب وبإمكانكم حذف أو تعديل أو إضافة أي بعد  
 ترونه مناسباً .

**شاكرين تعاونكم معنا خدمةً للبحث العلمي ..**

طالب الماجستير

علي خزعل شجر

## أبعاد مقياس الأمن النفسي

ت	الأبعاد	تصلح	لا تصلح
1	الثقة بالنفس:- اتجاه الفرد نحو كفايته النفسية والاجتماعية وشعوره واعتقاده المبني على الخبرة بأنه قادر على تحقيق حاجاته ومواجهة متطلبات البيئة، وحل مشكلاته وشعوره بالأمن أثناء التفاعل الاجتماعي في مواقف الحياة، ويؤدي دورا إيجابيا في هذه المواقف		
2	الطمأنينة النفسية :- هي شعور مركب يتضمن ثلاثة أبعاد رئيسية وهي شعور الفرد بأنه محبوب وله مكانه بينهم وإدراك الفرد بأن بيئته صديقة وغير محبطة وأدراك الفرد بالنضج الانفعالي .		
3	تقدير الذات :- هو تقدير الفرد لقيمه ولأهميته مما يشكل دافعا لتوليد مشاعر الفخر والانجاز واحترام النفس وتجنب الخبرات التي تسبب شعورا بالنقص .		
4	التفاؤل :- هو نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل ، وينتظر حدوث الخير ويرنو إلى النجاح .		
5	التوافق النفسي :- هو سعي الإنسان لتنظيم حياته وحل صراعاته ومواجهة مشكلات حياته من اشباعات واحباطات وصولا إلى ما يسمى بالصحة النفسية أو السواء أو الانسجام والتناغم مع الذات ومع الآخرين في الأسرة وفي العمل والتنظيمات التي ينخرط بها .		

		<p><b>الكفاءة الذاتية :-</b> هي الإدراك الذاتي لقدرة الفرد على اداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبة في اي موقف معين وتوقعاته عن كيفية الاداء الحسن ، وكمية الجهد والنشاط والمثابرة المطلوبة عند تعامله مع المواقف والتنبؤ بمدى النجاح في تحقيق ذلك السلوك.</p>	6
		<p><b>الاتزان الانفعالي :-</b> مقدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتحكم بها وعدم افراطه في التهيج الانفعالي او عدم الاتساق وراء الاحداث الخارجية العابرة والطارئة ويصبح عرضة للتقلب السريع من حالة الى اخرى وصولا الى التكيف الذاتي والاجتماعي من دون أن يكلفه ذلك مجهودا نفسيا كبيرا.</p>	7
		<p><b>التفاعل الاجتماعي :-</b> يعرف بأنه العملية التي يرتبط بها أعضاء الجماعة بعضهم مع بعض عقليا ودافعيا وفي الحاجات والرغبات والوسائل والغايات والمعارف وما شابه ذلك</p>	8

## ملحق (4)

بسم الله الرحمن الرحيم

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ميسان/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا/ الماجستير

((استبانة))

الأستاذ الفاضل ..... المحترم

تحية طيبة...

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم ((تأثير برنامج إرشادي في مستوى الأمن

النفسي لرفع الحالة الرياضية النفسية للاعبين شباب محافظة ميسان بكرة القدم))

وقد عرف الحالة الرياضية النفسية (هي حالة يتعرض لها اللاعب نتيجة تعرضه للضغوط وشعوره بالقلق والخوف والتردد قبل واثناء وبعد المنافسة تؤدي الى عدم استقرار اللاعب وظهور بعض الحركات التعبيرية الزائدة مما يؤثر على اداء اللاعب اثناء المنافسة ) ، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة علمية يسر الباحث أن تبدوا آراءكم القيمة في مدى صلاحية ابعاد الحالة النفسية وذلك بوضع علامة (صح) أمام البعد الذي ترونه مناسب وعلامة (خطأ) أمام البعد الذي ترونه غير مناسب وبإمكانكم حذف أو تعديل أو إضافة أي بعد ترونه مناسباً .

شاكرين تعاونكم معنا خدمةً للبحث العلمي ..

طالب الماجستير

علي خزل شجر



## أبعاد مقياس الحالة الرياضية النفسية

ت	الأبعاد	تصلح	لا تصلح
1	التحمل النفسي : يعرف بأنه قدرة الرياضي على ضبط النفس في مواجهة أحداث التدريب والمنافسات والتعامل معها بأسلوب يبعد الرياضي عن احتمال الإصابة بالأمراض النفسية والجسمية التي تحدثها هذه الظروف .		
2	القلق : حالة من الاستثارة التي يستعد الفرد للدفاع عن النفس وكذلك المحافظة عليها، وتظهر عملية الاستشارة من خلال التنشيط الفسيولوجي والنفسي الذي يؤدي بدوره إلى إنتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية (المعرفية) كامنة تنبعث من داخله للدفاع عن ذاتها المتوقعة للخطر		
3	التردد النفسي : هو صفة نفسية تنتاب الفرد الرياضي في أوقات معينة		
4	الاستثارة الانفعالية : هي عبارة عن حالة تمتاز بقوة ورغبة في عمل سلوك معين.		
5	الخوف: يعرف بأنه احد الانفعالات البدائية العنيفة والمعوقة احيانا ويتميز بتغيرات جسمية شاسعة وسلوك الهرب وطابع الكتمان وهو رد فعل انفعالي يشمل مشاعر ذاتية امام اي خطر		
6	الاستقرار النفسي:- تلك الحالة التي يكون فيها الفرد مستقرا من الناحية النفسية، عندما تكون لديه رؤيه واضحه عن ذاته، ويشعر بالارتياح في المواقف المختلفة		

## ملحق (5)

يبيّن أسماء الخبراء المعتمدين في تحديد صلاحية ابعاد مقياسي الامن النفسي  
والحالة الرياضية النفسية

ت	اسم المختص ولقبه العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	أ. د علي يوسف حسين	علم النفس الرياضي	جامعة بغداد- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ. د رحيم عطية الزبيدي	اختبارات وقياس	جامعة ميسان- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ. د عبد الستار جبار الضمد	علم النفس الرياضي	جامعة البصرة- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ. د رحيم حلو علي	علم النفس الرياضي	جامعة ميسان- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ. د عبد الكاظم جليل حسان	علم النفس الرياضي	جامعة البصرة- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	أ. م. د كاظم حبيب عباس	علم النفس الرياضي	جامعة البصرة- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	أ. م. د هدام عبد الامير	اختبارات وقياس	جامعة البصرة- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	أ. م. د مثنى ليث حاتم	فلسجه التدريب-كرة القدم	جامعة ميسان- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	أ. م. د ماجد رحيمة الحلفي	علم النفس العام	جامعة ميسان- كلية التربية
10	أ. م. د رياض صيهود هاشم	علم النفس الرياضي	جامعة ميسان- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
11	أ. م. د محمد ماجد محمد صالح	اختبارات وقياس	جامعة ميسان- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
12	م. د وسام حميد عبد الرضا	اختبارات وقياس كرة القدم	جامعة ميسان- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
13	م. د مصطفى عبد الزهرة عبود	اختبارات وقياس كرة القدم	جامعة ميسان- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
14	م. د حيدر كاظم عبد الزهرة	علم النفس الرياضي	جامعة ميسان- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## ملحق (6)

بسم الله الرحمن الرحيم

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ميسان/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا/ الماجستير

((استبانة))

الأستاذ الفاضل ..... المحترم

تحية طيبة...

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم ((تأثير برنامج إرشادي في مستوى الأمن النفسي لرفع الحالة الرياضية النفسية للاعبين شباب محافظة ميسان بكرة القدم))

وقد عرف الأمن النفسي (هو شعور الفرد بأنه محبوب ومقبول ومقدر من قبل الآخرين ، وندرة شعوره بالخطر والتهديد وإدراكه أن الآخرين ذوي الأهمية النفسية في حياته (خاصة الوالدين) مستجيبون لحاجاته ومتواجدون معه بدنيا ونفسيا لرعايته وحمايته ومساندته عند الأزمات). ، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة علمية يسر الباحث أن تبدا آراءكم القيمة في مدى صلاحية الفقرات لمقياس الأمن النفسي وذلك بوضع علامة (صح) أمام الفقرة التي ترونها مناسبة وعلامة (خطأ) أمام الفقرة التي ترونها غير مناسبة وبإمكانكم حذف أو تعديل أو إضافة أي فقرة ترونها مناسبة .

شاكرين تعاونكم معنا خدمةً للبحث العلمي ..

