



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الاستقرار النفسي وعلاقته بدافعية التعلم لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

بحث مقدم إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية
وهو جزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس في التربية الرياضية

من قبل الطالبان

مصطفى رعد حسان

منتظر صالح مهدي

إشراف

م.د. حسنين علي كاظم

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



صَدَقَ اللَّهُ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

طه : الايه (114)

إقرار المشرف

أشهد بأن إعداد هذا البحث الموسوم بـ (الاستقرار النفسي وعلاقته بدافعية التعلم لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة) ، الذي قدمه الطالبان (مصطفى رعد حسان // منتظر صالح مهدي) قد تم تحت إشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في التربية الرياضية .

التوقيع

م.د. حسنين علي كاظم

2023 / /

الإهداء

إلى

من سجد له سوادي وخيالي ... وآمن به فؤادي

الله جل جلاله

أصول العلم وأسراره ... طريق الحق وأنواره ... منبت العابد وأماله ... نهج الدين وشريعته

محمد وآل بيته الطيبين الطاهرين

من كلت انامله ليقدّم لنا لحظة سعادة

والدي العزيز

من أسكنتني شغاف قلبها حباً وحناناً

أمي الحبيبة

من أشد بهم أزري رفاق عمري ، الدم الذي يجري في عروقي ، الذين لهم دور بتشجيعي

ودعمي في دراستي

إخوتي جميعاً

كل قلب اخفق حباً لي وخوفاً عليّ

أهدي جمدي المتواضع



الشكر والامتنان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الخلق أجمعين أبي القاسم محمد الصادق الأمين وعلى آل بيته الطيبين الطاهرين وأصحابه المنتجبين .

يسرني بعد أن أنهيت كتابة بحثي أن أتقدم بالشكر والامتنان إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والمعاونين العلمي والاداري واساتذتها المحترمين لإتاحتهم لي الفرصة لإكمال دراسة البكالوريوس .

ويطيب لي أن ازجي الشكر وافياً واسجل امتناني الكبير إلى مشرفي الأستاذ الدكتور (حسن علي كاظم) ؛ على ما بذل من وقت وجهد كبيرين في إنجاز عملي هذا على ما هو عليه ، إذ أغنت البحث بالكثير من المعلومات العلمية القيمة ، ولما خصصته من وقت ثمين فجزاها الله عني خير الجزاء .

ويجدر بي أن أتقدم بالشكر والتبجيل إلى أساتذتي الفضلاء الذين تابعوا دراستي الاولية إذ لم يبخلوا عليّ بشيء من علمهم فجزاهم الله خيراً .

وأقدم ببالغ الشكر والتقدير للأساتذة الخبراء والمختصين الأفاضل لما أبدوه من مساعدة وملاحظات وتوجيهات قيمة في هذا البحث من خلال تقويم أدواته.

وشكري موصول لإخوتي زملاء الدراسة والأصدقاء جميعاً متمنياً لهم الموفقية والنجاح في حياتهم العلمية والعملية .

فإن كنت قد وفقت فبفضل الله (سبحانه وتعالى) وإن كنت قد قصرت فالكمال لله وحده

والله الموفق والهادي

الباحثان

مصطفى رعد حسان

منتظر صالح مهدي

ملخص البحث

الاستقرار النفسي وعلاقته بدافعية التعلم لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المشرف : م.د. حسنين علي كاظم

الباحثان : مصطفى رعد حسان

منتظر صالح مهدي

يهدف البحث إلى التعرف على مستوى الاستقرار النفسي ودافعية التعلم والتعرف على العلاقة بين الاستقرار النفسي ودافعية التعلم لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
 واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية ، وتحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية والبالغ عددهم (30) طالب وجميعهم مثلوا عينة البحث ، ثم بعد ذلك قام الباحثان باختيار وتطبيق مقياسي الاستقرار النفسي ودافعية التعلم على عينة البحث ، وتم استخراج النتائج استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة للوصول إلى النتائج بعدها تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وقد توصل الباحثان إلى أهم الاستنتاجات منها وجود علاقة طردية بين متغيري البحث الاستقرار النفسي ودافعية التعلم ، وبناءً إلى ما توصل إليه البحث من نتائج فإن الباحثان توصي بمجموعة من التوصيات منها توجيه الطلاب إلى ضرورة الاهتمام بالمحاضرات وأهمية القراءة اليومية وعدم تراكم المادة لوقت الامتحانات لابعاد عامل الخوف والقلق من الامتحانات.

قائمة المحتويات

| الصفحة | الموضوع | التسلسل |
|---------------------|-------------------------------------|---------|
| 1 | العنوان | |
| 2 | الآية القرآنية | |
| 3 | إقرار المشرف | |
| 4 | الإهداء | |
| 5 | الشكر والامتنان | |
| 6 | مستخلص الرسالة باللغة العربية | |
| 8-7 | قائمة المحتويات | |
| 9 | قائمة الجداول | |
| 9 | قائمة الملاحق | |
| الباب الاول | | |
| 11 | التعرف بالبحث | 1 |
| 11 | مقدمة البحث وأهميته | 1-1 |
| 12 | مشكلة البحث | 2-1 |
| 12 | اهداف البحث | 3-1 |
| 12 | فرض البحث | 4-1 |
| 12 | مجالات البحث | 5-1 |
| 12 | المجال البشري | 1-5-1 |
| 12 | المجال الزماني | 2-5-1 |
| 12 | المجال المكاني | 3-5-1 |
| الباب الثاني | | |
| 14 | الدراسات النظرية | 2 |
| 14 | الاستقرار النفسي | 1-2 |
| 15 | النظريات التي فسرت الاستقرار النفسي | 1-1-2 |
| 17-15 | منظور التحليل النفسي | 1-1-1-2 |

| | | |
|---------------------|---|---------|
| 18-17 | النظريات النفسية الاجتماعية | 2-1-1-2 |
| 20-18 | النظريات الإنسانية | 3-1-1-2 |
| 21-20 | نظريات السمات | 4-1-1-2 |
| 21 | النظرية الوجودية | 5-1-1-2 |
| 22 | نظرية لنجر لليقظة الذهنية (1992) | 6-1-1-2 |
| 23-22 | مفهوم الدافعية | 2-2 |
| 24-23 | اهمية الدافعية في المجال الرياضي | 1-2-2 |
| 24 | الوظائف الأساسية للدافعية | 3-2-2 |
| 25-24 | مصادر الدافعية في المجال الرياضي | 4-2-2 |
| 26-25 | النظريات التي تفسر الدافعية | 5-2-2 |
| الباب الثالث | | |
| 28 | منهجية البحث وإجراءاته الميدانية | 3 |
| 28 | منهج البحث | 1-3 |
| 28 | مجتمع وعينة البحث | 2-3 |
| 28 | الأجهزة الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث | 3-3 |
| 28 | إجراءات البحث الميدانية | 4-3 |
| 29-28 | إجراءات اختيار لمقياسي الاستقرار النفسي ودافعية التعلم | 1-4-3 |
| 30 | التجربة الاستطلاعية لمقياسي الاستقرار النفسي ودافعية التعلم | 2-4-3 |
| 30 | التجربة الرئيسية لمقياسي الاستقرار النفسي ودافعية التعلم | 3-4-3 |
| 31-30 | تصحيح مقياسي الاستقرار النفسي ودافعية التعلم | 4-4-3 |
| 32-31 | الأسس العلمية لمقياسي الاستقرار النفسي ودافعية التعلم | 5-4-3 |
| 32 | الوسائل الإحصائية | 5-3 |
| الباب الرابع | | |
| 34 | عرض النتائج ومناقشتها | 4 |
| 34 | التعرف على واقع الاستقرار النفسي لدى عينة البحث | 1-4 |
| 35-34 | التعرف على واقع دافعية التعلم لدى عينة البحث | 2-4 |
| 35 | التعرف على العلاقة بين الاستقرار النفسي ودافعية التعلم | 3-4 |
| الباب الخامس | | |
| 37 | الاستنتاجات والتوصيات | 5 |
| 37 | الاستنتاجات | 1-5 |

| | | |
|-------|------------------------------------|-----|
| 37 | التوصيات | 2-5 |
| 41-38 | المراجع والمصادر العربية والاجنبية | |
| 48-42 | الملاحق | |

قائمة الجداول

| رقم الصفحة | عنوان الجدول | رقم الجدول |
|---------------|---|---------------|
| 28 | يبين مجتمع البحث و عينة الدراسة | 1 |
| 29 | يبين عدد الموافقين وقيم(كا2) المحسوبة والدلالة المعنوية لفقرات مقياسي الاستقرار النفسي ودافعية التعلم | 2 |
| 31 | بدائل الاجابة ومفتاح التصحيح لمقياس الاستقرار النفسي | 3 |
| 31 | بدائل الاجابة ومفتاح التصحيح لمقياس دافعية التعلم | 4 |
| 34 | يبين قيمة الوسط الحسابي والفرضي للاستقرار النفسي | 5 |
| 34 | يبين قيمة الوسط الحسابي والفرضي لدافعية التعلم | 6 |
| 35 | يبين العلاقة بين الاستقرار النفسي ودافعية التعلم | 7 |

قائمة الملاحق

| رقم الصفحة | عنوان الملحق | رقم الملحق |
|---------------|---|---------------|
| 43 | أسماء الخبراء والمختصين الذين أخذ آرائهم ومقترحاتهم في تحديد صلاحية المقياسان | 1 |
| 46-44 | مقياس الاستقرار النفسي الموزع على العينة | 2 |
| 48-47 | مقياس دافعية التعلم الموزع على العينة | 3 |

الباب الأول

1 التعرف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

2-1 مشكلة البحث

3-1 اهداف البحث

4-1 فرض البحث

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

2-5-1 المجال الزماني

3-5-1 المجال المكاني

الباب الاول

1 التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته :

إن عملية التعلم تعد من المراحل الضرورية في حياة الطالب فهي لا تقتصر على المادة العملية فحسب وإنما أيضا الجانب التربوي والتثقيفي لكل جوانب الحياة وكل هذه العناصر تعمل تقويم شخصية الطالب وتحديد مستوى دافعية التعلم , وخصوصاً مرحلة المراهقة إذ تعد مرحلة حرجة من عمر الانسان إذ تسم بالصراع والقلق , والمخاوف التي يعاني منها المراهق تعزى الى غموض المجال السلوكي ويتبع ذلك تردد وعدم استقرار وعدم المعرفة بقواعد المجال السلوكي واصوله .

يعيش الإنسان في بيئة متنوعة ومتشابكة العلاقات من خلال ما يقوم به من سلوكيات يومية متنوعة ومتغيرة نظرا لحاجاته ومطالبه اليومية , وعادة ما يقوم الفرد بصور مختلفة من السلوك لمواجهة دوافعه المختلفة بهدف تحقيق قدر عالي من التوافق النفسي , وعندما يتخطى الأمر الجوانب الذاتية , ويسعى للتعايش مع البيئة والمحيطين , فهو يكون في محاولة لتحقيق الاستقرار النفسي , وهذا لا يعني ان الفرد يخلو من المشكلات ولا يواجه أي عقبات تحول بينه وبين اشباع حاجاته والوصول الى اهدافه , فليس هناك فرد من دون مشكلات , وغالباً ما يتعرض الفرد عموماً وطلاب خصوصاً الى ازمت نفسية نتيجة مواجهة مطالب متلاحقة تتجاوز أو تفوق بعض الاحيان إمكانياتهم وقدراتهم .

