

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

م.م. علي حسين محمد      م.م. فراس محمود علي      م.م. إيناس بهنام نقولا  
طويل  
كلية التربية الرياضية      كلية التربية الرياضية      كلية التربية للبنات  
جامعة الموصل

تاريخ تسليم البحث : ٢٠٠٨/٦/٩ ؛ تاريخ قبول النشر : ٢٠٠٨/٧/١٦

### ملخص البحث :

#### هدف البحث الى :

- اعداد مقياس الاستقرار النفسي للعاملين في وحدات التربية الرياضية والفنية (مدرسو التربية الرياضية) من حملة شهادات (الدكتوراه ، والماجستير ، والبكالوريوس) في كليات جامعة الموصل .
- تقويم مستوى الاستقرار النفسي لدى العاملين في وحدات التربية الرياضية والفنية (مدرسي التربية الرياضية) من حملة شهادات (الدكتوراه ، والماجستير ، والبكالوريوس) في كليات جامعة الموصل .
- وضع مستويات معيارية لعينة البحث في مقياس الاستقرار النفسي .
- التعرف الى العلاقة بين الاستقرار النفسي وتحقيق الذات لدى مدرسي التربية الرياضية من حملة شهادات (الدكتوراه ، والماجستير ، والبكالوريوس) في جامعة الموصل .
- استخدم المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي والارتباطي لملائمته وطبيعة البحث ، وتكونت عينة البحث من مدرسي التربية الرياضية من حملة شهادات (الدكتوراه، والماجستير، والبكالوريوس) العاملين في وحدات التربية الرياضية والفنية في كليات جامعة الموصل ، والبالغ عددهم (٦٣) مدرسا ، واشتملت اداة البحث على مقياسي (الاستقرار النفسي) الذي اعده الباحث باعتماد الخطوات والاجراءات العلمية في اعداد المقاييس ، والمتضمنة بصدق الخبراء ، والتحليل الاحصائي لل فقرات باسلوب (المجموعتين المتضادتين ، ومعامل الاتساق الداخلي) ، ومقياس (تحقيق ذات) ، وتم التأكد من ثبات المقاييسين بطريقة (الانصاف المنشقة باسلوب الفقرات (الفردية والزوجية)) ، واستخدم الباحث الوسائل الاحصائية الاتية : المتوسط الحسابي ، والمنوال

- ، والانحراف المعياري ، ومعادلة معامل الالتواء لـ(كارل بيرسون) ، ومعامل الارتباط البسيط ، واختبار (ت) ، ومعادلة (سبيرمان - براون) ، والمتوسط الفرضي للمقياس ، والنسبة المئوية .
- وقد توصل الباحثون الى الاستنتاجات الاتية :
- فاعلية المقياس الذي تم اعداده لقياس الاستقرار النفسي للعاملين في وحدات التربية الرياضية والفنية مدرسي التربية الرياضية من حملة شهادات (الدكتوراه ، والماجستير ، والبكالوريوس) في كليات جامعة الموصل .
  - مدرسو التربية الرياضية من حملة شهادات (الدكتوراه ، والماجستير ، والبكالوريوس) العاملين في وحدات التربية الرياضية والفنية ، بصورة عامة يتمتعون بمستوى استقرار نفسي ، وتحقيق ذات ادنى من المتوسط الفرضي للمقياس ، مما يدل على تمتعهم باستقرار نفسي وتحقيق ذات سلبي قد يؤثر على العمل الرياضي الجامعي ، من حيث اقبال الطلبة على ممارسة الانشطة الرياضية والمشاركة بها .
  - تم وضع مستويات معيارية لعينة البحث في مقياس الاستقرار النفسي .
  - وجود علاقة ارتباط ايجابية بين الاستقرار النفسي وتحقيق الذات لدى مدرسي التربية الرياضية من حملة شهادات (الدكتوراه ، والماجستير ، والبكالوريوس) في كليات جامعة الموصل .

### **Evaluating the Level of Psychological Stability among Workers in Sport and Technical Education Units and its Relation to Self-Achievement**

**Asst. Lecturer.**

**Ali Hussein**

*College of Physical Education*

**Asst. Lecturer.**

**Firas Mahmoud**

*Mosul University*

**Asst. Lecturer.**

**Enas Bahnam**

*College of Girls Education*

#### **Abstract:**

The study aimed at:

- Preparing a scale for the measurement psychological stability of the workers in sport and technical education units (lecturers of sport education) with (PhD, Ms.c and Bs.c) degrees in the colleges of Mosul University.
- Evaluating the level of psychological stability workers in sport and technical education units (lecturers of sport education) with (PhD, Ms.c and Bs.c) degrees in the colleges of Mosul University .

- Setting standard levels for the measurement of psychological stability of the subject sample.
- Exploring the relation between levels of psychological stability and self-achievement of lecturers of sport education PhD, Ms.c and Bs.c) degrees in the colleges of Mosul University .

The researchers adopted the descriptive method with survey style, because it's the most suitable method for these research .

The subject sample consisted of ( 63 ) lecturers of sport education with (PhD , Ms.c and Bs.c) degrees in the colleges of Mosul University working in sport and technical education units in the colleges of Mosul University . The study tools consisted of the scale of psychological stability prepared by the researcher based on the scientific steps and procedures the prepared scale include verification by experts and statistical analysis of the items using the methods of (two opposite groups and internal consistency) , and measure self -achievement .

The validity of the scale was verified using (split – halves) using odd and even items). The researcher used the following statistical tools :(arithmetic mean , mode , standard deviation , Carl Persons curvature coefficient , simple correlation coefficient , t- test , Spearman brown's equation , hypothetical mean and percentage .

The researchers concluded the following:

- Efficiency of the scale prepared in measuring psychological stability of workers in sport and technical education units (lecturers of sport education) with (PhD, Ms.c and Bs.c) degrees in the colleges of Mosul University .
- Lecturers of sport education with ( PhD , Ms.c and Bs.c ) degrees in the colleges of Mosul University generally have a low level of psychological stability and negative self achievement that may affect

the college of sport education from the aspect of students, attendance and participation sport activities .

- Standard levels for measuring the psychological stability of the subject sample were set.
- The relation between the level of psychological stability and self-achievement was found among lecturers of sport education PhD, Ms.c and Bs.c) degrees in the colleges of Mosul University .

## ١- التعريف بالبحث

### ١-١ المقدمة وأهمية البحث

لقد اصبح ينظر لتقدم المجتمعات البشرية من خلال بناء الافراد العاملين في هذه المجتمعات بناء تربويا وعلميا ومهنيا متميزا ، وذلك لانهم يمثلون الموارد البشرية المهمة التي تقود حركة الحياة والتطور في هذه المجتمعات المتحضرة .

ويعد الشخص المستقر نفسيا الذي يشعر ان حاجاته مشبعة لحد ما ، وان الموضوعات الاساسية لحياته غير معرضة للخطر ، ويكون في حالة من التوازن والتوافق النفسي الجيد ، ويقصد بالاستقرار النفسي " حالة من الراحة النفسية التي يحس بها الفرد نتيجة التحرر من الخوف والقلق ، والشعور بالأمن النفسي ، والاستقرار بالعمل ، والقدرة على ضبط النفس ، والاعتدال في الانفعال ، والتعبير عنها بصورة ناضجة متزنة " (اسماعيل ، ٢٠٠٦ ، ١٥) ، لذلك فان " الانسان يحقق اشباع حاجاته للامان والاستقرار عن طريق تواجده في مجتمع امن يحكمه النظام ، او خلال عمل مستقر يشعر فيه بالاستقرار ، او عن طرق القيم الروحية والدينية التي يؤمن بها " (kassin , 2001 , 300) .

ويعد الشعور بالامن من مكونات الاستقرار النفسي المهمة " فالشعور بالامن النفسي هو من اهم الحاجات النفسية لدى الفرد ، وهو مفهوم نفسي مركب ينطوي اثر تحليله على الشعور بالطمأنينة ، والامن والسلام الذاتي ، والرضا عن النفس ، والقدرة على التكيف الاجتماعي ، وتحقيق المفهوم الايجابي للذات " (الاحمد ، ٢٠٠٤ ، ١٦٣) .

وان الوظيفة الملائمة للفرد العامل هي مجال يرضي فيها دوافعه المادية ، والنفسية المختلفة ، وتقوي ارتباطه بالمجتمع ، ويحقق من خلالها ذاته ، فالاستقرار الوظيفي يعد من مكونات الاستقرار النفسي ايضا " ويمثل مقدار الامن ، والطمأنينة التي يشعر بها الفرد اثناء العمل في الوظيفة ، والاستقرار فيها لاطول مدة ممكنة ، وعلى افضل وجه حين تتوفر متطلبات

العمل ، وتكون ظروف العمل مناسبة " (زهرا ، ١٩٩٨ ، ٤٣٤) ، فوظيفة الفرد قد تكون مصدر امن واستقرار وسعادة له ، او مصدر قلق وتازم واضطراب له .

وللفرد العامل قوة موجودة في جميع نزعاته واتجاهاته وسماته ، وهذه القوة هي من حالات الاستقرار النفسي ، وتسمى بالانتران الانفعالي " الذي يعد مظهرا مهما من مظاهر الصحة النفسية ، وحالة نفسية تكمن وراء شعور الانسان بالطمانينة ، والامن النفسي ، والاكتفاء الذاتي " (الخالدي ، ٢٠٠١ ، ٤٩) .

ويجب ان يكون الفرد مطمئنا على صحته وعمله ومستقبله وعائلته وحقوقه ومركزه الاجتماعي ، وهي عوامل مهمة وتعد من الحاجات النفسية التي يحتاجها الكائن الحي لاشباعه ، اذ " يربط (فرويد) بين الامن النفسي ، والامن البدني ، وتحقيق الحاجات المرتبطة به ، ويرى ان الانسان يحقق حاجاته لغرض الوصول الى حالة الاستقرار ، وعند الفشل تتهدد الذات ، وينتابه شعور بالضيق والقلق " (اسماعيل ، ٢٠٠٦ ، ١٢) .

وان افضل وسيلة لتحقيق الاستقرار النفسي هو ان يحقق الافراد ما يرغبون به من اهداف تتفق مع امكاناتهم وحاجاتهم المادية والمعنوية ، وتحقيق الذات تعني " ان الفرد يرغب في تحقيق ما في مخيلته وما يتمناه لنفسه ، وما يطمح اليه ، وذلك من خلال اداء العمل الذي يتوافق مع قدراته ومؤهلاته وميوله واتجاهاته واستعداداته " (حمود ، ٢٠٠٢ ، ١٣٥)

وتعد الجامعة قمة المؤسسات التربوية والعلمية في المجتمع ، وكانت وما زالت محط امال المجتمع وتطوره لاهدافها ودورها المتميز في نهوض وتقديم المجتمعات ، ورفدها بالطاقة البشرية التي تتولى مشاريع التنمية والتطوير في مجالات الحياة كافة ، وان العاملين في وحدات التربية الرياضية والفنية مدرسي التربية الرياضية من حملة شهادات (الدكتوراه ، والماجستير ، والبيكالوريوس) في كليات جامعة الموصل لهم خصائص مهمة ، ويعتمد عليهم نجاح العملية الرياضية في الجامعة نتيجة لطبيعة عملهم من حيث تحملهم للمسؤولية المباشرة في تنفيذ المهام والواجبات من ناحية تدريب فرق منتخبات الكلية الرياضية ، وادارة البطولات والنشاطات الرياضية في الجامعة ومتابعتها بالتعاون مع عمادات كلياتهم لتحقيق اهداف مديرية التربية الرياضية والفنية في جامعة الموصل باعتبارها المنظم الاساسي والفني لبطولات فرق الكليات الرياضية في الجامعة ، اذ يجب ان يحتفظوا بتحكم انفعالي مناسب ، وينجزون اعمالهم بجدية واهتمام ، ويكونوا متعاونون دائما مع الزملاء ، وان يتقبلوا الاراء والنقد البناء برحابة صدر ، وان يحترموا وجهات نظر الاخرين ، وبما ان لهم حاجاتهم النفسية ومتطلباتهم وحرصا على تحقيق اداء فاعل لمتطلبات دورهم الوظيفي ينبغي الحرص على اشباع حاجاتهم وتوفير متطلباتهم الاخرى ، لذلك فالعناية بمتطلباتهم النفسية والمهنية ومنها تحقيق اهدافهم وذاتهم في الحياة شئ ضروري لخدمة الحركة الرياضية في الجامعة .

وتكمن أهمية البحث بدراسة حالة الاستقرار النفسي للعاملين في وحدات التربية الرياضية والفنية مدرسي التربية الرياضية من حملة شهادات (الدكتوراه ، والماجستير ، والبكالوريوس) في كليات جامعة الموصل ، والتي تعد من المواضيع المهمة ، وضمن مجال عمل التدريب وقيادة الفرق والمنتخبات الرياضية في بطولات الجامعة باعتبارهم شريحة اجتماعية وتربوية ورياضية مهمة في المجتمع ، ويتم ذلك باعداد مقياس الاستقرار النفسي لمدرسي التربية الرياضية لتقويم مستوى الاستقرار النفسي ، وعلاقته بتحقيق الذات والذي يعد وسيلة مهمة في معالجة ظروف العمل المختلفة ، اذ يعدون مربيون ومعلمون وموجهون للطلبة ، وعنصر اساس في بناء شخصية الطلبة بناءا نفسيا واجتماعيا سليما ، لذلك يجب العناية بمدرسي التربية الرياضية ، والعمل على زيادة استقرارهم النفسي وتحقيق حاجاتهم وخاصة الحاجة لتحقيق الذات التي تعد اعلى الحاجات التي يجب الاهتمام بها .

## ٢-١ مشكلة البحث

ان مجتمعنا المعاصر يواجه العديد من المشاكل الاقتصادية والاجتماعية والسياسية ، وكل ذلك اسهم في ان يعيش الافراد العاملين تحت وطأة الضغوط النفسية في الحياة ، مما يسبب قلة التكيف مع ظروف العمل ، وقد ينجم عن ذلك عدم الرضا والاستقرار .  
وان معرفة مستوى الاستقرار النفسي تساعد في تحديد حاجات واتجاهات الافراد العاملين الايجابية والسلبية ، فنلاحظ ان الفرد يتجه للعمل والابتكار اذا كان لديه اتجاه ايجابي تجاهه ، في حين سوف يحجم ويخفق في العمل اذا تكون لديه اتجاه سلبي نحوه ، فمن المهم العمل على تطوير الاستقرار الايجابي ودعمه ، ومحاولة تعديل الاستقرار السلبي ان وجد .  
وان طرق واساليب التعامل التي يتبعها مدرس التربية الرياضية مع الطلبة في وحدات التربية الرياضية والفنية في كلياتهم لها تأثير على سلوكهم وانجازاتهم الرياضية اما سلبا او ايجابا من حيث اقبالهم على ممارسة الانشطة الرياضية والمشاركة بها ، فمدرس التربية الرياضية الذي يتمتع باستقرار نفسي جيد يكون قادر على قيادة الطلبة وتوجيههم ومساعدتهم على تحقيق التكيف الاجتماعي السليم ، وعلى العكس فان عدم توفر الاستقرار النفسي لديهم سوف يؤثر سلبا على الطلبة ، مما يؤدي الى تدني الدافعية للعمل الرياضي ، ومن ثم عدم تحقيقهم لذاتهم واهدافهم في العمل .