طالب الماجستير

علي خزعل شجر

## مقياس الامن النفسي للاعبى كرة القدم للشباب

الملاحظات	لا تصلح	تصلح	البعد الأول (الثقة بالنفس)
			الفقرات
			1 اشعر بأني قادراً على أداء الواجب الرياضي المكلف به
			2 أنا لاعب طموح يمكنني الاعتماد على نفسي
			3 عزيمتي تساعدني على اجتياز العقبات أثناء المنافسة
			4 ثقتي بنفسى عالية اثناء المباراة
			5 اقتنع أن الفعاليات والأنشطة الرياضية ترفع درجة الثقة لدي
			6 ارغب في خوض المباريات التي تمتاز بالمنافسة والتحدي
			7 أرى من الصعوبة مواجهة المنافس في الملعب الخاص به
			8 اشعر ان الوحدة التدريبية تزيد من قدراتي البدنية و المهارية
			9 اشعر بالرضا والقبول عن مستواي أثناء المنافسة
			10 أنا لاعب متردد ويصعب علي تنفيذ الأداء أثناء المنافسة
			11 قد افتقر إلى بعض القدرات اللازمة لتحقيق التفوق الرياضي
			12 أهاب الجمهور وأخشى وقوع الخطأ إمامه

الملاحظات	لا تصلح	تصلح	البعد الثاني (الطمأنينة النفسية)
			الفقرات
			1 احتاج لمساعدة الفريق لكي لعب بأمان
			2 قدراتي البدنية والمهارية العالية تشعرني بالاطمئنان
			3 اشعر بالارتياح والرضا عن ظروف الرياضيه
			4 أنا لاعب محبوب من قبل المدرب واللاعبين ويحترموني
			5 اشعر بأن معنوياتي الرياضيه قبل المباراه عاليه
			6 افتقد إلى مؤازرة أفراد أسرتي أثناء المباراه
			7 أواجه سهوله في الحياه الرياضيه المشتركة أسرتي
			8 يزعجني تحكم والدي في قراراتي الشخصيه الرياضيه
			9 اشعر بالارتياح والهدوء النفسي معظم وقت المباراه
			10 اشعر بالخوف من وقت لأخر أثناء المباراه
			11 القلق على المستقبل الرياضي يهدد حياتي ويمنعني من الاستقرار والأمن
			12 اتمكن من اداء المهارات رغم صعوبه المباراه
			13 أعاني من الأرق كثيراً مما يقلل من أدائي البدني و المهاري

الملاحظات	لا تصح	تصح	البعد الثالث (الاتزان والنضج الانفعالي )
			الفقرات
			1 بإمكانني اللعب أمام حشد كبير من الجماهير
			2 اشعر بالثبات عند مواجهتي للمواقف الرياضية الصعبة
			3 أنا قادر على مواجهة مشكلاتي الرياضية ومحاولة حلها
			4 مواجهتي لمشكلات تتطلب اتخاذ قرار سريع تشعرني بالثبات الانفعالي
			5 عند تعرضي لمواقف انفعالية استطيع أن أتمالك نفسي
			6 احرص على تواجدي أثناء التدريب
			7 اشعر بأني سريع الغضب تجاه اللاعبين الآخرين
			8 لا تنتابني السعادة لوجود من هو أفضل مني بالفريق
			9 أتقبل نقد المدرب وأستفيد منه
			10 لدي القدرة على مواجهة المنافس حتى ولو كان منافساً صعباً
			11 لا استطيع أن أتمالك نفسي عندما اخسر المباراة
			12 اكون متوتراً عندما ينتقدي زملائي اللاعبين
			13 ارغب بالخروج من المباراة عندما اكون منفعلًا

الملاحظات	لاتصلح	تصلح	البعد الرابع (التفاعل الاجتماعي)
			الفقرات
			1 ارغب في تكوين علاقات جيدة مع اللاعبين
			2 علاقتي بالمدرّب واللاعبين مستمرة ومتواصلة
			3 مشاركة الآخرين حياتهم لي يشعرني بالسعادة
			4 ينظر الجمهور لي باحترام وتقدير
			5 ثقّتي بنفسك تزداد عندما أتواجد مع أعضاء الفريق
			6 شعوري بالرضا عن المدرّب واللاعبين يزيد من رغبتك في التدريب
			7 قيام المدرّب بتشجيعي يدفعني إلى بذل المزيد من الجهد أثناء التدريب
			8 مبدأ المساواة من قبل المدرّب يقربني من زملائي في الفريق
			9 اشعر بأن علاقتي الرياضية العامة جيدة
			10 الاحترام المتبادل مع زملائي يخلق جو من البهجة والارتياح في التدريب
			11 اشعر بعدم الانسجام مع اللاعبين خلال الوحدة

			التدريبية	
			صعوبة من الجأ اليه من اللاعبين في حل مشكلاتي	12
			عدم اشتراكي في معظم المباريات يؤثر سلبا مع علاقتي بالمدرّب	13

الملاحظات	لا تصلح	تصلح	البعد الخامس (الكفاءة الذاتية)	
			الفقرات	
			أحاول جاهدا في بذل المزيد من الجهد لتحقيق أهداف الفريق	1
			يمكنني التصرف بهدوء في المواقف الصعبة أثناء المباراة	2
			امتلأ أفكارا متنوعة حول كيفية التعامل مع المشكلات التي تواجهني	3
			ارغب لعب المباراة التي تتسم بالمنافسة والتحدي	4
			أنا واثقا من قدراتي على تحمل أعباء التدريب	5
			اشعر بانني لاعبا ذو مستوى متميز	6



			اشعر بأن الجمهور يحبني ويؤازرنني	7
			احرص على تواجدي في التدريب لتطوير قدراتي	8
			أتعامل مع ضغوط المنافسة بهدوء لأنني واثقا من قدراتي الذاتية	9
			اشعر بالتردد في بعض المباريات أكثر من زملائي الآخرين	10
			ألجا إلى الخداع والتحايل لوقوع الإضرار بالفريق المنافس	11
			أتردد في بعض الأحيان لإبداء رأيي في الفريق	12
			استطيع قراءة أفكار وخطط اللاعب المنافس	13

## ملحق (7)

بسم الله الرحمن الرحيم

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ميسان/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا/ الماجستير

((استبانة))

الأستاذ الفاضل ..... المحترم

تحية طيبة ...

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم ((تأثير برنامج إرشادي في مستوى الأمن

النفسي لرفع الحالة الرياضية النفسية للاعبين شباب محافظة ميسان بكرة القدم))

وقد عرف الحالة الرياضية النفسية (هي حالة يتعرض لها اللاعب نتيجة تعرضه للضغوط وشعوره بالقلق والخوف والتردد قبل واثناء وبعد المنافسة تؤدي الى عدم استقرار اللاعب وظهور بعض الحركات التعبيرية الزائدة مما يؤثر على اداء اللاعب اثناء المنافسة ) ، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة علمية يسر الباحث أن تبدوا آراءكم القيمة في مدى صلاحية فقرات الحالة النفسية وذلك بوضع علامة (صح) أمام الفقرة التي ترونها مناسبة وعلامة (خطأ) أمام الفقرة التي ترونها غير مناسبة وبإمكانكم حذف أو تعديل أو إضافة أي فقرة ترونها مناسبة .

شاكرين تعاونكم معنا خدمةً للبحث العلمي ..

طالب الماجستير

علي خزل شجر

الملاحظات	لا تصلح	تصلح	البعد الأول (القلق)
			الفقرات
			1 يصيبني الارتباك في بداية المباراة
			2 ينتابني الشعور بالقلق عند مواجهة المنافس في الملعب الخاص به
			3 اتوقع ادائي يكون جيداً اثناء المباراة
			4 افتقد الكثير من الفرص السهلة بسبب سوء تقديري في بعض المباراة
			5 اشعر بالتفكير الايجابي وزيادة التركيز في المباراة
			6 كثيرا ما يصيبني الارق خلال فترة المنافسة
			7 اشعر بعدم توفيقني في اللعب قبل دخولي الى المباراة
			8 تواجد عائلتي او اقاربي للمباراة يشعرنني بالقلق
			9 مخاوفي تقل قبل بداية المباراة
			10 اشعر برهبة المنافسة اثناء دخولي الى الملعب
			11 تفكيري يأخذني بالاتجاه السلبي ويحملني اعباء المنافسة
			12 بعض حكام المباريات يجعلني قلقاً عند المشاركة

			اشعر بالقلق من احتمال اصابتي اثناء المباراة	13
			اشعر بجفاف فمي قبل دخولي للمباراة	14
			اشعر بارتعاش الاطراف قبل المنافسة	15

الملاحظات	لا تصلح	تصلح	البعد الثاني (الاستثارة الانفعالية)	
			الفقرات	
			يملكني الغضب نتيجة قرارات الحكم الخاطئة	1
			كلما توجب علي الجلوس في دكة البدلاء شعرت بالملل	2
			نقد المدرب لي يضعف من قدرتي على التركيز اثناء المباراة	3
			اقع في المزيد من الاخطاء بزيادة صعوبة المنافسة	4
			اكون عصبيا ومهموما قبل المباراة الحاسمة	5
			استطيع التعامل مع مختلف المواقف التي تواجهني اثناء المباراة	6
			استمتع في الاشتراك بالمباراة عندما يكون المنافس قويا	7
			اشعر ان متعة المباراة واثارتها تكمن في قدرتي على مواجهة تحدياتها	8

