

"الاستقرار النفسي وعلاقته بتماسك الفريق الرياضي لدى لاعبي**بعض الأنشطة الرياضية المختارة"*****أ.م.د/ شيماء رياض زكريا المنشاوي**

* أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

****أ.م.د/ إبراهيم السيد إبراهيم موسى****** أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها.****- مقدمة ومشكلة البحث :**

يعد موضوع الاستقرار النفسي من الموضوعات المهمة، وذا فاعلية واثر كبير في ديمومة حياة الانسان واستمرارها بالشكل الذي يضمن تحقيق نجاحها وتطورها نحو الأفضل، فمن طبيعة الانسان البحث عن التوازن، وأن السلوك البشري ككل ينظم بالميل لخفض الاستثارة الناتجة عن التوترات غير السارة. (١١ : ٣٥٦) وتشير سناء على الخزرجي (٢٠١٥م) ان الاستقرار النفسي يدل على شعور المرء بقيمته الشخصية واطمئنانه إلى وضعه وثقته بالنفس، وهو شعور ينشأ لدى الفرد في أعقاب حصوله على نسبة كافية من التقدير والتشجيع. (٩ : ٦٧٩) لذلك فالاستقرار النفسي لدى الفرد يساعده على اداء الوظائف والمهام العقلية بصورة منسقة ومنظمة، وبذلك يحقق الاستقرار للفرد قدرا أفضل من النجاح في اعماله. (١١ : ٣٥٦)

ويرى كل من وفاء تركي الغريبي، فاضل كردي الشمري (٢٠١١م) ان الاستقرار النفسي من السمات الشخصية التي يجب ان تتوفر لدى اللاعبين لما له من دور فعال وكبير في التعامل مع ما يتعرض له اللاعب خارج وداخل الملعب من ضغوطات نفسية تؤثر في مستوى أدائه، وان لعملية الإعداد النفسي الطويل او القصير الأمد من أهمية كبيرة للاعبين تساعدهم في تهيئة الأجواء النفسية والاجتماعية السليمة التي تحقق أهداف الفريق من خلال تنمية وتطوير سماتهم النفسية وزيادة الثقة بالنفس والتركيز في الاداء داخل الملعب. (٢٠ : ١٢٤)

ومن سنن الله عز وجل في الكون أنه خلق الإنسان في جماعات يعيش فيها ويتعايش معها وتبدأ هذه الجماعات بجماعة الأسرة والمدرسة والأصدقاء والجماعات الرياضية تربط هذه الجماعات روابط الحب والتعاون والتماسك ويسعى فيها الفرد للبحث عن مكانته داخل هذه الجماعات وأن يكون فرداً صالحاً ولبنة قوية فيها يفرح لفرحهم ويتألم لألمهم كل ذلك يساهم في تماسك الجماعة مما يؤدي إلى تقوية العلاقات بين أفرادها فيدفع ذلك التماسك هذه الجماعة إلى الإنجاز. (١٥ : ١٥٣)

ويشير **محمد حسن علاوى (١٩٩٨م)** إلى تماسك الجماعة أو الفريق الرياضى بأنه محصلة القوى الدافعة لاستمرار بقاء الجماعة والمحافظة عليها ويركز هذا المنظور على قوة العلاقة الرابطة بين أعضاء الجماعة أثناء حالات الأزمات أو مقاومة الجماعة للقوى التي تصدع أو تمزق الجماعة أو فى حالات الهزائم المتكررة. (١٣ : ٥٣) كما تشير **ميرفت حسين (٢٠٠٣م)** الي ان تماسك الجماعة أو الفريق الرياضى من الميادين الهامة التي جذبت نظر الكثير من الباحثين فى مجال علم الاجتماع بصفة عامة والمجال الرياضى بصفة خاصة حيث صار مجالاً خصباً لدراسة التفاعل الديناميكي بين أعضاء الجماعة في حياتنا اليومية وفي كافة المجالات المختلفة، حيث نجد أن هناك اختلاف بين الجماعات المختلفة من حيث أوجه نشاطها وتمسكهم بعضويتهم في الفريق والدفاع والتضحية من أجل الجماعة، كما نلاحظ أيضاً هذا الاختلاف في شعور الأفراد بالرضا في اجتماعاتهم وفي سهولة تفاهمهم ووصولهم إلى القرار بصورة إجتماعية صحيحة. (١٨ : ٢١٢)

ويرى **مصطفى باهى وآخرون (٢٠٠٢م)** أن تماسك الفريق الرياضى يمثل أحد الظواهر الأساسية لاستمرار اللاعبين في عضوية الفريق الرياضى؛ إذ أن التماسك هو الخيط الذي يربط بين أفراد الفريق والذي يبقى على العلاقات بين مختلف أفرادها، كما يرى البعض أنه محصلة القوى التي توجه اللاعبين نحو الفريق وفى حين يرى البعض الآخر أنه محصلة القوى الدافعة لإستمرار بقاء الفريق والمحافظة عليه. (١٧ : ١٩٢)

كما يتضح أيضاً أهمية التماسك داخل الفريق الرياضى حيث لن يتم تحقيق التقدم والفوز طالما افتقر الفريق الرياضى للتماسك، ولن يتم التماسك داخل الفريق الرياضى إلا إذا انتشرت المحبة والود بين اللاعبين داخل الفريق ولن يتحقق ذلك إلا إذا شعر اللاعبين بالاستقرار النفسى داخل الفريق؛ حيث إن مستوى الاستقرار النفسى للاعب هو الذي يحدد درجة تماسك الفريق ونجاحه في التعامل الشخصي مع زملاءه والمحيطين به، لذلك فأن الاهتمام بالاستقرار النفسى قد يكون له بالغ الأثر فى تحسين مستوى تماسك الفريق الرياضى لدي لاعبي الأنشطة الرياضية. وهنا يشير **أسامة كامل راتب (٢٠٠٢م)** الي ان سر التفوق في المنافسات الرياضية يعتمد أساسا على مدى استفادة الرياضي من قدراته النفسية والعقلية بجانب قدراته البدنية، وذلك لأن الأداء الرياضى الناجح هو نتاج للقوى البدنية والنفسية، وهما كوجهي العملة لا نستطيع أن نفرص بينهما. (٣ : ٣) وخاصة ان اهتمام القائمين بالتدريب الرياضى ينصب أساساً على الاهتمام بالنواحي البدنية والمهارية والخططية دون النظر إلى الجانب النفسى والذي يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع الإعداد البدنى والمهارى والخططى.

ومن خلال اطلاع الباحثان على ما أتيج لهم من الدراسات المرجعية والمتعلقة بالاستقرار النفسى وتماسك الفريق الرياضى والإلمام بأهميتها فى المجال الرياضى لاحظا عدم وجود أى دراسة تناولت متغير الاستقرار النفسى مع تماسك الفريق الرياضى وخاصة لدي لاعبي الدوري الممتاز؛ الامر الذي دفع الباحثان لإجراء هذا البحث لمعرفة العلاقة بين الاستقرار النفسى وتماسك الفريق الرياضى لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة.

- أهمية البحث :**تكمُن أهمية البحث في الآتي :****- الأهمية العلمية :**

- تقدم الدراسة إضافة جديدة للبنية المعرفية لمجال علم النفس الرياضي، من خلال بناء مقياس نوعي للاستقرار النفسي للاعبين لبعض الأنشطة الرياضية المختارة.
- توجيه نظر الباحثين إلى أهمية الاستقرار النفسي للاعبين وضرورة إجراء أبحاث ودراسات مشابهة علي مراحل عمرية وأنشطة رياضية اخرى.

- الأهمية التطبيقية :

- توجيه نظر المسؤولين عن الرياضة المصرية إلى ضرورة تنمية الاستقرار النفسي لدي اللاعبين في الرياضيات المختلفة لما له من دور كبير في تماسك الفرق الرياضية وبالتالي تحقيق العديد من الإنجازات الرياضية.

- أهداف البحث :**يهدف البحث الي التعرف على :**

- ١- مستوى تماسك الفريق الرياضي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة.
- ٢- مستوى الاستقرار النفسي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة.
- ٣- الفروق بين متوسطات الدرجة الكلية لمقياس الاستقرار النفسي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة ووفقاً لمستويات تماسك الفريق الرياضي (منخفضي التماسك - متوسطي التماسك - مرتفعي التماسك).
- ٤- العلاقة بين متوسط الدرجة الكلية لمقياس الاستقرار النفسي ومتوسط الدرجة الكلية لمقياس تماسك الفريق الرياضي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة.