وتبرز مشكلة البحث باعداد مقياس الاستقرار النفسي لمدرسي التربية الرياضية لتقويم مستوى الاستقرار النفسي لدى العاملين في وحدات التربية الرياضية والفنية مدرسي التربية الرياضية من حملة شهادات (الدكتوراه ، والماجستير ، والبكالوريوس) في كليات جامعة الموصل ، وابرار جوانب الضعف ان وجدت ، والسعي لتوفير المستلزمات الضرورية التي تؤدي الى رفع

مستوى الاستقرار نحو الافضل ، فضلا الى التعرف الى العلاقة بين مستوى الاستقرار النفسي وتحقيق الذات كون الاستقرار النفسي يعد المحرك الاساس لقدرات الافراد نحو العطاء المميز ، والانجاز الافضل لتحقيق الذات للنجاح في العمل الرياضي الجامعي .

### ٣-١ اهداف البحث

١-٣-١ اعداد مقياس الاستقرار النفسي للعاملين في وحدات التربية الرياضية والفنية مدرسي التربية الرياضية من حملة شهادات (الدكتوراه ، والماجستير ، والباكالوريوس) في كليات جامعة الموصل .

٢-٣-١ تقويم مستوى الاستقرار النفسي لدى العاملين في وحدات التربية الرياضية والفنية مدرسي التربية الرياضية من حملة شهادات (الدكتوراه ، والماجستير ، والباكالوريوس) في كليات جامعة الموصل .

٣-٣-١ وضع مستويات معيارية لعينة البحث في مقياس الاستقرار النفسي .

٤-٣-١ التعرف الى العلاقة بين الاستقرار النفسي وتحقيق الذات لدى مدرسي التربية الرياضية من حملة شهادات (الدكتوراه ، والماجستير ، والباكالوريوس) .

### ٤-١ فرض البحث

١-٤-١ توجد علاقة ارتباط ايجابية بين الاستقرار النفسي وتحقيق الذات لدى مدرسي التربية الرياضية من حملة شهادات (الدكتوراه ، والماجستير ، والباكالوريوس) .

### ٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : مدرسو التربية الرياضية من حملة شهادات (الدكتوراه ، والماجستير ، والباكالوريوس) العاملون في وحدات التربية الرياضية والفنية في كليات جامعة الموصل .

٢-٥-١ المجال الزمني : المدة من ٢٨ / ٢ / ٢٠٠٨ ولغاية ٢ / ٦ / ٢٠٠٨ .

٣-٥-١ المجال المكاني : كلية التربية الرياضية ، وقسم التربية الرياضية في كلية التربية الاساسية ، ومديرية التربية الرياضية في جامعة الموصل .

## ٦-١ تحديد المصطلحات

- **الاستقرار النفسي** : " حالة من الراحة النفسية التي يحس بها الفرد نتيجة التحرر من الخوف والقلق ، والشعور بالأمن النفسي ، والاستقرار بالعمل ، والقدرة على ضبط النفس ، والاعتدال في الانفعال ، والتعبير عنها بصورة ناضجة متزنة " (اسماعيل ، ٢٠٠٦ ، ١٥) .
- **وقد عرف الباحثون الاستقرار النفسي اجرائيا بانه** : الدرجة الكلية التي يحصل عليها العاملين في وحدات التربية الرياضية والفنية (مدرسي التربية الرياضية) من حملة شهادات (الدكتوراه ، والماجستير ، والبكالوريوس) في كليات جامعة الموصل على ضوء استجابتهم لفقرات مقياس الاستقرار النفسي .
- **تحقيق الذات** : ويعني بانه " سعي الفرد لتطوير قدراته وامكاناته الذاتية ، والوصول الى كل ما هو قادر على ان يصل الى تحقيقه " (النقشبندي ، ٢٠٠٠ ، ١٢) .
- **اما التعريف الاجرائي لتحقيق الذات** : " الدرجة الكلية التي يحصل عليها العاملون في وحدات التربية الرياضية والفنية (مدرسو التربية الرياضية) من حملة شهادات (الدكتوراه ، والماجستير ، والبكالوريوس) في كليات جامعة الموصل على ضوء استجابتهم لفقرات مقياس تحقيق الذات . "

## ٢- الإطار النظري والدراسات السابقة

### ١-٢ الإطار النظري

#### ١-١-٢ مفهوم الاستقرار النفسي

يعد موضوع الاستقرار النفسي من المواضيع المهمة ، وذا فاعلية واثر كبير في ديمومة حياة الانسان واستمرارها بالشكل الذي يضمن تحقيق نجاحها وتطورها نحو الافضل، فمن طبيعة الانسان البحث عن التوازن ، وان السلوك البشري ككل ينظم بالميل لخفض الاستثارة الناتجة عن التوترات غير السارة .

وتؤكد الفلسفة الوجودية ان الشخصية المتزنة هي القادرة على التعبير عن الانفعالات بشكل صحيح مبتعدة عن حالة القمع والكبت فهي تعبر عنه بشكل اصيل ولا تكبته كبتا مزمنا، وترى الوجودية ان الاستقرار والصحة النفسية بوصفها اسلوبا للحياة يقعان على النقيض من الكبت والكتمان والخضوع ، فالوجود الاصيل يهدف بالمرء ان يكون شجاعا صريحا يعبر بوضوح عما يريده في كل المواقف (ماي وارفين ، ١٩٩٩ ، ٣٦) .

ويعني الاستقرار النفسي " قدرة الفرد على التوفيق بين متطلبات الذات والبيئة بما يحقق له التوازن النفسي والشعور بالاطمئنان " (الدبعي ، ٢٠٠٣ ، ٢١) ، وفقد " ربط (اندرو) مفهوم الامن النفسي بالشعور بالاشباع الذاتي الناتج عن عوامل الدخل ، وظروف العمل ، والعلاقات

الاجتماعية " (اسماعيل ، ٢٠٠٦ ، ١٢) ، لذلك فالاستقرار النفسي لدى الفرد يساعده على اداء الوظائف والمهام العقلية بصورة منسقة ومنظمة ، وبذلك يحقق الاستقرار للفرد قدرا افضل من النجاح في اعماله .

وان افضل وسيلة لتحقيق الاستقرار النفسي هو ان يحقق الفرد أهدافا تتفق مع امكانياته المادية والمعنوية ، وان الشخص الطبيعي والمستقر نفسيا " هو الذي يحقق لنفسه الاهداف الممكنة التحقيق مع التحرر من التخيلات والالوهام ، ويواجه الواقع عندما تتطلب الضرورة ذلك ، وان الفرد الامن والمستقر يحدد لنفسه الاهداف الواقعية التي لا تخرج عن حدود طاقاته واقتداره ، فهو يحسن تقدير قدراته لما يقدر عليه " (اسماعيل ، ٢٠٠٦ ، ١٠) .

## ٢-١-١-١ نظريات وآراء الاستقرار النفسي

اشار بعض المنظرين الى الاستقرار النفسي من خلال النظريات التي حملت صفات على الأشخاص ، فأخذت ظاهرة تصنيف الناس اشكالا منظمة ومختلفة .

اذ ينظر الى الاستقرار النفسي من وجهة نظر الدين الى انه الاعتدال والقدرة على تكوين علاقات مستقرة ، وحسنة خلقيا واجتماعيا ودينيا ، واطمئنان النفس وراحة سواء كانت الجسمية او النفسية ، ويعني ايضا راحة البال من كل ما يشوبه من مشاكل او ضغوط ، او هموم سواء كانت المشاكل شخصية او مشاكل اجتماعية ، اذ يعد الدين عنصرا أساسيا من عناصر الحياة النفسية ، ويقول (بونك) ان الدين يؤثر في صفاء الحياة النفسية للانسان واتزانها وهدايتها ، وتحقيق هدف الحياة (زهران ، ١٩٩٨ ، ١٢٦) ، اذ " ان الاستقرار النفسي يتحقق بامور منها اليقين بالحق ، وان تكون النفس امنة لا ينتابها خوف ولا حزن ، وان تنتهي بامالها ورغباتها الى ربها ، وان الامن النفسي هو الحالة النفسية الحاصلة بفضل الله تعالى من الطمأنينة والاستقرار والسكينة ، والتحرر من القلق " (اسماعيل ، ٢٠٠٦ ، ١٩) .

وطبقا لراي (البورت) ، فان الشخص الناضج المستقر نفسيا هو الذي يكون في حالة مستمرة من الملاءمة ، والشخص غير الناضج او غير المستقر نفسيا هو الذي اعيق نموه ، واخفق في تحقيق الملاءمة ، ويعتقد (البورت) ان كل واحد منا يحتاج لان يكون انا ومحما (صالح ، ١٩٨٨ ، ١٨٩) . ومن وجهة نظر (فرويد) تتكون الشخصية الانسانية من ثلاثة عناصر اساسية وهي :

- **الهُو** : وهو ذلك الجزء من اللاشعور الذي يعمل وفق ما يسميه (فرويد) مبدا اللذة ، ويعمل من اجل خفض التوتر ، ويكافح من اجل الارضاء العاجل للحاجات دون تاجيل او تاخير ولاي سبب كان خلقيا ، او بسبب العادات او اسباب اخرى تملئها وقائع الحياة اليومية .

- **الانا** : ويسمى ايضا الذات الواقعية او الشعورية ، وهو يعمل وفق ما يسميه (فرويد) مبداء الواقع لانه يتعامل مع البيئة الخارجية على اساس مراعاة الواقع والنظم والقيم ، وينشأ الانا من الدوافع الفطرية لكنه ينفصل عنها نتيجة الخبرة والتدريب ، كما يلعب في تكوينه عوامل اخرى اساسية كالذكاء والاتزان الانفعالي .

- **الانا الاعلى** : الوظيفة الاساسية للانا الاعلى هو السعي نحو تحقيق المبادئ الاخلاقية والكمال الخلفي اكثر من كونه واقعيًا ، والتحكم في السلوك ، ويقع بين الشعور واللاشعور ، ومن نتيجة تفاعلها معا (الطو وزميرق ، ٢٠٠٤ ، ١٧٢-١٧٣) ، اذ " يجب ان تعمل هذه المنظومات الثلاثة في تكوين الشخصية بشكل منظم ومنسق ومتعاون فيما بينها لكي يتحقق الاستقرار النفسي للفرد " (الجعفري ، ٢٠٠٢ ، ٤٤) .

ان الاستقرار " يتجه نحو بناء الانا او ازدياد شعور الفرد باهمية الذات بشكل واضح ، اذ يشير مفهوم الذات الى مستوى توافق الفرد ، كما ان منظري انسجام الذات يعززون استقرار الشخصية الى تبلور مفهوم الذات في بداية حياة الانسان " (المليجي وحلمي ، ١٩٧١ ، ٣٩) . ويرى (ادلر) ان هناك قوة اساسية تكمن خلف النشاط الانساني ، وهي عبارة عن الكفاح من اجل الانتقال من حالة تتصف بالنقص الى حالة تتصف بالكمال انه الانتقال من الشعور بالنقص الى الشعور بالتفوق ، والشعور بالنقص يقود الى عدم التوافق ، وان الكفاح من اجل التفوق يقود الى التوافق والاستقرار النفسي (الداهري والعبيدي ، ١٩٩٩ ، ٢٠٥) .

## ٢-١-٢ مفهوم تحقيق الذات

ان الحاجة لتحقيق الذات أي الحاجة لان تفعل الاشياء التي تحبها وتساعدك طبيعتك الخاصة لفعلها ، وتمثل اعلى مستوى من الحاجات ، وان " الفرد الذي يحقق ذاته هو الفرد الذي يتمتع بخصائص القدرة على ادراك الواقع ، وتقبل الذات ، والتلقائية ، والبساطة ، والتركيز على المشكلة، والاستقلالية ، والتفاعل والمواعمة مع الاخرين ، والخبرات المعرفية، والمرح ، وتقدير الحياة ، وتقبل الاخرين ، والابتكارية ، والديمقراطية " (المحمداوي، ١٩٩١ ، ٩١) ، وان " الشخص الذي يحقق ذاته هو باستمرار في تغير وتطور ونمو ، وهو يحاول ان يحقق ويجسد كل إمكاناته ، واذا توقف نمو كهذا فسيفقد الشخص خصائص التلقائية والمرونة والانفتاح على الخبرات الجديدة " (السباعوي ، ٢٠٠١ ، ٢٩) .

ويقترن اسم (ماسلو) بنظرية (سلم الحاجات) ، التي ترى ان للفرد حاجات متعددة ، فهو انسان يطلب المزيد اذ انه ما يرضي حاجة واحدة حتى يطالب بغيرها ، وتتشكل تلك الحاجات على شكل هرم تشكل قاعدته حاجاته الطبيعية ، اما الحاجة التي تقف في اعلى درجات هذا السلم فهي الحاجة لتحقيق الذات والرغبات الذاتية ، وهذه لاتقل اهمية عن بقية الرغبات كحاجة

الانسان للثقة بالنفس ، وحاجته للكمال ، والاستقلال (القيوتي ، ٢٠٠٠ ، ٣٩-٤٠) ، " وتعتبر الحاجات الفسيولوجية عن الحاجات الاساسية للعنصر البشري ، ومن ثم فانها تعطى المرتبة الاولى ، وفي الترتيب الهرمي الذي قدمه (ماسلو) ستشغل حاجة الامن والاستقرار المرتبة الثانية " (kassin , 2001 , 301) ، " فالشخص الذي اشبع حاجاته الى الامن يكون قادرا على تطوير قدراته الى اقصى حد ممكن ، اما الشخص القلق الذي ينعدم لديه الشعور بالامن فقد يسيء للذين اساءوا معاملته " (اسماعيل ، ٢٠٠٦ ، ٢٥) .

ولقد عد (ماسلو) في هرمه ان تحقيق الذات هي قيمة ما يمكن ان يصبو اليه المرء ، فالحاجة الى تحقيق الذات ترتبط بالتحصيل ، والانجاز ، والتعبير عن الذات ، والقيام بافعال مفيدة وذات قيمة للاخرين ، وان تحقيق امكاناته وترجمتها الى حقيقة واقعية يتمثل بالقدرة على العطاء والمبادرة والعمل الحر (الازيرجاوي ، ١٩٩١ ، ٥٧) .