إن الاستقرار النفسي له من دور كبير في تحديد طبيعة المستوى العلمي للطلاب وإنما تعتمد أيضا على طبيعة حرص الطلاب وجوانب كثيرة مهمة لذا فهذا الاختلاف سيولد أيضا اختلاف في مستوى التحصيل الدراسي , إذ ان الصعوبات الدراسية تشكل ضغطاً شديداً على الطلاب ؛ وذلك بسبب المطالبة بتحقيق النجاح في الدراسة , وتحقيق طموحهن الشخصي ورد الجميل لاسرهن التي خصصت من دخلها المادي للانفاق على الدراسة , ويمكن الاستقرار النفسي الفرد من التعلم الجيد , فان التعلم يتطلب قدرة من التركيز والثبات الانفعالي والهدوء النفسي والخلو من الاضطرابات النفسية والشخصية , والاستقرار النفسي يختلف عند الطلاب , إي ان الطلاب اللواتي يواجهن صعوبات دراسية كانوا اقل استقرار من الناحية النفسية من الطلاب اللواتي لا يواجهن اي صعوبة في الدراسة .

وتكمن اهمية البحث في معرفة مستوى الاستقرار النفسي وكذلك مستوى دافعية التعلم لدى طلاب عينة البحث وأيضا التعرف على نوع العلاقة بين المتغيرين .

1-2 مشكلة البحث :

ان هناك مشكلة في كون الباحثان والجلاب في المرحلة الرابعة لاحظت هناك خلل في الاستقرار النفسي في دافعية التعلم وتلكؤ في الاستجابة للاداء العلمي والعملية لبعض المواد الدراسية نتيجة ضعف الاهتمام وقلة الانتباه مما دفع الباحثة لدراسة بحثها للتعرف على مستوى الاستقرار النفسي ودافعية التعلم لدى الطلاب .

1-3 اهداف البحث :

1. اعداد مقياسا الاستقرار النفسي ودافعية التعلم .
2. التعرف على مستوى الاستقرار النفسي ودافعية التعلم لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2022-2023.
3. التعرف على العلاقة بين الاستقرار النفسي ودافعية التعلم لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

1-4 فرض البحث :

- هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين الاستقرار النفسي ودافعية التعلم لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طلاب المرحلة الرابعة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية للعام الدراسي 2022-2023

1-5-2 المجال أزماني : المدة من 2022/10/15 ولغاية 2023/1/5 .

1-5-3 المجال المكاني : القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية.

الباب الثاني

2 الدراسات النظرية

1-2 الاستقرار النفسي

1-1-2 النظريات التي فسرت الاستقرار النفسي

1-1-1-2 منظور التحليل النفسي

2-1-1-2 النظريات النفسية الاجتماعية

3-1-1-2 النظريات الإنسانية

4-1-1-2 نظريات السمات

5-1-1-2 النظرية الوجودية

6-1-1-2 نظرية لنجر لليقظة الذهنية (1992)

2-2 مفهوم الدافعية

1-2-2 أهمية الدافعية في المجال الرياضي

3-2-2 الوظائف الأساسية للدافعية

4-2-2 مصادر الدافعية في المجال الرياضي

5-2-2 النظريات التي تفسر الدافعية

الباب الثاني

2 الدراسات النظرية

2-1 الاستقرار النفسي :

لقد أشارت الأدبيات إلى إن " للاستقرار النفسي أنواعاً منها الاستقرار العاطفي أو الاتزان الانفعالي وهو من الناحية الإيجابية ينمي مقدرة الشخص على التكيف الذاتي والاجتماعي من دون أن يكلفه ذلك مجهوداً نفسياً كبيراً ومن الجانب السلبي قدرة الشخص على ضبط عواطفه والتحكم بها وعدم إفراطه في التهيج العاطفي أو عدم الانسياق وراء تأثير الأحداث العابرة والطارئة بحيث يصبح عرضة للتقلب السريع من حالة إلى أخرى ، وهناك الاستقرار الوظيفي والاستقرار الاجتماعي " (1) .

والاستقرار النفسي من وجهة نظر الدين هو الاعتدال والقدرة على تكوين علاقات مستقرة مرضية خلقياً ونفسياً واجتماعياً ودينياً ، لتفادي المؤثرات السلبية للبيئة ، ولا يقصد بها البيئية المحيطة فحسب ، بل الأهم من ذلك هي البيئة النفسية ، فمهما يحدث في البيئة الخارجية فإنه لا يترك أثراً سلبياً إذا لم تتصدع أو تتأثر البيئة النفسية للفرد ، والبيئة النفسية الحصينة نتاج الدين والأيمان الصادق التي تعد أهم الحوافز التي تؤدي إلى تحقيق السلوك الناضج (2) .

ويدل الاستقرار بمعناه (النفسي) على شعور المرء بقيمته الشخصية واطمئنانه إلى وضعه وثقته بالنفس ، وهو شعور ينشأ لدى الفرد في أعقاب حصوله على نسبة كافية من التقدير والتشجيع ولاسيما من جانب أساتذته وأوليائه (3) .

ويعرف بأنه " شعور الفرد بالاطمئنان ، وتقبل ذاته والتوافق معها ، وتقبل الآخرين والتسامح معهم ، فضلا عن البساطة والتلقائية في التعامل مع الذات ومع الآخرين ، وشعوره بالصحة الجسدية والنفسية " (4) . ويعرف أيضاً بأنه رغبة الفرد لتجنب الألم والحصول على الراحة النفسية والجسدية ، والتحرر من الخوف والقلق والشعور بعدم الأمن ، والبحث عن الحماية والاستقرار ، والاعتماد على الأشخاص القادرين على تحقيق المقترضات الحيوية (1) .

(1) محمد السيد الهابط : التكيف والصحة النفسية ، ط 2 ، الإسكندرية ، المكتب الجامعي الحديث ، 1985 ، ص 194 .

(2) مفتاح محمد عبد العزيز : القرآن وعلم النفس ، ط 1 ، بنغازي ، منشورات قار يونس ، 1997 ، ص 78 - 86 .

(3) اسعد رزوق : موسوعة علم النفس ، ط 1 ، بيروت ، مطبعة الشروق ، 1977 ، ص 39 .

(4) سناء صاحب محمد الخزرجي : القيم الدينية وعلاقتها بالاستقرار النفسي ومعرفة الذات لدى طلبة الجامعة ، أطروحة دكتوراه ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية ، 2006 ، ص 19 .

وعرفه (الشمري , 2005) بأنه رغبة قوية عند الفرد , لتجنب حالات الألم والوصول إلى الراحة النفسية والجسدية والاجتماعية , والتخلص من حالات الضعف والخوف والقلق , فضلا عن حالات الشعور بالأمن النفسي , بالاعتماد على الأشخاص والمؤسسات والهيئات (2) .

أما (الخرجي , 2006) فقد عرفته بأنه شعور الفرد بالاطمئنان , وتقبل ذاته والتوافق معها , وتقبل الآخرين والتسامح معهم , فضلا عن البساطة والتلقائية في التعامل مع الذات ومع الآخرين , وشعوره بالصحة الجسدية والنفسية (3) .

لذا يشكل التوافق الانفعالي جانبا جوهريا من جوانب مشكلات التوافق التي يواجهها جيل الشباب , إذ تضع الشباب في حالة من الاستقرار والتوازن تارة , وفي حالة غير مستقرة وغير متوازنة تارة أخرى (4) . " فالشخص الكئيب نفسيا يتصف بعدم الاستقرار والانفعال والحركة الزائدة , فالكآبة هي إحدى الحالات الانفعالية التي قد تصاحب الخوف , وتهبط بالنشاط النفسي إلى مستوياته الدنيا " (5) .

2-1-1-1 النظريات التي فسرت الاستقرار النفسي :

2-1-1-1-2 منظور التحليل النفسي :

أولاً : سيجموند فرويد (1856-1939) :

فسر (فرويد) الشخصية " بأنها مكونة من ثلاثة مكونات أساسية (أولها المكون أو الجانب البيولوجي , والثاني يمثل الجانب النفسي , أما الثالث فيعكس إسهام المجتمع في بنية الشخصية) , وعدها الأساس في تكوين الشخصية , وعلى الرغم من انه أكد إن كل جزء من هذه الأجزاء له وظائفه وخصائصه ومكوناته ومبادئه فأنها جميعا تتفاعل معا بحيث يصعب فصل تأثير كل منها , لذلك فان كل واحدة من هذه الأنظمة يمثل حالة تختلف عن الأنظمة الأخرى , لذلك تتكون الشخصية من وجهة نظر فرويد من ثلاثة نظم أساسية أو قوى رئيسية هي الهو (ID) , والانا (Ego) , والانا الأعلى (Super-Ego) , والهو (ID) والتي هي عبارة عن محاولة للإشباع العاجل لهذه الدوافع . إذا ما أثريت ولاسيما التي تهدف إلى البحث عن اللذة " (6) .

(5) لطفي عبد الباسط إبراهيم : عمليات تحمل الضغوط وعلاقتها بعدد من المتغيرات لدى المعلمين , العدد 5 , مجلة مركز البحوث التربوية , 1987 , ص 99 .

(1) جاسم فياض الشمري : الإنسان وعلم النفس في ضوء القرآن الكريم , دمشق , 2005 , ص 309 .

(2) سناء صاحب محمد الخرجي : مصدر سبق ذكره , ص 19 .

(3) كامل علوان الزبيدي وجاسم فياض الشمري : علم نفس التوافق , الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , 1999 , ص 81 .

(4) كامل علوان الزبيدي وجاسم فياض الشمري : المصدر السابق نفسه , ص 70 .

(5) عبد الرحمن عدس ونايفة قطامي : مبادئ علم النفس , ط 2 , عمان , دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع , 2002 , ص 215 .

يعد " الأنا (Ego) الجهاز الإداري للشخصية لأنه يسير على منافذ الفعل والسلوك , ويختار من البيئية الجوانب التي يستجيب لها " (1) .

" أما الأنا الأعلى (Super-ego) فهو الجزء الثالث من الشخصية والذي يتولد من حصيلة الخبرات التي يمر بها الأنا , وذلك نتيجة احتكاكها بالواقع الاجتماعي , وبما فيه من معايير وقيم وأنظمة , وهي تقابل ما نسميه بالضمير , فتتشكل من قيم الإباء والمجتمع التي غرست وتجزرت لدى الفرد " (2) .

لذا يعد الأنا هو الجزء المسيطر على الشخصية , ويصل فرويد من خلال تحليله هذه القوى الثلاثة للشخصية إلى إن الشخصية المستقرة مرتبطة بقوى الأنا التي تعمل على حماية الشخصية , أما إذا حدث خلل في هذه الأنظمة الثلاثة فإنها سوف تؤثر في الاستقرار النفسي للفرد .

