

بناء مقياس للاستقرار النفسي لمدربي الجمباز بجمهورية مصر العربية

الدكتور/ أحمد المغاوري مروان
الدكتور / احمد سمير على الجمال
الدكتور/ احمد محمد عبد المنعم
الباحث/ مصطفى شعبان محمد

ملخص البحث:

يهدف البحث الحالي الى بناء مقياس للاستقرار النفسي لمدربي الجمباز بجمهورية مصر العربية، كما استخدم الباحثون المنهج الوصفي، وتألفت عينة البحث من مدربي الجمباز بجمهورية مصر العربية والمسجلين بالاتحاد المصري للجمباز للموسم الرياضي (٢٠٢٣-٢٠٢٢م) والذي يبلغ عددهم (٩٧٢) مدرب، وتم اختيار عدد (١٠) مدربين لإجراء الدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية (١٠٠) مدرب، وأشارت أهم النتائج الى.

- ١- المقياس المعد من قبل الباحثون يمكن استخدامه في تحديد مستوى الاستقرار النفسي للمدربين الجمباز.
- ٢- يتمتع مدربي الجمباز بمستوي عالي من الاستقرار النفسي.
- ٣- محاور المقياس المعد من قبل الباحثون بمحاورة الثلاثة متكاملة ومتفاعلة فيما بينها وبشكل متبادل من خلال مقاييس واهداف تصب في تحديد مستوى الاستقرار النفسي لمدربي الجمباز.

*أستاذ دكتور بقسم الرياضات الجماعية ورياضات المضرب-كلية التربية الرياضية-جامعة بنها.
*أستاذ مساعد بقسم الجمباز والتمرينات والتعبير الحركي-كلية التربية الرياضية-جامعة بنها.
*مدرس دكتور بقسم الجمباز والتمرينات والتعبير الحركي-كلية التربية الرياضية-جامعة بنها.
*باحث بكلية التربية الرياضية-جامعة بنها.

Abstract:

The current research aims to build a scale of psychological stability for gymnastics coaches in the Arab Republic of Egypt. The researchers used the descriptive approach. The research sample consisted of gymnastics coaches in the Arab Republic of Egypt who are registered with the Egyptian Gymnastics Federation for the sports season (2022-2023 AD), whose number is (972) coaches. A number of (10) coaches were selected. Trainers to conduct the survey study from the research community and outside the basic sample, thus the basic research sample becomes (100) trainers, and the most important results indicated that:

- 1- The scale developed by the researchers can be used to determine the level of psychological stability of gymnastics coaches.
- 2- Gymnastics coaches enjoy a high level of psychological stability.
- 4- The three axes of the scale developed by the researchers are integrated and interact with each other, reciprocally, through measures and objectives that contribute to determining the level of psychological stability of gymnastics coaches.

*Professor, Department of Team and Racket Sports, Faculty of Physical Education, Benha University.

*Assistant Professor, Department of Gymnastics, Exercises, and Movement Expression, Faculty of Physical Education, Benha University.

*Assistant Professor, Department of Gymnastics, Exercises, and Movement Expression, Faculty of Physical Education, Benha University.

***Researcher at the Faculty of Physical Education, Benha University.

المقدمة ومشكلة البحث:

يعيش مدربى الجمباز حالياً في عالم سمته التغيير السريع حيث يواجههم متغيرات ومواقف لا حصر لها وفي مختلف مجالات الحياة، مما يولد الصراع لديهم ويؤثر في حياتهم النفسية والفكرية وفي أسلوب حياتهم، وقد افرز هذا التطور السريع مشكلات كثيرة لمدربى الجمباز من أهمها، هو: شعوره بالقلق وقلة الاستقرار النفسي لديهم.

وقد حظيت رياضة الجمباز بنصيب كبير من هذا التقدم نتيجة إجراء الدراسات والبحوث التخصصية في شتى مجالات الجمباز والمجالات الأخرى والعلوم المرتبطة به كالتشريح والميكانيكا الحيوية وعلم النفس الرياضي وغيرها من العلوم، الأمر الذي ادى الى توافر مادة علمية لا بأس بها لمساعدة كل من مدرسي التربية الرياضية والمدربين واللاعبين على حد سواء.