			استفزازي من قبل المنافس يجعل اعصابي مشدودة اثناء المباراة	9
			تتسم تصرفاتي بالعدوانية خلال المباراة الصعبة	10
			يضايقني السلوك العدائي لبعض اللاعبين اتجاهي	11
			احاول البقاء هادئا طوال فترة المباراة	12
			اتعمد ايذاء اللاعب المنافس عندما اشعر بالهزيمة	13
			كثيرا ما يزعجني هتاف الجمهور اثناء المباراة	14

الملاحظات	لا تصلح	تصلح	البعد الثالث (التردد النفسي)	
			الفقرات	
			اعتقد ان قدراتي غير كافية لإنجاز المهام المطلوب تنفيذها	1
			اتردد في خوض المباراة الصعبة	2
			اتجنب الاحتكاك بالمنافس اثناء المباراة	3
			اشعر بسهولة اداء الواجب المكلف به اثناء المباراة	4
			عندما اشعر بضعف الاداء ارغب بعدم المشاركة في المباراة	5
			ارغب المشاركة في المباراة التي تتسم بالتحدي	6

			اشعر ان طموحي كبير وقدراتي ضعيفة اثناء المباراة	7
			تتقصني الثقة بالنفس عند اشتراكي في المباراة الحاسمة	8
			امتلك الروح المعنوية العالية في اداء المهارات الصعبة	9
			اشعر ببطء في اتخاذ قراراتي المهارية الصائبة اثناء المنافسة	10
			شعوري بالخوف من المنافسة يجعلني متردداً في اخراج كل قدراتي المهارية	11
			ينتابني شعور جيد في الاشتراك بالمنافسة الاقصائية	12
			اتردد في الاداء عند سماعي كلمات زم من قبل زملائي اللاعبين	13
			قلة التجهيزات الرياضية تجعلني غير مستعد للمشاركة في المنافسة	14
			قلة الحوافز المعنوية تجعلني بعيداً عن المشاركة في المباراة	15

الملاحظات	لاتصلح	تصلح	البعد الرابع (الاستقرار النفسي)	
			الفقرات	
			أثق بقدراتي في مواجهة مواقف المنافسة	1
			اشعر بالأمان اثناء تواجدي في الملعب	2
			اشعر بالتفاؤل عندما افكر بنتيجة المباراة	3
			اكون هادئاً قبل اشتراكي في المباراة	4
			اشعر بعدم ارتياح زملائي لمستوى ادائي في المباراة	5
			استطيع ان احافظ على هدوئي رغم مضايقتي من قبل المنافس	6
			ارغب في الاشتراك بالمباراة عندما يكون هنالك جمهوراً غفيراً	7
			استرخائي وهدوئي يجعلني اقدم الاداء الافضل اثناء المباراة	8
			اشعر بأني قادرا على اداء واجباتي بمستوى عالي اثناء المنافسة	9
			اشعر بانني ابالغ في ردود افعالي اتجاه زملائي	10

			اللاعبين اثناء المنافسة	
			اتحدث مع الحكم بهدوء عندما يتخذ قراراً غير صائبا ضدي	11
			ارتكب أخطاء كثيرة أثناء المباراة الهامة	12



## ملحق (8)

أسماء السادة المختصين المعتمدين في تحديد صلاحية فقرات مقياسي  
(الامن النفسي والحالة الرياضية النفسية)

ت	أسم المختص ولقبه العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	أ. د عبد الستار جبار الضمد	علم النفس الرياضي	جامعة البصرة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ. د رحيم عطية الزبيدي	اختبارات وقياس	جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ. د عبد الكاظم جليل حسان	علم النفس الرياضي	جامعة البصرة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ. د رحيم حلو علي	علم النفس الرياضي	جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ. م. د كاظم حبيب عباس	علم النفس الرياضي	جامعة البصرة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	أ. م. د هزام عبد الامير	اختبارات وقياس	جامعة البصرة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	أ. م. د رعد عبد الامير فنجان	علم النفس الرياضي	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	أ. م. د ماجد رحيمة الحلفي	علم النفس العام	جامعة ميسان - كلية التربية
9	أ. م. د رياض صيهود هاشم	علم النفس الرياضي	جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10	أ. م. د محمد ماجد محمد صالح	اختبارات وقياس	جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
11	م. د وسام حميد عبد الرضا	اختبارات وقياس كرة القدم	جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
12	م. د مصطفى عبد الزهرة عبود	اختبارات وقياس كرة القدم	جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
13	م. د حيدر كاظم عبد الزهرة	علم النفس الرياضي	جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
14	م. د نصيف جاسم عاتي	علم النفس	جامعة ميسان - كلية التربية

## ملحق (9)

يبين أسماء الخبراء والمختصين المعتمدين في المقابلات الشخصية

ت	أسم المختص ولقبه العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	أ. د عبد الستار جبار الضمد	علم النفس الرياضي	جامعة البصرة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ. د رحيم عطية الزبيدي	اختبارات وقياس	جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ. د عبد الكاظم جليل حسان	علم النفس الرياضي	جامعة البصرة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ. د رحيم حلو علي	علم النفس الرياضي	جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ. م. د كاظم حبيب عباس	علم النفس الرياضي	جامعة البصرة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	أ. م. د ماجد رحيمة الحلفي	علم النفس العام	جامعة ميسان - كلية التربية
7	أ. م. د رياض صيهود هاشم	علم النفس الرياضي	جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	أ. م. د محمد ماجد محمد صالح	اختبارات وقياس	جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	م. د وسام حميد عبد الرضا	اختبارات وقياس كرة القدم	جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10	م. د مصطفى عبد الزهرة عبود	اختبارات وقياس كرة القدم	جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
11	م. د حيدر كاظم عبد الزهرة	علم النفس الرياضي	جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
12	م. د نصيف جاسم عاتي	علم النفس	جامعة ميسان - كلية التربية

## ملحق (10)

## يبين مقياس الامن النفسي بالصورة النهائية

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	ابداً
1	اشعر بأنني قادراً على أداء الواجب الرياضي المكلف به					
2	أنا لاعب طموح يمكنني الاعتماد على نفسي					
3	عزيمتي تساعدني على اجتياز العقبات أثناء المنافسة					
4	تقتي بنفسي عالية أثناء المباراة					
5	أرغب في خوض المباريات التي تمتاز بالمنافسة والتحدي					
6	أرى من الصعوبة مواجهة المنافس في الملعب الخاص به					
7	اشعر بالرضا والقبول عن مستواي أثناء المنافسة					
8	أنا لاعب متردد ويصعب علي تنفيذ الأداء أثناء المنافسة					
9	قد افترق إلى بعض القدرات اللازمة لتحقيق التفوق الرياضي					
10	أهاب الجمهور وأخشى وقوع الخطأ إمامه					
11	احتاج لمساندة الفريق لكي لعب بأمان					
12	قدراتي البدنية والمهارية العالية تشعرني بالاطمئنان					
13	اشعر بالارتياح والرضا عن ظروفي الرياضية					
14	اشعر بأن معنوياتي الرياضية قبل المباراة عالية					
15	افتقد إلى مؤازرة أفراد أسرتي أثناء المباراة					
16	يزعجني تحكم والدي في قراراتي الشخصية الرياضية					
17	اشعر بالارتياح والهدوء النفسي معظم وقت المباراة					

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
18	اشعر بالخوف من وقت لآخر أثناء المباراة					
19	القلق على المستقبل الرياضي يهدد حياتي ويمعني من الاستقرار والأمن					
20	أتمكن من أداء المهارات رغم صعوبة المباراة					
21	بإمكاني اللعب أمام حشد كبير من الجماهير					
22	اشعر بالثبات عند مواجهتي للمواقف الرياضية الصعبة					
23	أنا قادر على مواجهة مشكلاتي الرياضية ومحاولة حلها					
24	عند تعرضي لمواقف انفعالية أستطيع أن أتمالك نفسي					
25	أحرص على تواجدي أثناء التدريب					
26	اشعر بأنني سريع الغضب تجاه اللاعبين الآخرين					
27	أقبل نقد المدرب وأستفيد منه					
28	لدي القدرة على مواجهة المنافس حتى ولو كان منافساً صعباً					
29	أكون متوتراً عندما ينتقدي زملائي اللاعبين					
30	أرغب بالخروج من المباراة عندما أكون مُنفعلاً					
31	أرغب في تكوين علاقات جيدة مع اللاعبين					
32	علاقتي بالمدرّب واللاعبين مستمرة ومتواصلة					
33	مشاركة الآخرين حياتهم لي يشعروني بالسعادة					
34	شعوري بالرضا عن المدرّب واللاعبين يزيد من رغبتني في التدريب					
35	قيام المدرّب بتشجيعي يدفعني إلى بذل المزيد من الجهد أثناء التدريب					
36	مبدأ المساواة من قبل المدرّب يقربني من زملائي في الفريق					