" أما الشخصية فتكون عرضة لعدم الاستقرار والتوازن النفسي , وينتهي بها الحال إلى الاضطرابات النفسية أو العصبية " (3) .

ففي رأي فرويد أن ما يجعل الفرد يتوازن ويتجه نحو الاستقرار , أو يختل توازنه , ويتجه نحو عدم الاستقرار هو الكميات الخاصة بالتوازن الداخلي المتغير , وقوة عامل معين من عوامل كبت (الأنا أو القوى المضادة له) أو المنع أو الكف الصادر عن الأنا الأعلى .

ثانياً : يونج (1875-1961) :

أما (يونيغ) " فقد اعتمد في دراسته للشخصية الإنسانية على تأريخ الإنسان وسلوك الإنسان ليس مشروطاً بتاريخه الفردي والعنصري (العلية) فحسب بل بأهدافه وبمختلف ضروب طموحه (الغائية), أيضاً وكل من الماضي بوصفه واقعاً والمستقبل بوصفه مكاناً يقود سلوك الفرد إلى الحاضر " (4) .

أما نظريته إلى الشخصية فهي " نظرة إلى المستقبل بمعنى أنها تنظر إلى الأمام متطلعة إلى مستقبل نمو الشخصية والى تطوره , كما أنها نظرة إلى الخلف بأنها تأخذ الماضي في الاعتبار " (5) .

(1) كاليفين هول وجاردنر ليندزي : نظريات الشخصية , ط2 , ترجمة (احمد فرج احمد وآخرون) , القاهرة , دار المشاريع للنشر , 1971 , ص 54 - 55 .

(2) عبد الرحمن عدس ونايفة قطامي : مصدر سبق ذكره , ص 217 .

(3) جاسم فياض الشمري : مصدر سبق ذكره , ص 339 .

(4) منتهى مطشر عبد الصاحب : أنماط الشخصية على وفق نظرية الانكرام والقيم والذكاء الاجتماعي , ط1 , عمان , دار صفاء للنشر والتوزيع , 2011 , ص 42 .

(5) ثائر غباري وخالد أبو شعيرة : علم النفس التربوي وتطبيقاته الصفية , ط 1 , عمان , مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع , 2008 , ص 328 .

" ويرى إن الذات من المكونات الأساسية للشخصية , لأنها قادرة على إعطاء حالة من الاستقرار والثبات النسبي للشخصية وتكتسب الشخصية المستقرة من خلال التفاعل بين الذات والاشعور الجمعي والاشعور الفردي " (1) .

وتعد الشخصية من وجهة نظر " يونج نظاماً شبه مغلق , مما يكفل لها الاستقرار النسبي من جهة مع تماشي إصابتها بالجمود التام من جهة أخرى, ويحتوي نظامها على طاقة حيوية تستعمل في النشاطات المتعددة التي تقوم بها أنظمتها المختلفة " (2) .

2-1-1-2 النظريات النفسية الاجتماعية :

أولاً : ادلر (1870-1937) :

أما ادلر فيرى أن " فهم الشخصية وطبيعتها الداخلية تستلزم الكشف عن الإطار الاجتماعي الذي يحيا فيه الإنسان " (3) .

" ويرى أن سلوك الفرد تحركه أساسا الحوافز الاجتماعية وان الإنسان كائن اجتماعي في الأساس .وقل من أهمية الجنس في تكوين شخصية الإنسان , وعد الاهتمام الاجتماعي فطريا, فيه تكون نوعية نمط العلاقات بالآخرين وسبل التفاعل الاجتماعي التي تظهر في ممارساته اليومية وتكوينها وتحددها طبيعة المجتمع , الذي ينشأ ويتربى فيه الشخص " (4) .

وأعتبر ادلر إن " الشعور بالنقص والقصور هو الدافع الأساسي عند الانسان وان محاولته في سبيل تعويض هذا والنقص هو العامل الأكثر أهمية في تشكيل سلوكه , وان السبب الرئيس وراء ذلك يعود إلى أسباب التنشئة الأسرية , ولاسيما التربية الخاطئة, التي تنتج عنها الشخصيات المضطربة " (5) .

كما يعتبر " إن الفرد مخلوق اجتماعي متأثر بالقوى الاجتماعية أكثر من القوى البيولوجية , ويمكن أن يعيش حياته بأمان واستقرار , ويحقق أهدافه إذا ارتبط بعلاقات اجتماعية مع الآخرين " (6) .

(1) سناء صاحب محمد الخزرجي : مصدر سبق ذكره , ص 38 .

(2) منتهي مطشر عبد الصاحب : مصدر سبق ذكره , ص 43 .

(3) عبد الفتاح محمد الخواجا : الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق مسؤوليات وواجبات - دليل الآباء والمرشدين , ط 2 , عمان , دار الثقافة للنشر والتوزيع , 2009 , ص 96 .

(4) ثائر غباري وخالد أبو شعيرة : مصدر سبق ذكره , ص 330 - 331 .

(5) علاء الدين كفاقي : الإرشاد والعلاج النفسي والأسري - المنظور النفس والاتصالي , القاهرة , دار الفكر العربي , 1999 , ص 246 - 247 .

(6) قاسم حسين صالح : الإنسان... من هو , بغداد , دار الشؤون الثقافية العامة , 1984 , ص 106 .

ثانياً : سوليفان 1892-1949 :

أما (سوليفان) " فيرى أن فهم طبيعة الشخصية البشرية يتم من خلال استيعاب سلوك الفرد وفهمه ومن خلال علاقته وتفاعله مع الآخرين " (1).

إن الإنسان من وجهة نظر سوليفان " يهدف في سلوكه إلى إشباع الحاجة العضوية البيولوجية , والشعور بالاستقرار , من خلال العلاقات الاجتماعية, كما يهدف إلى التقليل من الشعور بالضيق والقلق والخوف وعدم الاطمئنان , تلك الأمور الناجمة عن الخطأ في الصلات الاجتماعية بين الفرد وما يحيط به " (2) .

كما أنه يرى إن " الشخصية كيان فرضي خالص لا يمكن ملاحظته أو دراسته بمنعزل عن المواقف الشخصية المتبادلة , كما أن الشخصية لا تفصح عن نفسها إلا من خلال سلوك الشخص في علاقته مع فرد أو أكثر , وعلى الرغم من أنه يعطي الشخصية مكانة فرضية , فإنه يؤكد أنها مركز دينامي لعمليات عديدة تحدث في سلسلة من المحاولات الشخصية المتبادلة " (3) .

فوجد أن " الذات المستقرة هي بمثابة حماية الفرد من التعرض للقلق, أما الذات غير المستقرة فهي مصدر للقلق والمعاناة , ويتكون نظام الذات من المرجع الاجتماعي الذي يحدد سلوك الفرد , ويوجهه عن طريق النهي والضبط بما يحقق له الأمن والاستقرار, ويجنبه القلق والتوتر " (4) .

2-1-1-3 النظريات الإنسانية :

أولاً : نظرية ماسلو 1908-1970 :

أما (ماسلو) " فنظر إلى الشخصية البشرية اتسم بالتفاؤل والتركيز على الصحة النفسية أكثر من تركيزه على العجز , وعلى النمو والتقدم بدلاً من الركود , وعلى الفضائل الإنسانية للإمكانات , وليس على الضعف والمحدودية " (5) .

(1) نادر فهمي الزيود : نظريات الإرشاد والعلاج النفسي , ط 1 , عمان , دار الفكر للطباعة والنشر , 1998 , ص 80 .

(2) علي كمال : الذات - انفعالاتها وأمراضها وعلاجها , ط 4 , ج 2 , بغداد , دار واسط للنشر , 1988 , ص 87 .

(3) كاليفين هول وجاردنر ليندزي : مصدر سبق ذكره , ص 75 .

(4) سناء صاحب محمد الخزرجي : مصدر سبق ذكره , ص 40 .

(5) دورات شلتز : نظريات الشخصية , ترجمة (عبد الرحمن العتيبي وحمد الكربولي) , بغداد , مطبعة جامعة , 1983 , ص 306 -

ويرى ماسلو " أن للإنسان طبيعته الفطرية الخيرة ، أو في اقل الأحوال محايدة ، وعندما يصبح الإنسان مضطرباً نفسياً فالسبب يعود إلى البيئة " (1) .

وقد أكد أيضاً أن " هناك عدداً من الحاجات الفطرية التي تثير سلوك كل فرد وتوجهه، لذلك يرى إن احتياجات الفرد تشكل عناصر رئيسة تؤثر في سلوكه ، وهذه الاحتياجات في ترتيب تصاعدي، يبدأ من الحاجات الفسيولوجية تليها حاجات الأمن فحاجات الحب فحاجات التقدير والاحترام فحاجات تحقيق الذات " (2) .

" وان الاستقرار النفسي للفرد يتوقف على مستوى الحاجات التي يستطيع الفرد الوصول إليها وتحقيقها ، فالفرد الذي يشبع حاجات تحقيق الذات يكون أكثر سعادة واستقراراً من فرد آخر مازال في مستوى إشباع الحاجات الدنيا ، وان هدف نظرية ماسلو هو التقدم إلى الهدف النهائي المتمثل بتحقيق الذات ، فهو ينظر إلى عملية تحقيق الذات بوصفها عملية لا يمكن أن تكتمل ، بل هي عملية مستمرة لا تنتهي إلا بنهاية حياة الفرد " (3) .

ثانياً : روجرز (1902-1987):

يرى (روجرز) " إن شخصية الفرد في حالة دائمة من التطور والارتقاء ، والتفاعل المستمر لمكوناتها الثلاثة (الكائن العضوي ، والمجال الظاهري ، والذات) التي تحدث تغيرات لدى الأفراد ، فضلاً عن ذلك فان (روجرز) يعزو السلوك الإنساني بأنماطه كافة إلى دافع واحد هو تحقيق الذات ، وينظر إلى الفرد بأنه طيب ، وانه مسؤول عن تصرفاته " (4) .

كما يعتقد روجرز " أن الاستقرار النفسي يحدث في تحقيق الذات عندما ينجح الفرد في التعبير عن أقصى إمكاناته واستعداداته الطبيعية ، فالفرد في التعبير يستطيع أن ينمو نمواً متكاملاً عن طريق إشباع رغباته وانه قادر على مجابهة ما يتعرض له من مشكلات " (5) .

(1) علي صالح وسعيد الطارق : الاضطرابات النفسية والعقلية من منظوراتها النفسية والإسلامية ، ط 1 ، صنعاء ، مكتبة الجيل الجديد ، 1998 ، ص 482 .

(2) كامل علوان الزبيدي وجاسم فياض الشمري : مصدر سبق ذكره ، ص 25 - 26 .

(3) رعد عبد الله : القيم الدينية وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى كبار السن ، رسالة ماجستير ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية ، 2009 ، ص 35 .