- تساؤلات البحث :

- ١- ما هو مستوى تماسك الفريق الرياضي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة ؟
- ٢- ما هو مستوى الاستقرار النفسي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة ؟
- ٣- هل توجد فروق بين متوسطات الدرجة الكلية لمقياس الاستقرار النفسي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة ووفقاً لمستويات درجات مقياس تماسك الفريق الرياضي (منخفضي التماسك - متوسطي التماسك - مرتفعي التماسك) ؟
- ٤- هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين متوسط الدرجة الكلية لمقياس الاستقرار النفسي ومتوسط الدرجة الكلية لمقياس تماسك الفريق الرياضي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة ؟

- التعريفات المستخدمة في البحث:**- الاستقرار النفسي :**

ويعرف بأنه "حالة من الراحة النفسية التي يحس بها الفرد نتيجة التحرر من الخوف والقلق، والشعور بالأمن النفسي، والاستقرار بالعمل، والقدرة على ضبط النفس، والاعتدال في الانفعال، والتعبير عنها بصورة ناضجة متزنة" (٢: ١٥) وبهذا يرى الباحثان بأن الاستقرار النفسي يعني حالة من الطمأنينة النفسية التي يشعر بها اللاعب نتيجة استقرار علاقته مع جماعة الفريق ومدربه، والقدرة على ضبط نفسه، والتحرر من التوتر والقلق تجاه الآخرين. (تعريف اجرائي)

- تماسك الفريق الرياضي :

ويعرف بأنه المظاهر الأساسية لاستمرار اللاعبين في عضوية الفريق الرياضي، كما أنه الخيط الذي يربط بين أفراد الفريق والذي يبقى على العلاقات بين مختلف أفرادهم. (١٤ : ١٩٢)

- الدراسات المرجعية :

- دراسة ميرفت سعيد حسين (٢٠٠٣م) (١٨) بعنوان "تماسك الجماعة لدي الفرق الرياضية في المستويات المختلفة" حيث يهدف البحث الى التعرف على الفروق بين اللاعبين واللاعبات بالفرق الرياضية ذات المستوى العالي والمنخفض في تماسك الجماعة، حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، واستخدام مقياس تماسك الفريق الرياضي، واشتملت عينة البحث على لاعبي ولاعبات الرياضات الجماعية في الدوري الممتاز بجمهورية مصر العربية وعددهم (١٢٢) لاعبا ولاعبة. وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين اللاعبين بالفرق الرياضية ذات المستوى العالي والمنخفض في تماسك الجماعة ولصالح اللاعبين ذوي المستوى العالي وكذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية بين اللاعبين واللاعبات المستوى العالي في تماسك الجماعة لصالح اللاعبين.

- دراسة محمد أيوب السعيد (٢٠٠٤م) (١٢) بعنوان "تماسك الفريق الرياضي وعلاقته بدافعية الإنجاز للاعبين بعض الأنشطة الرياضية المختارة" وهدفت الدراسة الي التعرف علي العلاقة بين تماسك الفريق الرياضي وادافعية الإنجاز الرياضي للاعبين بعض الأنشطة الرياضية المختارة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكون مجتمع البحث من (١٣٥) لاعبا من نادي غزل المحلة الرياضي وتكونت عينة الدراسة من (٧٥) لاعب في أنشطة كرة اليد وكرة السلة والكرة الطائرة واستخدم الباحث مقياس تماسك الفريق الرياضي اعداد محمد حسن علاوي (١٩٩٤م)، وقائمة دافعية الإنجاز الرياضي من اعداد جولس (١٩٨٢م) وتعريب محمد حسن علاوي. وقد توصل الباحث الي وجود علاقة بين درجات مقياس تماسك الفريق الرياضي ودرجات ابعاد قائمة دافعية الإنجاز الرياضي (دافع انجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) للاعبين الأنشطة الجماعية الثلاث (كرة اليد - كرة السلة - الكرة الطائرة).

- دراسة محمد خيرى محمد حسن (٢٠١٣م) (١٥) بعنوان "تماسك الفريق الرياضى وعلاقته بمستوى الانجاز لدي لاعبي ولاعبات المنتخب القومى لكرة القدم" والتي تهدف الى محاولة التعرف على درجة تماسك الفريق الرياضى وعلاقته بمستوى الانجاز للاعبين ولاعبات المنتخب القومى لكرة القدم، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام مقياس تماسك الفريق الرياضى واشتملت عينة البحث على " ٣٢ لاعبا ولاعبة " من المنتخب القومى لكرة القدم. وتوصلت النتائج الى وجود علاقة ايجابية بين تماسك الفريق القومى للرجال وكذلك السيدات ومستوى الانجاز.

- دراسة محمود فكري الفار (٢٠٢١م) (١٦) بعنوان "الكفاءة الاجتماعية للمدرب وعلاقتها بالاستقرار النفسي للاعبين" وهدفت الدراسة الى التعرف علي العلاقة بين الكفاءة الاجتماعية للمدرب وعلاقتها بالاستقرار النفسي للاعبين واستخدم الباحث المنهج الوصفي واستخدم مقياس الكفاءة الاجتماعية للمدرب ومقياس الاستقرار النفسي للاعبين من اعداده، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) مدرب و(٢٠٠) لاعب ممثلين لأنشطة كرة القدم والسلة واليد والطائرة والسباحة والعباب القوى. وتوصل الباحث الي وجود علاقة بين الكفاءة الاجتماعية للمدرب والاستقرار النفسي للاعبين.

- دراسة باتشيل جيمس (٢٠٠٧م) (٢٣) بعنوان "العلاقة بين تماسك الفريق وأداء القسم الأول في مسابقات الميدان والمضمار"، حيث هدف البحث إلى تحديد اتجاه وحجم العلاقة بين تماسك الفريق الرياضي وأداء الفريق في مسابقات الميدان والمضمار، حيث تم استخدام المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (٦٦) عضو من أعضاء الرابطة الوطنية لرياضة المرأة جنوب شرق الولايات المتحدة الأمريكية. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ايجابية بين أداء الفريق والتماسك الاجتماعي في الفرق ذات الأداء العالي، كما توصلت النتائج إلى أن ارتباط الفريق حول هدف الأداء هو أكثر أهمية من ارتباط الفريق وترابطه كوحدة اجتماعية للنجاح.

- دراسة شين مينج هانج (٢٠٠٧م) (٢١) بعنوان " اكتشاف العلاقة بين القيادة الفنية الفعالة وتماسك الجماعة ودافعية الانجاز لدى فرق كرة السلة الجامعية في تايوان " حيث هدفت الدراسة التعرف على تأثير قيادة تدريب فعال في تماسك الجماعة وعلاقته بدافعية الانجاز لدي لاعبي كرة السلة الجامعية في تايوان، حيث تم استخدام المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (٥١٠) لاعب من لاعبي فريق كرة السلة نكور وإناث. وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سببية بين فهم قيادة التدريب وتماسك الفريق ودافعية الانجاز، كما توجد أيضاً علاقة ارتباطية بين القيادة الفنية الفعالة وتماسك الجماعة ودافعية الإنجاز وتأثيرها على السلوك الاجتماعي والتحفيز تجاه الإنجاز .

- دراسة ماننج كلايتون تودد (٢٠٠٨م) (٢٢) بعنوان " تماسك الفريق الرياضي والكفاءة في التدريب لدي فرق الألعاب الجماعية"، حيث هدفت الدراسة التعرف على مستوى التماسك والفعالية الجماعية والتصورات عن الكفاءة التدريبية من قبل كل فريق رياضي بالجامعة، حيث تم استخدام المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (١٦٣) لاعب من لاعبي الفرق الجماعية في جامعة ولاية يوتا. وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ايجابية بين التماسك وكفاءة التدريب لدي لاعبي فرق الألعاب الجماعية.

- إجراءات البحث :

- المنهج المستخدم :

المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

- مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من لاعبي أندية الدوري المصري الممتاز لأنشطة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) والمسجلين بالاتحادات الرياضية المعنية عن الموسم الرياضي ٢٠٢٤-٢٠٢٣ م.

- عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة وهي (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) وتمثلت عينة لاعبي كرة القدم من أندية (انبي - زد) وتمثلت عينة لاعبي كرة اليد من أندية (الترسانة - الشمس - الزهور - العبور) وتمثلت عينة لاعبي كرة السلة من أندية (الزمالك - مصر للتأمين - الاتصالات - طلائع الجيش) وتمثلت عينة لاعبي الكرة الطائرة من أندية (ايسترن كومباني - بنها الرياضي - بتروجيت - الطيران) كعينة أساسية قوامها (١٦٠) لاعب رياضي بواقع (٤٠) لاعب لكل نشاط. كما تم أخذ (٤٨) لاعب كعينة استطلاعية بواقع (١٢) لاعب لكل نشاط، وجدول (١) يوضح توصيف عينة البحث.

جدول (١)
توصيف عينة البحث

العينة الأساسية				العينة الاستطلاعية				النادي / النشاط
كرة الطائرة	كرة السلة	كرة اليد	كرة القدم	كرة الطائرة	كرة السلة	كرة اليد	كرة القدم	
-	-	-	١٩	-	-	-	٥	انبي
-	-	-	٢١	-	-	-	٧	زد
-	-	٨	-	-	-	٣	-	الترسانة
-	-	١٠	-	-	-	٢	-	الشمس
-	-	١٢	-	-	-	٣	-	الزهور
-	-	١٠	-	-	-	٤	-	العبور
-	٩	-	-	-	٢	-	-	الزمالك
-	١١	-	-	-	٣	-	-	مصر للتأمين
-	١٣	-	-	-	٤	-	-	الاتصالات
-	٧	-	-	-	٣	-	-	طلائع الجيش
١٢	-	-	-	٣	-	-	-	ايسترن كومباني
١٠	-	-	-	٣	-	-	-	بنها الرياضي
٨	-	-	-	٣	-	-	-	بتروجيت
١٠	-	-	-	٣	-	-	-	الطيران
٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	١٢	١٢	١٢	١٢	المجموع
١٦٠				٤٨				
٢٠٨ لاعب								اجمالي عينة البحث

- أدوات البحث :

- مقياس الاستقرار النفسي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة : (إعداد الباحثان)

- مقياس تماسك الفريق الرياضي : (إعداد محمد حسن علاوي)

١- خطوات بناء مقياس الاستقرار النفسي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة:

في ضوء أهداف البحث قام الباحثان ببناء مقياس الاستقرار النفسي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة مسترشدين بالخطوات التالية:

• **تحديد الهدف من المقياس:** التعرف على مستوى الاستقرار النفسي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة.