(١ : ٦)

كما يري "محمد شمعون وماجدة اسماعيل" (٢٠٠٢م) أن للمدرب الرياضي دوراً كبيراً في عملية تدريب الرياضيين بعد إعداده وتأهيله للقيام بذلك، وذلك لأنه أكثر اقترانا والتصاقا باللاعبين وأيضاً أكثر الماما بالمشكلات التي يتعرضون لها، بالإضافة إلى العلاقة القوية بينه وبين اللاعبين نظراً للتفاعل الدائم والمستمر معهم على مدار سنوات طويلة، هذا فضلاً عن ملاحظته للاعبين في التدريب ومعرفته للاحتياجاتهم الفنية والخططية ومشاركته لهم في المواقف الضاغطة في المنافسات. (١٣ : ٩٤)

ويعد الاستقرار النفسي من المواضيع الهامة والتي لها فاعلية كبيرة وأثر ملموس وكبير في ديمومة حياة الانسان واستمراريتها بالشكل الذي يضمن تحقيق تطورها نحو الافضل والاستقرار النفسي يساعد الفرد على اداء الوظائف والمهام العقلية بصورة منسقة ومنظمة، وبذلك يحقق له قدراً أفضل من النجاح في اعماله (٣ : ٥٨)

والاستقرار النفسي هو تلك الحالة التي يستطيع فيها الفرد إدراك الجوانب المختلفة التي تواجهه ثم الربط بين هذه الجوانب وما لديه من دوافع وخبرات وتجارب سابقة من النجاح والفشل تساعده على تحديد نوع الاستجابة وطبيعتها التي تتفق مع مقتضيات الموقف الراهن وتسمح بتكيف استجابته تكيفاً ملائماً ينتهي بالفرد إلى التوافق مع البيئة والإسهام بشكل إيجابي في نشاطها في الوقت نفسه ينتهي الي حالة من الشعور بالرضا والسعادة. (٧ : ٤٦٢)

فالشخص غير المستقر يشعر أن بينته تهدده، وأن الأذى سيلحق به في أي وقت فهو يشعر بالخوف من المجهول، ويتربق وقوع الخطر، ويشعر بالارتياح من الآخرين، والتوتر عند مقابلة الآخرين، ويظهر الحذر، والتحفظ الشديد، ويتصف سلوكه بالانسحاب والعدوان والتمرد،

ويصبح أكثر انشغالا بنفسه ومشكلاته الخاصة فلا يستطيع أن يخطط للمستقبل، وأن ينشئ أسرة سليمة ويؤكد هال (١٩٦٠) بأن الشخصية المستقرة هي تلك التي يجرى فيها تكيف لمواجهة تزايد التوتر، وليست هي الشخصية الخالية من الإحباطات أو أنواع من التوترات، لأن الحياة لا تخلو أبدا من التوتر. (٩ : ٩)

والمدرّب الرياضي كغيره من الناس من الممكن أن يتعرض إلى عدم الاستقرار النفسي الأمر الذي يؤثر على علاقته بالآخرين الذين يحيطون به وفي الغالب يكون هؤلاء الناس اللاعبون الذي يكون مسئولا عن تأهيلهم بدنياً ومهارياً ونفسياً في سبيل خوض البطولة وتحقيق لإنجاز فضلا عن نشوء مواقف سلبية بينه وبين إدارة الفريق العليا (هيئة النادي مثلا، فضلا عن مواقفه السلبية تجاه أصدقاءه وأفراد عائلته ووسائل الإعلام فيما يكتب عنه.

ويشير "محمد علاوي" (١٩٩٨م) الى أن مهنة التدريب الرياضي من بين أكثر المهن ارتباطا بالضغط على مختلف أنواعها، إذ يرتبط عمل المدرّب الرياضي بالعديد من العوامل التي تتميز بالانفعالات كالقلق والتوتر وكذلك الاستثارة الفسيولوجية والنفسية والضغط النفسي او العصبي والذي قد يسهم في إنهاك قوي وطاقت المدرّب الرياضي وتحرمه من الاستمتاع بحياته على الوجه الأكمل وتعمل على اضعاف ثقته بنفسه وتنمية مفاهيم سلبية نحو الذات ونحو الآخرين والاعتقاد بأنه غير كفاء في عمله كمدرّب رياضي كما قد يشعر بإصابته ببعض انواع الأمراض العضوية كما قد ينتابه الصراع النفسي الذي يشغل تفكيره ما بين الاستمرار في عمله او اعتزال العمل كمدرّب رياضي، وهذه العوامل وغيرها قد تؤدي الى حدوث الاحتراق لدي المدرّب الرياضي. (١٤٦ : ٤٧)