(4) يوسف مصطفى القاضي وآخرون : الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ، ط 1 ، السعودية ، دار المريخ ، 1981 ، ص 232 .

(5) Rogers, C. R ; Clientcentered Therapy. Boston: Houghton Mifflin , 1974 , p 10 .

إن فلسفة النظرية الوجودية لدى (روجرز) تقوم " على الإيمان بأن الفرد مهما كانت مشكلاته فإنه يمتلك القدرة على التغلب على مشكلاته بنفسه , ويرى إن الأفراد يعتبرون أحراراً في اختياراتهم وقراراتهم, كما أنه متفائل بالإمكانات التي يمتلكها الفرد ليصبح أكثر استقراراً " (1) .

2-1-1-4 نظريات السمات :

أولاً : البورت (1897-1967) :

أما (البورت) " فقد نظر إلى الشخصية على أنها كائن نشط مبدع وعقلاني , ثم اعتبار أحداث الحاضر وأهداف المستقبل هي صاحبة التأثير في السلوك , وأعطى للإنسان القدرة على التخطيط للمستقبل لأنه في حالة صيرورة دائمة " (2) .

ومن المعايير التي تدل على الاستقرار النفسي هي " ارتباط الفرد بعلاقات حميمة مع الآخرين , وقدرته على الاستبصار الذاتي وإدراكه لمهاراته وإمكاناته الواقعية " (3) .

ثانياً : هانز أيزنك (1916- 1997) :

أما (أيزنك) " فقد أطلق على نظريته نظرية العوامل الثلاثة اعتمدت على الإحصاء المعقد , والتحليل العاملي الدقيق في وصف الشخصية نتيجة توصله إلى وجود ثلاثة أبعاد أساسية للشخصية هي (الانبساطية - الانطوائية , العصابية والاستقرار (الثبات الانفعالي , والذهانية) " (4) .

لذا يرى كل من علاء وسهير " بأن كل شخص إما منبسط أو ليس بمنبسط , أو أنه عصابي أو ليس لديه شيء من العصابية , أو انه ذهاني بالكامل , وليس كذلك , لذا فإغلبنا بحسب رأي أيزنك متكافئون بين الانبساط والانطواء , أي أشخاص يبدون درجات متوسطة من الانبساط ومن الانطواء معا " (5) .

وان جوهر نظرية (أيزنك) " هو وصف الشخصية من حيث السمات التي يتم بوصفها عوامل أولية إحصائية , وتعرف بوصفها أبنية نظرية تعتمد على العلاقات المتبادلة الملاحظة بين عدد من الاستجابات المعتادة المختلفة . فالسمات المهمة في نظريته هي (النشاط البدني , والاندفاعية , والمخاطرة , وتحمل

(1) سعيد حسني العزة : الإرشاد الجماعي العلاجي: ط 1 , عمان , الدار العلمية للنشر , 2002 , ص 115 .

(2) إيمان عبد الكريم عبد الحسن الطائي : الشخصية الناضجة وعلاقتها بإدارة الذات وتوكيدها لدى تدريسيي الجامعة المستنصرية , أطروحة دكتوراه , الجامعة المستنصرية , كلية التربية , 2010 , ص 32 .

(3) كريم عبد سامر الشمري : الوجود الأمثل والالتزام وعلاقتها بالرضا عن النفس , أطروحة دكتوراه , جامعة بغداد , كلية الآداب , 2003 , ص 141 .

(4) أحمد محمد عبد الخالق : أسس علم النفس , الإسكندرية , دار المعرفة الجامعية , 1990 , ص 581 .

(5) علاء الدين كفاي وسهير محمد سالم النبال : نظريات الشخصية , الارتقاء - النمو - التنوع , ط 1 , القاهرة , دار الفكر العربي , 2010 , ص 683 .

المسؤولية ، والاستعداد إلى الابتهاج ، والاستعداد الاجتماعي) وتصنف هذه السمات عادة إلى فئات تعرف بالأنماط وهي إبعاد من الدرجة الثانية ، وتتكون من السمات الأولية المترابطة في علاقات تبادلية " (1) .
فيرى أن الشخصية الانبساطية هي التي تتسم بالاستقرار النفسي ، أما الانطوائية فهي شخصية غير متزنة وغير مستقرة .

2-1-1-5 النظرية الوجودية :

أولاً : رولومي (1994 - 1902) :

أما الشخصية من وجهة نظر (رولومي) " فإنها تنقسم إلى شخصية أصيلة وشخصية غير أصيلة ، حيث يرى الوجوديون أيضاً أن الفرد الأصيل يعيش خبرة القلق ، ويحس بها نتيجة لوعيه الحاد ؛ لأنه يجب عليه أن يقرر ، ويفعل دون معرفة بالنتيجة التي ترتبت على ذلك ، لأنه في حاله سيتوقف عن اختيار المستقبل ، أما الفرد غير الأصيل الذي تكون خبرته في القلق أقل وأضعف حدة ، فهو لا يملك المعرفة الحية بما تعنيه الوحدة والعزلة والموت والتوقع ، وهذا لا يعني أن الفرد ينجو تماماً من الذنب ، ولكنه يحاول أن يحفظه إلى الحد الأدنى عن طريق اختياره المستقبل على نحو دائم مما ينتج له زيادة الفرص " (2) .

" والتي يمكن على أساسها تصنيف الشخصية إلى مستقرة وغير مستقرة ، واستناداً إلى النظرية الوجودية فإن الشخصية المستقرة هي القادرة على إبداء الشجاعة في مواجهة المستقبل من خلال معرفة الفرد لقدراته ، وإمكاناته التي تجعله قادراً على تحمل النتائج التي ستترتب على أفعاله، ويرى الوجوديون إنَّ الاستقرار النفسي للفرد يكون في حريته ، وفي اختيار القيم الدينية التي تكون في اللجوء إلى الله وعبادته " (3) .

أما الفرد المقيد بالخوف من المجهول هذا " الخوف الذي يتعلق في عالمه الخاص فإنه يؤدي إلى عدم الشعور بالانطلاق والحرية في العالم الذي يعيش فيه ، إلا أن إدراكه بان الحياة تقود إلى الموت على أية حال يجعله يعيش حياته من دون خوف من المجهول " (4) .

(1) علاء الدين كفاقي وسهير محمد سالم النبال : مصدر سبق ذكره ، ص 682 - 683 .

(2) قاسم حسين صالح : مصدر سبق ذكره ، ص 177 - 178 .

(3) سناء صاحب محمد الخزرجي : مصدر سبق ذكره ، ص 53 .

(4) سهام درويش أبو عطية : مبادئ الإرشاد النفسي ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1997 ، ص 181 .

2-1-1-6 نظرية لنجر لليقظة الذهنية (1992) :

طورت الين لنجر نظرية اليقظة الذهنية استنادا إلى البحوث المتعلقة بالسلوك البشري , إذ وضعت في اعتبارها أن السلوك لا يقتصر على حالة اليقظة فحسب لكنه أكثر من ذلك بل هو طريقة لمواجهة الحياة مواجهة كاملة (1) .

إن اتصال نظرية اليقظة الذهنية فيما يتعلق بالنظريات الأخرى على الرغم من حداثة المفهوم في علم النفس , فإن اليقظة الذهنية يمكن أن ترى بوصفها جزءاً من المجال الذي عرفت فيه القيمة الكيفية في جلب الوعي للتأثير في سلوك التجربة الذاتية والبيئية الحالية (2) .

إن صياغة اليقظة الذهنية تتضمن الاستيعابية والانفتاح على المهام الإدراكية وهذا قد يتداخل مع الصياغة الحالية, لوجهات نظر متعددة لتعريف اليقظة الذهنية (3) .

2-2 مفهوم الدافعية :

يكتسب موضوع الدافعية اهتماماً متميزاً من المعنيين بدراسة الإنسان والمتعاملين معه، وذلك لارتباط سلوك الفرد بدوافع متعددة تثيره وتحركه وتوجهه في آن واحد نحو اتجاهات محددة، لذلك استخدم موضوع الدافعية لتفسير السلوك الإنساني في محاولة للتنبؤ بذلك السلوك والتحكم فيه.

وقد اكتسبت دوافع السلوك البشري أهميتها في علم النفس نظراً لأنها تمثل الأساس العامة لعملية التعلم وطرق التكيف مع العالم الخارجي والأسس الأولى للصحة النفسية ، وعلى مدى تنظيم هذه الدوافع واشباعها يتوقف التنظيم العام للشخصية، الأمر الذي جعل علماء النفس يوحّدون بين الشخصية ودوافع السلوك. ولكي يحدث السلوك لأبد من وجود حافز أو دافع له ، والدافع أو الحافز هو أي عامل داخلي في الكائن الحي يدفعه إلى عمل معين ، والاستمرار في هذا العمل مدة معينة من الزمن حتى يشبع هذا الدافع ، فنحن نلاحظ أن الكائن الحي إذا جاع بحث عن الطعام، فإذا عثر على طعامه ظل يأكل حتى يشبع، فالشعور بالجوع دفع الكائن الحي إلى البحث عن الطعام ، كما أن هذا الحافز نفسه جعله يستمر في عملية الأكل حتى يشبع حاجته منه . ومعنى ذلك أن حاجات الكائن الحي ودوافعه هي نقطة البدء في السلوك (4).

وان جميع الفعاليات لدى الإنسان تنجم عن دوافع داخلية أو خارجية أو عن كليهما وتعبير الدوافع يشمل العوامل التي تسبب الفعالية أو السلوك ومن ضمنها الفعالية الرياضية والنشاط الرياضي فالطالب الذي

(1) Langer,E ; mindfulness : new york , Addison Wesley publishing , 1989 , p 1 .

(2) Brown ; mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects, Psychological inquiry , 2007 , p 215 – 216 .

(3) Langer & Bodner: Mindful learning : (current directions in psychological science , 2000 , p 823 .

(4) احمد زكي صالح : علم النفس التربوي ، ط10، القاهرة ، مكتبة النهضة العربية ، 2007، ص790-791.

يبذل جهده في درس التربية الرياضية للتوصل الى انجازات عالية او الذي يتمرن في وقت الفراغ ضمن فريق من الفرق الرياضية لأبد ان يمتلك دوافع مختلفة تجعله يسلك مثال هذا السلوك (1).

وتعرف بانها "حالة داخلية في الفرد تستثير سلوكه وتعمل على استمرار هذا السلوك وتوجيهه نحو تحقيق هدف معين" (2).

وتعرف ايضاً استثارة وتحريك السلوك , او العمل , وتعزيد النشاط الى التقدم وتنظيم انموذج النشاط" (3).

وتعرف "مجموعة الظروف الداخلية والخارجية التي تحرك الفرد من اجل اعادة التوازن الذي اختل" (4).
وتعرف بانها "عبارة عن الرغبة في الأداء الجيد وتحقيق النجاح، وهو هدف ذاتي ينشط السلوك ويوجهه" (5).

2-2-1 اهمية الدافعية في المجال الرياضي (6) :

احتل موضوع الدافعية في الرياضة مكانة متقدمة في مجالات الدراسة والبحث سواء في مجال سيكولوجية المنافسات ام علم نفس الرياضة .