• مراجعة الأطر النظرية والدراسات المرجعية والتي تناولت الاستقرار النفسي كدراسة كل من ادهم اسماعيل خديده (٢٠٠٦م) (٢)، على حسين محمد واخرون (٢٠٠٩م) (١١)، وفاء تركي الغريبي، فاضل كردي الشمري (٢٠١١م) (٢٠)، رافع ادريس عبدالغفور (٢٠١٤م) (٨)، سناء على الخرزجي (٢٠١٥م) (٩)، شيماء علي خميس (٢٠١٧م) (١٠)، حيدر حبش، وسن عبد الحسن (٢٠١٨م) (٦)، هويدا إسماعيل إبراهيم (٢٠١٩م) (١٩)، محمود فكري الفار (٢٠٢١م) (١٦).

• **تحديد تعريف إجرائي للمقياس :**

ويقصد بالاستقرار النفسي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة:

حالة من الطمأنينة والراحة النفسية التي يشعر بها اللاعب نتيجة استقرار علاقته مع جماعة الفريق ومدربه، والمحيطين به والقدرة على ضبط انفعالاته، والتحرر من التوتر والقلق تجاه الآخرين.

• **تحديد الأبعاد المقترحة للمقياس:**

من خلال الأطر النظرية والدراسات المرجعية والتي تناولت الاستقرار النفسي تم تحديد مجموعة من الأبعاد المقترحة بلغت في صورتها الأولى خمسة أبعاد هي (الشعور بالاطمئنان - تقبل الذات والتوافق معها - تقبل الآخرين والتسامح معهم - البساطة والتلقائية في التعامل مع الذات والآخرين - الشعور بالصحة الجسدية والنفسية).

• **تحديد المفهوم النظري الإجرائي للأبعاد المقترحة :**

من خلال القراءات النظرية قام الباحثان بوضع تعريفات إجرائية للأبعاد المقترحة لمقياس الاستقرار النفسي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة وذلك على النحو التالي:

البعد الأول: الشعور بالاطمئنان : ويقصد به شعور اللاعب بالراحة النفسية والأمان، وعدم الخوف من المستقبل، أو مما يخبئه القدر.

البعد الثاني: تقبل الذات والتوافق معها : شعور اللاعب بالاكتماء المترن في اشباع حاجاته المختلفة والتوفيق بين أدواره الاجتماعية والرضا عن دوره الذي يقوم به، وعن بيئته الاجتماعية.

البعد الثالث: تقبل الاخرين والتسامح معهم : قدرة اللاعب علي حب الاخرين، وإقامة العلاقات الاجتماعية الجيدة معهم، وابداء الفرد التعاطف معهم، فضلا عن احساسه بالانتماء الي اسرته ومجتمعه وناديه.

البعد الرابع: البساطة والتلقائية في التعامل مع الذات والآخرين : تصرف اللاعب على طبيعته مع الاخرين، ورغبته الاصلية في عمل الخير ومساعدة الاخرين، وتجاوبه الإيجابي مع الواقع.

البعد الخامس: الشعور بالصحة الجسدية والنفسية: اشباع اللاعب لحاجاته الجسدية والنفسية والاجتماعية، وخلوه من الامراض الجسدية كالإصابات، والتوترات النفسية، فضلا عن اتصافه بالنضوج والاتزان الانفعالي.

• عرض الأبعاد المقترحة على السادة الخبراء :

تم عرض الابعاد المقترحة لمقياس الاستقرار النفسي لذي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة على عدد (٥) من الخبراء مرفق (١) وذلك بهدف التعرف على ما يلي :

١- مدى مناسبة الأبعاد المقترحة للمقياس.

٢- إضافة أو حذف أو تعديل الأبعاد التي من شأنها إثراء المقياس. مرفق (٢)

جدول (٢)

رأى السادة الخبراء في مدى مناسبة الأبعاد المقترحة للمقياس

م	الأبعاد	مناسب	غير مناسب	أرى التعديل	النسبة المئوية للموافقة
١	الشعور بالاطمئنان	٥	-	-	١٠٠٪
٢	تقبل الذات والتوافق معها	٥	-	-	١٠٠٪
٣	تقبل الاخرين والتسامح معهم	٥	-	-	١٠٠٪
٤	البساطة والتلقائية في التعامل مع الذات والآخرين	١	٤	-	٢٠٪
٥	الشعور بالصحة الجسدية والنفسية	٥	-	-	١٠٠٪

ويتبين من جدول (٢) والخاص برأي السادة الخبراء في مدى مناسبة الأبعاد المقترحة للمقياس، أن نسبة الموافقة على البعد الأول والثاني والثالث والخامس قد بلغت (١٠٠٪) من مجموع الآراء، وبلغت نسبة الموافقة على البعد الرابع (٢٠٪). وقد ارتضى الباحثان نسبة لا تقل عن (٨٠٪) من نسبة موافقة السادة الخبراء.

• اقتراح عبارات لكل بعد من أبعاد المقياس:

في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل بعد صاغ الباحثان عبارات المقياس وقد تم الاستعانة بالمقاييس والاستبيانات الواردة بالدراسات المرجعية، وقد راعى الباحثان في صياغة العبارات ما يلي:

١- أن تكون العبارات واضحة ومحددة، ولا تقبل أكثر من تفسير.

٢- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.

• عرض العبارات الخاصة بكل بعد على السادة الخبراء (صدق المحتوى):

قام الباحثان بعرض الصورة الأولى للمقياس على السادة الخبراء للتحقق من صدق المحتوى Content Validity مرفق (٣)، وقد ارتضى الباحثان أيضا نسبة (٨٠٪) من نسبة موافقة السادة الخبراء. وفي ضوء آراء الخبراء تم حذف (٤) عبارات لتصبح عدد عبارات المقياس (٤٤) عبارة بدلاً من (٤٨) عبارة، وبناء على ذلك تكونت صورة المقياس بعد العرض على السادة الخبراء من (٤) أبعاد تتضمن (٤٤) عبارة. مرفق (٤)

جدول (٣)

العبارات المستبعدة والعبارات المعدلة في الصورة الأولية للمقياس

العدد النهائي للعبارات	عدد العبارات المعدلة	ارقام العبارات المعدلة	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	عدد العبارات	البعد
١١	٢	٥-١	١	١٠	١٢	الشعور بالاطمئنان
١١	-	-	-	-	١١	تقبل الذات والتوافق معها
١١	١	٧	١	٦	١٢	تقبل الآخرين والتسامح معهم
١١	١	٤	٢	١١-٨	١٣	الشعور بالصحة الجسدية والنفسية
٤٤	٤	-	٤	-----	٤٨	المجموع

يتبين من جدول (٣) إن عدد العبارات المستبعدة من الصورة الأولية للمقياس، بلغ عددها (٤) عبارات من العدد الكلي للعبارات المقترحة، وبالتالي يكون عدد عبارات المقياس المتفق عليها من وجهة نظر السادة الخبراء (٤٤) عبارة من العدد الكلي المقترح لعبارات المقياس، وان عدد العبارات المعدلة (٤) عبارات، وقد قام الباحثان بتوزيع العبارات الـ (٤٤) والتي تنتمي للأبعاد الاربعة ترتيباً عشوائياً، وذلك على النحو الوارد بجدول (٤).

جدول (٤)

أرقام العبارات في الصورة قبل النهائية للمقياس بعد عرضها على السادة الخبراء

عددها	أرقام العبارات بالمقياس	الأبعاد
١١	٤١-٣٧-٣٣-٢٩-٢٥-٢١-١٧-١٣-٩-٥-١	الشعور بالاطمئنان
١١	٤٢-٣٨-٣٤-٣٠-٢٦-٢٢-١٨-١٤-١٠-٦-٢	تقبل الذات والتوافق معها
١١	٤٣-٣٩-٣٥-٣١-٢٧-٢٣-١٩-١٥-١١-٧-٣	تقبل الآخرين والتسامح معهم
١١	٤٤-٤٠-٣٦-٣٢-٢٨-٢٤-٢٠-١٦-١٢-٨-٤	الشعور بالصحة الجسدية والنفسية
٤٤	المجموع	

يتبين من جدول (٤) والخاص بأرقام العبارات في الصورة النهائية للمقياس بعد عرضها على السادة الخبراء، أن كل بعد من ابعاد المقياس احتوى علي (١) عبارة وأن مجموع عبارات المقياس بلغت (٤٤) عبارة، منها (٣٥) عبارة إيجابية و(٩) عبارات تقيس الاتجاه نحو الاستقرار النفسي للاعبين في الاتجاه السلبي (عكس اتجاه البعد)، والجدول (٥) يوضح العبارات التي في عكس اتجاه البعد داخل المقياس في صورته النهائية.