وان اشباع الحاجات شئ ضروري للثبات والاستقرار النفسي ، ويتوقف على مقدرة الفرد في اشباع حاجاته ، " ولا شك ان فهم حاجات الفرد ، وطرق اشباعها يزيد من قدرتنا على مساعدة الفرد للوصول الى افضل مستوى للنمو السليم والتوافق والصحة النفسية ، فضلا عن ان الاستقرار والرفاهية السائدة في المجتمع تسهم في اشباع حاجات الافراد " (اسماعيل ، ٢٠٠٦ ، ٢٩) ، ويرى (ماسلو) " ان الاخفاق في تحقيق الحاجات يقود الى عدم التكيف والامراض النفسية ، وهو الاساس المشترك لعدد كبير من المشكلات السلوكية في المجتمع " (الريماوي واخرون ، ٢٠٠٤ ، ٢٢٢) .

## ٢-١-٢-١ شروط تحقيق الذات

لغرض الحصول على تحقيق الذات هناك اربعة شروط ضرورية في نظر (روجرز) ، هي ما يلي :

- يجب ان يكون الفرد محترما ومحبوبا من قبل الاخرين .
- على الفرد ان يمتلك الاحترام والثقة بالنفس في نفسه وقدراته للحصول على اهدافه .
- يجب ان تكون الفرص متيسرة للفرد مفهومة بصورة واضحة ، واذا لم يكن الفرد عارفا بالفرص فان نمو الذات يعاق .
- يجب ان يرمز الى الفرص بصورة واضحة ، فعلى الفرد ان لا يكون عارفا بالبدائل حسب بل يجب عليه ان تكون لديه اوصاف واضحة المعالم ، وفهم تام للفرص (الجبوري ، ١٩٩١ ، ٧٣-٧٤) .

## ٢-٢ الدراسات السابقة

٢-٢-١ الدراسات التي تناولت موضوع الاستقرار النفسي

٢-٢-١-١ دراسة (الجميلي ، ٢٠٠٤)

"الاستقرار النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات"

هدفت الدراسة الى :

- بناء مقياس الاستقرار النفسي لبعض الشرائح الاجتماعية في المجتمع العراقي .
  - التعرف الى مستوى الاستقرار النفسي لدى بعض الشرائح الاجتماعية في المجتمع العراقي
- تم استخدام المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي ، وبلغت عينة البحث على (٥٦٠) مستجيبا ضمن شرائح مختلفة من المجتمع العراقي ، وكالاتي : (اساتذة الجامعة (٧٥) ، والاطباء (٥٤) ، والادباء والفنانون والصحفيون (٥٣) ، والمدرسون (٥٦) ، والمعلمون (٥٥) ، والموظفون (٥٧) ، والعمال (٦٠) ، والفلاحون (٥٧) ، وطلبة الجامعة (٥٢) ، وطلبة الاعدادية (٥٩) ، وتكونت اداة البحث من مقياس الاستقرار النفسي للشرائح الاجتماعية في المجتمع العراقي الذي اعده الباحث ، واستخدم الباحث الوسائل الاحصائية الاتية : المتوسط الحسابي ، والوسيط ، والانحراف المعياري ، والنسبة المئوية ، ومعامل ارتباط بيرسون ، ومربع كاي ، وتحليل التباين ، وقد توصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية :
- ان نسبة (٤٩.٤٦) من شرائح المجتمع العراقي يتمتعون بمستوى استقرار نفسي عال .
  - ان نسبة (٤٩.٢٩) من شرائح المجتمع العراقي يتمتعون بمستوى استقرار نفسي واطئ .
  - ان شريحة (المعلمين والمدرسين) يتمتعون بمستوى استقرار نفسي عال ، ثم شريحة (اساتذة الجامعة ، والاطباء) ثم شريحة (الموظفين ، والادباء ، والصحفيين ، والفنانين) ، ثم شريحة (طلبة الجامعة ، وطلبة الاعدادية) ، ثم شريحة (الفلاحين) ، واخيرا شريحة (العمال) (الجميلي ، ٢٠٠٤ ، ٣٨-٨٥) .

٢-٢-٢ دراسة (اسماعيل ، ٢٠٠٦)

"الاستقرار النفسي لدى تدريسي جامعة الموصل"

هدف البحث الى :

- بناء مقياس الاستقرار النفسي لدى تدريسي جامعة الموصل .
- التعرف الى مستوى الاستقرار النفسي لدى تدريسي جامعة الموصل .
- التعرف الى الفروق في مستوى الاستقرار النفسي لدى تدريسي جامعة الموصل وفقا لمتغيرات : (الجنس ، والتخصص ، والحالة الاجتماعية ، واللقب العلمي ، وسنوات الخدمة) .

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي ، وبلغت عينة البحث على (٤٩٣) تدريسيا اختيروا عشوائيا وبنسبة (٢٠%) من مجتمع البحث موزعين على (٦) كليات في جامعة الموصل للعام الدراسي (٢٠٠٥-٢٠٠٦) ، وتكونت اداة البحث من مقياس الاستقرار النفسي لتدريسي جامعة الموصل الذي اعده الباحث ليتلاءم ومتطلبات البحث باعتماد الاجراءات العلمية في بناء المقياس ، والمتضمنة الصدق البنائي لل فقرات المتمثل (بالتحليل الاحصائي للفقرات) باسلوب (المجموعتين المتضادتين ، والاتساق الداخلي) ، واستخدم الباحث الوسائل الاحصائية الاتية : المتوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، والنسبة المئوية ، ومعامل ارتباط بيرسون ، والاختبار التائي لعينة واحدة ، ولعنتين مستقلتين ، وتحليل التباين الاحادي ، وقد اظهرت الاستنتاجات ما يأتي :

- ان تدريسي جامعة الموصل يتمتعون بمستوى استقرار نفسي اعلى من المتوسط الفرضي للمقياس .
- هناك فروق معنوية في مستوى الاستقرار النفسي وفق متغير الجنس (ذكور ، اناث) ولمصلحة الذكور .
- لا توجد فروق معنوية في مستوى الاستقرار النفسي وفق متغير اللقب العلمي ، وكان الفرق معنويا بين المجموعتين ذوات اللقب العلمي (الاستاذ ، والمدرس المساعد) ، ولمصلحة الاستاذ ، ولا توجد فروق معنوية في مستوى الاستقرار النفسي وفق متغير سنوات الخدمة .
- (اسماعيل ، ٢٠٠٦ ، ١٤-٦٦) .

## ٢-٢-٢ الدراسات التي تناولت موضوع تحقيق الذات ٢-٢-٢-١ دراسة (Knapp & Comrey , 1973) " العلاقة بين تحقيق الذات وابعاد الشخصية "

هدف البحث الى :

- تحديد العلاقة بين تحقيق الذات بوصفه محكا للصحة النفسية ، والاتزان الانفعالي .
- تكونت عينة البحث من (٣٤٠) مدرسا ، واستخدم مقياس التوجيه الشخصي (pol) لقياس تحقيق الذات ، ومقياس ابعاد الشخصية (كومري ، ١٩٧٠) ، واستخدم الباحثان الوسائل الاحصائية الاتية : المتوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، والنسبة المئوية ، ومعامل ارتباط البسيط (بيرسون) ، وقد توصل الباحثان الى الاستنتاجات الاتية :
- توجد علاقة موجبة بين مقياس تحقيق الذات خاصة في بعض ابعاد قائمة التوجيه الشخصي ، والاتزان الانفعالي في مقياس الخصيية .

- توجد علاقة سلبية بين تحقيق الذات والمسايرة الاجتماعية .
- توجد علاقة موجبة مع طبيعة الانسان في مقياس تحقيق الذات وبعد الثقة بالنفس في مقياس الشخصية (Knapp and Comrey , 1973 , 419-425) .

## ٢-٢-٢-٢ دراسة (السبعراوي ، ٢٠٠١)

" مستوى تحقيق الذات لدى المعلمين والمدرسين في مركز محافظة نينوى وعلاقته ببعض المتغيرات "

هدف البحث الى :

- قياس مستوى تحقيق الذات لدى المعلمين والمدرسين .
  - التعرف الى دلالة الفروق بين المعلمين والمدرسين كل على حده في مستوى تحقيق الذات.
  - التعرف الى علاقة مستوى تحقيق الذات لدى المعلمين والمدرسين بمتغيرات (الجنس ، سنوات الخدمة التعليمية ، ارادة العطاء ، الصحة النفسية) .
- تكونت عينة البحث من المعلمين والمدرسين البالغ عددهم (٩٤٩) معلما ومدرسا ومن كلا الجنسين ، واستخدمت الباحثة مقياس تحقيق الذات ، وارادة العطاء ، والصحة النفسية ، واستخدم الوسائل الاحصائية الاتية : المتوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، ومعامل ارتباط البسيط ، واختبار (ت) لعينة واحدة ، ولعينتين مستقلتين ، ومعامل ارتباط يونيت باسبيرال ، وقد اظهرت الاستنتاجات ما ياتي :
- مستوى تحقيق الذات لدى افراد العينة بشكل عام كان عاليا .
  - توجد فروق معنوية بين المعلمين والمدرسين في مستوى تحقيق الذات ولمصلحة المعلمين .
  - توجد علاقة معنوية بين مستوى تحقيق الذات ومتغير (الجنس ، ارادة العطاء ، والصحة النفسية) .
  - لا توجد علاقة بين متغير تحقق الذات ومتغير سنوات الخدمة التعليمية .
- (السبعراوي ، ٢٠٠١ ، ١٨-٦٥)

### ٣- اجراءات البحث

#### ٣-١ منهج البحث

تم استخدام المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي والارتباطي لملاءمته وطبيعة البحث

#### ٣-٢ مجتمع البحث وعينته

اشتمل مجتمع البحث على مدرسي التربية الرياضية من حملة شهادات (الدكتوراه ، والماجستير ، والبكالوريوس) العاملين في وحدات التربية الرياضية والفنية في كليات جامعة الموصل ، والبالغ عددهم (٦٣) مدرسا ، موزعين على كليات جامعة الموصل الـ(٢٠) كلية، علما ان مجتمع البحث كان هو نفسه عينة البحث ، وكما مبين في الجدول (١) .

#### الجدول (١)

#### يبين تفاصيل مجتمع البحث وعينته

النسبة المئوية	العدد الكلي للمدرسين	عدد مدرسي التربية الرياضية		الكلية	ت
		شهادة البكالوريوس	الشهادة العليا		
%٣.٢	٢	١	١	كلية الطب	١.
%٣.٢	٢	١	١	كلية طب الاسنان	٢.
%٣.٢	٢	١	١	كلية طب البيطري	٣.
%٣.٢	٢	١	١	كلية الصيدلة	٤.
%٣.٢	٢	١	١	كلية الهندسة	٥.
%٣.٢	٢	١	١	كلية الهندسة الالكترونية	٦.
%٤.٧	٣	١	٢	كلية العلوم	٧.
%٤.٧	٣	١	٢	كلية العلوم الحاسبات	٨.
%٣.٢	٢	١	١	كلية العلوم السياسية	٩.
%١.٥	١	-	١	كلية العلوم الاسلامية	١٠.
%١.٥	١	-	١	كلية علوم تقنيات البيئة	١١.
%٤.٧	٣	٢	١	كلية التربية	١٢.
%٢٥.٤	١٦	-	١٦	كلية التربية الرياضية	١٣.
%١٥.٩	١٠	٣	٧	كلية التربية الاساسية	١٤.
%٣.٢	٢	١	١	كلية الادارة والاقتصاد	١٥.
%٣.٢	٢	-	٢	كلية الاداب	١٦.
%٣.٢	٢	١	١	كلية القانون	١٧.
%٣.٢	٢	١	١	كلية التمريض	١٨.
%٣.٢	٢	١	١	كلية الفنون	١٩.
%٣.٢	٢	-	٢	كلية الزراعة والغابات	٢٠.
%١٠٠	٦٣	١٨	٤٥	مجموع مجتمع البحث	
		% ٢٩	% ٧١	النسبة المئوية	

## ٣-٣ أداة البحث

## ٣-٣-١ مقياس الاستقرار النفسي

نظرا لعدم وجود مقياس لقياس مستوى الاستقرار النفسي لمدرسي التربية الرياضية من حملة شهادات (الدكتوراه ، والماجستير ، والبكالوريوس) العاملين في وحدات التربية الرياضية والفنية في كليات جامعة الموصل ، قام الباحثون باعداد هذا المقياس ليتلاءم ومجتمع البحث الحالي .

## ٣-٣-١-١ تحديد مجالات المقياس

من خلال مراجعة الاطر النظرية، والدراسات السابقة الخاصة بالموضوع قيد البحث، والاطلاع على مقياس الاستقرار النفسي لتدريسي جامعة الموصل المعد من قبل (اسماعيل ، ٢٠٠٦) ، لاحظ الباحثون ان هناك مجالات للاستقرار النفسي ، وهي (٣) مجالات رئيسية : (الاستقرار الوظيفي ، والامن النفسي ، والاتزان الانفعالي) ، اذ تم تحديد هذه المجالات للمقياس .

## ٣-٣-١-٢ صياغة فقرات كل مجال

بعد تحديد مجالات المقياس تطلب اعداد الصيغة الاولى للمقياس ، اذ تمت صياغة عدد من الفقرات على وفق مجالات المقياس وبما يتلاءم وطبيعة مجتمع البحث ، فمن خلال الاطلاع على ادبيات البحوث ، والدراسات السابقة ذات العلاقة بمجال البحث ، والاعتماد على بعض فقرات مقياس الاستقرار النفسي ، تم اعداد وصياغة فقرات المقياس بصيغتها الاولى من (٥٠) فقرة ، منها (٢٦) فقرة ايجابية ، و(٢٤) فقرة سلبية ، موزعة على مجالات المقياس (الثلاثة) السابق تحديدها ، واعتمد الباحث في اعداد الفقرات وصياغتها على اسلوب الاختيار من متعدد ، اذ يقدم للمستجيب فقرات ، ويطلب منه تحديد اجابته باختيار بديل واحد من بين عدة بدائل لها اوزان مختلفة ، وقد روعي في صياغة فقرات المقياس ما يأتي :

- ان لا تكون الفقرة طويلة تؤدي الى الملل
- ان تقيس الفقرة احد مجالات المقياس ومرتبطة معه (كاظم ، ١٩٩٠ ، ٩٧) .

## ٣-٣-١-٣ صدق المقياس

تحقق الباحثون من صدق المقياس عبر الصدق الظاهري وصدق المحتوى .

### ٣-٣-١-٣-١ الصدق الظاهري للمقياس

بعد اعداد فقرات المقياس البالغة (٥٠) فقرة وصياغتها واعدادها بصورتها الاولية ، تم عرضها على شكل استبيان وجه الى عدد من السادة ذوي الخبرة والاختصاص\* في مجال العلوم التربوية والنفسية ، ومجال القياس والتقويم ، اذ طلب منهم ابداء الرأي حول مدى صلاحية مجالات وفقرات المقياس لتقويمها ، والحكم على مدى ملاءمتها للمجال الذي وضعت لاجله ، واجراء التعديلات المناسبة من خلال (حذف او اعادة صياغة او اضافة بعض المجالات او عدد من الفقرات) ، وبما يتلاءم ومجتمع البحث ، فضلا عن ذكر صلاحية بدائل الاجابة المقترحة ، او اضافة وتحديد بدائل للاجابة يرونها مناسبة للمقياس ، اذ يعد هذا الاجراء وسيلة مناسبة للتأكد من صدق المقياس ، والملحق (١) يبين ذلك ، اذ يشير (عويس) الى انه " يمكن ان نعد الاختبار صادقا بعد عرضه على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار ، فاذا اقر الخبراء ان هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه ، يمكن للباحث الاعتماد على حكم الخبراء " (عويس ، ١٩٩٩ ، ٥٥) .