ويعد موضوع الدافعية يعد من بين اهم الموضوعات التي تهتم المدرس، اذ يهيمه ان يعرف لماذا يقبل بعض الطلاب على ممارسة النشاط الرياضي في حين يكتفي البعض الاخر بالمشاهدة ؟ او لماذا يمارس بعض الطلاب للعباب او أنشطة رياضية معينة دون سواها من الانشطة الرياضية الاخرى ، كما يهيمه ان يتفهم لماذا يستمر البعض في ممارسة النشاط الرياضي والمواظبة على التدريب ومحاولة الوصول لأعلى المستويات الرياضية ، في حين ينصرف البعض الاخر عن الممارسة ويتركونها في منتصف الطريق ؟ وما اهمية الحوافز او البواعث او المثيرات التي يمكن ان تحفز او تثير الطالبان للوصول لأعلى المستويات الرياضية. وهم بذلك كله يتساءلون عن الدافعية واهميتها وطرق استثمارها تطبيقيا في عملهم التربوي الرياضي .

-
- (1) نزار الطالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , 1993, ص127 .
 - (2) عامر سعيد الخيكاني : سيكولوجية كرة القدم , ط1, النجف الاشرف , دار الضياء للطباعة والتصميم , 2008, ص211 .
 - (3) احمد محمد عامر : اصول علم النفس العام في ضوء الاسلام , بيروت , مكتبة الهلال , 2008, ص181 .
 - (4) جمال مثقال القاسم واخرون : مبادئ علم النفس , ط1, عمان , دار الصفاء للنشر والتوزيع , 2001, ص185 .
 - (5) أمل الأحمد : العلاقة الارتباطية بين دافعية الانجاز ومركز الضبط دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة دمشق في كليتي التربية والعلوم , مجلة جامعة دمشق , المجلد 15 , العدد 2 , دمشق , سوريا , 1999 , ص134 .
 - (6) محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي , القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 1998 , ص211-212 .

هناك قول متأثر في التراث الغربي يقول (يمكنك ان تقود الحصان الى النهر ولكنك لا تستطيع ان تجبره على الشرب) لأنه سيشرب من تلقاء نفسه عند ما يكون في حاجة الى الماء ، أي عند ما تكون لديه الدافعية للشرب . وكذلك هو الحال في الرياضة ، فانه يمكنك ان تقود الطالبان الى الملعب للاشتراك في منافسة رياضية معينة ولكنك لا تستطيع ان تجبره على الاجادة وبذل اقصى الجهد لأنه سيقوم بأداء ذلك من تلقاء نفسه عندما تتوفر لديه الدافعية لذلك.

2-2-3 الوظائف الاساسية للدافعية (1):

1. تحريك وتنشيط السلوك بعد ان يكون في مرحلة من الاستقرار والاتزان النسبي فالدوافع تحرك السلوك او تكون هي نفسها دلالات التنشيط العضوية لإرضاء بعض الحاجات الانسانية .
2. توجيه السلوك نحو وجهة معينة دون اخرى ، فالدوافع انتقائية اي انها تساعد الفرد على انتقاء الوسائل لتحقيق الحاجات عن طريق وضعه على اتصال مع بعض المثيرات المهمة لأجل بقاءه سميّه بذلك سلوك اقدم عن طريق ابعاد الانسان عن مواقف تمدد بقاءه مسببة بذلك سلوك احجام .
3. المحافظة على تنشيط السلوك يبقى الانسان مدفوعا طالما بقيت الحاجة قائمة.

2-2-4 مصادر الدافعية في المجال الرياضي :

يتفق أغلب الباحثين في علم النفس الرياضي على انه يمكن تقسيم الدافعية في المجال الرياضي من حيث مصدرها الى قسمين رئيسيين هما(2):

أولاً : الدافعية الداخلية :

الدافعية الداخلية في المجال الرياضي هي الحالات الداخلية المتأنتية من داخل اللاعب نفسه والتي تشبعها الممارسة الرياضية كهدف في حد ذاته. مثل الرضا والسرور والمتعة الناتجة عن الممارسة الرياضية ، والشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها او التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الارادة ، او بسبب المتعة الجمالية الناجمة من رشاقة وتناسق الاداء الحركي الذاتي للاعب ، وكذلك الاثارة والتحدي في مواجهة بعض العقبات او الصعاب المرتبطة بالأداء . فكأن الدافعية الداخلية تشير الى ان الاشتراك الرياضي او الاداء الرياضي ما هو الا قيمة في حد ذاته .

ثانياً : الدافعية الخارجية :

الدافعية الخارجية في المجال الرياضي هي الحالات الخارجية التي لا تنبع من داخل اللاعب نفسه وانما تأتي من خارجه والتي تثير وتوجه السلوك نحو الممارسة الرياضية ، فالمدرّب او الاداري الرياضي او

(1) عبد الرحمن عدس ونايفة فطامي : مبادئ علم النفس ، ط1، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 2000، ص126 .

(2) محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره ، ص215 .

الوالدان او الاصدقاء يمكن عدّهم بمثابة دافعية خارجية للاعب كما يدخل في عداد الدافعية الخارجية المكاسب المادية والمعنوية كالحصول على مكافآت او جوائز او الحصول على التدييم او التشجيع الخارجي.

2-2-5 النظريات التي تفسر الدافعية :

ان اي سلوك ارادي يصدر من الفرد لايد ان يكون مدفوعاً بدافع معين او عدد من الدوافع وقد تخفي الدوافع الحقيقية احياناً خلف دوافع ظاهرية يعتقدها الفرد، ولهذا تعددت النظريات التي تفسر الدوافع ، وفيما يأتي تفسير تلك النظريات (1):

أولاً : نظرية التنشيط - الاستثارة :

اشار (ويتج) (wittig) الى ان الفرد لديه مستوى معين مناسب من (التنشيط - الاستثارة) وان السلوك يكون موجهاً لمحاولة الاحتفاظ بهذا المستوى ، وهذا يعني بأنه اذا كانت مثيرات البيئة عالية لدرجة كبيرة فإن السلوك يكون مدفوعاً لمحاولة (التنشيط - الاستثارة) ، اما اذا كان مستوى (التنشيط - الاستثارة) منخفضاً جداً فأن السلوك عندئذ يكون مدفوعاً لمحاولة الارتفاع بمستوى (التنشيط - الاستثارة) . ويمكن ان نجد لنظريتي الحافز وأنموذج حرف (U) المقلوب تفسر لـ(التنشيط -الاستثارة) فنظرية الحافز تشير الى ان العلاقة بين الدافعية (الحافز) والاداء علاقة طردية خطية ، وكلما ارتفعت مستويات الدافعية (الحافز) لدى الفرد كلما تحسن السلوك والاداء ، في حين ان أنموذج حرف (U) المقلوب يشير بصفة اساسية الى انه كلما ارتفعت مستويات (التنشيط - الاستثارة) (الدافعية) كلما زادت جودة السلوك او الاداء الى نقطة معينة يصل فيها الاداء الى الافضل.

ثانياً : نظرية مدرج الحاجات :

يشير علاوي بأن ابراهيم ماسلو (Maslow ,1970) قد قدم هذه النظرية التي حدد فيها سلسلة متدرجة مرتبة من ادنى مراتب الحاجات الانسانية الى اعلاها و اشار ماسلو الى ان الافراد يشبعون حاجاتهم طبقاً لنظام طبيعي لأولويات الجسم والعقل ، وقسم هذه الاولويات على فئتين هما : (حاجات النقص و تتضمن الحاجات الاساسية للحياة ، و حاجات النمو وتتضمن الحاجات النفسية والاجتماعية) ونظرية (ماسلو) اشتهرت في ميدان الدوافع بسبب ابتعادها عن الغريزة في تفسير السلوك الانساني.

(1) محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره ، ص 217-218 .

ثالثاً : نظرية الغرائز (1):

حاول اصحاب نظرية الغرائز تفسير دوافع السلوك على اساس الغرائز و اشاروا الى ارتباط كل نشاط يقوم به الانسان بغريزة من الغرائز والغريزة مصدرها وظيفة بدنية لأنها تصدر عن حاجة اثاره بدنية له دافع او توتر داخل الجسم والتي تتجه نحو موضوع معين لبلوغ هدف ما لكي يتحقق ازالة الاثارة والتوتر ومن ثم حدوث اللذة والاشباع وقد تبنى هذه النظرية العديد من العلماء مثل مكدوجل (Mcdogal) وحددها بـ(14) غريزة منها المقاتلة والانفعالات والغضب والخوف اما ثورنديك (Thorndike) فقد عرض (42) غريزة مثل الاكل والضحك ، كما عرض وليم جيمس (James) (32) غريزة وفرويد (frued) صنف الغرائز الى غرائز الحياة وتتمثل بالحاجات الحسية وغرائز الموت وتتجلى بقوى التدمير والعدوان .

رابعاً : نظرية التعلم الاجتماعي (2):

وتشير نظرية التعلم الاجتماعي في مجال الدافعية الى ان نجاح او فشل استجابة معينة تؤدي الى التعرف على الجوانب التي يمكن ان تؤدي الى نتائج ايجابية او نتائج سلبية ومن ثم تنشأ الرغبة والدافع في تكرار السلوك الناجح كما ان التعلم بملاحظة نجاح او فشل الاخرين قد يكون كافياً لانتاج حالات الدافعية . وقد اشار بانديورا الى ان نظرية التعلم الاجتماعي تتأسس على التعلم بالنمذجة او القدوة اي التعلم بالتقليد ، فعندما يقوم المدرب الرياضي بأداء مهارة فأن اللاعب بملاحظته لهذا الانموذج يكون مدفوعاً لتعلمه ومحاولة تقليده بصورة دقيقة قدر الامكان ويضيف بانديورا الى ان التعلم الاجتماعي يرتبط بالتعزيز الاجتماعي على اساس ان السلوك او الاداء الذي يتم تعزيزه او تدعيمه يكون بمثابة دافع او حافز او باعث للفرد لتكرار مثل هذا السلوك او الاداء مرة اخرى .

(1) ادواردج موراي : الدافعية والانفعال ، ترجمة (احمد عبد العزيز سلامة و محمد عثمان نجاتي) ، ط1 ، القاهرة ، دار الشروق ، 1988 ، ص197 .

(2) محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره ، ص218 .

الباب الثالث

3 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

2-3 مجتمع وعينة البحث

3-3 الأجهزة الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث

4-3 إجراءات البحث الميدانية

1-4-3 إجراءات اختيار لمقياسي الاستقرار النفسي ودافعية التعلم

2-4-3 التجربة الاستطلاعية لمقياسي الاستقرار النفسي ودافعية التعلم

3-4-3 التجربة الرئيسية لمقياسي الاستقرار النفسي ودافعية التعلم

4-4-3 تصحيح مقياسي الاستقرار النفسي ودافعية التعلم

5-4-3 الأسس العلمية لمقياسي الاستقرار النفسي ودافعية التعلم

5-3 الوسائل الإحصائية

الباب الثالث

3 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث :

إن طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد طبيعة المنهج، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية.