جدول (٥)

توزيع العبارات في عكس اتجاه البعد داخل أبعاد المقياس في الصورة النهائية

البعد	رقم العبارة	العبارة السلبية (في عكس اتجاه البعد)
الشعور بالاطمئنان	٣٧	أخشي ان أكون في قائمة الفريق في المباريات المهمة
	٤١	أتمني ان يمضي وقت التدريب بسرعة كي اعود الي بيتي
تقبل الذات والتوافق معها	٣٨	أشعر ان البعض ينظر لمهنتي بتدني كوني لاعبي رياضي.
	٤٢	أشعر بالضيق عندما يوجه لي احد النقد
تقبل الآخرين الآخرين والتسامح معهم	٣٩	أشعر بالرغبة في الانسحاب عندما أكون وسط زملائي في التدريب
	٤٣	أتمسك بآرائي الشخصية التي أعتقد في صحتها عن أحوال زملائي في الفريق
الشعور بالصحة الجسدية والنفسية	٣٦	أشعر بالقلق من كثرة تعرضي للاصابات المختلفة
	٤٠	أشعر بالتوتر عندما يقترب ميعاد أي مباراة حاسمة
	٤٤	أفكر كثيرا فيما سيحدث عند انتهاء عقدي مع النادي

يتبين من جدول (٥) والخاص بتوزيع العبارات التي في عكس اتجاه البعد داخل أبعاد المقياس في الصورة النهائية، أن عدد العبارات التي في عكس اتجاه البعد (٩) عبارات، وبعد استكمال الخطوات السابقة صمم المقياس على غرار طريقة رنسيس ليكرت **Rensis Likert** حيث وضعت العبارات التي يشتمل عليها المقياس بطريقة عشوائية كما سبق الإشارة، وأمام كل عبارة سلم رباعي (غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وأعطيت هذه الاستجابات في تقدير الدرجات الأوزان التالية (٤، ٣، ٢، ١)، في حالة العبارات الايجابية، و(١، ٢، ٣، ٤) للعبارات التي تقيس الاتجاه نحو الاستقرار النفسي للاعبين بصورة سالبة، وقد فضل الباحثان هذا السلم التقديري حتى يعطي مجالاً لتحديد الاتجاه بدرجة أكبر من الدقة، وبذلك تراوحت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (١٧٦) درجة كحد أقصى، و(٤٤) كحد أدنى، وجدول (٦) يوضح الحد الأدنى والأقصى للدرجة في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٦)

الحد الأدنى والأقصى للدرجة في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس

م	البعد	الحد الأدنى للدرجة	الحد الأقصى للدرجة
١	الشعور بالاطمئنان	١١	٤٤
٢	تقبل الذات والتوافق معها	١١	٤٤
٣	تقبل الآخرين والتسامح معهم	١١	٤٤
٤	الشعور بالصحة الجسدية والنفسية	١١	٤٤
	الدرجة الكلية	٤٤	١٧٦

المعاملات العلمية لمقياس الاستقرار النفسي لدي لاعبي بعض الانشطة الرياضية المختارة:

ولاً: حساب الصدق:

- صدق المحكمين: تم إيجاد صدق المحكمين بعرض المقياس على السادة المحكمين مرفق (٣)، وطلب الباحثان منهم إبداء الرأي في مطابقة هذه العبارات للأبعاد المذكورة مسبقاً، ولقد حدد الباحث نسبة مئوية قدرها (٨٠٪) لقبول العبارة، وبناء على آراء الخبراء تم حذف (٤) عبارات لعدم صلتها الوثيقة بالأبعاد، واعتبر الباحث نسبة اتفاق الخبراء على أبعاد وعبارات المقياس معياراً لصدقه.

- صدق الاتساق الداخلي:

جدول (٧)

صدق الاتساق الداخلي بين عبارات المقياس والبعد الذي تنتمي إليه وبين عبارات المقياس والمجموع الكلي لمقياس الاستقرار النفسي لدي لاعبي بعض الانشطة الرياضية المختارة

(ن = ٤٨)

البعد الأول الشعور بالاطمئنان			البعد الثاني تقبل الذات والتوافق معها			البعد الثالث تقبل الآخرين والتسامح معهم			البعد الرابع الشعور بالصحة الجسدية والنفسية		
م	العبرة مع المجموع الكلي للمقياس	العبرة مع المجموع الكلي للمقياس	م	العبرة مع المجموع الكلي للمقياس	العبرة مع المجموع الكلي للمقياس	م	العبرة مع المجموع الكلي للمقياس	العبرة مع المجموع الكلي للمقياس	م	العبرة مع المجموع الكلي للمقياس	العبرة مع المجموع الكلي للمقياس
١	**٠,٦٤٦	**٠,٥٩٥	١	**٠,٥٨٢	**٠,٦٥٧	١	**٠,٥٨٢	**٠,٥٨٢	١	**٠,٦٣٦	**٠,٥٠٩
٢	**٠,٥٢٨	**٠,٥٠٣	٢	**٠,٥٣٢	**٠,٥٢٣	٢	**٠,٤٨٨	**٠,٥١٦	٢	**٠,٥٧٩	**٠,٦١٥
٣	**٠,٥٨٨	**٠,٥٦٣	٣	**٠,٥٤٣	**٠,٥٩٤	٣	**٠,٦١٧	**٠,٥١٥	٣	**٠,٥١١	**٠,٥٢٢
٤	**٠,٥١١	**٠,٥١٠	٤	**٠,٥٠٦	**٠,٦٠٩	٤	**٠,٦٦٦	**٠,٦٨٧	٤	**٠,٥٥٤	**٠,٥٠٦
٥	**٠,٦٢٥	**٠,٥١٦	٥	**٠,٥٥٢	**٠,٥٧٥	٥	**٠,٦٦٢	**٠,٥٣٣	٥	**٠,٦٠٦	**٠,٥٨١
٦	**٠,٦٢٩	**٠,٥٠٦	٦	**٠,٧٣٤	**٠,٧٢٩	٦	**٠,٦٤٥	**٠,٦٠٢	٦	**٠,٦٣١	**٠,٥٨١
٧	**٠,٦٢٨	**٠,٥٠٣	٧	**٠,٥١٣	**٠,٥٣٧	٧	**٠,٦١٠	**٠,٥٦٢	٧	**٠,٦٢٤	**٠,٥٥٤
٨	**٠,٥٢٢	**٠,٥٦٣	٨	**٠,٥٠٩	**٠,٤٩٠	٨	**٠,٦٠٢	**٠,٥٥٠	٨	**٠,٦٧٣	**٠,٥٦٨
٩	**٠,٥٣٨	**٠,٥١٢	٩	**٠,٥٣٩	**٠,٥٩١	٩	**٠,٥٣١	**٠,٥٣٨	٩	**٠,٥٨٦	**٠,٥٤٠
١٠	**٠,٦٤٢	**٠,٥٨٩	١٠	**٠,٥٦٣	**٠,٥٢٢	١٠	**٠,٦٢٤	**٠,٥٢٠	١٠	**٠,٥٧١	**٠,٥٢٦
١١	**٠,٦١٣	**٠,٥٩٦	١١	**٠,٥٣١	**٠,٦٤١	١١	**٠,٦٨٣	**٠,٧٠٤	١١	**٠,٦٦٥	**٠,٦٠١

* قيمة ر الجدولية عند درجة حرية (٤٦) ومستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٢٧٣.

** قيمة ر الجدولية عند درجة حرية (٤٦) ومستوى معنوية ٠.٠١ = ٠.٣٥٤.

يوضح جدول (٧) والخاص بصدق الاتساق الداخلي بين عبارات المقياس والبعد الذي تنتمي إليه وبين عبارات المقياس والمجموع الكلي لمقياس الاستقرار النفسي لدي اللاعبين وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين عبارات المقياس والبعد الذي تنتمي إليه. حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٤٨٨ ، ٠.٧٢٩) وكذلك وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين عبارات المقياس والمجموع الكلي للمقياس حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٥٠٣ ، ٠.٧٣٤) وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمقياس الاستقرار النفسي قيد البحث.

جدول (٨)

صدق الاتساق الداخلي بين الأبعاد والمجموع الكلي لمقياس الاستقرار النفسي (ن=٤٨)

م	أبعاد المقياس	معامل الارتباط
١	الشعور بالاطمئنان	**٠.٩٢٢
٢	تقبل الذات والتوافق معها	**٠.٩٣٩
٣	تقبل الآخرين والتسامح معهم	**٠.٩٤٠
٤	الشعور بالصحة الجسدية والنفسية	**٠.٩١٩

* قيمة ر الجدولية عند درجة حرية (٤٦) ومستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠,٢٧٣

** قيمة ر الجدولية عند درجة حرية (٤٦) ومستوى معنوية ٠.٠١ = ٠,٣٥٤

يوضح جدول (٨) والخاص بصدق الاتساق الداخلي بين الأبعاد والمجموع الكلي لمقياس الاستقرار النفسي لدي اللاعبين وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع البعد وبين المجموع الكلي لمقياس الاستقرار النفسي لدي اللاعبين حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٩١٩ ، ٠.٩٤٠) وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥

ثانياً: حساب الثبات:

- طريقة التجزئة النصفية ومعامل ألفا:

جدول (٩)

التجزئة النصفية ومعامل ألفا لبيان معامل الثبات لأبعاد مقياس الاستقرار النفسي

م	ابعاد المقياس	اختبار التجزئة النصفية		معامل الفا
		سبيرمان - براون	جتمان	
١	الشعور بالاطمئنان	٠.٨٣٧	٠.٨٢١	٠.٧٠٩
٢	تقبل الذات والتوافق معها	٠.٧٧٧	٠.٧٥٩	٠.٧١٣
٣	تقبل الآخرين والتسامح معهم	٠.٩٠٢	٠.٨٨٥	٠.٦٩٠
٤	الشعور بالصحة الجسدية والنفسية	٠.٨٨٣	٠.٨٧٥	٠.٦٩١
	إجمالي المقياس	٠.٩٥٣	٠.٩٥٢	٠.٩٠٠