وبعد تحليل استجابات وملاحظات السادة الخبراء تم استخراج صدق الخبراء من خلال النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول صلاحية فقرات المقياس ، اذ تم قبول الفقرات التي اتفق عليها (٧٥%) فاكثر من اراء الخبراء ، ان "على الباحث ان يحصل على نسبة اتفاق للخبراء في صلاحية الفقرات ، وامكانية اجراء التعديلات بنسبة لاتقل عن (٧٥%) فاكثر من تقديرات الخبراء

#### \* اسماء السادة ذوي الخبرة والاختصاص

الاسم	الاختصاص	الكلية	الجامعة
أ.د. وديع ياسين التكريتي	علم الحركة	التربية الرياضية	الموصل
أ.د. هاشم احمد سليمان	قياس وتقويم	التربية الرياضية	الموصل
أ.د. ثيلا م يونس علاوي	قياس وتقويم	التربية الرياضية	الموصل
أ.م.د. عبد الكريم قاسم	قياس وتقويم	التربية الرياضية	الموصل
أ.م.د. ناظم شاكر الوتار	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	الموصل
أ.م.د. كامل عبد الحميد	قياس وتقويم	التربية	الموصل
أ.م.د. اسامة حامد محمد	قياس وتقويم	التربية	الموصل
أ.م.د. سمير يونس محمد	علم النفس التربوي	التربية	الموصل
أ.م.د. ايثار عبد الكريم	قياس وتقويم	التربية الرياضية	الموصل
أ.م.د. مكي محمود الراوي	قياس وتقويم	التربية الرياضية	الموصل
أ.م.د. فاتح ابلحد فتوح	قياس وتقويم	التربية	الموصل
أ.م.د. سبهان محمود الزهيري	قياس وتقويم	التربية الرياضية	الموصل
أ.م.د. سعد فاضل عبد القادر	قياس وتقويم	التربية الاساسية	الموصل
أ.م.د. عكلة سليمان الحوري	علم النفس الرياضي	التربية الاساسية	الموصل
أ.م.د. زهير يحيى محمد	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	الموصل

في هذا النوع من الصدق " (بلوم وآخرون ، ١٩٨٣ ، ١٢٦) ، وبهذا الاجراء حصلت فقرات مجالات المقياس جميعها على نسبة اتفاق (١٠٠%) من اراء السادة الخبراء .  
وبهذا الاجراء يكون عدد فقرات مقياس الاستقرار النفسي (٥٠) فقرة ، تم الاعتماد عليها في عملية اجراء صدق التمييز (التحليل الاحصائي للفقرات) .

### ٣-٣-١-٢ صدق المحتوى للمقياس

ان هذا النوع من الصدق قد تحقق في اداة البحث من خلال توضيح مفهوم كل مجال من مجالات المقياس ، وكذلك تصنيف فقرات كل مجال ، اذ " ان الاساس فيه ينصب على كل مجال من مجالات المقياس ، ومدى احتوائه على فقرات مناسبة ، والتصميم المنطقي لفقرات كل مجال ، ومدى تغطيته له " (فرج ، ١٩٨٠ ، ٣٠٦) ، وان " صدق المحتوى للاختبار يعتمد بصورة اساسية على مدى امكانية تمثيل الاختبار لمحتويات عناصره ، وكذلك المواقف والجوانب التي يقيسها تمثيلا صادقا ومتجانسا " (الحكيم ، ٢٠٠٤ ، ٢٣) .

### ٣-٣-١-٤ الصدق التمييزي (التحليل الاحصائي للفقرات)

فيما ياتي وصف لاساليب التحليل الاحصائي المستخدمة في التحقق من الصدق التمييزي للمقياس .

### ٣-٣-١-٤-١ اسلوب المجموعتين المتطرفتين

من مواصفات المقياس الجيد اجراء عملية التحليل الاحصائي لفقراته لمعرفة " قدرة الاختبار المقترح على التفريق بين الافراد الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من السمة او القدرة من ناحية ، وبين الافراد الذين يتمتعون بدرجة منخفضة من نفس السمة او القدرة من ناحية اخرى " (رضوان ، ٢٠٠٦ ، ٢٤٤) ، فبعد توزيع فقرات المقياس توزيعا عشوائيا منتظما لتجنب تاثر المجيب بنمط كل مجال من مجالات المقياس ، وبعد اعداد التعليمات الخاصة به بصورتها الاولى تم تطبيق المقياس بصورته الاولى ، الملحق (٢) ، على عينة التمييز البالغ قوامها (٤٠) مدرسا ، ونظرا لصغر حجم عينة التمييز الحالية ، ولاضفاء الصيغة الاحصائية المناسبة تم " تقسيم افراد العينة الى مجموعتين متساويتين ، اذ اشار (الزوبعي وآخرون) الى انه " ليس بالضرورة ان تكون العينة كبيرة ، وعندها ينصح المختصون بتقسيم العينة بعد ترتيب الدرجات تنازليا الى نصفين ، الاول يمثل المجموعة العليا ، والنصف الاخر يمثل المجموعة الدنيا " (الزوبعي وآخرون ، ١٩٨١ ، ٢٠) ، كما ويؤكد (النبهان) " على ترتيب الممتحنين تنازليا ثم تحديد اعلى نسبة (٥٠%) ، واقل نسبة (٥٠%) اذا كان عدد المفحوصين قليلا " (النبهان ،

٢٠٠٤ ، ١٩٦) ، اذ اختيرت نسبة (٥٠%) من الدرجات العليا والدنيا لتمثلا للمجموعتين المتطرفتين ، وقد تضمنت كل مجموعة (٢٠) مدرسا بعد ان رتبنا درجاتهم ترتيبا تنازليا على ضوء اجاباتهم على فقرات المقياس ، واعتمدت قيمة اختبار (ت) المحتسبة لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات اجابات المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس ، والجدول (٢) يبين ذلك

### الجدول (٢)

يبين نتائج الاختبار التائي لحساب التمييز لفقرات مقياس الاستقرار النفسي

رقم الفقرة	معامل التمييز	رقم الفقرة	معامل التمييز	رقم الفقرة	معامل التمييز
١.	*٣.٣٦٨	١٨.	١.٠٥٥	٣٥.	*١.٨٦٤
٢.	١.١٩١	١٩.	١.٠١٣	٣٦.	*٢.٩٧١
٣.	*٢.٤٤٤	٢٠.	*٢.٦٠٤	٣٧.	*٢.٦٨٥
٤.	*٢.١٤٣	٢١.	*٢.١٢٢	٣٨.	١.٠٣٥
٥.	*٠.٧٨٤	٢٢.	*٢.٦٩٨	٣٩.	*٢.٨٧١
٦.	*١.٩٧١	٢٣.	٠.٥٥٧	٤٠.	*٣.٥٤٩
٧.	٠.٢٦٣	٢٤.	*٣.٦٩٨	٤١.	*١.٩٧٤
٨.	١.٥٤٣	٢٥.	*٣.٧١٤	٤٢.	*٣.٠٩٦
٩.	*١.٧٨٩	٢٦.	*٢.٩٢٤	٤٣.	*٤.٦٣٧
١٠.	*٢.١٩٦	٢٧.	٠.٥٧٨	٤٤.	*٥.٣٠٧
١١.	*٤.٢٠٢	٢٨.	*٢.٩٧١	٤٥.	٠.٣٣
١٢.	*٢.٤١٣	٢٩.	*٣.٩٣٣	٤٦.	*٢.٥٧٤
١٣.	*٢.٤٧٧	٣٠.	٠.٨٤٧	٤٧.	١.٢٤١
١٤.	*٢.٧٠٣	٣١.	٠.٢٨٢	٤٨.	*٣.٠٩٦
١٥.	*٢.٠٦٢	٣٢.	١.٢١١	٤٩.	٠.٨٥٧
١٦.	*١.٧٢٦	٣٣.	١.٠٥٥	٥٠.	*٣.٢٦٩
١٧.	*٢.٨٦٦	٣٤.	١.٠٢٦		

\* معنوي عند مستوى معنوية  $\geq (٠.٠٥)$  ، وامام درجة (٣٨) ، قيمة (ت) الجدولية تساوي (١.٦٨٤) (الراوي ، ٢٠٠٠ ، ٤٥٦) .

يبين الجدول (٢) ان القيم التائية لفقرات المقياس تراوحت بين (٠.٢٦٣ - ٥.٣٠٧) ، وعند الرجوع الى قيمة (ت) الجدولية امام درجة حرية (٣٨) ، وامام مستوى معنوية  $\geq (٠.٠٥)$  نجد انها تساوي (١.٦٨٤) ، وفي ضوء ذلك يتضح ان (٣٣) فقرة اثبتت قدرة تمييزية ، ماعدا (١٧) فقرة لم تثبت قدرة تمييزية ، تم الاستدلال عليها من خلال

مقارنة قيمة (ت) المحتسبة مع قيمتها الجدولية ، وبما ان قيمة (ت) المتحسبة اقل من قيمة (ت) الجدولية ، فقد تم حذف الفقرات ضعيفة التمييز .

### ٣-٣-١-٤-٢ اسلوب معامل الاتساق الداخلي

"يؤدي فحص الاتساق الداخلي للمقياس ، او معامل تجانسه الى الحصول على تقدير لصدقه التكويني " (باهي ، ١٩٩٩ ، ٣٥) ، وان هذا الاسلوب " يقدم لنا مقياسا متجانسا في فقراته بحيث تقيس كل فقرة البعد السلوكي نفسه الذي يقيسه المقياس ككل ، فضلا عن قدرته على ابراز الترابط بين فقرات المقياس " (كاظم ، ١٩٩٠ ، ١٠١) ، فبعد استبعاد الفقرات غير المميزة تم ايجاد معامل ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس لنفس عينة التمييز البالغة (٤٠) مدرسا ، اذ يسمى " بصدق الاتساق الداخلي للمقياس ، ويتم قياسه من خلال حساب معامل الارتباط بين المفردة والمجموع الكلي للمحاور الدرجة الكلية للمقياس " (فرحات ، ٢٠٠١ ، ٦٨) ، وقد تم استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لتحقيق ذلك ، والجدول (٣) يبين ذلك .

### الجدول (٣)

يبين معامل الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الاستقرار النفسي

معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
*٠.٣٦٨	.٣٦	*٠.٤٥٣	.١٦	*٠.٦٢٧	.١
٠.٢١٧	.٣٧	*٠.٦٠٦	.١٧	*٠.٥١٥	.٣
*٠.٤٠٢	.٣٩	٠.١٢٧	.٢٠	*٠.٥٠٨	.٤
*٠.٤٨٧	.٤٠	*٠.٣١٦	.٢١	٠.٢٢١	.٦
٠.١٦	.٤١	*٠.٥٠٦	.٢٢	*٠.٣٥٣	.٩
*٠.٥٩٢	.٤٢	*٠.٥٣٥	.٢٤	*٠.٣٩١	.١٠
*٠.٥٩٥	.٤٣	*٠.٦١٢	.٢٥	*٠.٦٢١	.١١
*٠.٦٩٣	.٤٤	*٠.٥١٧	.٢٦	*٠.٥٥٧	.١٢
*٠.٥٠٥	.٤٦	*٠.٤٣١	.٢٨	*٠.٣٧	.١٣
٠.٢١	.٤٨	*٠.٥١	.٢٩	*٠.٣٨	.١٤
*٠.٤٠٨	.٥٠	*٠.٥١٢	.٣٥	*٠.٤٦٧	.١٥

\* معنوي عند مستوى معنوية  $\geq (٠.٠٥)$  وامام درجة حرية (٣٨) ، قيمة (ر) الجدولية تساوي (٠.٢٦٤) (الراوي ، ٢٠٠٠ ، ٤٦٣) .

يبين الجدول (٣) ان قيم معامل الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية لمقياس الاستقرار النفسي تراوحت بين (٠.١٢٧ - ٠.٦٩٣) ، وعند الرجوع الى جدول دلالة معامل

الارتباط عند درجة حرية (٣٨) ، وامام مستوى معنوية  $\geq (٠.٠٥)$  نجد ان قيمة (ر) الجدولية تساوي (٠.٢٦٤) .

وفي ضوء ذلك يتبين ان (٢٨) فقرة اثبتت قدرة تمييزية ، و(٥) فقرات لم تثبت قدرة تمييزية ، تم الاستدلال عليها من خلال مقارنة قيمة (ر) المتحسبة مع قيمتها الجدولية ، وبما ان قيمة (ر) المحتسبة اقل من قيمة (ر) الجدولية ، فقد تم حذف الفقرات ضعيفة التمييز .

وعلى هذا الاساس فان عدد فقرات المقياس غير المميزة التي تم حذفها باسلوبى (المجموعات المتطرفة ، ومعامل الاتساق الداخلي) هي (٢٢) فقرة .

وبذلك يصبح المقياس بصورته النهائية بعد عملية التحليل الاحصائي لفقراته مؤلفا من

(٢٨) فقرة ، وكما مبين في الملحق (٣) .

### ٣-١-٣-٥ ثبات المقياس

يشير الثبات الى " الانسجام او الاتساق في النتائج " (Gronbach , 1960 , 126) ، ولغرض الحصول على ثبات المقياس استخدمت طريقة التجزئة النصفية ، باسلوب الفقرات (الفردية والزوجية) ، اذ تم تصحيح (٤٠) استمارة شملت عينة التمييز ، بعد ان حذفت الفقرات غير المميزة من المقياس ، ثم قسمت الى نصفين ، النصف الاول يمثل الفقرات ذات التسلسلات الفردية ، والنصف الثاني يمثل الفقرات ذات التسلسلات الزوجية ، بحيث اصبح لكل فرد درجتان (فردية وزوجية) ، علما انه قد استخدمت هذه الطريقة في بعض الدراسات منها دراسة (الكواز ، ٢٠٠٥ ، ٧٦) ، و(احمد واخران ، ٢٠٠٧ ، ٢٩٧) ، وتم استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات نصفي المقياس ، فظهرت قيمة (ر) المحتسبة تساوي (٠.٧٢) ، " ان الارتباط بين درجات كل من نصفي الاختبار يعتبر بمثابة الاتساق الداخلي لنصف الاختبار فقط وليس للاختبار ككل " (ابو حطب ، ١٩٩٣ ، ١١٦) ، ولكي نحصل على تقدير غير متحيز لثبات الاختبار بكامله تم استخدام معادلة (سبيرمان- براون) ، اذ بلغت قيمة معامل الثبات الكلي (٠.٨٤) ، وهو دال احصائيا مما يدل على ثبات المقياس .