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
37	اشعر بأنَّ علاقاتي الرياضية العامة جيدة					
38	الاحترام المتبادل مع زملائي يخلق جو من البهجة والارتياح في التدريب					
39	اشعر بعدم الانسجام والتكيف مع اللاعبين خلال الوحدة التدريبية					
40	صعوبة من الجأ اليه من اللاعبين في حل مشكلاتي					
41	أحاول جاهداً في بذل المزيد من الجهد لتحقيق أهداف الفريق					
42	يمكنني التصرف بهدوء في المواقف الصعبة أثناء المباراة					
43	امتك أفكاراً متنوعة حول كيفية التعامل مع المشكلات التي تواجهني					
44	ارغب لعب المباراة التي تتسم بالمنافسة والتحدي					
45	أنا واثقاً من قدراتي على تحمل أعباء التدريب					
46	اشعر بأنني لاعبا ذو مستوى متميز					
47	أتعامل مع ضغوط المنافسة بهدوء لأنني واثقاً من قدراتي الذاتية					
48	اشعر بالتردد في بعض المباريات أكثر من زملائي الآخرين					
49	ألجأ إلى الخداع والتحايل لوقوع الإضرار بالفريق المنافس					
50	استطيع قراءة أفكار وخطط اللاعب المنافس					

## ملحق (11)

يبين مقياس الحالة الرياضية النفسية بالصورة النهائية

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	يصيبني الارتباك في بداية المباراة					
2	ينتابني الشعور بالقلق عند مواجهة المنافس في الملعب الخاص به					
3	اتوقع ادائي يكون جيداً أثناء المباراة					
4	كثيراً ما يصيبني الأرق خلال فترة المنافسة					
5	أشعر بعدم توفيقني في اللعب قبل دخولي إلى المباراة					
6	تواجد عائلتي أو اقاربي للمباراة يشعرنني بالقلق					
7	مخاوفي تقل قبل بداية المباراة					
8	أشعر برهبة المنافسة أثناء دخولي إلى الملعب					
9	تفكيري يأخذني بالاتجاه السلبي ويحملني اعباء المنافسة					
10	بعض حكام المباريات يجعلني قلقاً عند المشاركة					
11	أشعر بالقلق من احتمال اصابتي أثناء المباراة					
12	أشعر بجفاف فمي قبل دخولي للمباراة					
13	يملكني الغضب نتيجة قرارات الحكم الخاطئة					
14	نقد المدرب لي يضعف من قدرتي على التركيز أثناء المباراة					
15	واقع في المزيد من الأخطاء بزيادة صعوبة المنافسة					
16	أكون عصبياً ومهموماً قبل المباراة الحاسمة					
17	أستطيع التعامل مع مختلف المواقف التي تواجهني أثناء المباراة					

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
18	اشعر أنّ متعة المباراة وإثارتها تكمن في قدرتي على مواجهة تحدياتها					
19	استقزاري من قبل المنافس يجعل أعصابي مشدودة أثناء المباراة					
20	تتسم تصرفاتي بالعدوانية خلال المباراة الصعبة					
21	يضايقني السلوك العدائي لبعض اللاعبين اتجاهي					
22	أحاول البقاء هادئاً طوال فترة المباراة					
23	أتعمد إيذاء اللاعب المنافس عندما اشعر بالهزيمة					
24	كثيراً ما يزعجني هتاف الجمهور أثناء المباراة					
25	أعتقد أنّ قدراتي غير كافية لإنجاز المهام المطلوب تنفيذها					
26	أتردد في خوض المباراة الصعبة					
27	أجتنب الاحتكاك بالمنافس أثناء المباراة					
28	اشعر بسهولة أداء الواجب المكلف به أثناء المباراة					
29	عندما اشعر بضعف الأداء أربغب بعدم المشاركة في المباراة					
30	اشعر أنّ طموحي كبير وقدراتي ضعيفة أثناء المباراة					
31	أمتلك الروح المعنوية العالية في أداء المهارات الصعبة					
32	شعوري بالخوف من المنافسة يجعلني متردداً في إخراج قدراتي المهارية					
33	أنتابني شعور جيد في الاشتراك بالمنافسة الإقصائية					
34	أتردد في الأداء عند سماعي كلمات ذم من قبل زملائي اللاعبين					
35	قلة التجهيزات الرياضية تجعلني غير مستعد للمشاركة في المنافسة					
36	قلة الحوافز المعنوية تجعلني بعيداً عن المشاركة في المباراة					

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
37	أثق بقدراتي في مواجهة مواقف المنافسة					
38	اشعر بالأمان أثناء تواجدي في الملعب					
39	اشعر بالتفاؤل عندما افكر بنتيجة المباراة					
40	اكون هادئاً قبل اشتراكي في المباراة					
41	اشعر بعدم ارتياح زملائي لمستوى ادائي في المباراة					
42	استطيع أن احافظ على هدوئي رغم مضايقتي من قبل المنافس					
43	ارغب في الاشتراك بالمباراة عندما يكون هنالك جمهوراً غفيراً					
44	استرخائي وهدوئي يجعلني اقدم الاداء الافضل أثناء المباراة					
45	اشعر بأنني قادرا على اداء واجباتي بمستوى عالي أثناء المنافسة					
46	اشعر بأنني ابالغ في ردود افعالي اتجاه زملائي اللاعبين أثناء المنافسة					
47	اتحدث مع الحكم بهدوء عندما يتخذ قراراً غير صائبا ضدي					
48	ارتكب أخطاء كثيرة أثناء المباراة الهامة					



## ملحق (12)

## فريق العمل المساعد

مكان العمل	الاسم	ت
مديرية تربية ميسان - فرع الدراسات والابحاث	وسام حميد عبد الرضا	1
مديرية تربية ميسان	سيف كريم نعمة	2
ماجستير تربية بدنية	مقداد بشير حسين	3
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان	رعد قاسم عبد	4
مديرية الشباب والرياضة	عمار كاطع رحيم	5
مديرية تربية ميسان	نعيم محمد حبيبي	6
ماجستير تربية بدنية	علي جعفر	7
مديرية تربية ميسان	محمد نوري فهد	8
مديرية تربية ميسان	أبازر يحيى طارق	9
مدرب رياضي	شاكر وحيد مناتي	10

**ملحق (13)**

بسم الله الرحمن الرحيم

استبيان آراء الخبراء حول صلاحية المحاضرات الارشادية

جامعة ميسان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا

حضرة الاستاذ الفاضل.....المحترم:

من متطلبات بحثي الموسوم ((تأثير برنامج إرشادي في مستوى الأمن النفسي لرفع الحالة الرياضية النفسية للاعبين شباب محافظة ميسان بكرة القدم))

أعداد برنامج إرشادي جماعي في مستوى الأمن النفسي لرفع الحالة الرياضية النفسية للاعبين كرة القدم الشباب ، وان الباحث اعتمد على النظرية السلوكية في بناء البرنامج الإرشادي. ونظرا للخبرة التي تتمتعون بها في هذا المجال ارجوا التفضل بإبداء آراءكم وملاحظاتكم العلمية حول صلاحية المحاضرات لتطوير هذا البرنامج الى المستوى الذي يمكن مساعدة الباحث في رفع مستوى الأمن النفسي لدى عينة البحث وذلك بحذف أو إضافة أو تعديل ما ترونه ضرورياً للبحث مع الشكر والامتنان.

طالب الماجستير

علي خزعل شجر

## الجلسات الارشادية

## الجلسة الأولى

الزمن: 35

عنوانها : الافتتاحية

\_ أهداف الجلسة :

- التعارف بين المرشد والمشاركين اللاعبين.
- توضيح أهمية واهداف البرنامج الارشادي للاعبين.
- التعرف على اراء اللاعبين وتسجيل الملاحظات.
- الاتفاق على قواعد المشاركة ومواعيد الجلسات.

- الأساليب المستخدمة

- المحاضرة
- المناقشة
- الحوار
- التساؤل والاستفسار

\_ كيفية إدارة الجلسة وتسلسل فعاليتها:

يقوم المرشد بإعطاء افراد المجموعة فكرة عامة عن البرامج الإرشادية ، ودورها في المساهمة في مساعدة الرياضيين لحل مشكلاتهم التي يواجهونها في حياتهم اليومية والرياضية بشكل علمي دقيق ليكونوا قادرين على التخطيط المبرمج والمنظم لاتخاذ

القرارات المناسبة لحلها علاوة على إكسابهم الأساليب الفعالة لرفع مستوى الامن النفسي كذلك يؤخذ انطباع وتوقعات الأفراد عن الجلسات الإرشادية ومن ثم تصحيح التوقعات الخاطئة ، ويقوم المرشد بتوضيح مفهوم الامن النفسي وآثاره على مستوى الأداء والانجاز للرياضيين وبيان مصادره والعوامل المؤثرة في الامن النفسي لما له من تأثير على حالة اللاعب النفسية للتمكن من التعامل مع حالات التوتر والقلق في مواقف الحياة بشكل عام وأثناء ممارسة لعبة كرة القدم، ثم يبين المرشد بأنه من التسليم بأهمية البرنامج المقترح في تقديم المساعدة في اشباع الحاجة الى الامن ، بعد ذلك يتم الاتفاق مع أفراد المجموعة الارشادية على القواعد الأساسية للبرنامج التي تتكون من :

\_ الالتزام بحضور جلسات البرنامج الإرشادي .