يوضح جدول (٩) والخاص بالتجزئة النصفية ومعامل ألفا لبيان معامل الثبات لأبعاد لمقياس الاستقرار النفسي لدي اللاعبين أن قيم معاملات ارتباط ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس قد تراوحت بين (٠.٦٩٠، ٠.٧١٣)، وأن قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل (٠.٩٠٠)، كما يتضح أن معاملات اختبار التجزئة النصفية سبيرمان- براون لأبعاد المقياس قد تراوحت بين (٠.٧٧٧، ٠.٩٠٢)، وأن معامل اختبار التجزئة النصفية سبيرمان- براون للمقياس ككل (٠.٩٥٣)، بينما تراوحت معاملات اختبار التجزئة النصفية لمعامل جتمان لأبعاد المقياس ما بين (٠.٧٥٩، ٠.٨٨٥)، وأن معامل اختبار التجزئة النصفية لمعامل جتمان للمقياس ككل (٠.٩٥٢) مما يدل على ثبات الأبعاد والمقياس ككل، وبذلك تشتمل الصورة النهائية لمقياس الاستقرار النفسي لدي اللاعبين على (٤٤) عبارة على درجة عالية من الصدق والثبات. مرفق (٥)

٢- مقياس تماسك الفريق الرياضي: اعداد محمد حسن علاوي

قام الباحثان باستخدام مقياس تماسك الفريق الرياضي من اعداد / محمد حسن علاوي مرفق (٧)، وقد قام الباحثان بإجراء المعاملات العلمية للتأكد من مناسبته للعينة قيد البحث، ويتكون المقياس من (١٢) تساؤل، ويتم تصحيح المقياس عن طريق جمع الدرجات المسجلة لجميع أعضاء الفريق على جميع تساؤلات المقياس وكلما ارتفع المتوسط الحسابي لهذه الدرجات واقترب من الدرجة القصوى للمقياس وقدرها (١٠٨) درجة كلما دل ذلك على تماسك الفريق الرياضي.

• المعاملات العلمية لمقياس تماسك الفريق الرياضي :

أولاً : حساب الصدق :

- صدق الاتساق الداخلي :

قام الباحثان بحساب صدق المقياس باستخدام صدق الاتساق الداخلي حيث تم حساب معامل ارتباط كل عبارة بدرجة المقياس ككل وكانت كالتالي :

جدول (١٠)

معامل ارتباط كل عبارة بدرجة المقياس الكلية لمقياس تماسك الفريق الرياضي (ن = ٤٨)

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠,٦٢٨	٧	**٠,٦١٢	١
**٠,٦٠٩	٨	**٠,٧٣٦	٢
**٠,٥٤٨	٩	**٠,٦٣٥	٣
**٠,٥٠٠	١٠	**٠,٦٣٢	٤
**٠,٦٣٣	١١	**٠,٦٢٠	٥
**٠,٥١٨	١٢	**٠,٦٦٣	٦

* قيمة ر الجدولية عند درجة حرية (٤٦) ومستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٢٧٣

** قيمة ر الجدولية عند درجة حرية (٤٦) ومستوى معنوية ٠.٠١ = ٠.٣٥٤

يتضح من جدول (١٠) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت ما بين (٠.٥٠٠ : ٠.٧٣٦) وبمقارنة قيمة (ر) المحسوبة بقيمة (ر) الجدولية يتضح وجود ارتباط دال إحصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي.

- حساب الثبات:

- طريقة التجزئة النصفية ومعامل ألفا:

جدول (١١)

التجزئة النصفية ومعامل ألفا لبيان معامل الثبات لأبعاد مقياس الاستقرار النفسي

م	المقياس	اختبار التجزئة النصفية	
		جتمان	سبيرمان-براون
	إجمالي المقياس	٠.٨٢٤	٠.٨٢٤
	معامل ألفا	٠.٧٤١	٠.٨٢٤

يوضح جدول (١١) والخاص بالتجزئة النصفية ومعامل ألفا لبيان معامل الثبات لمقياس تماسك الفريق الرياضي أن قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل (٠.٧٤١)، وأن معامل اختبار التجزئة النصفية سبيرمان- براون للمقياس ككل (٠.٨٢٤)، وأن معامل اختبار التجزئة النصفية لمعامل جتمان للمقياس ككل (٠.٨٢٤) مما يدل على ثبات المقياس.

- الدراسة الأساسية:

بعد التأكد من الشروط السيكمترية لأدوات البحث (مقياس الاستقرار النفسي لدي اللاعبين - مقياس تماسك الفريق الرياضي)، تم تطبيق مقياس تماسك الفريق الرياضي على عينة البحث الأساسية (ن=١٦٠) من لاعبي الأنشطة الرياضية المسجلين بالاتحادات المعنية في الموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م، وذلك وفق القواعد التي حددت في استخدامها، وبعد تصحيح المقياس تم تقسيم عينة البحث الأساسية وفقاً لمستوى درجات مقياس تماسك الفريق الرياضي (منخفضي التماسك - متوسطي التماسك - مرتفعي التماسك) للاعبين الأنشطة الرياضية المختارة. وقد تم تصحيح مقياس تماسك الفريق الرياضي طبقاً لمفتاح التصحيح المعد لذلك مرفق (٨)، وكلما اقتربت درجة اللاعب من الدرجة العظمى وقدرها (١٠٨) كلما دل ذلك على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا المقياس.

كما تم تطبيق مقياس الاستقرار النفسي لدي لاعبي الأنشطة الرياضية المختارة وذلك وفق القواعد التي حددت لاستخدامه، وقد تم تصحيحه طبقاً لمفتاح التصحيح المعد لذلك مرفق (٦). وكلما اقتربت درجة اللاعب من الدرجة العظمى وقدرها (٤٤) في كل بعد كلما دل ذلك على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد، وكلما قلت درجات اللاعب كلما دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على الخاصية التي يقيسها البعد (الشعور بالاطمئنان - تقبل الذات والتوافق معها - تقبل الآخرين والتسامح معهم - الشعور بالصحة الجسدية والنفسية)، وبذلك تكون أعلى درجة نظرية يمكن ان يحصل عليها اللاعب في الدرجة الكلية لمقياس الاستقرار النفسي (١٧٦) درجة بواقع (٤٤ × ٤) ، وأدنى درجة نظرية هي (٤٤) درجة بواقع (١ × ٤٤).

- المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

- ١- النسبة المئوية ٥- معامل ارتباط بيرسون ٩- اختبار تحليل التباين في اتجاه واحد
 ٢- المتوسط الحسابي ٦- معامل سبيرمان- براون ١٠- اختبار أقل فرق معنوي LSD
 ٣- الانحراف المعياري ٧- معامل جتمان
 ٤- معامل الالتواء ٨- معامل ألفا كرونباخ

- عرض ومناقشة النتائج:

سوف يتم عرض ومناقشة النتائج من خلال الاجابة على تساؤلات البحث:

- ١- عرض ومناقشة نتائج التساؤل الاول والذي ينص على: ما هو مستوى تماسك الفريق الرياضي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة ؟
 وللإجابة على التساؤل الاول تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لدرجات أبعاد مقياس مستوى تماسك الفريق الرياضي.

جدول (١٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لدرجات أبعاد مقياس تماسك

الفريق الرياضي (ن = ١٦٠)

مقياس تماسك الفريق الرياضي	الحد الأقصى للدرجة		ع±	معامل الالتواء
اجمالي المقياس	١٠٨	٧٣.٢٢٥	١٨.١٠٤	-٠.٦٤٦

من جدول (١٢) والخاص بالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لدرجات أبعاد مقياس تماسك الفريق الرياضي يتضح أن المتوسطات الحسابية قد تجاوزت قيم الانحرافات المعيارية وأن قيمة معاملات الالتواء أقل من (± ٣) ، وهذا يعتبر أحد مؤشرات انتظام العينة الاساسية على درجات أبعاد مقياس تماسك الفريق الرياضي وتحقيقها للمنحنى الاعتدالي. ويتفق هذا مع ما أشار اليه حسن يوسف (٢٠١٧م) ان التماسك يعتبر أمر هام وحيوي للفريق الرياضي تسعى كلا من الجماعة الرياضية والمدرّب الرياضي واللاعبين إلى تحقيقه، ويعتبر أيضا من المشكلات التي تواجههم محاولة الوقوف على الأسباب التي تؤدي إلى تحققه أو تتسبب في عدم تحققه داخل الفريق. كما يتفق هذا مع ما أشار اليه محمد خيرى (٢٠١٣م) ان التماسك يعكس قوة الرابط بين الأفراد داخل الجماعة ويعتبر التماسك شيئاً جوهرياً وأساسياً لدرجة أنه يتم افتراض أنه لا يمكن أن يوجد شيء طالما أن الجماعة غير متماسكة. (١٥: ١٥٣)

٣- عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني والذي ينص على: ما هو مستوى الاستقرار النفسي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة ؟

وللإجابة على التساؤل الثاني تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للدرجة الكلية وأبعاد مقياس الاستقرار النفسي لدي اللاعبين.