### ٣-١-٣-٦ وصف المقياس وتصحيحه

مقياس الاستقرار النفسي لمدرسي التربية الرياضية من حملة شهادات (الدكتوراه ، والماجستير ، والبكالوريوس) العاملين في وحدات التربية الرياضية والفنية في كليات جامعة الموصل الملحق (٣) ، تالف المقياس بصورته النهائية من (٢٨) فقرة ، منها (١٤) فقرة ايجابية ، و(١٤) فقرة سلبية ، موزعة على (٣) مجالات ، كما مبين في الجدول (٤) ، وتتم الاجابة على فقرات المقياس من خلال ثلاثة بدائل تعطى لها الاوزان (دائما ، ثلاثة) ، و(احيانا ، اثنان)

، و(ابدا ، درجة واحدة) للفقرة الايجابية ، والعكس بالنسبة للفقرة السلبية ، وتكون الدرجة الكلية العليا للمقياس هي (٨٤) درجة ، اما الدرجة الكلية الدنيا للمقياس فهي (٢٨) درجة .

#### الجدول (٤)

يبين توزيع الفقرات على مجالات مقياس الاستقرار النفسي

ت	المجالات	تسلسل الفقرات	المجموع
١.	الاستقرار الوظيفي	١ ، ٣ ، ٥ ، ٨ ، ١١ ، ١٤ ، ١٦ ، ١٨ ، ٢٣ ، ٢٨ ، ٢٧ ، ٢٥ ،	١٢
٢.	الامن النفسي	٦ ، ٩ ، ١٢ ، ١٧ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٢٦ ،	٧
٣.	الاتزان الانفعالي	٢ ، ٤ ، ٧ ، ١٠ ، ١٣ ، ١٥ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٤	٩
	المجموع الكلي للفقرات		٢٨

#### ٣-٣-٢ مقياس تحقيق الذات

استخدم الباحثون مقياس تحقيق الذات ، المبين في الملحق (٤) ، الذي اعدته (السبعواوي ، ٢٠٠١) ، في رسالة الماجستير كلية التربية ، جامعة الموصل كاداة لجمع البيانات .

#### ٣-٣-٢-١ المعاملات العلمية للمقياس

#### ٣-٣-٢-١-١ الصدق الظاهري للمقياس

وهو احد انواع الصدق ، ويعني " مدى تمثيل الاختبار للمحتوى المراد قياسه " (العساف ، ١٩٩٥ ، ٤٣-٤٤) ، اذ قام الباحث بعرض فقرات المقياس (٧١) فقرة على عدد من السادة ذوي الخبرة والاختصاص \* في مجال العلوم الرياضية ، ومجال القياس والتقويم لغرض تقويمها والحكم على مدى صلاحيتها ، واجراء التعديلات المناسبة (من خلال حذف او اعادة صياغة عدد من الفقرات) ، مع ذكر مائة بدائل المقياس لعينة البحث ، والملحق (٤) يبين ذلك ، وبعد

#### (\*) اسماء السادة ذوي الخبرة والاختصاص

أ.د. وديع ياسين التكريتي	علم الحركة	التربية الرياضية	الموصل
أ.م.د. عبد الكريم قاسم	قياس وتقويم	التربية الرياضية	الموصل
أ.م.د. ناظم شاكر الوتار	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	الموصل
أ.م.د. ايثار عبد الكريم	قياس وتقويم	التربية الرياضية	الموصل
أ.م.د. مكي محمود الراوي	قياس وتقويم	التربية الرياضية	الموصل
أ.م.د. سبهان محمود الزهيري	قياس وتقويم	التربية الرياضية	الموصل
أ.م.د. سعد فاضل عبد القادر	قياس وتقويم	التربية الاساسية	الموصل
أ.م.د. عكلة سليمان الحوري	علم النفس الرياضي	التربية الاساسية	الموصل
أ.م.د. زهير يحيى محمد	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	الموصل

جمع استمارات المقياس تم استخراج صدق الخبراء من خلال النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول فقرات المقياس ، واعتمدت النسبة (٧٥%) فاكثر من اراء الخبراء ، اذ تم حذف (١٥) فقرة ، وهي الفقرات (٦ ، ٩ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٨ ، ٢١ ، ٢٥ ، ٢٦ ، ٣٥ ، ٣٨ ، ٤٢ ، ٤٧ ، ٥٢ ، ٥٣ ، ٥٦ ) من المقياس لعدم حصولها على نسبة الاتفاق المقررة ، اما بقية فقرات المقياس (٥٦) فقد حصلت على نسبة اتفاق (١٠٠%) من اراء الخبراء .

### ٣-٢-١-٢ ثبات المقياس

استخدمت طريقة التجزئة النصفية ، بأسلوب الفقرات الفردية والزوجية ، تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (١٥) مدرسا تم اختيارهم من مجتمع البحث ، واستخدام معامل الارتباط البسيط بين نصفي المقياس فظهرت قيمة (ر) المحتسبة تساوي (٠.٧٤) ، ولكي نحصل على تقدير غير متحيز لثبات الاختبار بكامله تم استخدام معادلة (سبيرمان - براون) ، اذ بلغت قيمة معامل الثبات الكلي (٠.٨٥) .

### ٣-٢-٢ وصف المقياس وتصحيحه

مقياس تحقيق الذات لمدرسي التربية الرياضية من حملة شهادات (الدكتوراه ، والماجستير ، والبكالوريوس) العاملين في وحدات التربية الرياضية والفنية في كليات جامعة الموصل ، الملحق (٥) ، تالف المقياس بصورته النهائية من (٥٦) فقرة ، منها (٤٦) فقرة ايجابية ، و(١٠) فقرات سلبية ، وتتم الاجابة من فقرات المقياس من خلال ثلاثة بدائل مرتبة تنازليا ، وتعطى لها الاوزان (موافق ، ثلاثة) ، و(محايد ، اثنان) ، و(غير موافق ، درجة واحدة) للفقرة الايجابية ، والعكس بالنسبة للفقرة السلبية ، وتكون الدرجة الكلية العليا للمقياس هي (١٦٨) درجة ، اما الدرجة الكلية الدنيا للمقياس فهي (٥٦) درجة .

### ٣-٤-٣ تطبيق المقياس

#### ٣-٤-٣-١ تطبيق مقياس الاستقرار النفسي

تم تطبيق المقياس على (٥٠) مدرسا ، بعد استبعاد (١٣) مدرسا لعدم الحصول على اجاباتهم ، اذ تم شرح طريقة الاجابة على فقرات المقياس ، وذلك بوضع علامة ( ) امام كل فقرة ، وتحت البديل الذي يراه مناسباً ، علما ان الاجابة تكون على كراسة المقياس نفسه ، ثم تم جمع كراسات المقياس من المختبرين ، وتم تصحيحها ، وبهذا تكون درجة المختبر على المقياس هي مجموع درجاته على فقرات المقياس جميعا .

#### ٣-٤-٣-٢ تطبيق مقياس تحقيق الذات

تم تطبيق مقياس تحقيق الذات ، على عينة مكونة من (٥٠) مدرسا ، وهم نفس العينة التي تم تطبيق مقياس الاستقرار النفسي عليها ، وذلك لاجاد العلاقة بينهما .

### ٣-٥ الوسائل الاحصائية

- المتوسط الحسابي
- المنوال
- الانحراف المعياري
- معادلة معامل الالتواء ل(كارل بيرسون )
- معامل الارتباط البسيط ل(بيرسون)
- اختبار(ت) لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين (التكريري والعيدي ، ١٩٩٩ ، ١٠١ - ٢٧٢) .
- معادلة (سبيرمان - براون) (رضوان ، ٢٠٠٦ ، ١١٢) .
- المتوسط الفرضي (علاوي ، ١٩٩٨ ، ١٤٦) .
- النسبة المئوية (عمر واخران ، ٢٠٠١ ، ٨٨-٩٠) .

### ٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

قام الباحثون من خلال هذه الدراسة باعداد مقياس الاستقرار النفسي لمدرسي التربية الرياضية من حملة شهادات (الدكتوراه ، والماجستير ، والبكالوريوس) العاملين في وحدات التربية الرياضية والفنية في كليات جامعة الموصل .

### ٤-١ عرض نتائج عينة البحث في مقياس الاستقرار النفسي وتحقيق الذات

بعد ان تاكد الباحثون من صلاحية مقياس الاستقرار النفسي ، وتحقيق الذات الذي تم تطبيقهما على عينة البحث ، تم التاكد من ملاءمة المقياسين لعينة البحث عن طريق معادلة معامل الالتواء ل(كارل بيرسون) ، والجدول (٥) يبين ذلك .

### الجدول (٥)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمنوال ومعامل الالتواء لاجابات عينة البحث في مقياس الاستقرار النفسي وتحقيق الذات

النتيجة	معامل الالتواء	المنوال	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	المقياس
طبيعي*	٠.٣٣	٥٢	٥.٨٤	٥٣.٩٤	٥٠	الاستقرار النفسي
طبيعي*	٠.٤٤-	١١٤	١١.٣	١٠٨.٩٥	٥٠	تحقيق الذات

\* يعد الالتواء طبيعياً ، والاختبارات ملائمة للعينة اذا وقع معامل الالتواء بين (+) (الاطرجي ، ١٩٨٠ ، ٢٠٤-٢٠٦) و(احمد واخران ، ٢٠٠٧ ، ٢٩٩) .

### ٢-٤ عرض نتائج تقويم مستوى الاستقرار النفسي وتحقيق الذات لدى عينة البحث ومناقشتها

لاجل تقويم مستوى الاستقرار النفسي وتحقيق الذات لدى عينة البحث ، قام الباحثون بايجاد المتوسط الفرضي للمقياسين ، ومقارنته بالمتوسط الحسابي لديهم ، وسوف يصنف الاستقرار النفسي وتحقيق الذات الى استقرار وتحقيق ذات ايجابي ، واستقرار وتحقيق ذات سلبي ، على اساس ان متوسط العينة الذي يفوق المتوسط الفرضي للمقياس بصورة معنوية هو استقرار وتحقيق ذات ايجابي ، فيما تمثل القيمة غير المعنوية استقرار وتحقيق ذات ضمن حدود المتوسط الفرضي ، اما القيم الادنى من المتوسط الفرضي فتمثل استقرار وتحقيق ذات سلبي ، والجدول (٦) يبين ذلك .

### الجدول (٦)

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

النتيجة	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	المقياس
قيمة (ت) المحتسبة	٥٦	٥.٨٤	٥٣.٩٤	٥٠	الاستقرار النفسي
٢.٥*	١١٢	١١.٣	١٠٨.٩٥	٥٠	تحقيق الذات
١.٩*					

• معنوي عند مستوى معنوية  $\geq (٠.٠٥)$  ، وامام درجة حرية (٤٩) ، قيمة (ت) الجدولية = (١.٦٨٤) (الروي ، ٢٠٠٠ ، ٤٥٦) .

يتبين من الجدول (٦) ان قيمة المتوسط الحسابي لاجابات عينة البحث على فقرات مقياس (الاستقرار النفسي) قد بلغت (٥٣.٩٤) درجة ، وبانحراف معياري قدره  $(\pm ٥.٨٤)$  درجة ، ومقياس (تحقيق الذات) قد بلغت (١٠٨.٩٥) درجة ، وبانحراف معياري قدره  $(\pm ١١.٣)$  درجة ، وعند اختبار معنوية الفروق بين متوسط درجات العينة ، والمتوسط الفرضي للمقياسين (٥٦\* ، ١١٢\*) درجة ، وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (٢.٥) و (١.٩) درجة ، عند مستوى معنوية  $\geq (٠.٠٥)$  ، وهي قيمة اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (١.٦٨٤) درجة ، مما يدل على ان الفرق معنوي ، ولمصلحة المتوسط الفرضي للمقياس .

اظهرت النتائج ان العاملين في وحدات التربية الرياضية والفنية مدرسي التربية الرياضية من حملة شهادات (الدكتوراه ، والماجستير ، والبكالوريوس) في كليات جامعة الموصل بصورة عامة يتمتعون بمستوى استقرار نفسي وتحقيق الذات اقل من المتوسط الفرضي للمقياس ، وهذا يدل على ان النتيجة سلبية لحد ما .

ويعزو الباحثون هذه النتيجة الى تعرض مدرسي التربية الرياضية الى مشكلات سلوكية في المجتمع اهمها حالة الاضطراب في الامن ، والظروف الصعبة نتيجة للضغوط والاعباء التي يتعرضون لها في مجتمعنا الحالي ، وهذا بدوره اثر سلبا على مستوى الاستقرار النفسي لديهم ، ومن ثم سوف يؤثر على استقرارهم الوظيفي ، وهذا ما اكده (kassin) ، " ان الانسان يحقق اشباع حاجاته للامان والاستقرار عن طريق تواجده في مجتمع امن يحكمه النظام ، او خلال عمل مستقر يشعر فيه بالاستقرار ، او عن طرق القيم الروحية والدينية التي يؤمن بها " (kassin , 2001 , 300) .

وان قلة تامين بعض احتياجاتهم النفسية ، والاجتماعية ، نتيجة للوضع الاقتصادي والاجتماعي الصعب الحالي في البلد ، فضلا عن عدم اشباع حاجاتهم الاساسية ، وخاصة الحاجة لتحقيق الذات ، التي هي قيمة ما يمكن ان يصل اليه الفرد في المجتمع ، لذلك فاشباع الحاجات شئ ضروري للرفاهية والاستقرار النفسي في المجتمع ، وهذا ما اكده (فرويد) في رايه ،

#### \* المتوسط الفرضي للمقياس :

= مجموع اوزان البدائل × عدد الفقرات ÷ عدد البدائل (علاوي ، ١٩٩٨ ، ١٤٦) .  
وبما ان مقياس الاستقرار النفسي يتكون من (٢٨) فقرة ، وتكون الإجابة عليه على وفق مقياس ثلاثي التدرج (١ ، ٢ ، ٣) ، اذن المتوسط الفرضي للمقياس =  $٣ + ٢ + ١ \times ٢٨ \div ٣ = ٥٦$  درجة .  
وكذلك بالنسبة لمقياس تحقيق الذات يتكون من (٥٦) فقرة ، وتكون الإجابة عليه على وفق مقياس ثلاثي التدرج (١ ، ٢ ، ٣) ، اذن المتوسط الفرضي للمقياس =  $٣ + ٢ + ١ \times ٥٦ \div ٣ = ١١٢$  درجة .  
اذ ان هناك العديد من الدراسات والبحوث في مجالات متعددة اعتمدت على المتوسط الفرضي للتقويم منها (النعمة ، ٢٠٠٤ ، ٤٩) ، و(الطائي ، ٢٠٠٦ ، ٨٥ - ٨٩) ، و(احمد واخزان ، ٢٠٠٧ ، ٢٩٩) .