3-2 مجتمع وعينة البحث :

تحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية والبالغ عددهم (30) طلاب ، وتم اختيارهم جميعاً ليمثلوا عينة البحث ، والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1)

يبين مجتمع البحث و عينة الدراسة

| النسبة المئوية | عدد أفراد التجربة الرئيسية | النسبة المئوية | عدد أفراد التجربة الاستطلاعية |
|----------------|----------------------------|----------------|-------------------------------|
| %100 | 30 | %13.33 | 4 |

3-3 الأجهزة الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث

- ساعة توقيت عدد(1) .
- حاسبة محمولة نوع (Dell) عدد(1) .
- أدوات مكتبية (أوراق - أقلام).
- المصادر العربية والأجنبية.
- الاختبارات والمقاييس .
- مقياسي الاستقرار النفسي ودافعية التعلم.

3-4 إجراءات البحث الميدانية :

3-4-1 إجراءات اعداد مقياسي الاستقرار النفسي ودافعية التعلم:

استعمل الباحثان مقياس الاستقرار النفسي الذي قام بأعداده علي بخيت حسن (2011) ⁽¹⁾، والذي يتكون من (67) فقرة ينظر ملحق (2) ، وكانت بدائل الإجابة على الفقرات هي (وافق بشدة ، اوافق ،

(1) علي بخيت حسن : التمايز العقلي وعلاقته بالاستقرار النفسي والانجاز لدى لاعبي ألعاب القوى الشباب ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2011 .

متردد , لا اوافق , لا اوافق بشدة) وأوزان الاجابة (1-2-3-4-5) للفقرات الايجابية و (5-4-3-2-1) للفقرات السلبية .

اما مقياس دافعية التعلم تم اختيار المقياس الذي قام بإعداده نورجان عادل محمود (2004)⁽¹⁾ وقد احتوى المقياس على (36) فقرة ينظر ملحق (3) ، ابعاد الإجابة هي (أوافق بشدة , أوافق , متردد , لا اوافق , لا اوافق بشدة) وأوزان الاجابة (1-2-3-4-5) للفقرات الايجابية و (5-4-3-2-1) للفقرات السلبية .

ومن أجل تطبيق المقياسان قام الباحثان بعرض المقياسان على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين (ينظر ملحق 1) في مجال علم النفس الرياضي والاختبار والقياس في المجال الرياضي , لغرض تقويمها والحكم عليهما من حيث صلاحيتها في ما وضع لاجلهما وبعد إطلاع السادة الخبراء والمختصين على فقرات المقياس والاختبار أبدوا ملاحظاتهم بعدها قام الباحثان باستخراج قيمة (كا²) المحسوبة لاتفاق الخبراء والمختصين وقبول ترشيح الفقرات الذي تكون قيمة (كا²) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) وكما مبين في الجداول (2) .

الجدول (2)

يبين عدد الموافقين وقيم(كا²) المحسوبة والدلالة المعنوية لفقرات مقياسي الاستقرار النفسي ودافعية التعلم

| المقياس | عدد الخبراء الموافقين | عدد الخبراء غير الموافقين | قيمة (كا ²) المحسوبة | الدلالة |
|---------------------------------|--------------------------|------------------------------|-------------------------------------|---------|
| الاستقرار النفسي (جميع الفقرات) | 5 | صفر | 5 | معنوي |
| دافعية التعلم (جميع الفقرات) | 5 | صفر | 5 | معنوي |

وبعد أن تمت الموافقة على صلاحية الفقرات والاختبار من قبل السادة الخبراء,قامت الباحثان بوضع تعليمات للإجابة عن فقرات المقياسان ينظر ملحق (4) , إذ إن الإجابة الصحيحة هي بوضع تعليمات تسهل على المجيب الجواب الصحيح حيث تم التأكيد على البساطة بالكلمات ووضوح المعاني والتأكيد على الدقة و الصدق بالإجابة وإخفاء الغرض الحقيقي من المقياس وأعلام المفحوصين بأن إجاباتهم سوف تكون سرية ولغرض البحث العلمي فقط.

(1) نورجان عادل محمود : مهارات التعلم والاستكثار وعلاقتها بدافعية التعلم لدى طلبة المرحلة المتوسطة في ضوء بعض المتغيرات , جامعة الموصل , كلية التربية , 2004 .

3-4-2 التجربة الاستطلاعية لمقياسي الاستقرار النفسي ودافعية التعلم:

بعد وضع التعليمات الخاصة بالمقياسين قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الخميس

المصادف 2022/11/10 للكشف عما يأتي:

- للتأكد من وضوح التعليمات وفقرات المقياسان.
- التعرف على الوقت المستغرق للإجابة على المقياسان.
- التعرف على ظروف تطبيق المقياسان وما يرافقه من صعوبات.
- التأكد من وضوح المقياسان للعينة.
- تكون للباحثة تدريباً عملياً للوقوف بنفسها على السلبيات والإيجابيات التي تقابلها في أثناء إجراء الاختبار الرئيسي.
- استخراج معامل ثبات .

وتم تطبيق التجربة الاستطلاعية على (4) طلاب من المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم

الرياضة - جامعة القادسية , وقد كشفت التجربة عن الأتي:

- أن التعليمات كانت واضحة من قبل أفراد العينة.
- الفقرات كانت واضحة وغير غامضة.
- المقياسان كانا مناسبين للعينة.
- أن الوقت المستغرق للتطبيق كان ما بين (15 - 20) دقيقة.
- بدائل الإجابة كانت مناسبة لمستوى أفراد العينة.
- تم استخراج معامل الثبات.

وبذلك أصبح المقياسان جاهزاً للتطبيق ينظر ملحق (2 , 3)

3-4-3 التجربة الرئيسية لمقياسي الاستقرار النفسي ودافعية التعلم:

أجر الباحثان تطبيق مقياسي الاستقرار النفسي ودافعية التعلم على أفراد العينة البالغ عددهم (30)

طالبة في يوم الاحد المصادف 2022/12/9 , وإن الغرض الأساسي من التجربة الأساسية هو تطبيق

فقرات المقياسين على عينة البحث.

3-4-4 تصحيح مقياسي الاستقرار النفسي ودافعية التعلم :

جمعت استمارات الإجابة لعينة البحث واستخراج الدرجات الكلية لها , باستعمال مفتاح التصحيح الذي

المعد لهذا الغرض والذي يقضي بالاتي :

- مقياس الاستقرار النفسي : الدرجة القصوية النظرية (335) درجة وأقل درجة نظرية (67) درجة .
- مقياس دافعية التعلم : الدرجة القصوية النظرية (180) درجة وأقل درجة نظرية (36) درجة .

والجدول (3 , 4) بين درجات بدائل الاجابة للمقياسين ومفتاح التصحيح

الجدول (3)

بدائل الاجابة ومفتاح التصحيح لمقياس الاستقرار النفسي

| الفقرات | دائماً | غالباً | احيانا | نادرا | ابدأ |
|----------|--------|--------|--------|-------|------|
| الاجابية | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| السلبية | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

الجدول (4)

بدائل الاجابة ومفتاح التصحيح لمقياس دافعية التعلم

| الفقرات | وافق بشدة | وافق | متردد | لا اوافق | لا اوافق بشدة |
|----------|-----------|------|-------|----------|---------------|
| الاجابية | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| السلبية | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

3-4-5 الأسس العلمية لمقياسي الاستقرار النفسي ودافعية التعلم :

إن الصدق والثبات يعدان من أهم الخصائص السيكومترية التي يجب توفرها في المقياس النفسي ومهما كان الغرض من استخدامه وعليه يجب التحقق من هذه الخصائص من أجل ضمان جودة وصلاحيه المقياس المستخدم بالقياس والتقييم.

أ -صدق المقياسين:

يعد الصدق من الخصائص الأساسية للمقاييس النفسية حيث يشير إلى قدرتها ما وصفت من أجل قياسه فالصدق يتعلق بالهدف الذي يبني المقياس على اساسه (1) .

وقد تحققت الباحثان من صدق المقياسين من خلال مؤثر صدق المحتوى أو المضمون والذي غالبا ما يتم عن طريق الحكم المنطقي على وجود السمة أو الصفة أو القدرة المعنية للتحقق عما إذا كانت وسيلة القياس المقترحة تقيسها فعلا أم لا عندها عرض على مجموعة من الخبراء والمختصين ينظر ملحق (1) لإقرار صلاحية المقياس.

ب- ثبات المقاييسين :

تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار للاختبار للمقياس والاختبار على العينة الاستطلاعية ، إذ تم الاختبار يوم الخميس المصادف 2022/11/10 وتم إعادة الاختبار يوم الأحد المصادف 2022/11/20 وبعد تفريغ البيانات استخرجت قيمة (ر) ومنها توصلت الباحثة إلى أن مقياس الاستقرار النفسي يتمتع بدرجة ثبات عالية ، إذا بلغت قيمة (ر) ، (0.87) أما مقياس دافعية التعلم فإنه يتمتع بدرجة ثبات عالية أيضا ، إذا بلغت قيمة (ر) ، (0.89) .

3-5 الوسائل الإحصائية:

قام الباحثان باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية لاستخراج الوسائل الآتية:

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
- 4- الوسط الفرضي .

الباب الرابع

4 عرض النتائج ومناقشتها

1-4 التعرف على واقع الاستقرار النفسي لدى عينة البحث

2-4 التعرف على واقع دافعية التعلم لدى عينة البحث

3-4 التعرف على العلاقة بين الاستقرار النفسي ودافعية التعلم لدى عينة البحث

الباب الرابع

4 عرض النتائج ومناقشتها :

1-4 التعرف على واقع الاستقرار النفسي لدى عينة البحث :

لاجل تحقيق هذا الهدف كان لابد لنا من ايجاد الوسط الحسابي والوسط الفرضي لعينة البحث وكما مبين في الجدول (5) .

الجدول (5)

يبين قيمة الوسط الحسابي والفرضي للاستقرار النفسي

| الدالة | قيمة T | | درجة الحرية | الوسط الفرضي | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | عدد العينة | الجنس |
|--------|----------|----------|-------------|--------------|-------------------|---------------|------------|-------|
| | الجدولية | المحسوبة | | | | | | |
| معنوي | 2.056 | 2.89 | 28 | 234 | 24.12 | 230.67 | 30 | ذكور |

يتبين لنا من خلال ما عرض في الجدول (5) ان قيمة الوسط الحسابي قد بلغت (230.67) وهي مقاربة من الوسط الفرضي والبالغ (234) مما يدل على تمتع العينة بدرجة استقرار نفسي متوسطة والسبب في ذلك يعود الى الرتابة في المحاضرات اليومية وعدم استخدام عامل التشويق والاثارة للطلاب اضافة الى عدم تكرار المحاضرات العملية بشكل كافي من قبل جميع الطلاب مما يؤثر على الاداء اثناء الامتحان .