جدول (١٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للدرجة الكلية وأبعاد مقياس الاستقرار النفسي لدي اللاعبين (ن = ١٦٠)

الابعاد	الحد الأقصى للدرجة	س	ع±	معامل الالتواء
الشعور بالاطمئنان	٤٤	٢٥.٦٤٤	٦.٨٥٧	-٠.٤١٩
تقبل الذات والتوافق معها	٤٤	٢٧.٦٩٤	٦.٩٤٦	-٠.٤٣١
تقبل الاخرين والتسامح معهم	٤٤	٢٩.٠٥٠	٧.٠٢٠	-٠.٥٢١
الشعور بالصحة الجسدية والنفسية	٤٤	٣٠.١٥٠	٧.٠٧٥	-٠.٥٢٠
اجمالي المقياس	١٧٦	١١٢.٥٣٨	٢٧.٨٧٢	-٠.٤٧٧

من جدول (١٣) والخاص بالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للدرجة الكلية وأبعاد مقياس الاستقرار النفسي لدي اللاعبين يتضح أن المتوسطات الحسابية قد تجاوزت قيم الانحرافات المعيارية وأن قيمة معاملات الالتواء أقل من ± ٣ ، وهذا يعتبر أحد مؤشرات انتظام العينة الأساسية على الدرجة الكلية وأبعاد مقياس الاستقرار النفسي لدي اللاعبين وتحقيقها للمنحنى الاعتدالي. ويتفق هذا مع ما أشار اليه رافع ادريس عبد الغفور (٢٠١٤م) إن الاهتمام باستقرار الفرد سواء كان لاعبا أم شخصا عادياً يعني الاهتمام بالصحة النفسية له وذلك لان الصحة النفسية تعد "حالة دائمية يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً وشخصياً وانفعالياً واجتماعياً مع نفسه والآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستثمار قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية. (٨: ١٧٣) كما يتفق هذا مع ما أشار اليه خضير كاظم حمود (٢٠٠٢م) الي ان أفضل وسيلة لتحقيق الاستقرار النفسي هو أن يحقق الأفراد ما يرغبون به من أهداف تتفق مع امكاناتهم وحاجاتهم المادية والمعنوية، وتحقيق الذات تعني أن الفرد يرغب في تحقيق ما في مخيلته وما يتمناه لنفسه، وما يطمح اليه، وذلك من خلال أداء العمل الذي يتوافق مع قدراته ومؤهلاته وميوله واتجاهاته واستعداداته. (٧: ١٣٥)

ويتفق ما سبق مع نتائج دراسة وفاء تركي (٢٠١١م) (٢٠) في ارتفاع مستوى الاستقرار النفسي لدى لاعبي كرة اليد في العراق، ودراسة شيماء على خميس (٢٠١٧م) (١٠) والتي أظهرت نتائجها بمستوى جيد من الاستقرار النفسي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل، ويتفق أيضاً مع نتائج دراسة حيدر حبش (٢٠١٨م) (٦) والتي أظهرت نتائجها ارتفاع مستوى الطلاب في الاستقرار النفسي، ونتائج دراسة هويدا إسماعيل (٢٠١٩م) (١٩) والتي أشارت إلى ارتفاع مستوى الاستقرار النفسي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

٣- عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث والذي ينص على: هل توجد فروق بين متوسطات الدرجة الكلية لمقياس الاستقرار النفسي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة ووفقاً لمستويات درجات مقياس تماسك الفريق الرياضي (منخفضي التماسك - متوسطي التماسك - مرتفعي التماسك) ؟

وللإجابة على التساؤل الثالث تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية لمقياس الاستقرار النفسي ووفقاً لمستوى درجات مقياس تماسك الفريق (منخفضي التماسك - متوسطي التماسك - مرتفعي التماسك) لدى اللاعبين.

جدول (١٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجة الكلية لمقياس الاستقرار النفسي ووفقاً لمستويات درجات مقياس تماسك الفريق (منخفضي التماسك - متوسطي التماسك - مرتفعي التماسك) لدى اللاعبين (ن=١٦٠)

المستوى الثالث مرتفعي التماسك (ن=٤٦)	المستوى الثاني متوسطي التماسك (ن=٨٢)	المستوى الأول منخفضي التماسك (ن=٣٢)	المقياس
ع± ٩,٧٨٨	ع± ١٠,٠٠٩	ع± ١٤,٦٣٥	مقياس الاستقرار النفسي
١٤٣,٨٠٤	١١١,٨١٧	٦٩,٤٣٨	

ويتضح من جدول (١٤) والخاص بالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية لمقياس الاستقرار النفسي ووفقاً لمستويات درجات مقياس تماسك الفريق (منخفضي التماسك - متوسطي التماسك - مرتفعي التماسك) أن عينة البحث الأساسية وقوامها (ن=١٦٠)، تم تقسيمهم إلى ثلاث مستويات ووفقاً لمستوى درجات مقياس تماسك الفريق (منخفضي التماسك - متوسطي التماسك - مرتفعي التماسك) لدى اللاعبين، وذلك على النحو التالي:

- المستوى الأول (لاعبين منخفضي التماسك): وقوامهم (٣٢) لاعب والحاصلين على (من ٢٧ درجات إلى ٥٤ درجة) من الدرجة القصوى لمقياس تماسك الفريق والتي تبلغ (١٠٨) درجة.
- المستوى الثاني (لاعبين متوسطي التماسك): وقوامهم (٨٢) لاعب والحاصلين على (من ٥٥ درجة إلى ٨١ درجة) من الدرجة القصوى لمقياس تماسك الفريق الرياضي والتي تبلغ (١٠٨) درجة.

- المستوى الثالث (لاعبين مرتفعي التماسك): وقوامهم (٤٦) لاعب والحاصلين على (من ٨٢ درجة إلى ١٠٨ درجة) من الدرجة القصوى لمقياس تماسك الفريق الرياضي والتي تبلغ (١٠٨) درجة.

ولإيجاد الفروق بين متوسطات الدرجة الكلية لمقياس الاستقرار النفسي ووفقاً لمستويات متوسطات درجات مقياس تماسك الفريق الرياضي (منخفضي التماسك - متوسطي التماسك - مرتفعي التماسك) تم استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه One Way ANOVA، واختبار أقل فرق معنوي L.S.D وبمستوى دلالة ٠.٠٥ للتأكد من معنوية الفروق.

جدول (١٥)

تحليل التباين بين الدرجة الكلية لمقياس الاستقرار النفسي ووفقاً لمستويات متوسطات درجات مقياس تماسك الفريق الرياضي (منخفضي التماسك - متوسطي التماسك - مرتفعي التماسك) لذي اللاعبين (ن=١٦٠)

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة " ف "
مقياس الاستقرار النفسي	بين المجموعات	١٠٤٤٥٦.٤٠٥	٢	٥٢٢٢٨.٢٠٢	*٤٣٠.٠٩٠
	داخل المجموعات	١٩٠٦٥.٣٧٠	١٥٧	١٢١.٤٣٥	
	المجموع الكلي	١٢٣٥٢١.٧٧٥	١٥٩		

* قيمة " ف " الجدولية عند درجة حرية (٢ ، ١٥٧) ، مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٣.٠٤)

من جدول (١٥) والخاص بتحليل التباين بين الدرجة الكلية لمقياس الاستقرار النفسي ووفقاً لمستويات متوسطات درجات مقياس تماسك الفريق منخفضي التماسك - متوسطي التماسك - مرتفعي التماسك)، يتضح أن هناك فروقاً دالة إحصائية بين متوسطات الدرجة الكلية لمقياس الاستقرار النفسي ووفقاً لمستويات متوسطات درجات مقياس تماسك الفريق الرياضي منخفضي التماسك - متوسطي التماسك - مرتفعي التماسك)، حيث بلغت قيمة "ف" المحسوبة للدرجة الكلية لمقياس الاستقرار النفسي (٤٣٠.٠٩٠) وهي أكبر من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٣.٠٤، وللكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات الدرجة الكلية للمقياس تم استخدام اختبار أقل فرق معنوي L.S.D.

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين مستويات متوسطات درجات مقياس تماسك الفريق الرياضي (منخفضي التماسك - متوسطي التماسك - مرتفعي التماسك) في الدرجة الكلية لمقياس الاستقرار النفسي (ن = ١٦٠)

مقياس تماسك الفريق الرياضي			س	مقياس الاستقرار النفسي / مستويات مقياس تماسك الفريق الرياضي
المستوى الثالث مرتفعي التماسك	المستوى الثاني متوسطي التماسك	المستوى الأول منخفضي التماسك		
١٤٣.٨٠٤	١١١.٨١٧	٦٩.٤٣٨		
↑**٧٤.٣٦٦	↑**٤٢.٣٧٩		٦٩.٤٣٨	المستوى الأول منخفضي التماسك
↑**٣١.٩٨٧			١١١.٨١٧	المستوى الثاني متوسطي التماسك
			١٤٣.٨٠٤	المستوى الثالث مرتفعي التماسك

* قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (١٥٧) ، مستوى دلالة (٠.٠٥) = (١.٩٦٠)
** قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (١٥٧) ، مستوى دلالة (٠.٠١) = (٢.٥٧٦)

من جدول (١٦) والخاص بدلالة الفروق بين مستويات متوسطات درجات مقياس تماسك الفريق الرياضي (منخفضي التماسك - متوسطي التماسك - مرتفعي التماسك) في الدرجة الكلية لمقياس الاستقرار النفسي يتضح وجود فروق في متوسطات درجات مقياس مستوى التماسك لدي اللاعبين (منخفضي التماسك - متوسطي التماسك - مرتفعي التماسك) في الدرجة الكلية لمقياس الاستقرار النفسي لصالح لاعبي المستوى الثالث (مرتفعي التماسك)، وهذا يؤكد أن اللاعبين مرتفعي التماسك يمتلكون مستوى أكبر من الاستقرار النفسي.