" الذي يربط بين الامن النفسي ، والامن البدني ، وتحقيق الحاجات المرتبطة به ، ويرى ان الانسان يحقق حاجاته لغرض الوصول الى حالة الاستقرار ، وعند الفشل يتهدد الذات ، وينتابه شعور بالضيق والقلق " (الشرعة ، ٢٠٠٠ ، ١٥٨) ، وهذا الراي يتفق مع دراسة (الالوسي) ، في " ان اشباع حاجات الفرد من الشروط الاساسية لعملية تكيفه ، وحصوله على التوازن والاستقرار النفسي " (الالوسي ، ١٩٩٠ ، ٦٧) .

واختلفت الدراسة الحالية مع دراسة (الجميل) التي اظهرت " ارتفاع مستوى الاستقرار النفسي لدى فئة من اساتذة الجامعة في بغداد " (الجميل ، ٢٠٠٤ ، ٦٦) ، ودراسة (مصطفى) التي اظهرت " ان عامل الاتزان كان عاليا لدى تدريسي جامعة صلاح الدين في اربيل " (مصطفى ، ٢٠٠٥ ، ٧٦) ، ودراسة (اسماعيل) التي اظهرت " ان تدريسي جامعة الموصل يتمتعون بمستوى من الاستقرار النفسي اعلى من المتوسط الفرضي للمقياس " (اسماعيل ، ٢٠٠٦ ، ٥٨) .

### ٤-٣ عرض المستويات المعيارية لنتائج عينة البحث في مقياس الاستقرار النفسي

لغرض تقويم مستوى عينة البحث في مقياس الاستقرار النفسي ، ونتيجة لعدم وضوح التقويم من خلال الدرجات الخام قام الباحثون بوضع مستويات معيارية لعينة البحث ، " ان تساعد هذه المستويات في تفسير الدرجات الخام وتعطيها معنى له دلالة مما يجعلها اكثر موضوعية في اثناء استخدامها في عملية التقويم " (الجوادي ، ١٩٩٧ ، ١٠٢) ، وكما مبين في الجدول (٧) .

#### الجدول (٧)

يبين المستويات المعيارية والنسبة المئوية لعينة البحث في مقياس الاستقرار النفسي

الدرجة الخام	المستوى المعيارى	عدد الطلبة	النسبة المئوية
٦٦ فأكثر	جيد جدا	١	٢ %
٦٥ - ٦٠	جيد	٩	١٨ %
٥٩ - ٥٤	متوسط	١٤	٢٨ %
٥٣ - ٤٩	مقبول	١٧	٣٤ %
٤٨ - ٤٣	ضعيف	٩	١٨ %
٤٢ فأقل	ضعيف جدا	-	-
س = ٥٣.٩٤	$\pm ع = ٥.٨٤$	٥٠	١٠٠ %

من الجدول (٧) تبين : ان المستوى (جيد جدا) حصل على (١) تكرار ، وبنسبة مئوية مقدارها (٢%) ، اما المستوى (جيد) فقد حصل على (٩) تكرار ، وبنسبة مئوية مقدارها (١٨%)

، وحصل المستوى (متوسط) على (١٤) تكرار ، وبنسبة مئوية مقدارها (٢٨%) ، بينما حصل المستوى (مقبول) على (١٧) تكرار ، وبنسبة مئوية مقدارها (٣٤%) ، وحصل المستوى (ضعيف) على (٩) تكرار ، وبنسبة مئوية مقدارها (١٨%) ، واخيرا لم يحصل المستوى (ضعيف جدا) على اي تكرار ، وذلك من مجموع العينة المتكونة من (٥٠) مدرسا .

٤-٤ عرض نتائج التعرف الى العلاقة بين الاستقرار النفسي وتحقيق الذات لدى مدرسي التربية الرياضية من حملة شهادات (الدكتوراه ، والماجستير ، والبكالوريوس) في كليات جامعة الموصل ومناقشتها .

### الجدول (٨)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط لعينة البحث في مقياس الاستقرار النفسي وتحقيق الذات

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحتسبة
الاستقرار النفسي	٥٠	٥٣.٩٤	٥.٨٤	* ٠.٨٢
تحقيق الذات		١٠٨.٩٥	١١.٣	

\* معنوي عند مستوى معنوية  $\geq (٠.٠٥)$  ، وامام درجة حرية (٤٨) ، قيمة (ر) الجدولية = (٠.٢٣٥) (الراوي ، ٢٠٠٠ ، ٤٦٣) .

يتبين من الجدول (٨) ان المتوسط الحسابي الذي اظهره تطبيق مقياس الاستقرار النفسي على عينة البحث قد بلغ (٥٣.٩٤) درجة ، وبانحراف معياري قدره  $(\pm ٥.٨٤)$  درجة ، اما المتوسط الحسابي لمقياس تحقيق الذات لدى مدرسي التربية الرياضية فقد بلغ (١٠٨.٩٥) درجة ، وبانحراف معياري قدره  $(\pm ١١.٣)$  درجة ، واستخدم معامل الارتباط البسيط لمعرفة العلاقة بين المتوسطات ، اذ بلغت قيمة (ر) المحتسبة (٠.٨٢) ، وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠.٢٣٥) ، وبما ان قيمة (ر) المحتسبة اكبر من قيمة (ر) الجدولية ، فهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية .

مما سبق يتبين ان هناك علاقة ارتباط معنوية ايجابية بين كل من مستوى الاستقرار النفسي وتحقيق الذات لدى مدرسي التربية الرياضية من حملة شهادات (الدكتوراه ، والماجستير ، والبكالوريوس) في كليات جامعة الموصل .

ويعزو الباحثون ذلك الى طبيعة هذين المتغيرين وما يحتاجانه من الشعور بالامن النفسي ليتحققا ، فضلا عن اثره في انتاج الفرد ، اذ يحتاج الفرد الى الامن النفسي لكي يتمتع

بشخصية ايجابية متزنة ، فالانسان كائن مميز يسعى لتحقيق اهداف مهمة اهمها تحقيق الذات ، فكلما كان الانسان مستقرا نفسيا زاد تحقيقه لاهدافه وذاته ، والعكس عندما يكون غير مستقر ، وهذا ما أكده (فرويد) " الذي ربط بين الامن النفسي ، والامن البدني ، وتحقيق الحاجات المرتبطة به ، اذ يرى ان الانسان يحقق حاجاته لغرض الوصول الى حالة الاستقرار ، وعند الفشل تتهدد الذات وينتابه شعور بالضيق والقلق " (اسماعيل ، ٢٠٠٦ ، ١٢) ، وهذا يتفق مع دراسة (دواني وعيد) في " التاكيد على اهمية الشعور بالامن واثره في انتاج الفرد ، والى الاثر السلبي الذي يحدثه القلق وعدم الطمانينه ، اذ يحتاج الفرد الى الامن النفسي لكي يتمتع بشخصية متزنة " (دواني وعيد ، ١٩٨٣ ، ٤٨) .

ومن طبيعة الانسان النفسية الاستقرار فكلما كان الانسان مستقرا نفسيا كان الابداع موجودا في جميع المجالات ، وهذا ما أكده (السلطاني) في دراسته " على وجود علاقة بين القدرات الابداعية والاتزان الانفعالي " (السلطاني ، ١٩٨٤ ، ٧٩) ، فالشخص المستقر نفسيا يكون دائما متفائل ، ويحاول ان يتقدم ويعمل بالممكن لتحقيق اهداف ومستوى جيد من الذات ، وان الشخص المتوافق والمستقر نفسيا هو الذي يستطيع اشباع حاجاته الفسيولوجية والنفسية حسب اولوياتها ، " ان احساس الفرد بالثقة وبالاطمئنان للاخرين يتكون من خلال شعوره باشباع الحاجات الاساسية ومنها الحاجة الى الامن " (سعد ، ١٩٩٩ ، ٢٧) ، اذ " يجب ان يعرف الانسان الحدود والامكانات والقدرات التي يستطيع بها ان يشبع رغباته بحيث تاتي واقعية وممكنة التحقيق " (فهيم ، ١٩٧٠ ، ١٤٦) .

ويرتبط الامن النفسي بمدى قدرة الانسان على تحقيق التكيف والسعادة في ميادين العمل والحب والمجتمع ، اذ " ان الاستقرار النفسي وما يرافقه من ثبات واتزان في الحالة الانفعالية للفرد الى جانب شعوره بالامن والاستقرار في الوظيفة ، والرضا عنها يمكن ان يرتبط او يؤثر في العديد من المتغيرات كالثقة بالنفس وتحمل المسؤولية ، ومفهوم الذات " (اسماعيل ، ٢٠٠٦ ، ١٣) .

## ٥- الاستنتاجات والتوصيات

### ١-٥ الاستنتاجات

- فاعلية المقياس الذي تم اعداده لقياس الاستقرار النفسي للعاملين في وحدات التربية الرياضية والفنية مدرسي التربية الرياضية من حملة شهادات (الدكتوراه ، والماجستير ، والبيكالوريوس) في كليات جامعة الموصل .
- مدرسو التربية الرياضية من حملة شهادات (الدكتوراه ، والماجستير ، والبيكالوريوس) العاملين في وحدات التربية الرياضية والفنية ، بصورة عامة يتمتعون بمستوى استقرار نفسي ، وتحقيق الذات ادنى من المتوسط الفرضي للمقياس ، مما يدل على تمتعهم باستقرار نفسي وتحقيق ذات سلبي قد يؤثر على العمل الرياضي الجامعي ، من حيث اقبال الطلبة على ممارسة الانشطة الرياضية والمشاركة بها .
- تم وضع مستويات معيارية لعينة البحث في مقياس الاستقرار النفسي .
- وجود علاقة ارتباط ايجابية بين الاستقرار النفسي وتحقيق الذات لدى مدرسي التربية الرياضية من حملة شهادات (الدكتوراه ، والماجستير ، والبيكالوريوس) في كليات جامعة الموصل .

### ٢-٥ التوصيات

- تعزيز الاستقرار النفسي لمدرسي التربية الرياضية من حملة شهادات (الدكتوراه ، والماجستير ، والبيكالوريوس) في جامعة الموصل باعتبارهم نواة مهمة في المجتمع ، وعليهم يعتمد نجاح العملية التربوية والرياضية في الجامعة ، من حيث اهتمام الجامعة بهم، والعناية بمتطلباتهم النفسية والمهنية ، ويفترض ان توفر الجامعة لهم الجو الرياضي المناسب والامكانات والمستلزمات الضرورية لعملمهم .
- الوقوف على الحالات السلبية التي ادت الى انخفاض مستوى الاستقرار النفسي وتحقيق الذات لدى مدرسي التربية الرياضية ، ومحاولة تشخيص المشكلات التي يواجهونها ، ووضع العلاج المناسب لها باعتبارها العائق امام العملية الرياضية في الجامعة .
- العمل على تنشيط عملية البحث العلمي في مجال الاستقرار النفسي ، وانعكاساته على مجمل العمل الوظيفي .

## المصادر

١. ابو حطب ، واخران (١٩٩٣) : التقويم النفسي ، ط٣ ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.
٢. احمد ، احمد حازم واخران (٢٠٠٧) ، اعداد مقياس الرضا عن العمل لاعضاء الهيئات التدريسية في كلية واقسام التربية الرياضية في جامعة الموصل ، بحث منشور في مجلة اباحات التربية الاساسية ، المجلد (٧) ، العدد (١) ، كلية التربية الاساسية ، جامعة الموصل .
٣. الاحمد ، امل (٢٠٠٤) : مشكلات وقضايا نفسية ، ط١ ، دار جهينة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
٤. الازيرجاوي ، فاضل محسن (١٩٩١) : علم النفس التربوي ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
٥. اسماعيل ، ادهم اسماعيل خديده (٢٠٠٦) : الاستقرار النفسي لدى تدريسي جامعة الموصل ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الموصل .
٦. الاطرقي ، محمد علي (١٩٨٠) : الوسائل التطبيقية في الطرق الاحصائية ، ط١ ، دار الطليعة للطباعة والنشر ، بيروت .
٧. الالوسي ، جمال حسين (١٩٩٠) : الصحة النفسية ، وزارة التليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد .
٨. باهي ، مصطفى حسين (١٩٩٩) : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، مصر .
٩. بلوم ، بنيامين واخرون (١٩٨٣) : تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويني ، ترجمة محمد امين المفتي واخرون ، دار ماكرو هيل ، القاهرة .
١٠. التكريتي ، وديع ياسين والعبيدي ، حسن محمد عبد (١٩٩٩) : التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
١١. الجبوري ، محمد محمود عبد الجبار (١٩٩١) : الشخصية في ضوء علم النفس ، كلية التربية ، جامعة صلاح الدين ، مطبعة دار الحكمة ، بغداد .
١٢. الجعفري ، فاطمة احمد سلمان (٢٠٠٢) : الحرمان العاطفي من الابوين وعلاقته بمفهوم الذات والتوافق الاجتماعي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد .
١٣. الجميلي ، كريم حسين محمد صالح (٢٠٠٤) : الاستقرار النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الاداب ، الجامعة المستنصرية .

١٤. الجوادي ، عبد الكريم قاسم (١٩٩٧) : بناء بطارية اختبار المهارات الهجومية بكرة اليد لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة الموصل ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل
١٥. الحكيم، علي سلوم جواد (٢٠٠٤) : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية ، دار الطيف للطباعة ، القادسية .
١٦. الحلو ، حكمت ددو وزمريق ، خليفة العكروتي (٢٠٠٤) : مدخل الى علم النفس ، المكتب العصري لتوزيع المطبوعات ، القاهرة .
١٧. حمود ، خضير كاظم (٢٠٠٢) : السلوك التنظيمي ، ط ١ ، دار الصفا للنشر والتوزيع ، عمان .
١٨. الخالدي ، اديب (٢٠٠١) : الصحة النفسية ، ط ١ ، الدار العربية للنشر والتوزيع ، ليبيا .
١٩. الداھري ، صالح حسن والعيدي ، هاشم ناظم (١٩٩٩) : الشخصية والصحة النفسية ، ط ١ ، دار الكندي للنشر والتوزيع ، اربد ، الاردن .
٢٠. الدبعي ، كفاح سعيد غانم (٢٠٠٣) : الهوية الاجتماعية والاستقرار النفسي وعلاقته بالتصنيف الاجتماعي لدى الموظفين والموظفات بدوائر الدولة الحكومية بامانة العاصمة صنعاء ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية الاداب ، جامعة بغداد .
٢١. دوناني ، كمال ويد ، ديراني (١٩٨٣) : اختبار ما سلو للشعور بالامن النفسي دراسة صدق للبيئة الاردنية ، مجلة الدراسات ، المجلد (١٠) ، العدد (٢) ، الاردن .
٢٢. الراوي ، خاشع محمود (٢٠٠٠) : المدخل الى الاحصاء ، مديرية مطبعة الجامعة ، جامعة الموصل .
٢٣. رضوان ، محمد نصر الدين (٢٠٠٦) : المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضة ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، مصر ، القاهرة .
٢٤. الريماوي ، محمد عودة واخرون (٢٠٠٤) : علم النفس العام ، ط ١ ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
٢٥. زهران ، حامد عبد السلام (١٩٩٨) : التوجيه والارشاد النفسي ، ط ٣ ، دار عالم الكتب ، القاهرة .
٢٦. الزوبعي ، عبد الجليل ابراهيم واخرون (١٩٨١) : الاختبارات والمقاييس النفسية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
٢٧. السبعواوي ، فضيلة عرفات محمد سليمان (٢٠٠١) : مستوى تحقيق الذات لدى المعلمين والمدرسين في مركز محافظة نينوى وعلاقته ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الموصل .