\_ المشاركة الفاعلة من قبل أفراد المجموعة بالجلسات وعرض مشكلاتهم دون تحرج .

\_ التأكيد على سرية المعلومات بين الآخرين وعدم التحدث فيها خارج الجلسات الإرشادية .

\_ الاحترام المتبادل لآراء الآخرين من أفراد المجموعة في الجلسات الإرشادية.

ثم يستفسر المرشد من أفراد المجموعة عن وجود أية أسئلة لدى المجموعة ، كما يوضح المرشد لأفراد المجموعة بان عدد الجلسات (12 جلسات ) ، وتتم خلال شهر ونصف ، وان كل جلسة تستغرق من (35-45) دقيقة ، وكما يتفق المرشد مع أفراد المجموعة حول جدول الجلسات وانسب المواعيد وبما لا يتعارض مع التزاماتهم.

## الجلسة الثانية

الزمن: 40 د

موضوع الجلسة : الامن النفسي

-اهداف الجلسة :

- تعريف مفهوم الامن النفسي للاعبين
- توضيح العوامل المؤثرة في الامن النفسي للاعبين
- تعريف اللاعبيين بأهم اعراض الشعور وعدم الشعور بالأمن النفسي

-الاساليب المستخدمة :

- المحاضرة
- المناقشة
- التساؤل والاستفسار
- الواجب البيتي

\_ كيفية إدارة الجلسة وتسلسل فعالياتها :

يقوم المرشد بالترحيب بأفراد المجموعة ويشكرهم على حضورهم ، ثم يبين لهم طبيعة عمله ، ويتعارف عليهم من جديد وكل واحد يعرف بنفسه ، أما عن المهمة التي جاء من اجلها وتم اختيارهم لها فهي مهمة علمية بحتة تهدف إلى تزويدهم بمعارف عن كيفية الوصول باللاعب الى الامن النفسي ليتمكنوا من التعامل الفعال مع مشاكلهم التي يتعرضون إليها في التدريب والمنافسة وفي البيئة التي يعيشون فيها .

ويبدأ المرشد الحديث عن الامن النفسي مستهلاً حديثه بتعريف الامن النفسي باعتباره (تحرر الفرد من الخوف والوصول إلى حالة الاطمئنان على صحته ومستقبله، والشعور بالثقة تجاه الآخرين ومركزه الاجتماعي) وهو أيضا (شعور المرء بقيمته واطمئنانه وثقته بنفسه).

ثم يبين المرشد أهمية الحاجة الى الامن النفسي حيث تعد من أهم الحاجات النفسية، ومن أهم دوافع السلوك الإنساني طوال الحياة، وهي من الحاجات الأساسية اللازمة للنمو النفسي السوي والتوافق النفسي والصحة النفسية للفرد، وإن الاهتمام بالأمن النفسي للفرد يعني الاهتمام بالصحة النفسية له، وذلك لان الصحة النفسية هي حالة دائمية يكون فيها الفرد متوافقا من الناحية النفسية والشخصية والاجتماعية مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستثمار قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن، وإن الاهتمام بالأمن النفسي للفرد سواء كان رياضيا أو شخصا عادياً يعني الاهتمام بالصحة النفسية له، وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه منضبطا بحيث يعيش بسلام، والأمن النفسي من ضروريات الحياة التي لا يمكن الاستمرار فيها بدونه ويحتاج إليه الإنسان كحاجاته للطعام والشراب وبهذا "فإن إشباع الحاجات لدى الإنسان شرط أساسي من شروط حصوله على التكيف الذي يحقق معه الاستقرار النفسي.

\_ الواجب البيتي :

1- عرف مفهوم الامن النفسي ؟

2- ما اهم اعراض الشعور وعدم الشعو بالأمن النفسي ؟

## الجلسة الثالثة

الزمن : 37 د

موضوع الجلسة : الثقة بالنفس

-اهداف الجلسة:

- تعريف اللاعبين بمهارة الثقة بالنفس.
- توضيح الصفات التي ترفع الثقة بالنفس لدى اللاعبين.
- توضيح العوامل التي تساعد على زيادة الوعي في الثقة بالنفس.
- توضيح اهم نتائج عدم الثقة بالنفس

-الاساليب المستخدمة :

- المحاضرة
- المناقشة
- التساؤل والاستفسار

- كيفية ادارة الجلسة وتسلسل فعالياتها :

يقوم المرشد بتقديم موضوع الثقة بالنفس الى اعضاء المجموعة الارشادية على انه الثقة بالنفس هي سمة شخصية يشعر الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة الصعاب والظروف المختلفة مستعملاً اقصى ما تتيح له امكانياته وقدراته لتحقيق اهدافه المرجوة ويبين المرشد اهمية الثقة بالنفس فهي تساعد اللاعبين الذين يتمتعون بها الى

استكشاف واختبار الخبرات والمواقف الصعبة والمهددة التي يتعرضون لها ، اما الاشخاص الذين لا يتمتعون بها فيميلون الى الابتعاد عن كل هذه الخبرات.

ثم يبين المرشد الى المجموعة الارشادية اهم الاساليب التي تؤدي الى تقوية

الثقة بالنفس من خلال :-

- تعرض الرياضي الى خبرات نجاح متكررة تعيد ثقته بنفسه .
- الاعداد البدني الجيد يؤدي بالرياضي الى زيادة تقوية الشعور بثقته بنفسه .
- التصور الذهني الجيد للأداء الناجح خاصة في الحركات و المواقف التي تصيب ادائها و أبعاد الاستجابات السلبية التي تؤثر على ادائه و التي ظهرت في اداء سابق تجعل الرياضي يستجيب بشكل صحيح .
- تطوير قناعة الرياضي بنفسه و إمكاناته و قدراته المختلفة و أنه قادرا على اعطاء الكثير .
- تعزيز الاستجابات الصحيحة و تقديم المدح و التشجيع .
- تقوية الرياضي على التفكير بخبرات النجاح السابقة و تذكر أفضل مستوى قدمه يدعم ثقته بنفسه .
- اقتراح أهداف تحدي تتناسب مع قابلياته و تطورها على وفق تطور قابلياته و إنجازاته.

- الواجب البيتي :

شجع المرشد اعضاء المجموعة الارشادية على تطبيق ما تم تعلمه في

الجلسة في حياتهم اليومية وكتابة وتلخيص العوامل التي تؤدي الى ضعف الثقة

بالنفس



## الجلسة الرابعة

الزمن : 39 د

موضوع الجلسة : تأكيد الذات

-اهداف الجلسة :

- تعريف اللاعبين بمفهوم الذات
- تعريف اللاعبين بالعوامل التي تؤثر في تأكيد الذات
- ترسيخ خطوات تنظيم الذات لدى اللاعبين

-الفنيات المستخدمة :

- المحاضرة
- المناقشة
- مراقبة الذات

-كيفية ادارة الجلسة وتسلسل فعالياتها :

يقوم المرشد بالترحيب بأفراد المجموعة الارشادية ومناقشة الواجب البيتي ثم يبيدي لهم ارتياحه من المشاركة الفاعلة من قبلهم في أداء الواجبات البيتية المناط بهم والتفاعل الايجابي من أفراد المجموعة . ثم يبدأ الجلسة بسؤال لأفراد المجموعة ماذا نعني بمفهوم تأكيد الذات ؟ يستمع المرشد للإجابة من أفراد المجموعة ثم يبيد بالتعليق على إجاباتهم ويوضح لهم ما المقصود بتأكيد الذات (رؤية الفرد نفسه وما فيها من قدرات وكفاءات ،وتقييم الفرد لتقدير الاخرين له، ومدى احترامهم له ومكانته عندهم)

وكذلك يعرف تأكيد الذات بأنه (القدرة على التعبير الملائم عن اي انفعال نحو المواقف والاشخاص وبذلك مفهوم تأكيد الذات لا يشير الى ان يؤكد الشخص نفسه فقط او ان يدرّب نفسه على الاستجابة السلبية والسيطرة واعطاء الاوامر والتحكم في الاخرين فقط، بل ان يكون قادراً على التعبير عن عواطفه الايجابية بشكل عام ،كالتعبير عن الصداقة والود والاعجاب والشكر وغير ذلك ، ويبين المرشد اهم العوامل المؤثرة في توكيد الذات

1-رد فعل الآخرين: فإذا لقي الشخص الحب والانتباه من الأشخاص يزيد تقديره لذاته، أما إذا واجه التجنب والإهمال فإنه سيطور تقديره السلبي لذاته.