ويتفق هذا مع ما أشار اليه كل من وفاء تركي الغري، فاضل كردي الشمري (٢٠١١م) (٢٠) ان الاهتمام بالجانب النفسي في العملية التدريبية له دور ايجابي وفعال في تنمية قدرات اللاعب وبات يشكل جزء أساسيا في المنهج التدريبي والذي يعده المدرب، فالتدريب الرياضي هو عملية تربية لها أسسها ومبادئها العامة والتي تهدف الى اعداد اللاعب لتحقيق أعلى مستوى في المنافسة، ومن واجب المدرب مراعاة قيمة الحمل النفسي وأثره على مستوى الاستقرار النفسي. هذا ويعتبر أحمد أمين فوزي وطارق محمد بدر الدين (٢٠٠١م) أن موضوع تماسك الفريق هو المحور الذي تدور حوله معظم الإجراءات مع الفرق الرياضية خاصة تلك الفرق الناجحة، فالمدرّبون الناجحون يؤمنون بأن تماسك الفريق هو العامل الحاسم في نتائجه، كما يشير السيكولوجيون والسيكولوجيون أن الفرق عالية التماسك تؤدي أداءات أفضل عن الفرق منخفضة التماسك. (١: ٩٧)

٤- عرض ومناقشة نتائج التساؤل الرابع والذي ينص على: هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين متوسط الدرجة الكلية لمقياس الاستقرار النفسي ومتوسط الدرجة الكلية لمقياس تماسك الفريق الرياضي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة ؟

وللإجابة على التساؤل الرابع تم حساب معاملات الارتباطات بين الدرجة الكلية لمقياس الاستقرار النفسي والدرجة الكلية لمقياس تماسك الفريق الرياضي.

جدول (١٧)

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الاستقرار النفسي والدرجة الكلية لمقياس تماسك الفريق الرياضي (ن = ١٦٠)

مقياس تماسك الفريق الرياضي	المتغيرات
٠.٩٩١**	مقياس الاستقرار النفسي

* قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.١٩٥

** قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠١ = ٠.٢٥٤

من جدول (١٧) والخاص بمعاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الاستقرار النفسي والدرجة الكلية لمقياس تماسك الفريق الرياضي يتضح وجود علاقة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين الدرجة الكلية لمقياس الاستقرار النفسي والدرجة الكلية لمقياس تماسك الفريق الرياضي. ويتفق هذا مع ما اشارت اليه ميرفت سعيد حسن (٢٠٠٣م) ان ظاهرة تماسك الفريق الرياضي أو تماسك الجماعة من الظواهر المتغيرة فهي ليست ثابتة مع الزمن ويتوقع أن يزداد تماسك الجماعة مع مرور الزمن ولكن إذا صادفت الجماعة تهديدات أو صراعات داخلية فهذا يقلل من درجة تماسكها، ويتوقف تماسك الجماعة على التغيرات الاجتماعية داخلها ومدى إحساس أفرادها برغبتهم في البقاء داخل هذه الجماعة، فكلما أدرك الأعضاء أن الكثير من احتياجاتهم لم تشبع كلما ضعف تماسك الجماعة وكذلك المكانة الاجتماعية للجماعة دور كأحد المتغيرات في زيادة وقلة التماسك فإذا انخفضت المكانة الاجتماعية كلما انخفضت الجاذبية وأدى هذا إلى تهديد حقيقي لتماسك الجماعة. (١٨: ١٧٠) كما أشار محمد حسن علاوى (١٩٩٨م) إلى أن العوامل التي تؤدي إلى زيادة تماسك الفريق الرياضي هي كالاتي: الشعور بالانتماء للفريق، وجود قوانين ومعايير وتقاليده للفريق، إشباع الحاجات الفردية، الشعور بالنجاح، المشاركة، توافر العلاقات التعاونية بين اللاعبين، توافر القيادة المناسبة، جاذبية العلاقات بين اللاعبين، الرغبة المعلنة للبقاء في الفريق.

(١٣: ٥٩ ، ٦٠)

ويري امين أنور الخولي (١٩٩٦م) انه يكاد أن يكون من مسلمات الرياضة صعوبة فوز فريق يفقر إلى التماسك والترابط والوحدة، ذلك لأن البديل العكس للتماسك هو التحلل والفرقة والتفكك، فالمعروف أن مشاعر المشاركة والتعاطف والتوحد وروح الفريق تقود إلى أفضل تعاون ممكن بين أعضاء الفريق، الأمر الذي ينعكس في شكل أداء رياضي أكثر فاعلية للفريق في مقابل الفريق المنافس. (٤ : ٢٣٣) ويرى الباحثان ان اعداد وتوجيه اللاعبين بدنيا ونفسياً ، والمحافظة على تماسك الفريق، وإحداث التآلف والتوافق بين أعضائه، وتوفير مناخ نفسي واجتماعي كل هذا يساعد اللاعبين على العمل وبذل الجهد لتحقيق أعلى درجات الانجاز الرياضي.

- الاستنتاجات :

في حدود عينة البحث والإجراءات المستخدمة، ومن خلال ما أمكن التوصل إليه من نتائج باستخدام المعالجات الإحصائية، يمكن وضع الاستنتاجات التالية:

١- تم بناء مقياس الاستقرار النفسي لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة، وفقا للأسس العلمية لبناء المقاييس في مجال القياس والتقويم النفسي في المجال الرياضي، حيث تم إيجاد صدق المقياس عن طريق صدق الاتساق الداخلي Internal Consistency، كما تم إيجاد صدق المحكمين، كما تم إيجاد معاملات الثبات الأمر الذي يؤكد الثقة في المقياس للاستخدام في صورته النهائية المكونة من (٤٤) عبارة موزعة على اربعة أبعاد هي:

- البعد الأول: (الشعور بالاطمئنان) يتضمن (١) عبارة.
- البعد الثاني: (تقبل الذات والتوافق معها) يتضمن (١) عبارة.
- البعد الثالث: (تقبل الآخرين والتسامح معهم) يتضمن (١) عبارة.
- البعد الرابع: (الشعور بالصحة الجسدية والنفسية) يتضمن (١) عبارة.

ويمكن جمع درجات جميع أبعاد المقياس الاربعة (للحصول على الدرجة الكلية للاستقرار النفسي لدي اللاعبين).

٢- تم تطبيق مقياس تماسك الفريق الرياضي على عينة البحث الاساسية وقوامها (ن = ١٦٠)، تم تقسيمهم إلى ثلاث مستويات هي (منخفضي التماسك - متوسطي التماسك - مرتفعي التماسك)، وذلك على النحو التالي:

-المستوى الأول (لاعبين منخفضي التماسك) : وقوامهم (٣٢) لاعب والحاصلين على (من ٢٧ درجات إلى ٥٤ درجة) من الدرجة القصوى لمقياس تماسك الفريق والتي تبلغ (١٠٨) درجة.

-المستوى الثاني (لاعبين متوسطي التماسك) : وقوامهم (٨٢) لاعب والحاصلين على (من ٥٥ درجة إلى ٨١ درجة) من الدرجة القصوى لمقياس تماسك الفريق الرياضي والتي تبلغ (١٠٨) درجة.

-المستوى الثالث (لاعبين مرتفعي التماسك) : وقوامهم (٤٦) لاعب والحاصلين على (من ٨٢ درجة إلى ١٠٨ درجة) من الدرجة القصوى لمقياس تماسك الفريق الرياضي والتي تبلغ (١٠٨) درجة.

٣- وجود فروقاً دالة إحصائياً بين متوسطات الدرجة الكلية لمقياس الاستقرار النفسي ووفقاً لمستويات متوسطات درجات مقياس تماسك الفريق الرياضي (منخفضي التماسك - متوسطي التماسك - مرتفعي التماسك)، لصالح اللاعبين المستوى الثالث (مرتفعي التماسك)، وهذا يؤكد أن اللاعبين مرتفعي التماسك يمتلكون مستوى أكبر من الاستقرار النفسي.

٤- وجود علاقة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين الدرجة الكلية لمقياس الاستقرار النفسي والدرجة الكلية لمقياس تماسك الفريق الرياضي.

- التوصيات:

نظراً لما يتميز به هذا البحث من طبيعة وفي حدود ما أمكن التوصل إليه من استنتاجات، يمكن التوصية بما يلي:

١- الاسترشاد بأهمية مقياس تماسك الفريق الرياضي في المواقف التي تتميز بالاستثارة الانفعالية القوية وخاصة في المواقف التنافسية الهامة، وكذا أهمية الاستقرار النفسي لدى اللاعبين والتي يمكن أن تحقق الطاقة النفسية الايجابية المثلى للاعب.

٢- إقامة الندوات وإجراء المناقشات للتوعية بأهمية الاستقرار النفسي ودورها في زيادة مستوى التماسك.

٣- ضرورة توجيه نظر المسؤولين عن إعداد اللاعبين إلى تنمية الاستقرار النفسي وتماسك الفريق الرياضي لدى اللاعبين وذلك لاجتياز صعوبات المنافسات الرياضية.