٢٨. سعد ، علي (١٩٩٩) : مستويات الامن النفسي لدى الباب الجامعي ، بحث ميداني ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد (١٥) ، العدد (١) ، جامعة دمشق ، سوريا .
٢٩. السلطاني ، عدنان محمد عباس (١٩٨٤) : علاقة القدرات الإبداعية ببعض السمات الشخصية لطلبة المرحلة الاعدادية ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الموصل .
٣٠. الشرعة ، حسين سالم (٢٠٠٠) : الامن النفسي وعلاقته بوضوح الهوية المهنية ، بحث منشور في مجلة مؤتمه للبحوث والدراسات ، المجلد (٢٥) ، العدد (٣) ، كلية التربية ، جامعة مؤتمه ، الاردن .
٣١. صالح ، قاسم حسين (١٩٨٨) : الشخصية بين التنظير والقياس ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، بغداد
٣٢. الطائي ، بثينة حسين علي اوحيد (٢٠٠٦) : تقويم المهارات القيادية في ضوء الرضا الوظيفي لدى اعضاء الهيئات الادارية والمدربين في اندية المنطقة الشمالية ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
٣٣. العساف ، صالح بن حمد (١٩٩٥) : المدخل الى البحث في العلوم السلوكية ، ط١ ، مطبعة شركة العبيكان للطباعة والنشر الرياضي ، السعودية .
٣٤. علاوي ، محمد حسن (١٩٩٨) : مدخل علم النفس الرياضي ، ط٣ ، دار المعارف للطباعة والنشر ، القاهرة
٣٥. عمر ، واخران (٢٠٠١) : الاحصاء التعليمي في التربية البدنية والرياضية ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة
٣٦. عويس ، خير الدين علي احمد (١٩٩٩) : دليل البحث العلمي ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة .
٣٧. فرج ، صفوت (١٩٨٠) : القياس النفسي ، دار الفكر العربي للنشر ، القاهرة .
٣٨. فرحات ، ليلي السيد (٢٠٠١) : القياس المعرفي الرياضي ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٣٩. فهمي ، مصطفى (١٩٧٠) : الانسان وصحته النفسية ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.
٤٠. القريوتي ، محمد قاسم (٢٠٠٠) : السلوك التنظيمي دراسة للسلوك الانساني الفردي والجماعي في المنظمات المختلفة ، ط٣ ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان .
٤١. كاظم ، علي مهدي (١٩٩٠) : بناء مقياس مقنن لمفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الاولى ، جامعة بغداد .

٤٢. الكواز ، عدي غانم محمود (٢٠٠٥) : مقاومة التغيير التنظيمي في ضوء القيم الادارية في الاندية الرياضية للمنطقة الشمالية في العراق ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل
٤٣. ماي ، رولو وارفين ، يالوم (١٩٩٩) : مدخل الى العلاج النفسي الوجودي ، تجمة عادل مصطفى وغسان يعقوب ، ط١ ، دار النهضة العربية ، بيروت .
٤٤. المحمداوي ، حسن ابراهيم حسن (١٩٩١) : العلاقة بين تحقيق الذات واتجاهات المرشد التربوي نحو مهنته ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الاداب ، جامعة بغداد .
٤٥. مصطفى ، يوسف حمه صالح (٢٠٠٥) : السمات الخمسة الكبرى في الشخصية لدى تدريسي الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات ، مجلة العلوم النفسية ، العدد (٩) ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، العراق .
٤٦. المليجي ، عبد المنعم وحلمي ، المليجي (١٩٧١) : النمو النفسي ، ط٤ ، دار النهضة العربية ، بيروت .
٤٧. النبهان ، موسى (٢٠٠٤) : اساسيات القياس والتقويم في العلوم السلوكية ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان
٤٨. النعمة ، وليد خالد همام (٢٠٠٤) : تقويم اداء روساء الاندية الرياضية العراقية في ضوء الكفايات الادارية من وجهة نظر اعضاء الهيئات الادارية ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
٤٩. النقشبندي ، بشرى عثمان احمد (٢٠٠٠) : تحقيق الذات وعلاقته ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الاداب، جامعة بغداد .
50. Kassin , S . (2001) : Psychology , 3 rd ed Prentice – Hall , New Jersey.
51. Knapp , R.R. and Comrey , A.L.(1973) : Further construct validation of a measure of self-actualization –Educational and Psychological measurement . Vol . (33) .
52. Cronbach , L.J (1960) : Essentials of psychological testing Harper and row , publishers , New York .

## الملحق (١)

يبين استبيان آراء السادة الخبراء حول صلاحية فقرات مقياس الاستقرار النفسي

أولاً. مجال الاستقرار الوظيفي

هو شعور الفرد بالانسجام والتوافق في بيئة العمل التي تجعل منه راضيا عنها ، ويشعر بالتقدير والاحترام في علاقاته المتبادلة مع الآخرين .

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
١.	اشترك في اتخاذ القرارات الصادرة من الادارة			
٢.	اشعر بقلّة فرص المشاركة في الندوات والدورات التي تتعلق بمجال عملي			
٣.	اعامل في عملي بعدالة ومساواة مع الآخرين			
٤.	اشعر إن الادارة تلبي حاجاتي في العمل الوظيفي			
٥.	اشعر بضعف تحقيق العدالة في البعثات والزمامات الدراسية			
٦.	اشعر باعتماد أسس وأساليب موضوعية في تقييم أدائي الوظيفي			
٧.	أعاني صعوبة التنقل من والى الجامعة			
٨.	اشعر أن وظيفتي تحقق أهدافي في الحياة			
٩.	ارى إن جهودي لا يقدرها المجتمع			
١٠.	أرى أن مسؤولياتي في العمل واضحة			
١١.	اشعر بقلّة الوسائل التدريبية اللازمة للعمل في القاعات والملاعب			
١٢.	يضايقني قلة التعاون الكافي بين الزملاء في العمل			
١٣.	اشعر بالتقدير الكافي للجهد الذي ابذله			
١٤.	أرى بان الادارة لا تتخذ إجراءات حازمة بحق غير الملتزمين			
١٥.	عملي يؤمن لي مكانة اجتماعية جيدة			
١٦.	اشعر بضعف العلاقات الاجتماعية في العمل			
١٧.	تحقق لي وظيفتي متطلبات الحياة المادية والمعنوية			
١٨.	تتقبل الادارة بعض آرائي ومقترحاتي			

## ثانياً. مجال الامن النفسي

شعور الفرد بالراحة والاطمئنان ، والعيش في عالم هادئ امن ، والتخلص من الخوف والتردد ، والإحساس بالثقة بالنفس وبالآخرين في تعامله معهم .

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
١.	اشعر إن المستقبل سيجلب لي الخير والسعادة			
٢.	يضايقني مراقبة الآخرين لعملي			
٣.	اشعر أنني قادر على تحقيق طموحاتي			
٤.	اشك كثيراً بقدرات الآخرين			
٥.	أنا شخص متفائل بالحياة			
٦.	لا يتوفر لي الضمان الصحي والاجتماعي في عملي			
٧.	اشعر بالراحة والاطمئنان اثناء عملي			
٨.	تتقصني الثقة بالنفس			
٩.	اشعر بالأمان على مستقبلي بعد الإحالة على التقاعد			
١٠.	ينتابني الخوف والقلق من المنافسة مع الآخرين			
١١.	اشعر إن علاقتي مع الآخرين تتسم بالثقة والاحترام			
١٢.	أرى إن الحياة عبئ ثقيل			
١٣.	اشعر أن أهدافي في الحياة واضحة			
١٤.	ينتابني احياناً شعور بان الحياة لا تستحق العيش			
١٥.	احل معظم مشكلاتي دون مساعدة احد			
١٦.	تنتابني مخاوف من الفشل في حياتي			

## ثالثاً. مجال الاتزان الانفعالي

قدرة الفرد على ضبط انفعالاته ، والسيطرة على سلوكه ، وتناول الأمور بالصبر والهدوء والعقلانية في المواقف والضغوط التي تواجهه في الحياة .

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
١.	أواجه المواقف الحرجة بكل هدوء			
٢.	احرص على عدم قول أشياء تجرح مشاعر الآخرين			
٣.	يجعلني الانتظار وتأخر الآخرين عن الموعد عصبياً			
٤.	لا استطيع التعبير عن أفكاري في كلمات واضحة ومحددة			
٥.	اشعر أنني حساس واثاث بسرعة اكثر من الزملاء الآخرين			
٦.	أتعامل مع الضغوط الاجتماعية بصبر وحكمة			
٧.	يمكنني أن أتخلص من التوتر والقلق بطرق وأساليب منطقية			

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
.٨	أميل إلى الرؤية والتأمل عند اتخاذ قرار معين			
.٩	لا اسيطر على غضبي إذا ما جرح شعوري			
.١٠	أجد صعوبة في الدفاع عن نفسي أمام أي مسئول			
.١١	استعيد هدوئي مباشرة بعد زوال أسباب الإثارة			
.١٢	اغضب سريعا ولأتفه الأسباب			
.١٣	أقبل نقاط الضعف في شخصيتي			
.١٤	أجد صعوبة في تنظيم وقت فراغي			
.١٥	اشعر احيانا إنني مشوش الذهن			
.١٦	يصفني زملائي باني قادر على ضبط انفعالاتي في اغلب المواقف			

الملحق (٢)

يبين مقياس الاستقرار النفسي بصورته الاولية

ت	الفقرات	دائما	احيانا	ابدا
١.	اشترك في اتخاذ القرارات الصادرة من الادارة			
٢.	اشعر إن المستقبل سيجلب لي الخير والسعادة			
٣.	أواجه المواقف الحرجة بكل هدوء			
٤.	اشعر بقلّة فرص المشاركة في الندوات والدورات التي تتعلق بمجال عملي			
٥.	يضايقتني مراقبة الآخرين لعملي			
٦.	احرص على عدم قول أشياء تجرح مشاعر الآخرين			
٧.	اعامل في عملي بعدالة ومساواة مع الآخرين			
٨.	اشعر أنني قادر على تحقيق طموحاتي			
٩.	يجعلني الانتظار وتأخر الآخرين عن الموعد عصبيا			
١٠.	اشعر إن الادارة تلبّي حاجاتي في العمل الوظيفي			
١١.	اشك كثيرا بقدرات الآخرين			
١٢.	لا استطيع التعبير عن أفكارني في كلمات واضحة ومحددة			
١٣.	اشعر بضعف تحقيق العدالة في البعثات والزمالات الدراسية			
١٤.	أنا شخص متفائل بالحياة			
١٥.	اشعر أنني حساس واثاثر بسرعة اكثر من الزملاء الآخرين			
١٦.	اشعر باعتماد أسس وأساليب موضوعية في تقويم أدائي الوظيفي			
١٧.	لا يتوفر لي الضمان الصحي والاجتماعي في عملي			
١٨.	أتعامل مع الضغوط الاجتماعية بصبر وحكمة			
١٩.	أعاني صعوبة التنقل من والى الجامعة			
٢٠.	اشعر بالراحة والاطمئنان اثناء عملي			
٢١.	يمكنني أن أتخلص من التوتر والقلق بطرق وأساليب منطقية			
٢٢.	اشعر أن وظيفتي تحقق أهدافني في الحياة			
٢٣.	تتقصني الثقة بالنفس			
٢٤.	أميل إلى الرؤية والتأمل عند اتخاذ قرار معين			
٢٥.	ارى إن جهودي لا يقدرها المجتمع			
٢٦.	اشعر بالأمان على مستقبلي بعد الإحالة على التقاعد			
٢٧.	لا أسيطر على غضبي إذا ما جرح شعوري			
٢٨.	أرى أن مسؤولياتني في العمل واضحة			
٢٩.	ينتابني الخوف والقلق من المنافسة مع الآخرين			

ت	الفقرات	دائما	احيانا	ابدا
٣٠.	أجد صعوبة في الدفاع عن نفسي أمام أي مسئول			
٣١.	اشعر بقلّة الوسائل التدريبية اللازمة للعمل في القاعات والملاعب			
٣٢.	اشعر إن علاقتي مع الآخرين تتسم بالثقة والاحترام			
٣٣.	استعيد هدوئي مباشرة بعد زوال أسباب الإثارة			
٣٤.	يضايقتني قلّة التعاون الكافي بين الزملاء في العمل			
٣٥.	أرى إن الحياة عبئ ثقيل			
٣٦.	اغضب سريعا ولأتفه الأسباب			
٣٧.	اشعر بالتقدير الكافي للجهد الذي ابذله			
٣٨.	اشعر أن أهدافي في الحياة واضحة			
٣٩.	أقبل نقاط الضعف في شخصيتي			
٤٠.	أرى بان الإدارة لا تتخذ إجراءات حازمة بحق غير الملتزمين			
٤١.	ينتابني احيانا شعور بان الحياة لا تستحق العيش			
٤٢.	أجد صعوبة في تنظيم وقت فراغي			
٤٣.	عملي يؤمن لي مكانة اجتماعية جيدة			
٤٤.	احل معظم مشكلاتي دون مساعدة احد			
٤٥.	اشعر احيانا إنني مشوش الذهن			
٤٦.	اشعر بضعف العلاقات الاجتماعية في العمل			
٤٧.	تنتابني مخاوف من الفشل في حياتي			
٤٨.	يصفني زملائي بانني قادر على ضبط انفعالاتي في اغلب المواقف			
٤٩.	تحقق لي وظيفتي متطلبات الحياة المادية والمعنوية			
٥٠.	تتقبل الإدارة بعض أرائي ومقترحاتي			