ولقد أوضحت الدراسات الحديثة في مجال علم النفس الرياضي الاهتمام البالغ بظاهرة الاستقرار النفسي التي يتعرض لها الرياضيون لما لها من تأثير بالغ على أدائهم الرياضي وكذلك تأثيرها على مختلف جوانب الشخصية للرياضي منها الجوانب الدافعية التي ينتج عنها الإنهاك والإجهاد ولا يستطيع اللاعب مقاومتها.

ويعيش مدربي الجمباز الكثير من التحديات والصعوبات الأكاديمية التي تواجههم اثناء هذه المرحلة الدقيقة من حياتهم نتيجة لما يمر به المجتمع من ظروف واختلاف الحاجات وكثرة متطلبات الحياة وتفاقم صعوباتها وتعدد المشكلات والازمات المتكررة التي ادت إلى ازدياد حجم الضغط عليهم وخصوصا في الجانب التدريبي وبالتالي أثر ما يمرون به على الاستقرار النفسي ودافعيتهم للإنجاز والتوافق مع ضغوط العملية التدريبية وضعف مواجهتها وتدني طرائق حلها وضعف قابليتهم على تحقيق الاستقرار النفسي والذي يؤثر على دافعية الانجاز فدافعية الإنجاز يتم تحفيزها وتهيئة اجوائها في ظل بيئة تدريبية إيجابية ومشجعة على التدريب وكذلك في وجود

استقرار نفسي لدي مدربي الجمباز فأحرز البطولات يتوقف على ما يمتلكه مدرب الجمباز من قابليات تحفزهم على التفكير والابتكار ومواجهة الصعوبات والأزمات.

ونظراً لأن موضوع الاستقرار النفسي يحظى بإهتمام العديد من الدول المتقدمة، لهذا يري الباحث أن الإهتمام بمدربي الجمباز ومحاولة تخفيف الضغوط عنه لزيادة دافعية الإنجاز لديهم، يؤدي إلى إعداد أجيال قادرة على العمل الدائم تحت مختلف الظروف، وذلك عن طريق تخفيف حدة الضغوط الواقعة على كاهل مدرب الجمباز وإيجاد الحلول المناسبة المختلف المشكلات التي تواجهه، حتى يصبح مدرباً كفء ذو شخصية قيادية ناجحة وفعالة الصالح أجيال أخرى واعدة في المستقبل.

ومن خلال اطلاع الباحثون على ما اتيح له من الدراسات المرجعية والمتعلقة بالاستقرار النفسي والالمام بأهميته في المجال الرياضي فقد لاحظوا عدم وجود أي دراسة تناولت بناء مقياس للاستقرار النفسي وخاصة لدي مدربي الجمباز، الامر الذي دفع الباحث الى اجراء هذا البحث.

ومن الأمثلة التي تجعل المدرب في حالة عدم استقرار نفسي مواجهة الصعوبات والأزمات والضغوط الحياتية بالإضافة إلى ضغوط الحياة الاجتماعية وكثرة المشاكل مع إدارات الأندية والعامل المادي يؤثر بشكل كبير في حالة عدم الاستقرار النفسي لدى المدرب

هدف البحث:

يهدف البحث إلى بناء مقياس للاستقرار النفسي لمدربي الجمباز بجمهورية مصر العربية.

فروض البحث:

- ما مستوي الاستقرار النفسي لمدربي الجمباز بجمهورية مصر العربية؟

مصطلحات البحث:

الاستقرار النفسي:

هو حالة من الراحة النفسية التي يشعر بها الفرد نتيجة تحرره من الخوف والقلق، مما يؤدي الى شعوره بالأمان والاستقرار في حياته الشخصية والعملية، ويصبح لديه قدرة على ضبط الناس والتحكم بالانفعالات والتعبير عنها بشكل ناضج. (٢: ٨)

الدراسات المرتبطة:

١- دراسة "حيدر طالب وأبو بكر يوسف" (٢٠٢٣م) (٦) والتي استهدفت التعرف العلاقة بين الاستقرار النفسي والابداع الاداري لدى مدرسي مادة التربية الرياضية في مدارس محافظة بغداد، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (٤٦٠) فرد، واستخدم الباحثان مقياس الاستقرار النفسي ومقياس الابداع الاداري وسيلة لجمع البيانات، ومن أهم النتائج: ان هناك ضعف في الاستقرار النفسي لدى مدرسي مادة التربية الرياضية العاملين لدى مديريات التربية بالكرخ الأولى والثانية والثالثة، وهناك عالقة بين الاستقرار النفسي والإبداع الإداري لدى مديريات التربية الكرخ الأولى والثانية والثالثة.