٤- استخدام مقياس الاستقرار النفسي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية بصفة دورية والاستفادة من النتائج للتعرف على جوانب القصور وتطويرها.

٥- تفعيل دور الاتحادات المعنية لبيان أهمية الاستقرار النفسي وتماسك الفريق الرياضي لدى لاعبي الرياضات المختلفة.

٦- إجراء المزيد من الدراسات حول علاقة الاستقرار النفسي وتماسك الفريق الرياضي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ببعض المتغيرات الأخرى كالجنس (ذكور - اناث)، مراحل عمرية وأنشطة رياضية أخرى.

- المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد أمين فوزي، طارق محمد بدر الدين (٢٠٠١م): سيكولوجية الفريق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- ادهم اسماعيل خديده (٢٠٠٦م): الاستقرار النفسي لدي تدريسي جامعة الموصل، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية، جامعة الموصل.
- ٣- أسامه كامل راتب (٢٠٠٢م): تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- أمين أنور الخولى (١٩٩٦م): الرياضة والمجتمع، عالم المعرفة، الكويت.
- ٥- حسن يوسف أبو زيد (٢٠١٧م): فاعلية برنامج إرشادي نفسى لتحسين مستوى الذكاء الانفعالي وعلاقته بتماسك الفريق الرياضي لدي ناشئي كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ٦- حيدر حبش، وسن عبد الحسن (٢٠١٨م): الاستقرار النفسي وعلاقته بأداء المهارات الأساسية بكرة القدم لطلاب، مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية، المجلد (١٢) العدد (٢٣) كلية التربية للبنات، جامعة الكوفة.
- ٧- خضير كاظم حمود (٢٠٠٢م): السلوك التنظيمي، دار الصفا للنشر والتوزيع، عمان.
- ٨- رافع ادريس عبدالغفور (٢٠١٤م): دراسة مقارنة في الاستقرار النفسي لدي لاعبي منتخبات الجامعات العراقية بكرة اليد للمنطقة الشمالية، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، مج٢٠، ٦٤ع، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- ٩- سناء على الخزرجي (٢٠١٥م): الذكاء الأخلاقي وعلاقته بالاستقرار النفسي لدى طالبات المرحلة الإعدادية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد١١٧، الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية.
- ١٠- شيماء علي خميس (٢٠١٧م): المظاهر النفسية للحدثة وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (١٠)، العدد (٢)، جامعة بابل.

- ١١- على حسين محمد، ايناس بهنام نقولا، فراس محمود على (٢٠٠٩م): تقويم مستوى الاستقرار النفسي لدي العاملين في وحدات التربية الرياضية والفنية في كليات جامعه الموصل وعلاقته بتحقيق الذات، مجلة ابحات كلية التربية الاساسية، مج ٨، ع ٤٤، كلية التربية الاساسية، جامعة الموصل.
- ١٢- محمد أيوب السعيد (٢٠٠٤م): تماسك الفريق الرياضي وعلاقته بدافعية الإنجاز للاعبين بعض الأنشطة الرياضية المختارة رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١٣- محمد حسن علاوي (١٩٩٨م): سيكولوجية الجماعات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٤- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٥- محمد خيرى محمد (٢٠١٣م) : تماسك الفريق الرياضي وعلاقته بمستوى الإنجاز لدي لاعبي و لاعبات المنتخب القومي لكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١٦- محمود فكري الفار (٢٠٢١م): الكفاءة الاجتماعية للمدرب وعلاقتها بالاستقرار النفسي للاعبين، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٩٢) العدد (١)، جامعة حلوان.
- ١٧- مصطفى باهى وآخرون (٢٠٠٢م): الصحة النفسية فى المجال الرياضي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ١٨- ميرفت سعيد حسين (٢٠٠٣م): تماسك الجماعة لدي الفرق الرياضية في المستويات المختلفة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ١٩- هويدا إسماعيل إبراهيم (٢٠١٩م): النضج الانفعالي وعلاقته بالاستقرار النفسي والتوافق الاجتماعي لدي طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد (١٢) العدد (٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
- ٢٠- وفاء تركي الغريبي، فاضل كردي الشمري (٢٠١١م): الاستقرار النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى لاعبي كرة اليد في العراق، مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية، مج ٥، ع ٩ ، كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية، جامعة الكوفة.

ثانياً : المراجع الأجنبية:

٢١-**CHEN,MING-HUNG** (٢٠٠٧): Exploring the relationship between effective coaching leadership , group cohesion, and achievement motivation in college basketball team in Taiwan , united states sports Academy

٢٢-**MANNING CLAYTON TODD** (٢٠٠٨): relationship among team collective efficacy, cohesion and coaching competency in sport, Utah state university.

٢٣-**PATCHELL, JAMESS** (٢٠٠٧): The relationship between team cohesion and performance of division I track and field athletes, university of Arkansas.

ملخص البحث باللغة العربية

" الاستقرار النفسي وعلاقته بتماسك الفريق الرياضي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة"

أ.م.د/ شيماء رياض زكريا المنشاوي *

أ.م.د/ إبراهيم السيد إبراهيم موسى **

يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين تماسك الفريق الرياضي بالاستقرار النفسي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة، استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لملائمته لطبيعة البحث، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وقوامها (٢٠٨) لاعب من لاعبي أندية الدوري المصري الممتاز لأنشطة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) والمسجلين بالاتحادات الرياضية المعنية عن الموسم الرياضي ٢٠٢٢-٢٠٢٣م؛ مقسمة إلى (١٦٠) لاعب للدراسة الأساسية، (٤٨) لاعب للدراسة الاستطلاعية، واستخدام الباحثان مقياس الاستقرار النفسي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة من أعدادهما، مقياس تماسك الفريق الرياضي من إعداد: محمد حسن علاوي، وقد أشارت أهم النتائج إلي:

- ١- تم بناء مقياس الاستقرار النفسي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة، ويتكون من (٤٤) عبارة موزعة على أربعة أبعاد هي البعد الأول (الشعور بالاطمئنان) يتضمن (١) عبارات والبعد الثاني (تقبل الذات والتوافق معها) يتضمن (١) عبارات والبعد الثالث (تقبل الآخرين والتسامح معهم) يتضمن (١) عبارات والبعد الرابع (الشعور بالصحة الجسدية والنفسية) يتضمن (١) عبارات .
- ٢- تم تطبيق مقياس تماسك الفريق الرياضي على عينة البحث الأساسية وقوامها (ن = ١٦٠) لاعب، تم تقسيمهم إلى ثلاث مستويات هي (منخفضي التماسك - متوسطي التماسك - مرتفعي التماسك)
- ٣- وجود فروقاً دالة إحصائياً بين متوسطات الدرجة الكلية لمقياس الاستقرار النفسي ووفقاً لمستويات متوسطات درجات مقياس تماسك الفريق الرياضي (منخفضي التماسك - متوسطي التماسك - مرتفعي التماسك)، لصالح لاعبي المستوى الثالث (مرتفعي التماسك)، وهذا يؤكد أن اللاعبين مرتفعي التماسك يمتلكون مستوى أكبر من الاستقرار النفسي.
- ٤- وجود علاقة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين الدرجة الكلية لمقياس الاستقرار النفسي والدرجة الكلية لمقياس تماسك الفريق الرياضي.

*أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

**أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها.

Summary of the research in English

Dr. Shaima Riyad Zakaria Al-Minshawi*

Dr. Ibrahim Al-Sayed Ibrahim Mousa**

"Psychological stability and its relationship to sports team cohesion among players of some selected sports activities"

The research aims to identify the relationship between the cohesion of the sports team and the psychological stability of players in some selected sports activities. The researchers used the descriptive approach using the survey method, in order to suit the nature of the research. The research sample was chosen randomly and consisted of (٢٠٨) players from the Egyptian Premier League clubs for activities (Football, handball, basketball, and volleyball) and those registered with the relevant sports federations for the ٢٠٢٢-٢٠٢٣ sports season. Divided into (١٦٠) players for the basic study, (٤٨) players for the exploratory study, and the researchers used a measure of psychological stability among players of some selected sports activities prepared by them, a measure of sports team cohesion prepared by: Muhammad Hassan Allawi, and the most important results indicated:

- ١- A measure of psychological stability was constructed among players of some selected sports activities, and it consists of (٤٤) statements distributed over four dimensions. The first dimension (feeling of reassurance) includes (١١) statements, and the second dimension (self-acceptance and compatibility with oneself) includes (١١) statements and the following dimension: The third dimension (acceptance and tolerance of others) includes (١١) statements, and the fourth dimension (feeling of physical and psychological health) includes (١١) statements.
- ٢- The sports team cohesion scale was applied to the basic research sample, which consisted of (n = ١٦٠) players. They were divided into three levels: (low cohesion - medium cohesion - high cohesion).
- ٣- There are statistically significant differences between the average scores of the total psychological stability scale and according to the levels of the average scores of the sports team cohesion scale (low cohesion - medium cohesion - high cohesion), in favor of the third level players (high cohesion), and this confirms that players with high cohesion have a greater level Of psychological stability.
- ٤- There is a statistically significant relationship at the ٠,٠٥ level between the total score of the psychological stability scale and the total score of the sports team cohesion scale.

*Assistant Professor in the Department of Sports Psychology - Faculty of Physical Education - Tanta University.

** Assistant Professor, Department of Educational, Psychological and Social Sciences, Faculty of Physical Education - Benha University.