2- المقارنة مع الآخرين: حيث يقل تقدير الشخص لذاته عند مقارنة نفسه مع أشخاص أكثر أهمية ونجاحاً منه.

3- الأدوار الاجتماعية: فالأدوار الاجتماعية الناجحة، مثل الطبيب، والمهندس والمعلم وغيرها، تعد من الأدوار التي تحمل سمعة جيدة والتي تجعل الفرد يقدر ذاته بشكل إيجابي، أما الأدوار الاجتماعية مثل السجين والمريض نفسياً، تعطي الفرد تقديراً سلبياً نحو ذاته.

4-تحديد الهوية: تؤثر الهوية وانتماءات الفرد في تقديره لذاته، مثل انتمائه لجماعات معينة مثل فريق رياضي، أو عرق معين، فإذا كانت الجماعة التي ينتمي إليها الفرد محبوبة ومرغوباً بها، أدى ذلك إلى شعوره بالإيجابية، أما إذا كانت متدنية فإن ذلك يؤدي إلى الشعور بالسلبية.

إن مفهوم الذات في المجال الرياضي هو ما يكونه الرياضي من صورة عن نفسه من خلال ما يؤديه من مهارات رياضية مختلفة يعدها مصدراً للتأثير في البيئة المحيطة . يعد مفهوم الذات من المفاهيم النفسية المهمة لكل شخص ، يبذل المزيد من الجهد من أجل حماية ذاته ، وغالباً فان المدربين الكفاء يسعون الى تدعيم قيمة الذات لدى الرياضيين ، اقتناعاً منهم بأن قيمة الرياضي لذاته هي مفتاح الدافعية ، وتزداد الدافعية نحو الانجاز بزيادة هذه القيمة ، وان الثقة بالنفس تعد بمثابة التعبير عن قيمة الشخص لذاته ، كما ان الخبرات الرياضية المبكرة ذات أهمية كبيرة في تشكيل الثقة بالنفس لدى اللاعبين ، فاللاعبين الذين لديهم خبرات نجاح مبكرة يكون اكثر ثقة بأنفسهم ، يشعرون بالمزيد من قيمتهم ، ويصبحون اكثر دافعية لمواصلة التفوق ، وفي المقابل فان اللاعبين الذين لديهم خبرات فشل مبكرة يصبحون اقل ثقة بأنفسهم ويشعرون بقيمة اقل لأنفسهم . ان أغلب اللاعبين يميلون الى تقدير قيمة انفسهم وشخصيتهم من خلال مستوى أدائهم الرياضي ، فهم يحددون قيمة انفسهم بقدر تحسن ادائهم الرياضي

- الواجب البيتي :

سجل انطباعاتك حول هذه الجلسة ؟

## الجلسة الخامسة

-موضوع الجلسة : قوة العزيمة والاصرار الزمن : 40 د

-اهداف الجلسة :

- تعريف اللاعبين بمفهوم قوة العزيمة
- كيفية تحقيق العزيمة والاصرار للوصول الى النجاح
- تعريف اللاعبين بعوامل زيادة العزيمة

-الفنيات المستخدمة :

- المحاضرة
- المناقشة
- التساؤل والاستفسار
- الواجب البيتي

\_ كيفية إدارة الجلسة وتسلسل فعالياتها :

يبدأ المرشد بالترحيب بأفراد المجموعة وشكرهم على الاستمرار في الحضور ،  
ثم يبدأ مناقشتهم بالواجب البيتي ويشكرهم على تنفيذه . يبدأ الجلسة بسؤال لأفراد  
المجموعة ماذا تعني لنا العزيمة والاصرار ويستمع الى اراء اللاعبين ثم يبدأ بالتعليق  
على إجاباتهم ويوضح لهم ما المقصود بقوة العزيمة والاصرار(وهي من الصفات النفسية  
التي لها أثر إيجابي جداً على حياة صاحبها، وعلى شخصيته كذلك، فهي شعور

داخلي يحفز الشخص على أن يحقق هدفه ويسعى إليه بكل قوته، وهي بمثابة الوقود المحرك للطموح، أما الإصرار فهو تحدّي جميع الظروف وتجاوز جميع العقبات كي يصل الشخص إلى مُبتغاه، بحيث لا تتثنيه أي قوة تمنعه من تحقيق النجاح في حياته، ثم يوضح المرشد عن كيفية تحقيق العزيمة والإصرار للوصول الى النجاح وما هي الطرق التي تؤدي الى زيادة قوة العزيمة

-الواجب البيئي:

اذكر بعض المواقف التي تزيد من عزيمتك واصرارك اثناء التدريب أو المنافسة

## الجلسة السادسة

## ❖ موضوع الجلسة : التماسك الاجتماعي الزمن : 43 د

## -اهداف الجلسة :

- تعريف اللاعبين بمفهوم التماسك
- التعرف على فوائد التماسك وتأثيره على المنافسة
- تعريف اللاعبين بالدور الذي يتخونه من اجل تماسك الفريق

## -الفنيات المستخدمة :

- المحاضرة
- المناقشة
- التساؤل والاستفسار

## \_ كيفية إدارة الجلسة وتسلسل فعالياتها :

الترحيب باللعبين وشكرهم على الحضور ومراجعة ما تم طرحه في الجلسة السابقة ومتابعة الواجب المنزلي، ثم يقوم المرشد بتوجيه السؤال الى المجموعة الارشادية ماذا نقصد بالتماسك الجماعي ويستمع الى اجابة اللاعبين ، بعد ذلك يقدم المرشد مفهوماً شاملاً ومناسباً لمفهوم التماسك. اذ ان التماسك الجماعي هو (شعور الأفراد بانتمائهم إلى الجماعة والولاء لها والتمسك بمعاييرها وعضويتها ، وتحدثهم عنها بدلاً من تحدثهم عن أنفسهم ، وعملهم معاً في سبيل تحقيق هدف مشترك

واستعدادهم في تحمل المسؤولية والدفاع عن الجماعة ، كي تضمن الجماعة أيضاً الروح المعنوية والعمل بروح الفريق والاندماج في العمل وجاذبية الجماعة).  
يعمد المرشد الى توضيح فوائد التماسك وكيف يؤثر بالإيجاب على اعضاء الفريق اثناء المنافسة من خلال شعور اللاعبين بانتمائهم للفريق ،والولاء له ، والتمسك بعضويته ، والتقاني من اجل تحقيق اهدافه ، والاستعداد لتحمل المسؤولية ،ومدى انتظام اعضاء الفريق واندماجهم في التدريب ، وشغفهم نحو المباريات وكذلك في مشاركاتهم الاجتماعية بعضهم البعض في اواصر الحب والصداقة وهذه دلالات تتجلى بصورة واضحة في كيفية مواجهة الفريق للصراعات والعقبات والعوائق لأحراز النجاح ، و يعمد المرشد الى توضيح دور اللاعب في احداث التماسك بين افراد الفريق .

-الواجب البيتي:

كيف يمكنك ان تعمل على تماسك فريقك اذا حدثت بعض الصراعات والنزاعات .

## الجلسة السابعة

موضوع الجلسة : الصحة النفسية الزمن: 45 د

- اهدف الجلسة :

- تعريف اللاعبين بمفهوم الصحة النفسية
- تعريف اللاعبين كيفية الحفاظ على الصحة النفسية
- تعريف اللاعبين بعوامل الصحة النفسية

-الاساليب المستخدمة :

- المحاضرة
- المناقشة الجماعية
- التساؤل والاستفسار

-كيفية ادارة الجلسة وتسلسل فعالياتها :

يبدأ المرشد الجلسة بالترحيب بأفراد المجموعة ومناقشة الواجب البيتي ثم ييدي لهم ارتياحه من المشاركة الفاعلة من قبلهم في أداء الواجبات البيتية المناط بهم والتفاعل الايجابي من أفراد المجموعة . ثم يبدأ الجلسة الحالية بسؤال لأفراد المجموعة ماذا نعني بمفهوم الصحة النفسية ؟ يستمع المرشد للإجابة من أفراد المجموعة ثم يبدأ بالتعليق على إجاباتهم ويوضح لهم ما المقصود بالصحة النفسية(هي قدرة الفرد على أن



ينسجم مع نفسه ومع الآخرين بحيث يشعر الفرد بدرجة جيدة من الشعور بالراحة النفسية والسعادة)

وهي الحالة التي يكون فيها متوافقاً نفسياً واجتماعياً وانفعالياً مع ذاته ومع الأفراد المحيطين به، فهو يشعر بالسعادة ويُمارسها مع الآخرين، ويكون مُستعداً لتحقيق ذاته وتطوير مهاراته واستغلال الإمكانيات التي يمتلكها لإحراز نجاحه الذي يريجه، ويكون قادراً على مواجهة عقبات الحياة التي تعترضه، فهو ذو شخصية سوية هادئة متكاملة، أخلاقه حسنة ويظهر ذلك من خلال تواصله مع الآخرين، ويدل وجود الصحة النفسية على الحالة الإيجابية التي يتمتع بها الشخص، وصحة العقل، وحسن السلوك، وقد عرّفها منظمة الصحة العالمية، فقالت أن الصحة النفسية لا تعني عدم وجود المرض فقط، وإنما هي حالة تُصيب الفرد بحيث يظهر عليه الراحة النفسية.