٢- دراسة "صلاح حسن عبد وسهير رحمان سلمان" (٢٠٢٣م) (١٠) والتي استهدفت التعرف على العلاقة بين المناخ المدرسي والاستقرار الوظيفي والوظيفي لدى مدرسي التربية الرياضية في تربية محافظة ذي قار، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (٢١٠) مدرس، واستخدم الباحثان مقياس الاستقرار النفسي ومقياس المناخ المدرسي وسيلة لجمع البيانات، ومن أهم النتائج: ان المناخ المدرسي يختلف من مدرسة الى اخرى، وقدرة ادارة المدرسة على التغيير والتأثير في نجاح الاستقرار النفسي والرضا الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية، ووجود علاقة ارتباط معنوية بين الاستقرار النفسي والرضا الوظيفي والمناخ المدرسي لمدرسي التربية الرياضية.

٣- دراسة "حيدر سلمان وعقيل عباس وعبد السجاد ناصر" (٢٠٢٢م) (٥) والتي استهدفت التعرف على الاستقرار النفسي وعلاقته بإنجاز رفعة الضغط (بنج بريس) برياضة رفع الانتقال البارالمبية لفئة الشباب لذوي الاعاقة البدنية، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (٨) ربايعين، واستخدم الباحثون مقياس الاستقرار النفسي والاختبارات المهارية وسيلة لجمع البيانات، ومن أهم النتائج: تميز الرباعين الشباب باستقرار نفسي متوسط وارتباط ارتباطاً معنوياً، واغلب السمات النفسية ومنها الاستقرار النفسي له دوراً ايجابياً في الإنجاز.

٤- دراسة "سعد صالح الربيعي" (٢٠٢٢م) (٨) والتي استهدفت التعرف على العلاقة بين الخجل والاستقرار النفسي لدى طالبات المرحلة الاعدادية في درس التربية الرياضية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (٨٠) طالبة، واستخدم الباحث مقياس الاستقرار النفسي ومقياس الخجل وسيلة لجمع البيانات، ومن أهم النتائج: يتمتع طالبات المرحلة الإعدادية بانخفاض درجة الاستقرار النفسي، ووجود علاقة ارتباطية عكسية بين الخجل والاستقرار النفسي لدى طالبات الاعدادية.

٥- دراسة "شين تشانغ وشياويون تستغ Xin Zhang, Xiaoyun Zeng" (٢٠٢٢م) (١٥) والتي استهدفت التعرف على نتيجة تحليل تأثير ثبات الاستقرار النفسي على لاعبي كرة السلة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من عدد من مباريات كرة السلة، واستخدم الباحثان مقياس الاستقرار النفسي وسيلة لجمع البيانات، ومن أهم النتائج: من خلال تحليل بيانات العوامل النفسية التي تؤثر على لاعبي كرة السلة، تم استكشاف العوامل الرئيسية التي تؤثر على نفسياتهم، وتم العثور على الاستراتيجيات والأساليب التي يمكن أن تنمي بشكل فعال الاستقرار النفسي للاعبين كرة السلة، من أجل توفير مرجع لتحسين الجودة النفسية للاعبين كرة السلة.