## الملحق (٣)

## بين مقياس الاستقرار النفسي بصورته النهائية

ت	الفقرات	دائما	احيانا	ابدا
١.	اشترك في اتخاذ القرارات الصادرة من الادارة			
٢.	أواجه المواقف الحرجة بكل هدوء			
٣.	اشعر بقلّة بفرص المشاركة في الندوات والدورات التي تتعلق بمجال عملي			
٤.	يجعلني الانتظار وتأخر الآخرين عن الموعد عصبيا			
٥.	اشعر إن الادارة تلبّي حاجاتي في العمل الوظيفي			
٦.	اشك كثيرا بقدرات الآخرين			
٧.	لا استطيع التعبير عن أفكارني في كلمات واضحة ومحددة			
٨.	اشعر بضعف تحقيق العدالة في البعثات والزمامات الدراسية			
٩.	انا شخص متفائل بالحياة			
١٠.	اشعر أنني حساس واثاثر بسرعة اكثر من الزملاء الآخرين			
١١.	اشعر باعتماد أسس وأساليب موضوعية في تقويم أدائي الوظيفي			
١٢.	لا يتوفر لي الضمان الصحي والاجتماعي في عملي			
١٣.	يمكنني أن أتخلص من التوتر والقلق بطرق وأساليب منطقية			
١٤.	اشعر أن وظيفتي تحقق أهدافني في الحياة			
١٥.	أميل إلى الرؤية والتأمل عند اتخاذ قرار معين			
١٦.	ارى إن جهودي لا يقدرها المجتمع			
١٧.	اشعر بالأمان على مستقبلي بعد الإحالة على التقاعد			
١٨.	أرى أن مسؤولياتني في العمل واضحة			
١٩.	ينتابني الخوف والقلق من المنافسة مع الآخرين			
٢٠.	أرى إن الحياة عبئ ثقيل			
٢١.	اغضب سريعا ولأثفه الأسباب			
٢٢.	أقبل نقاط الضعف في شخصيتني			
٢٣.	أرى بان الادارة لا تتخذ إجراءات حازمة بحق غير الملتزمين			
٢٤.	أجد صعوبة في تنظيم وقت فراغي			
٢٥.	عملي يؤمن لي مكانة اجتماعية جيدة			
٢٦.	احل معظم مشكلاتي دون مساعدة احد			
٢٧.	اشعر بضعف العلاقات الاجتماعية في العمل			
٢٨.	تقبل الادارة بعض آرائني ومقترحاتني			

#### الملحق (٤)

يبين استبيان آراء السادة الخبراء حول صلاحية فقرات مقياس تحقيق الذات

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
١.	اتصرف بحسب فهمي للموقف			
٢.	اتمكن من العيش بسلام			
٣.	واجه مشكلاتي بهدوء			
٤.	أتالم من مشاكل الأصدقاء			
٥.	أسعى دائما لاكتساب خبرات جديدة			
٦.	استمتع كثيرا برؤية جمال الطبيعة			
٧.	أقبل وجهات النظر المخالفة لوجهة نظري			
٨.	أشعر بالرضا عن قدراتي وإمكاناتي			
٩.	أقبل آراء الآخرين بسهولة			
١٠.	أعمل جاهدا لتحقيق أهداف واضحة ومحددة في حياتي			
١١.	يسعدني تقديم المساعدة لمن يطلب مني ذلك			
١٢.	أحاول أن أتعرف على كل ما هو جديد			
١٣.	أعتقد أن الإنسان خير ويمكن الوثوق به			
١٤.	أستطيع أن أعبر عن شخصيتي ببسر			
١٥.	أتعامل مع المواقف المختلفة بمرونة			
١٦.	لا أراجع نفسي في الأخطاء التي ارتكبتها			
١٧.	تمتاز أعمالي بالدقة			
١٨.	أشعر بالحب نحو أغلب الناس			
١٩.	أهتم بممارسة هواياتي المفضلة			
٢٠.	أميل دائما لتقديم أفكار جديدة			
٢١.	لا أتردد في إبداء رأيي بصراحة لفكرة جديدة أمام رؤسائي			
٢٢.	أعبر مباشرة عن أفكاري ورغباتي			
٢٣.	أفضل التريث والتفكير عندما أكون في مشكلة			
٢٤.	لا أثقيد بآراء الآخرين إزاء تصرفاتي			
٢٥.	أساعد الآخرين دون التفكير بالمقابل			
٢٦.	أحاول التعرف على مواقف جديدة في الحياة			
٢٧.	أحب الخروج لمشاهدة الحفلات			
٢٨.	أظهر حبا كبيرا لأصدقائي			
٢٩.	أستطيع تحديد أهدافي بدقة			

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
٣٠.	اتمنى ان اكون افضل مما انا عليه في عملي			
٣١.	يضايقني تردد الاخرين في مواجهة مواقفهم			
٣٢.	اعمل جاهدا على تدبير اموري بنفسي			
٣٣.	اشعر ان خبراتي في الحياة تنمو وتتطور			
٣٤.	اشعر بحب اصدقائي لي			
٣٥.	احب العمل الذي يتيح لي فرص التغيير والتجدد			
٣٦.	اشعر اني اقل من الاخرين في كثير من النواحي			
٣٧.	انا مقتنع بحياتي			
٣٨.	استجيب بدون تريث للموقف الذي يواجهني			
٣٩.	احرص على الاحتفاظ بعلاقاتي مع الاخرين			
٤٠.	اشعر ان احكامي ذات قيمة عند الاخرين			
٤١.	يسعدني الحديث مع الذين اقابلهم لأول مرة			
٤٢.	احب الانشطة التي تعتمد على الخيال			
٤٣.	اخطط للعمل قبل القيام به			
٤٤.	لا اتردد في عمل ما اعتقد بصحته			
٤٥.	لي القدرة على تحسس المشكلات قبل وقوعها			
٤٦.	اهتم بالمواقف التي تجلب السعادة للاخرين			
٤٧.	اكره التسلبية ازاء اصدقائي			
٤٨.	احاول ان اكون متزنا في انفعالاتي			
٤٩.	اشعر انني قادر على تحقيق طموحاتي			
٥٠.	يرحني العمل بمفردي عن العمل مع الاخرين			
٥١.	اعمل بما فيه منفعة الناس			
٥٢.	لا اشعر بقيمة ارائي لدى الاخرين			
٥٣.	اعلق بشكل طريف على ما اراه واسمعه			
٥٤.	اشعر ان معظم الناس يتصرفون وفقا لمصالحهم			
٥٥.	النشاطات الحرة تطلق قدراتي			
٥٦.	اشعر بالمضايقه عندما ينتقدني اصدقائي			
٥٧.	لا تقلقني المواقف الغامضة			
٥٨.	اميل الى الرفع من شان نفسي			
٥٩.	اركز جهدي عند القيام بعمل ما			
٦٠.	اشعر بانني مكثف ذاتيا			
٦١.	احاول ان اجلب الاخرين لافكاري			

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
.٦٢	احب ان يتخلل عملي الفرح والسرور			
.٦٣	اتمسك برائي في المناقشات طالما كان صحيحا			
.٦٤	اشعر بانني غير قادر على مواجهة مشكلاتي			
.٦٥	اكمل العمل الذي اقوم به مهما كانت صعوبته			
.٦٦	استمتع دائما بالهدوء			
.٦٧	افضل العمل الجماعي عن العمل الفردي			
.٦٨	غالبا ما تتنابني لحظات من الياس والقنوط			
.٦٩	اشعر بان علاقاتي مع الاخرين مستقرة			
.٧٠	اهتم بالاستفادة الكاملة بكل ما لدي من اشياء			
.٧١	يزعجني ان تناقش ارائي من قبل الاخرين			

الملحق (٥)

يبين مقياس تحقيق الذات بصورته النهائية

ت	الفقرات	موافق	محايد	غير موافق
١.	اتصرف بحسب فهمي للموقف			
٢.	اتمكن من العيش بسلام			
٣.	اواجه مشكلاتي بهدوء			
٤.	اتالم من مشاكل الاصدقاء			
٥.	اسعى دائما لاكتساب خبرات جديدة			
٦.	اتقبل وجهات النظر المخالفة لوجهة نظري			
٧.	اشعر بالرضا عن قدراتي وامكانياتي			
٨.	اعمل جاهدا لتحقيق اهداف واضحة ومحددة في حياتي			
٩.	يسعدني تقديم المساعدة لمن يطلب مني ذلك			
١٠.	استطيع ان اعبر عن شخصيتي ببسر			
١١.	اتعامل مع المواقف المختلفة بمرونة			
١٢.	لا اراجع نفسي في الاخطاء التي ارتكبتها			
١٣.	تمتاز اعمالي بالدقة			
١٤.	اهتم بممارسة هواياتي المفضلة			
١٥.	اميل دائما لتقديم افكار جديدة			
١٦.	اعبر مباشرة عن افكاري ورغباتي			
١٧.	افضل التريث والتفكير عندما اكون في مشكلة			
١٨.	لا اتقيد بآراء الاخرين ازاء تصرفاتي			
١٩.	احب الخروج لمشاهدة الحفلات			
٢٠.	اظهر حبا كبيرا لاصدقائي			
٢١.	استطيع تحديد اهدافي بدقة			
٢٢.	اتمنى ان اكون افضل مما انا عليه في عملي			
٢٣.	يضايقني تردد الاخرين في مواجهة مواقفهم			
٢٤.	اعمل جاهدا على تدبير اموري بنفسني			
٢٥.	اشعر ان خبراتي في الحياة تنمو وتتطور			
٢٦.	اشعر بحب اصدقائي لي			
٢٧.	اشعر اني اقل من الاخرين في كثير من النواحي			
٢٨.	انا مقتنع بحياتي			
٢٩.	احرص على الاحتفاظ بعلاقاتي مع الاخرين			

ت	الفقرات	موافق	محايد	غير موافق
.٣٠	اشعر ان احكامي ذات قيمة عند الاخرين			
.٣١	يسعدني الحديث مع الذين اقابلهم لأول مرة			
.٣٢	اخطط للعمل قبل القيام به			
.٣٣	لا اتردد في عمل ما اعتقد بصحته			
.٣٤	لي القدرة على تحسس المشكلات قبل وقوعها			
.٣٥	اهتم بالمواقف التي تجلب السعادة للاخرين			
.٣٦	احاول ان اكون متزنا في انفعالاتي			
.٣٧	اشعر انني قادر على تحقيق طموحاتي			
.٣٨	يرحني العمل بمفردي عن العمل مع الاخرين			
.٣٩	اعمل بما فيه منفعة الناس			
.٤٠	اشعر ان معظم الناس يتصرفون وفقا لمصالحهم			
.٤١	النشاطات الحرة تطلق قدراتي			
.٤٢	لا تقلقني المواقف الغامضة			
.٤٣	اميل الى الرفع من شان نفسي			
.٤٤	اركز جهدي عند القيام بعمل ما			
.٤٥	اشعر بانني مكثف ذاتيا			
.٤٦	احاول ان اجلب الاخرين لافكاري			
.٤٧	احب ان يتخلل عملي الفرح والسرور			
.٤٨	اتمسك برائي في المناقشات طالما كان صحيحا			
.٤٩	اشعر بانني غير قادر على مواجهة مشكلاتي			
.٥٠	اكمل العمل الذي اقوم به مهما كانت صعوبته			
.٥١	استمتع دائما بالهدوء			
.٥٢	افضل العمل الجماعي عن العمل الفردي			
.٥٣	غالبا ما تنتابني لحظات من الياس والقنوط			
.٥٤	اشعر بان علاقاتي مع الاخرين مستقرة			
.٥٥	اهتم بالاستفادة الكاملة بكل ما لدي من اشياء			
.٥٦	يزعجني ان تناقش ارائي من قبل الاخرين			

الملحق (٦)

يبين مقياس فاعلية الذات الرياضية بمادة الجمناستيك بصورته الاولية

ت	الفقرات	دائما	احيانا	ابدا
١.	يمكنني القيام بالحركات الصعبة			
٢.	استطيع التركيز على ادائي لمدة طويلة من اجل النجاح			
٣.	لي القدرة على تصور السلسلة الحركية قبل ادائها على اجهزة الجمناستيك			
٤.	ادائي في الحركات المنفردة افضل من السلاسل الحركية			
٥.	لي القدرة في التغلب على الصعوبات التي تواجهني اثناء الامتحان			
٦.	اشعر بتوتر وقلق اثناء المواقف الصعبة في الامتحان			
٧.	استطيع التركيز على اداء سلسلة حركية رغم صعوبتها			
٨.	اتردد في مواجهة المواقف الصعبة اثناء الدرس			
٩.	يمكنني متابعة تركيزي على الاداء بعد أي توقف			
١٠.	اجد صعوبة في تحقيق افضل انجاز لي خلال الامتحان عند وجود الاخرين			
١١.	يمكنني القيام باداء ناجح بعد اداء فاشل			
١٢.	اشعر بان ميولي لا تتماشى مع قدراتي على اداء الحركات الصعبة			
١٣.	يمكنني القيام بالمهارات الحركية المنفردة بعد شفائي من اصابة			
١٤.	اسعى لتحويل فشلي في الاداء الى تجارب وخبرات ايجابية			
١٥.	لي القدرة على التفكير والتصرف بنجاح اثناء الاداء الحركي			
١٦.	استطيع تركيز انتباهي بعد تصحيح بعض الاخطاء التي ارتكبتها اثناء الاداء			
١٧.	احب التحدي والتغلب على السلاسل الحركية اثناء الاداء			
١٨.	اشعر ان ادائي ينخفض عند تواجد بعض التدريسيين			
١٩.	انا متأكد من قدرتي على الانجاز الحركي اثناء الامتحان			
٢٠.	اتجنب القيام باداء المهارات الحركية الصعبة			
٢١.	احقق افضل اداء لي في المهارات الحركية السهلة			
٢٢.	اشعر بعدم قدرتي على التنبؤ بمستوى صعوبة الحركة			
٢٣.	لا اعتبر ادائي له قيمة ما لم يقترب من افضل مستوى لي			
٢٤.	استطيع الاداء في الامتحان رغم الضغوط العصبية			
٢٥.	احساسى وتقلى لاجهزة الجمناستيك يساعدنى على الاداء الناجح			
٢٦.	لا استطيع اظهار قدراتي ومهاراتي اثناء الامتحان			
٢٧.	اشعر بالقلق من منافسة زملائي المتفوقين لي اثناء الاداء			

ت	الفقرات	دائما	احيانا	ابدا
٢٨.	يمكنني توقع نتيجة ادائي للحركات بصورة ايجابية			
٢٩.	اشعر برغبة كبيرة في التدرب على الحركات استعدادا للامتحان			
٣٠.	استطيع ان احتفظ بهدوئي اثناء الاداء الحركي			
٣١.	اشعر ان ادائي في الامتحان افضل من ادائي اثناء الدرس			
٣٢.	استطيع المحافظة على اتزاني اثناء ادائي للحركات			
٣٣.	اخشى الفشل اثناء اداء الحركات في الامتحان			
٣٤.	اجد صعوبة باداء الحركات الصعبة على بعض اجهزة الجمناستيك			
٣٥.	يمكنني الاستمرار باداء اكثر من مهارة حركية بنجاح رغم التعب			
٣٦.	اشعر ان تكيفي مع الحركات الصعبة يساعدني على النجاح بالاداء			
٣٧.	اخشى من احتمال اصابتي اثناء ادائي للحركات			
٣٨.	لا يمكنني الاستجابة الحركية بنجاح على بعض اجهزة الجمناستيك			
٣٩.	يمكنني تصور ادائي للحركات قبل ان اقوم بادائها فعليا			