ثم يبين المرشد بعض الصفات التي يجب على الإنسان السويّ الخالي من الاضطرابات النفسية أن يتّصف بها، فهي تُعتبر دافعاً قوياً للمحافظة على الصحة النفسية، وهذه الصفات هي:

1- شعور الإنسان بدرجة مقبولة من الأمن والطمأنينة والاستقرار، فالخوف والقلق والتوتر علامات لحالة نفسية مضطربة تخلو من السكينة وتُعيق الفرد عن التقدم والإنتاج.

2- فهم الذات وذلك من خلال بيان نقاط الضعف ونقاط القوة في ذات الشخص، وتصحيح الخلل الحاصل فيها، ورفع مستوى المهارات والإمكانيات الشخصية.

3- وضع أهداف واقعية في الحياة تحدّد المسار الذي يتبعه، والمنهج الذي يسلكه في طريق النجاح.

4- أن يكون الإنسان على اتصال فعال بالواقع المحيط به.

5- العمل على إيجاد وتكوين شخصية ثابتة متكاملة متزنة يظهر توافق الشخص فيها مع نفسه ومع الآخرين.

6- الاستفادة من خبرات الآخرين وتجاربهم، وأخذ العبرة من المواقف التي مرت بهم.

- الواجب البيتي:

وجه المرشد اعضاء المجموعة الى تطبيق ما قد تعلمه في الجلسة في المواقف الحياتية والتي يحتاجها اللاعب في تنمية العلاقة بين اللاعب والمدرّب.

## الجلسة الثامنة

## موضوع الجلسة :الضغوط النفسية

الزمن:44 د

## -اهداف الجلسة :

- تعريف اللاعبين بمفهوم الضغوط النفسية
- تعريف اللاعبين اسباب الضغوط النفسية وكيفية التخلص منها
- كيفية السيطرة على المواقف الضاغطة كلها في التدريب والمنافسة من خلال التأكيد على أهمية إدراك الإنسان وتقييمه للموقف الضاغط والأساليب التي يستخدمها للتعامل معه .
- اشعار اللاعب بانه يستطيع تحمل اعباء التدريب اليومي.

## -الفنيات المستخدمة :

- المحاضرة
- المناقشة
- الحوار
- التساؤل والاستفسار

## -كيفية ادارة الجلسة وتسلسل فعالياتها :

قدم المرشد الموضوع لأعضاء المجموعة على ان ضغوط التدريب والمنافسة هي(هي اختلال في التوازن بين امكانات وقدرات اللاعب وبين ما هو مطلوب منه في مواقف التدريب والمنافسات). ثم قام المرشد بعرض اهم الضغوط النفسية في التدريب والمنافسة وطريقة معالجتها

للوصول الى الحالة النفسية التي يحتاجها اللاعب والقدرة على ايجاد التوازن النفسي اثناء الاداء وتوضح لأفراد المجموعة الضغوط النفسية والاثار التي تسببها لهم من حيث ان الضغوط النفسية في لعبة كرة القدم ما هي الا حالة من الخلل النفسي للاعب تجبر الجسم على القيام بواجبات وظيفية لمواجهة المتطلبات العقلية او البدنية او النفسية لإعادة التكيف والتوازن مع البيئة كذلك تعني التعرض للاعبين الى ازيمات نفسية نتيجة شعورهم بعدم قدرتهم على الابقاء بمتطلبات التدريب والمنافسة وقد اصبحت الضغوط النفسية من المشاكل التي تواجه المدربين واللاعبين والاداريين وتترك الاثار السلبية وبالتالي تضعف الثقة بالنفس عندما يمتلك الاعتقاد او التفكير بانه غير كفوء فضلا عن كونها تسبب بحدوث الصراع الداخلي او اصابة بدنية تكون سببها للفروق او الاعتزال المبكر والانسحاب من التدريب والممارسة.

#### - الواجب البيئي:

وجه المرشد اعضاء المجموعة الارشادية على تطبيق ما تعلموه في الحياة وفي التدريب و المنافسة وتدوين عدد المواقف التي يواجهونها اثناء المنافسة في كراس المعلومات،تحديد الضغوط النفسية التي تواجههم في حياتهم اليومية اثناء التدريب والمنافسة في لعبة اكرة القدم ومناقشتها مناقشة علمية.

## الجلسة التاسعة

## موضوع الجلسة: القلق

الزمن: 35 د

## -اهداف الجلسة :

- تعريف اللاعبين بمفهوم وأهمية القلق اثناء المنافسة
- تعريف اللاعبين ايجابيات وسلبيات القلق اثناء المنافسة
- تعريف اللاعبين بالصفات النفسية الواجب تتميتها لمعالجة القلق

## -الاساليب المستخدمة :

- المحاضرة
- المناقشة
- التساؤل والاستفسار

## \_ كيفية إدارة الجلسة وتسلسل فعالياتها :

يبدأ المرشد بالترحيب بأفراد المجموعة وشكرهم على الاستمرار في الحضور ، ثم يبدأ مناقشتهم بالواجب البيتي ويشكرهم على تنفيذه ،ثم يبدأ الجلسة بسؤال لأفراد المجموعة ماذا يعني لنا القلق وهل يعتبر القلق سلبي ام ايجابي ويستمع الى اراء اللاعبين ثم يبدأ بالتعليق على إجاباتهم ثم يوضح المرشد مفهوم القلق الى اعضاء المجموعة على انه (حالة انفعالية غير سارة مقترنة بالاستثارة الناتجة عن الخوف او توقع الخطر والقلق من هذا المفهوم يعد بمثابة انذار او اشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليه، كما قد

يؤدي القلق اذا زاد عن حده الى فقدان التوازن النفسي " الامر الذي يثير الفرد لمحاولة اعادة التحكم في هذا التوازن النفسي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الاساليب السلوكية المختلفة ، ثم يبين المرشد حالات بسيطة من القلق قد تنتاب الشخص الطبيعي عندما يكون مقدما على عمل هام او التفكير في مهنة المستقبل او كأن يكون طالبا في ايام الامتحانات ان هذا القلق البسيط يكون في هذه الحالة حافظا مهما يحتم على الفرد ان يسخر كل طاقاته الفكرية والبدنية ، ليحول تلافي النقص فيما سيقدم عليه من عمل ، وفي هذه الحالة يمكن ان يقال ان القلق هنا مفيد، اما إذا كان هناك الكثير من الخوف والقلق والتوتر فإنه سوف يؤدي الى إعاقة تفكيرك وادئك فذلك امر مبالغ وهنا يجب التخلص منه ، ثم يذكر المرشد للاعبين انواع القلق على السبورة ثم يقوم بتوضيح واعطاء فكرة مختصرة عن كل نوع من انواع القلق ، كذلك يتطرق المرشد الى قلق المنافسة ويعرفه للمجموعة الارشادية على انه (القلق الناتج عن موقف اشتراك الفرد الرياضي في المنافسات الرياضية المختلفة، ويمتد تأثير قلق المنافسة الرياضية قبل المنافسة وأثناء المنافسة وعقب انتهاء المنافسة) ، وأن قلق المنافسة الرياضية يأخذ العديد من الحالات وهي حالة قلق ما قبل المنافسة ،حالة قلق بداية المنافسة، حالة قلق المنافسة ،حالة قلق ما بعد المنافسة وان لكل رياضي هنالك قلق يساعده على تقديم الافضل وهو يتناسب مع طبيعة الاداء .

### الواجب البيتي:

تكليف افراد المجموعة الارشادية بتطبيق ما تم تعلمه والاستفادة منه في حياتهم اليومية والرياضية وتسجيل بعض المواقف التي مرت بهم .

## الجلسة العاشرة

الزمن: 40 د

موضوع الجلسة : الاستقرار النفسي

-اهداف الجلسة:

- تعريف اللاعبين بمفهوم الاستقرار النفسي
- معرفة اسباب عدم الاستقرار النفسي
- بلوغ اللاعبين الى حالة من الاستقرار النفسي

-الاساليب المستخدمة :

- المحاضرة
- المناقشة
- التساؤل والاستفسار

\_ كيفية إدارة الجلسة وتسلسل فعالياتها :

يبدأ المرشد الجلسة بالترحيب بأفراد المجموعة ومناقشة الواجب البيتي ثم يبدي لهم ارتياحه من المشاركة الفاعلة من قبلهم في أداء الواجبات البيتية المناط بهم والتفاعل الايجابي من أفراد المجموعة . ثم يبدأ الجلسة الحالية بسؤال لأفراد المجموعة ماذا نعني بمفهوم الاستقرار النفسي ؟ يستمع المرشد للإجابة من أفراد المجموعة ثم يبداً بالتعليق على إجاباتهم ويوضح لهم ما المقصود بالاستقرار النفسي ( هو تلك الحالة التي يكون فيها الفرد مستقراً من الناحية النفسية ، عندما تكون لديه رؤية واضحة عن ذاته ، ويشعر بالارتياح في المواقف المختلفة)وهو ايضاً حالة

نفسية يتسم فيها الفرد بالهدوء والثبات الانفعالي اذ تظهر عليه علامات قليلة من التهيج الانفعالي ازاء المواقف التي تستدعي الغضب وحساسية ضعيفة تجاه الاخرين ،الى جانب كونه شخصا قادرا على ضبط نفسه).