2-4 التعرف على واقع دافعية التعلم لدى عينة البحث :

لاجل تحقيق هذا الهدف كان لابد لنا من ايجاد الوسط الحسابي والوسط الفرضي لعينة البحث وكما مبين في الجدول (6) .

الجدول (6)

يبين قيمة الوسط الحسابي والفرضي لدافعية التعلم

| الدالة | قيمة T | | درجة الحرية | الوسط الفرضي | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | عدد العينة | الجنس |
|--------|----------|----------|-------------|--------------|-------------------|---------------|------------|-------|
| | الجدولية | المحسوبة | | | | | | |
| معنوي | 2.056 | 2.97 | 28 | 126 | 13.40 | 124.12 | 30 | ذكور |

يتبين لنا من الجدول (6) ان قيمة الوسط الحسابي والبالغ (124.12) هي مقاربة للوسط الفرضي والبالغ (126) عند درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على تمتع العينة بمستوى متوسط من دافعية التعلم حيث طبيعة هذه النتيجة كانت نتيجة قلة اهتمام الطالبان بالاداء اليومي للمحاضرات وقلة

المشاركة في اداء المهارات اثناء الاداء العملي مما سبب مشكلة في الاداء اثناء الامتحانات وتكون النتيجة غير جيدة اثناء الامتحان مما يسبب قلة دافعية التعلم لديهن .

3-4 التعرف على العلاقة بين الاستقرار النفسي ودافعية التعلم لدى عينة البحث :

لاجل تحقيق هذا الهدف كان لابد لنا من ايجاد معامل ارتباط سبيرمان لمتغيري البحث وكما مبين في الجدول (7) .

الجدول (7)

يبين العلاقة بين الاستقرار النفسي ودافعية التعلم

| مستوى الدلالة | القيمة الجدولية | معامل الارتباط | معامل الارتباط بين الاستقرار النفسي ودافعية التعلم |
|---------------|-----------------|----------------|--|
| 0.05 | 0.361 | 0.437 | الاستقرار النفسي × دافعية التعلم |

يتبين لنا من الجدول (7) ان الارتباط طردي بين متغير الاستقرار النفسي ودافعية التعلم حيث اذا زادت قيمة الاستقرار النفسي زادت معها دافعية التعلم وهذا يعود الى طبيعة الطلاب وكيفية التأقلم مع المادة الدراسية وتفهمها لتك المادة من خلال التكرار والتركيز على الاداء اليومي سواء كانت المحاضرة مادة عملي ام نظري على حد سواء .

الباب الخامس

5 الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

2-5 التوصيات

الباب الخامس

5 الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

1. تمتع العينة بمستوى متوسط لمتغير الاستقرار النفسي ومتغير دافعية التعلم .
2. وجود علاقة طردية بين متغيري البحث الاستقرار النفسي ودافعية التعلم .

2-5 التوصيات :

1. استخدام مقياسي الاستقرار النفسي ودافعية التعلم كوسيلة لقياس سمة الاستقرار النفسي وسمة دافعية التعلم لدى الطلاب في المراحل الدراسية الاخرى اضافة الى الكليات الاخرى .
2. توجيه الطلاب الى ضرورة الاهتمام بالمحاضرات وأهمية القراءة اليومية وعدم تراكم المادة لوقت الامتحانات لا بعباد عامل الخوف والقلق من الامتحانات .
3. تشجيع الطلاب على المشاركة في النشاطات المتخلفة من بطولات وورش عمل ودورات.
4. قياس صفات نفسية اخرى الطالبان لما لها علاقة بطبيعة الاداء العملي والنظري لهن .

المراجع والمصادر

العربية والاجنبية

المصادر العربية :

• القرآن الكريم .

1. احمد زكي صالح : علم النفس التربوي ، ط10، القاهرة ، مكتبة النهضة العربية ، 2007.
2. احمد محمد عامر : اصول علم النفس العام في ضوء الاسلام ، بيروت ، مكتبة الهلال ، 2008.
3. أحمد محمد عبد الخالق : أسس علم النفس ، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، 1990.
4. ادواردج موراى : الدافعية والانفعال ، ترجمة (احمد عبد العزيز سلامة و محمد عثمان نجاتي) ، ط1 ، القاهرة ، دار الشروق ، 1988.
5. اسعد رزوق : موسوعة علم النفس ، ط 1 ، بيروت ، مطبعة الشروق ، 1977.
6. أمل الأحمد : العلاقة الارتباطية بين دافعية الانجاز ومركز الضبط دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة دمشق في كليتي التربية والعلوم ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد 15 ، العدد 2 ، دمشق ، سوريا ، 1999.
7. إيمان عبد الكريم عبد الحسن الطائي : الشخصية الناضجة وعلاقتها بإدارة الذات وتوكيدها لدى تدريسيي الجامعة المستنصرية ، أطروحة دكتوراه ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية ، 2010 .
8. ثائر غباري وخالد أبو شعيرة : علم النفس التربوي وتطبيقاته الصفية ، ط 1 ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2008
9. جاسم فياض الشمري : الإنسان وعلم النفس في ضوء القرآن الكريم ، دمشق ، 2005 .
10. جمال مثقال القاسم واخرون : مبادئ علم النفس ، ط1، عمان ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، 2001.
11. دورات شلتز : نظريات الشخصية ، ترجمة (عبد الرحمن العتيبي وحمد الكربولي) ، بغداد ، مطبعة جامعة ، 1983 .
12. رعد عبد الله : القيم الدينية وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى كبار السن ، رسالة ماجستير ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية ، 2009 .
13. سعيد حسني العزة : الإرشاد الجماعي العلاجي : ط 1 ، عمان ، الدار العلمية للنشر ، 2002 .
14. سناء صاحب محمد الخزرجي : القيم الدينية وعلاقتها بالاستقرار النفسي ومعرفة الذات لدى طلبة الجامعة ، أطروحة دكتوراه ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية ، 2006 .
15. سهام درويش أبو عطية : مبادئ الإرشاد النفسي ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1997 .

16. عامر سعيد الخيكاني : سيكولوجية كرة القدم , ط1, النجف الاشرف , دار الضياء للطباعة والتصميم
2008.
17. عبد الرحمن عدس ونايفة فطامي : مبادئ علم النفس , ط1, عمان , دار الفكر للنشر والتوزيع
2000.
18. عبد الرحمن عدس ونايفة فطامي : مبادئ علم النفس , ط 2 , عمان , دار الفكر للطباعة والنشر
والتوزيع , 2002 .
19. عبد الفتاح محمد الخواجا : الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق مسؤوليات وواجبات -
دليل الآباء والمرشدين , ط 2 , عمان , دار الثقافة للنشر والتوزيع , 2009 .
20. علاء الدين كفاقي : الإرشاد والعلاج النفسي والأسري - المنظور النفس والاتصالي , القاهرة , دار
الفكر العربي , 1999 .
21. علاء الدين كفاقي وسهير محمد سالم النيال : نظريات الشخصية , الارتقاء - النمو - التنوع , ط 1 ,
القاهرة , دار الفكر العربي , 2010 .
22. علي بخيت حسن : التمايز العقلي وعلاقته بالاستقرار النفسي والانجاز لدى لاعبي ألعاب القوى
الشباب , رسالة ماجستير , جامعة بابل , كلية التربية الرياضية , 2011 .
23. علي صالح وسعيد الطارق : الاضطرابات النفسية والعقلية من منظوراتها النفسية والإسلامية , ط 1
, صنعاء , مكتبة الجيل الجديد , 1998 .
24. علي كمال : النفس - انفعالاتها وأمراضها وعلاجها , ط 4 , ج 2 , بغداد , دار واسط للنشر ,
1988 .
25. قاسم حسين صالح : الإنسان... من هو , بغداد , دار الشؤون الثقافية العامة , 1984 .
26. كالفين هول وجاردنر ليندزي : نظريات الشخصية , ط 2 , ترجمة (احمد فرج احمد وآخرون) ,
القاهرة , دار المشاريع للنشر , 1971 .
27. كامل علوان الزبيدي وجاسم فياض الشمري : علم نفس التوافق , الموصل , دار الكتب للطباعة
والنشر , 1999 .
28. كريم عبد سامر الشمري : الوجود الأمثل والالتزام وعلاقتها بالرضا عن النفس , أطروحة دكتوراه ,
جامعة بغداد , كلية الآداب , 2003 .
29. لطفي عبد الباسط إبراهيم : عمليات تحمل الضغوط وعلاقتها بعدد من المتغيرات لدى المعلمين ,
العدد 5 , مجلة مركز البحوث التربوية , 1987 .

30. محمد السيد الهابط : التكيف والصحة النفسية , ط 2 , الإسكندرية , المكتب الجامعي الحديث , 1985 .
31. محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي , القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 1998 .
32. مفتاح محمد عبد العزيز : القرآن وعلم النفس , ط 1 , بنغازي , منشورات قار يونس , 1997 .
33. منتهى مطشر عبد الصاحب : أنماط الشخصية على وفق نظرية الانكرام والقيم والذكاء الاجتماعي , ط 1 , عمان , دار صفاء للنشر والتوزيع , 2011 .
34. نادر فهمي الزيود : نظريات الإرشاد والعلاج النفسي , ط 1 , عمان , دار الفكر للطباعة والنشر , 1998 .
35. نزار الطالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , 1993 .
36. نورجان عادل محمود : مهارات التعلم والاستنكار وعلاقتها بدافعية التعلم لدى طلبة المرحلة المتوسطة في ضوء بعض المتغيرات , جامعة الموصل , كلية التربية , 2004 .
37. وهيب مجيد الكبيسي : القياس النفسي بين النظرية والتطبيق , ط 1 , بيروت , العالمية المتحدة , 2010 .
38. يوسف مصطفى القاضي وآخرون : الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي , ط 1 , السعودية , دار المريخ , 1981 ,

المصادر الأجنبية :

39. Brown ; mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects, Psychological inquiry , 2007 .
40. Langer & Bodner: Mindful learning : (current directions in psychological science , 2000 .
41. Langer,E ; mindfulness : new york , Addison Wesley publishing , 1989 .
42. Rogers, C. R ; Clientcentered Therapy. Boston: Houghton Mifflin , 1974 .