مؤشرات عدم الاستقرار النفسي لدى المدربين :

ويرى الباحث أن من مؤشرات عدم الاستقرار النفسي لدى المدربين تدني الإحساس بالمسؤولية أو استنفاد الطاقة النفسية والتخلي عن المثاليات وزيادة السلبية ولوم الآخرين في حالة الفشل وقلة الدافعية ونقص فاعلية الأداء وكثرة التغيب عن التدريب وعدم الاستقرار الوظيفي، ولقد جذبت هذه المظاهر اهتمام بعض الباحثين في علم النفس الرياضي في السنوات الأخيرة، واهتموا بدراسة تلك الظاهرة في مختلف المجالات، نظرا لآثارها السلبية على الناس في مجال العمل والإنجاز، وكذلك الممارسة الرياضية، والتي ينظر إليها على أنها مهن ضاغطة على الفرد تؤدي إلى انخفاض مستوى إنجازاته وعدم الرضا عن عمله أو مهنته أو نشاطه، وتؤدي في النهاية إلى تقاعده أو تركه مهنته.

- إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي بخطواته وإجراءاته وذلك لمناسبته الطبيعة البحث وتحققاً للأهداف.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث مدربي الجُمباز بجمهورية مصر العربية والمسجلين بالاتحاد المصري للجُمباز للموسم الرياضي (٢٠٢٣-٢٠٢٢م) والذي يبلغ عددهم (٩٧٢) مدرب، ثم قام الباحث باختيار عينة البحث الكلية بالطريقة العمدية وعددها (١١٠) مدرب بنسبة مئوية ١١,٣٢٪، وتم اختيار عدد (١٠) مدربين لإجراء الدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية (١٠٠) مدرب.

ثالثاً: أدوات ووسائل جمع البيانات:

١- المقابلة الشخصية:

قام الباحثون بإجراء العديد من المقابلات الغير مقننة مع الأساتذة المتخصصين في مجال الجمباز وفي مجال القياس والتقويم وفي مجال علم النفس بكليات التربية الرياضية وذلك لتحديد مقياس الاستقرار النفسي.

٢- مقياس الاستقرار النفسي: (إعداد الباحثون)

١- هدف المقياس:

قياس الاستقرار النفسي لدي مدربي الجمباز.

٢- تحديد محاور المقياس:

قام الباحثون بعمل مسح مرجعي للعديد من الرسائل العلمية والدراسات السابقة بجانب البحث في شبكة المعلومات الدولية الانترنت لتحديد محاور المقياس، حيث توصل الباحثون إلى (٦) محور، وقام الباحثون بإعداد استمارة تتضمن محاور مقياس الاستقرار النفسي، والتي تكونت من (٦) محور رئيسي وهي:

- ١- الوجود المحيط بالفرد.
- ٢- الوجود الخاص بالفرد.
- ٣- الوجود المشارك في العالم.
- ٤- المجال الذاتي والروحي.
- ٥- المجال الاسري والاجتماعي.
- ٦- المجال المؤسساتي.

ثم قام الباحثون بعرض هذه المحاور على عدد (١١) من الخبراء مرفق (١) وذلك لتحديد النسبة المئوية للمحاور حيث ارتضى الباحثون قبول نسبة ٨٠٪ فأكثر لقبول المحاور الخاصة بمقياس الاستقرار النفسي مرفق (٢)، كما هو موضح في جدول (١).

جدول (١)

النسبة المئوية لآراء الخبراء لتحديد محاور مقياس الاستقرار النفسي ن = ١١

م	المحاور المقترحة	مناسب جدا		مناسب		غير مناسب		مجموع الأوزان	الاهمية النسبية للمحور
		ك	%	ك	%	ك	%		
١	الوجود المحيط بالفرد	١٠	٩٠,٩١	١	٩,٠٩	٠	٠,٠٠	٣٢	٩٦,٩٧
٢	الوجود الخاص بالفرد	١٠	٩٠,٩١	١	٩,٠٩	٠	٠,٠٠	٣٢	٩٦,٩٧
٣	الوجود المشارك في العالم	١٠	٩٠,٩١	١	٩,٠٩	٠	٠,٠٠	٣٢	٩٦,٩٧
٤	المجال الذاتي والروحي	٥	٤٥,٤٥	١	٩,٠٩	٥	٤٥,٤٥	٢٢	٦٦,٦٧
٥	المجال الاسري والاجتماعي	٤	٣٦,٣٦	١	٩,٠٩	٦	٥٤,٥٥	٢٠	٦٠,٦١
٦	المجال المؤسساتي	٥	٤٥,٤٥	١	٩,٠٩	٤	٣٦,٣٦	٢٣	٦٩,٧٠

يتضح من جدول (١) أن نسبة آراء الخبراء تراوحت ما بين (٦٠,٦١٪ - ٩٦,٩٧٪) وقد ارتضى الباحثون قبول المحاور التي تصل نسبتها ٨٠٪ فأكثر، وقد بلغ عدد المحاور التي ارتضاها الباحثون ثلاثة محاور، وهي (الوجود المحيط بالفرد - الوجود الخاص بالفرد - الوجود المشارك في العالم).