وأن الاستقرار النفسي عند اللاعبين هو القدرة على ضبط الانفعالات والركون الى الهدوء والثبات الانفعالي والتعامل بعقلانية من خلال ادراك مواقف اللعب المختلفة التي تواجه اللاعب اثناء المنافسة الرياضية وربطها مع الخبرات والتجارب السابقة في النجاح والفشل وبذلك يتم تحديد نوع الاستجابة وطبيعتها التي تتفق مع ذلك الموقف.

بعد ذلك يوضح المرشد اهم الاسباب التي تؤدي الى عدم الاستقرار النفسي حيث يبدأ مستهلا حديثه بأن الشعور بالخوف يؤدي الى ضعف الاستقرار النفسي لدى الفرد وبالتالي سيؤدي الى اضعاف قدرته على الاطلاع بمسؤولياته تجاه اسرته وعمله ومسؤولياته الاجتماعية الاخرى. وكذلك شعور الفرد بالقلق الذي يعتبر احد الاضطرابات النفسية التي تضعف الاستقرار النفسي فالقلق كما هو معروف حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد ،او توقع خطأ فعلي او رمزي ،اذ يصحبه غموض وينشا عنه اعراض نفسية جسمية ويمكن النظر الى القلق على انه انفعال مركب من الخوف وتوقع التهديد والخطر مما يؤدي الى عدم الاستقرار النفسي .

واشاعة روح التشاؤم من الحياة يعد من العوامل التي تؤدي الى عدم الاستقرار النفسي لدى الافراد، ولعل ذلك يعود الى ان توقع الشر والفشل وخيبة الامل وتوقع حدوث الاحداث السلبية كلها تسهم في اضعاف الاستقرار النفسي لدى الافراد، ومن ثم تهديد التوازن النفسي لديهم.

- الواجب البيتي :

سجل انطباعاتك حول هذه الجلسة ؟



## الجلسة الحادية عشر

## موضوع الجلسة: القدرة على اتخاذ القرار الزمن: 37 د

## -اهداف الجلسة :

- تعريف اللاعبين بمفهوم اتخاذ القرار
- تعريف اللاعبين بأهمية القدرة على اتخاذ القرار المناسب
- تطوير القدرة على اتخاذ القرار الصحيح اثناء المنافسة

## -الفنيات المستخدمة :

- المحاضرة
- المناقشة
- التساؤل والاستفسار

## \_ كيفية إدارة الجلسة وتسلسل فعالياتها :

يبدأ المرشد بالترحيب بأفراد المجموعة ويشكرهم على الالتزام والاستمرار في الحضور ، ثم يبدأ مناقشتهم بالواجب البيتي ويشكرهم على تنفيذه . ثم يوضح المرشد مفهوم القدرة على اتخاذ القرار الى اعضاء المجموعة على انها(العملية التي يتم بها اختيار بديل من احد البدائل الموجودة او المتاحة او المتوفرة لحل مشكلة معينة او مواجهة موقف يتطلب ذلك وبعد ان يتم دراسة النتائج المتوقعة من كل بديل واثره في تحقيق الاهداف المطلوبة ثم تقوم بجمع المعلومات عن الهدف المراد تحقيقه ومناقشة

المعلومات عنه وتحليل البدائل المناسبة واختيار البديل المناسب. ثم يقوم المرشد بتوضيح اتخاذ القرار في المجال الرياضي و هو الاختيار القائم على أساس بعض المعايير واختيار واحد من بين بديلين محتملين أو أكثر.

وتزداد أهمية اتخاذ القرار في المنافسات لأنه قد يحدث في منافسات كرة القدم إن اللاعب يحتاج أن يتخذ قرارا في زمن قصير جدا قد يصل إلى اقل من دقيقة واحدة وهذا القرار إذا لم يكن مدروسا من الممكن أن يؤدي إلى نتائج سلبية بحق الفريق.

لذلك لا بد أن يتحلى اللاعب بجانب معرفي عالي إلى جانب الخبرة والقيادة لكي يستطيع أن يتخذ القرار السليم في اللحظات الصعبة والوقت الضيق . وكيفية الاعتماد على النفس وتمكين اللاعبين من التمييز بين القرار السليم والقرار الغير سليم خلال التدريب والمنافسة .

#### -الواجب البيتي:

وجه المرشد اعضاء المجموعة على ضرورة تطبيق ما تم تعلمه في الحياة العامة وفي المواقف التي تتطلب اتخاذ قرار في المستقبل وتدوينها في الدفتر وكتابة العوامل التي قد تعيق اتخاذ القرار.

## الجلسة الثانية عشر

- موضوع الجلسة : الختامية الزمن: 45 د

- اهدف الجلسة :

• مناقشة الجلسات الارشادية والوقوف على نقاط القوة والضعف في

البرنامج الارشادي

• معرفة مدى استفادة اللاعبين من البرنامج وجلساته

• ارشاد اللاعبين الى ضرورة الاستمرار في تنفيذ ما تم اكسابه وتوظيفه في حياتهم

العامة والرياضية .

• انتهاء جلسات البرنامج بحفلة بسيطة

-الاساليب المستخدمة :

• المحاضرة

• المناقشة

• التساؤل والاستفسار

• التغذية الراجعة

1- إعطاء تلخيص وعرض مختصر للجلسات السابقة والتدريبات التي تم

استخدامها في مستوى الامن النفسي

2- مدى الاستيعاب والفهم من قبل أفراد المجموعة للجلسات السابقة.

## 3- تحديد موعد الاختبار البعدي

## \_ كيفية إدارة الجلسة وتسلسل فعاليتها :

يقوم المرشد بالترحيب بأفراد المجموعة وشكرهم على حضورهم ومناقشة الواجب البيتي والاستماع الى الإجابات و تصحيحها وشكرهم عليها .

بعد ذلك تلخيص ما تم تعلمه في الجلسات السابقة ،من خلال توجيه المرشد لعدد من الأسئلة لأفراد المجموعة . بعد سماع الإجابات من أفراد المجموعة وبمشاركة المرشد بتقديم التلخيص لكل جلسة من قبله ، كما يؤكد المرشد لأفراد المجموعة أهمية الجلسات التي تعلموها وجدواها في مستوى الامن النفسي ، وأن الهدف الرئيسي من الجلسات الإرشادية هو الوصول باللاعب الى مستوى من الامن النفسي ورفع الحالة النفسية لديهم الذي سوف يكون واضحاً من خلال مقارنة الاختبار القبلي بالاختبار البعدي ، وتحديد موعد تطبيق الاختبار البعدي لمقياس الامن النفسي والحالة النفسية من قبل الباحث . ثم يعلن المرشد إنهاء البرنامج الإرشادي في حفل بهذه المناسبة يتخلله توزيع هدايا تذكارية على أفراد المجموعة وتؤخذ صورة تذكارية لهم وفي نهاية الحفل يتقدم المرشد والباحث شكرهم وتقديرهم لأفراد المجموعة مع تقديم استعدادهم الدائم لتقديم أية خدمة أو عون لهم وعليهم إن لا يترددوا في طلب أي استشارة منها ، ثم توديعهم .

## ملحق (14)

## اسماء الخبراء المعتمدين في بيان صلاحية البرنامج الارشادي

ت	أسم المختص ولقبه العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	أ. د علي يوسف حسين	علم النفس الرياضي	جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ. م. د ماجد رحيمة الحلفي	علم نفس - ارشاد نفسي	جامعة ميسان - كلية التربية
3	أ. م. د رياض صيهود هاشم	علم النفس الرياضي	جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	م. د حسين جبار طعمة	علم نفس - ارشاد نفسي	جامعة ميسان - كلية التربية
5	م. د فاضل باقر مطشر	علم النفس الرياضي	جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	م. د نصيف جاسم عاتي	علم النفس	جامعة ميسان - كلية التربية



Ministry of Higher Education and Scientific Research

University of Maysan

Faculty of Physical Education and Sport Sciences

**The effect of a counseling program on the level of  
psychological security to raise the psychological  
state of sports for young players in Maysan**

**Governorate football**

A message is given out

**Ali Khazal shajar**

**To the Council of the Faculty of Physical Education  
and Sports Science - University of Maysan It is part  
of the requirements for a master's degree in physical  
education and sports science**

Supervised by

Assistant Professor

Prof. Dr

**Ali Mutair Hamidi**

**Kamal Yassin Latif**

2020 M