الملاحق

الملحق (1)

أسماء الخبراء والمختصين الذين أخذ آرائهم ومقترحاتهم في تحديد صلاحية المقياسان

| ت | اللقب العلمي | الاسم | الاختصاص | مكان العمل |
|---|--------------|-------------------------|-------------------|--|
| 1 | أ. د. | ياسين علوان التميمي | علم النفس الرياضي | جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 2 | أ. د. | حيدر عبد الرضا الخفاجي | علم النفس الرياضي | جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 3 | أ. د. | هيثم حسين الجبوري | علم النفس الرياضي | جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 4 | أ. م. د. | رعد عبد الامير الفتلاوي | علم النفس الرياضي | جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 5 | أ. م. د. | هيثم محمد كاظم | علم النفس الرياضي | جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |

الملحق (2)

مقياس الاستقرار النفسي الموزع على العينة

| ت | الفقرات | دائماً | غالباً | أحياناً | نادراً | أبداً |
|----|--|--------|--------|---------|--------|-------|
| 1 | ليس لدي خوف مبهم من المستقبل. | | | | | |
| 2 | أتوقع الأمان والاستقرار في المستقبل . | | | | | |
| 3 | استعيد هدوئي مباشرة بعد زوال أسباب الاستثارة . | | | | | |
| 4 | أضع أهدافا قبل كل محاضرة . | | | | | |
| 5 | لا تدور في ذهني أفكار سلبية قبل البدء بالمحاضرة. | | | | | |
| 6 | اشعر بانني حاصلة على حقي بعد كل محاضرة. | | | | | |
| 7 | لايوجد لدي قلق عند السباق خارج القاعة الرياضية . | | | | | |
| 8 | في الامتحانات المهمة أبذل جهداً مميزاً . | | | | | |
| 9 | اشعر أن سلوكي متوازن في مختلف المواقف الاجتماعية التي أتعرض لها. | | | | | |
| 10 | لأخشى من الخسارة في الامتحان. | | | | | |
| 11 | اشعر بالاطمئنان عندما أكون مع زميلاتي . | | | | | |
| 12 | لا ينتابني شعور بالضيق وعدم الارتياح من وجود الجمهور أثناء المحاضرة. | | | | | |
| 13 | لدي شعور بالاطمئنان عند دخولي القاعة الرياضية . | | | | | |
| 14 | لا أخشى من السير بمفردي امام باقي الطلبة. | | | | | |
| 15 | لا اخشى من أي امتحان يواجهني. | | | | | |
| 16 | اشعر أن مهنتي في المستقبل ستساعدني على تكوين أسرة . | | | | | |
| 17 | أحقق أفضل الأداء عندما أكون هادئاً. | | | | | |
| 18 | لا أرى أن الرياضة تسودها شريعة الغاب. | | | | | |
| 19 | اشعر بالتفاؤل عندما أفكر بالمستقبل الرياضي. | | | | | |
| 20 | اشعر بالرضا عن نفسي رغم صعوبة المحاضرة . | | | | | |
| 21 | اشعر أن اختصاصي يتناسب وطموحاتي. | | | | | |
| 22 | اشعر بالسعادة والفخر عندما أتحدث مع الآخرين عن انجازات الكلية | | | | | |
| 23 | اشعر بالراحة لنوع العلاقة التي تربطني بزميلاتي . | | | | | |
| 24 | اشعر بالثقة بالنفس أثناء المحاضرة. | | | | | |
| 25 | استطيع السيطرة على انفعالاتي في مواقف الفوز والخسارة. | | | | | |

| ت | الفقرات | دائماً | غالباً | احياناً | نادراً | أبداً |
|----|---|--------|--------|---------|--------|-------|
| 26 | إدارة الكلية لديها ثقة بإمكانياتي الرياضية . | | | | | |
| 27 | اشعر أنني قادره على حل مشكلاتي اليومية بهدوء . | | | | | |
| 28 | أحب القيام بعمل يتطلب الكثير من الدقة والتأني . | | | | | |
| 29 | اجعل من أخطائي السابقة حافزاً لي نحو المستقبل . | | | | | |
| 30 | أناقش الاساتذه في بعض الأمور الدراسية . | | | | | |
| 31 | أشعر بالانسجام والراحة أثناء المحاضرة . | | | | | |
| 32 | يصعب علي التركيز أثناء الامتحان . | | | | | |
| 33 | اعتمد على نفسي في حل مشكلاتي الدراسية التي تواجهني . | | | | | |
| 34 | اشعر بالقدرة على المواجهة عندما أتعرض للضغوط النفسية المصاحبة للدرس . | | | | | |
| 35 | اشعر بالارتياح والسرور عند انجاز المحاضرة . | | | | | |
| 36 | تدفعني عقيدتي إلى حب زميلاتي . | | | | | |
| 37 | أتابع انجازات فرق الكلية بالمنافسة الرياضية بحماس وجدية . | | | | | |
| 38 | يسود الحب بيني وبين زميلاتي . | | | | | |
| 39 | افتخر بانتمائي إلى كلية التربية الرياضية . | | | | | |
| 40 | تتصف علاقاتي مع زميلاتي بأنها فعالة . | | | | | |
| 41 | أشعر بالفرح عندما يحقق فريق الكلية انجازات عالية . | | | | | |
| 42 | اشعر إن أسرتي تتباهى بانجازاتي . | | | | | |
| 43 | اتقبل نقد افراد اسرتي واصدقائي دون ان اشعر بالانزعاج . | | | | | |
| 44 | اشعر بأنني استطيع السيطرة على غضبي عندما يستفزني احد . | | | | | |
| 45 | اتمسك بارائي التي اعتقد بصحتها . | | | | | |
| 46 | يسرني أن أقوم بعمل مفيد . | | | | | |
| 47 | اشعر بالأسف عندما أتأخر عن تقديم العون للآخرين . | | | | | |
| 48 | أشعر اني مؤثر في زميلاتي . | | | | | |
| 49 | أحسن التعامل مع الآخرين في المواقف الاجتماعية . | | | | | |
| 50 | اعتقد أن علاقاتي الاجتماعية ناجحة مع زميلاتي . | | | | | |
| 51 | أحب أن اختلط مع الآخرين . | | | | | |
| 52 | اعبر عما بداخلي بسهولة امام الاساتذه الاخرين . | | | | | |
| 53 | اتعامل مع الطلاب ببساطة ودون تكلف . | | | | | |

| ت | الفقرات | دائماً | غالباً | احياناً | نادراً | ابدأ |
|----|---|--------|--------|---------|--------|------|
| 54 | افضل البساطة في المظهر والملبس. | | | | | |
| 55 | افضل الالتزام بالمظاهر الاجتماعية. | | | | | |
| 56 | حضور الجمهور يحفزني على تقديم أفضل مستوى . | | | | | |
| 57 | أتحكم بأعصابي عندما توجه لي انتقادات من قبل الآخرين . | | | | | |
| 58 | أجد متعة الاشتراك في المنافسات . | | | | | |
| 59 | أحاول إن ارضي زميلاتي ولو على حسابي | | | | | |
| 60 | زميلاتي يفتخرن بي دوماً . | | | | | |
| 61 | تصفني زميلاتي بانني اجتماعي . | | | | | |
| 62 | لا شعر بالخوف من نتائج الامتحانات. | | | | | |
| 63 | اشعر بان أفراد أسرتي يحترموني . | | | | | |
| 64 | أتمتع بعلاقة طيبة مع الطلبة . | | | | | |
| 65 | أشارك الناس أفراحهم وأحزانهم . | | | | | |
| 66 | اشعر بالسعادة عندما يوجد شيء يدعوني للتحدي | | | | | |
| 67 | أتحكم في انفعالاتي إذا تعرضن زميلاتي القرار خاطئ من الاستاذ . | | | | | |

الملحق (3)

مقياس دافعية التعلم الموزع على العينة

| ت | الفقرة | أوافق بشدة | أوافق | متردد | لا أوافق | لا أوافق بشدة |
|----|---|------------|-------|-------|----------|---------------|
| 1 | أشعر بالسعادة عندما أكون موجودة في الكلية. | | | | | |
| 2 | يندر أن يهتم والداي بعلاماتي الدراسية. | | | | | |
| 3 | أفضل القيام بالتمارين ضمن مجموعة من الزميلات على أن أقوم بها منفرده . | | | | | |
| 4 | اهتمامي ببعض التمارين الرياضية يؤدي إلى إهمال كل ما يدور حولي. | | | | | |
| 5 | أستمتع بالأفكار الجديدة التي أتعلمها في الكلية. | | | | | |
| 6 | لدي النزعة إلى ترك الكلية بسبب قوانينها الصارمة. | | | | | |
| 7 | أحب القيام بمسؤولياتي في الكلية بغض النظر عن النتائج. | | | | | |
| 8 | أواجه المواقف المختلفة بالكلية بمسؤولية تامة. | | | | | |
| 9 | يصغي إلي والداي عندما أتحدث عن مشكلاتي في الكلية | | | | | |
| 10 | يصعب علي الانتباه لشرح الاستاذ ومتابعته. | | | | | |
| 11 | أشعر بأن غالبية التمارين التي يقدمها الاستاذ غير مثيرة. | | | | | |
| 12 | أسعى لكي يرضى عني زميلاتي في الكلية. | | | | | |
| 13 | أتجنب المواقف الرياضية التي تتطلب تحمل المسؤولية. | | | | | |
| 14 | لا أستحسن إنزال العقوبات على زميلاتي بغض النظر عن الأسباب. | | | | | |
| 15 | يهتم والداي بمعرفة حقيقة مشاعري تجاه الكلية. | | | | | |
| 16 | أشعر بأن بعض زميلاتي هم سبب المشكلات التي أتعرض لها. | | | | | |
| 17 | أشعر بالضيق أثناء أداء التمارين الرياضية التي تتطلب العمل مع الزميلات | | | | | |
| 18 | أشعر باللامبالاة أحيانا فيما يتصل بأداء الواجبات في الكلية | | | | | |
| 19 | أشعر بالرضى عندما أقوم بتطوير معلوماتي ومهاراتي الرياضية. | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|----|
| | | | | | أفضل أن يعطينا الاستاذ تمارين صعبة تحتاج إلى جهد | 20 |
| | | | | | أفضل أن أهتم بالتمارين الرياضية على أي شيء آخر. | 21 |
| | | | | | أحرص على أن أتقيد بالسلوك الذي تتطلبه الكلية. | 22 |
| | | | | | يسعدني أن تعطى المكافآت للطلاب بمقدار الجهد المبذول. | 23 |
| | | | | | أحرص على تنفيذ ما يطلبه مني الاساتذه بخصوص التمارين الرياضية. | 24 |
| | | | | | كثيرا ما أشعر بأن مساهماتي في عمل أشياء جديدة في الكلية تميل إلى الهبوط. | 25 |
| | | | | | أشعر بأن الالتزام بقوانين الكلية يخلق جوا دراسيا مريحا. | 26 |
| | | | | | أقوم بالكثير من النشاطات الرياضية في البطولات الرياضية | 27 |
| | | | | | لا يأبه والداي عندما أتحدث إليهما عن علاماتي الدراسية. | 28 |
| | | | | | يصعب علي تكوين صداقة بسرعة مع الزميلات في الكلية | 29 |
| | | | | | لدي رغبة قوية في الاستفسار عن التمارين في الكلية | 30 |
| | | | | | يحرص والداي على قيامي بأداء التمارين الصحيحة. | 31 |
| | | | | | لا يهتم والداي بالأفكار التي أتعلمها في الكلية. | 32 |
| | | | | | سرعان ما أشعر بالملل عندما أقوم بالتمارين بالكلية. | 33 |
| | | | | | العمل مع الزميلات في الكلية يمكنني من الحصول على علامات أعلى. | 34 |
| | | | | | تعاوني مع زميلاتي في اداء التمارين الرياضية يعود علي بالمنفعة. | 35 |
| | | | | | أقوم بكل ما يطلب مني في نطاق الكلية. | 36 |