٣- تحديد عبارات محاور مقياس الاستقرار النفسي:

من خلال المراجع والدراسات السابقة وآراء السادة الخبراء مرفق (١) في مجال القياس والتقويم وعلم النفس والجمباز، تم تحديد مجموعة من العبارات في صورتها الأولية والتي تقيس محاور مقياس الاستقرار النفسي، والبالغ قوامها (٤٥) عبارة، حيث تم تصنيفها وفقاً للمحاور المنتمية إليها، وقد قام الباحثون بتحديد عدد العبارات التي تتدرج تحت كل محور وهي:

المحور الأول: الوجود المحيط بالفرد وعدد عبارته (١٥) عبارة

المحور الثاني: الوجود الخاص بالفرد وعدد عبارته (١٤) عبارة

المحور الثالث: الوجود المشارك في العالم وعدد عبارته (١٦) عبارة

٤- عرض عبارات كل محور على الخبراء:

قام الباحثون بعرض عبارات كل محور المقياس الخاص بقياس الاستقرار النفسي مرفق (٣) على عدد (١١) من الخبراء حيث تم تحديد النسبة المئوية لكل عبارة تتدرج تحت كل محور وفقاً لآراء الخبراء، ويوضح جدول (٢) ذلك.

جدول (٢)

النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول تحديد عبارات مقياس الاستقرار النفسي ن=١١

المحور الثالث		المحور الثاني		المحور الأول	
النسبة المئوية	رقم العبارة	النسبة المئوية	رقم العبارة	النسبة المئوية	رقم العبارة
٨١,٨٢	١	٩٠,٩١	١	٨١,٨٢	١
٩٠,٩١	٢	٨١,٨٢	٢	٩٠,٩١	٢
٩٠,٩١	٣	٩٠,٩١	٣	٩٠,٩١	٣
٨١,٨٢	٤	٩٠,٩١	٤	٨١,٨٢	٤
٨١,٨٢	٥	٨١,٨٢	٥	٨١,٨٢	٥
٨١,٨٢	٦	٩٠,٩١	٦	٨١,٨٢	٦
٨١,٨٢	٧	٩٠,٩١	٧	١٨,١٨	٧
٩٠,٩١	٨	٩٠,٩١	٨	٨١,٨٢	٨
٩٠,٩١	٩	٩٠,٩١	٩	٩٠,٩١	٩
٩٠,٩١	١٠	٩٠,٩١	١٠	٩٠,٩١	١٠
٨١,٨٢	١١	٩٠,٩١	١١	٩٠,٩١	١١
٨١,٨٢	١٢	٩٠,٩١	١٢	٨١,٨٢	١٢
٩٠,٩١	١٣	٩٠,٩١	١٣	٨١,٨٢	١٣
١٨,١٨	١٤	٩٠,٩١	١٤	٩٠,٩١	١٤
٤٥,٤٥	١٥			٩٠,٩١	١٥
٩٠,٩١	١٦				

يتضح من جدول (٢) أن نسبة آراء السادة الخبراء في العبارات المقترحة تحت كل محور من محاور المقياس تراوحت ما بين (١٨,١٨% الي ٩٠,٩١%)، وقد ارتضى الباحثون بقبول العبارات التي تصل نسبتها ٨٠% كحد ادني لقبول العبارة، و جدول (٣) يوضح التعديلات على عدد العبارات خلال المقياس.

جدول (٣)

العبارات التي تم حذفها أو تعديلها أو إضافتها في المقياس

المحاور	مسمي المحور	العدد المبدئي	عدد العبارات		
			حذف	تعديل	إضافة
الأول	الوجود المحيط بالفرد	١٥	١	١	١٤
الثاني	الوجود الخاص بالفرد	١٤	٠	١	١٤
الثالث	الوجود المشارك في العالم	١٦	٢	١	١٤
	المجموع	٤٥	٣	٣	٤٢

يتضح من جدول (٣) أن عدد عبارات المحاور الثلاثة بالترتيب كالتالي (١٤، ١٤، ١٤) وبذلك أصبح عدد العبارات الكلية للمقياس (٤٢) عبارة، وتم حذف العبارة رقم (٧) من المحور الأول الوجود المحيط بالفرد، والعبارة رقم (١٤)، (١٥) من المحور الثالث (الوجود المشارك في العالم)، ويوضح جدول (٨) العبارات التي تم تعديلها.

جدول (٤)

العبارات التي تم تعديلها في مقياس الاستقرار النفسي

رقم العبارة	العبارات قبل التعديل	العبارات بعد التعديل
	المحور الأول: الوجود المحيط بالفرد:	
٥	عندما اكون مع الآخرين ارغب في تركهم	اشعر بالرغبة في الانسحاب عندما اكون مع زملائي المدربين
	المحور الثاني: الوجود الخاص بالفرد:	
١١	احب المستوى التدريبي الذي وصلت له	اشعر بالرضا للمستوى التدريبي الذي وصلت له
	المحور الثالث: الوجود المشارك في العالم:	
٩	اشعر بانني افضل شخص في المجتمع الذي أعيش فيه	اجد اني شخص جيد في المجتمع الذي اعيش فيه

يوضح جدول (٤) العبارات التي تم تعديلها في مقياس الاستقرار النفسي.

ثم قام الباحث بتوزيع عبارات مقياس الاستقرار النفسي عشوائياً بعد ان تم اعداد المقياس في صورته الثانية وعدد عباراته (٤٢) عبارة موزعة على (٣) محاور مرفق (٤) لكي يتم تطبيقه على العينة الاستطلاعية التي قوامها (١٠) مدربين للتعرف على مدي فهم المدربين للمقياس، وحساب الوقت الزمني للإجابة على المقياس، وايجاد المعاملات العلمية للمقياس (الصدق - الثبات)

٥- ميزان التقدير:

استخدم الباحثون ميزان تقدير ثلاثي (موافق) - الى حد ما - غير موافق حيث يعبر ذلك عن درجات (١، ٢، ٣) على التوالي والعكس صحيح بالنسبة للعبارات السلبية (غير موافق - الى حد ما - موافق) حيث يعبر ذلك عن درجات (٣، ٢، ١)، وقد تم عرضه على الخبراء والذين أقرروا معظمهم مقياس التقدير الثلاثي، وجدول (٥) يوضح اراء الخبراء حول مقياس التقدير.

جدول (٥)

اراء الخبراء حول مقياس الاستقرار النفسي ن=١١

م	الميزان	التكرارات	النسبة المئوية
١	ثنائي	٠	صفر%
٢	ثلاثي	٩	٨١,٨٣%
٣	رباعي	٠	صفر%
٤	خماسي	٢	١٨,١٨%

يتضح من جدول (٥) موافقة الخبراء على الميزان الثلاثي بنسبة (٨١,٨٣%).

٦- وضع الصورة النهائية للمقياس للأفراد العينة الاستطلاعية لإجراء المعاملات العلمية:

في ضوء ما أبداه الخبراء من آراء واقتراحات وبعد إجراء التعديلات على الصورة المبدئية الأولى والثانية أمكن الحصول على الصورة النهائية للمقياس والتي تم تطبيقها على عينة البحث الاستطلاعية مرفق (٤)، بهدف التأكد من المعاملات العلمية لها، واشتملت على (٤٢) عبارة.

٧- المعاملات العلمية لمقياس الاستقرار النفسي:

- أولاً: الصدق:

- صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحثون بحساب الصدق على أفراد العينة الاستطلاعية الذي يبلغ عددها (١٠) مدربين للجماهير من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية عن طريق صدق الاتساق الداخلي، وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة ودرجة المحور، وقيمة معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لهذا المقياس، كما هو موضح بالجدول (٦).

جدول (٦)

معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات المحاور بالدرجة الكلية لكل محور

ن=١٠

المحور الأول		المحور الثاني		المحور الثالث	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	*٠,٦٨١	١	*٠,٧٥٢	١	*٠,٧٤٣

*٠,٧٩٦	٢	*٠,٨١٠	٢	*٠,٧٥٨	٢
*٠,٦٩٨	٣	*٠,٧٧٩	٣	*٠,٦٩٤	٣
*٠,٩١٢	٤	*٠,٨٤٤	٤	*٠,٧٧٩	٤
*٠,٨٤٥	٥	*٠,٧٧٨	٥	*٠,٨٧٤	٥
*٠,٧٤٩	٦	*٠,٨٥٢	٦	*٠,٧١٢	٦
*٠,٧٦٦	٧	*٠,٧٥٣	٧	*٠,٧٩٢	٧
*٠,٨٢٧	٨	*٠,٧٤١	٨	*٠,٧١٨	٨
*٠,٧٦٣	٩	*٠,٧٢٨	٩	*٠,٧٤٨	٩
*٠,٦٩٩	١٠	*٠,٨٤١	١٠	*٠,٧٥١	١٠
*٠,٧٥٢	١١	*٠,٦٨٩	١١	*٠,٨٤١	١١
*٠,٦٨٨	١٢	*٠,٧٨٢	١٢	*٠,٧٢٩	١٢
*٠,٨٨٨	١٣	*٠,٧٩٤	١٣	*٠,٨٢٢	١٣
*٠,٨٦١	١٤	*٠,٧١٩	١٤	*٠,٧١٩	١٤

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوي معنوية $0,05 = 0,632$

يتضح من جدول (٦) ان جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوي معنوية $0,05$ وذلك يدل على توافر الاتساق الداخلي لجميع عبارات المحاور الثلاثة.

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين محاور مقياس الاستقرار النفسي ن=١٠

المحور	الاول	الثاني	الثالث
الاول		*٠,٧٥٤	*٠,٨٣٦
الثاني			*٠,٧٢٥
الثالث			

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوي معنوية $0,05 = 0,632$

يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة $0,05$ مما يدل على وجود اتساق داخلي بين محاور مقياس الاستقرار النفسي.

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين المجموع الكلي للمحاور والدرجة الكلية للمقياس ن=١٠

عدد العبارات	المحور	معامل الارتباط
١٤	الوجود المحيط بالفرد	*٠,٨١٩
١٤	الوجود الخاص بالفرد	*٠,٧٤٤
١٤	الوجود المشارك في العالم	*٠,٧٨١

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة $0,05 = 0,632$

يتضح من جدول (٨) وجود ارتباط بين مجموع المحور والدرجة الكلية للمقياس مما يدل على إتساقها الداخلي ومن ثم صدق المقياس.

- ثانياً: الثبات:

قام الباحثون بتطبيق المقياس على (١٠) مدربين جميز من افراد العينة الاستطلاعية ومن خارج عينة البحث الأساسية وحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية ومحاور معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية وحساب الثبات بطريقة معامل الفاكرونباخ باستخدام برنامج SPSS

جدول (٩)

معامل الارتباط ومعامل الفاكرونباخ بين العبارات الفردية والزوجية ن=١٠

البيان	عدد العبارات	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		معامل الارتباط بين الجزئيين	معامل ألفا كرونباخ
		س	ع±	س	ع±		
المقياس	٤٢	٢,٤٦	٠,٨٧	٢,٦١	٠,٩٣	*٠,٩١	*٠,٩٦

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٩) معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية الامر الذي يؤكد ان المقياس ذو معامل ثبات عالي.

٨- وضع الصورة النهائية للمقياس للأفراد العينة الاساسية:

بعد اجراء المعاملات العلمية الصدق والثبات أمكن للباحث الحصول على الصورة النهائية لمقياس الاستقرار النفسي. مرفق (٥).

رابعاً: الدراسة الاستطلاعية:

قد تم اجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم الاحد الموافق ٩/١٠/٢٠٢٢م حتى يوم الثلاثاء ٢٥/١٠/٢٠٢٢م حيث تم توزيع المقياس بمعرفة الباحثون شخصياً وذلك بإجراء المقابلة الشخصية مع كل مدرب من مدربين الجميز، وقد اسفرت هذه الدراسة عن التأكد من تقنين المقياس بإجراء المعاملات العلمية الصدق - الثبات، والتأكد من مدي جدية صياغة العبارات مع توضيح الغامض منها في المقياس، والتأكد على جدية افراد العينة في التعامل مع المقياس وذلك من خلال الوقوف على مدي التجاوب والفهم المحتوي المقياس.

خامساً: الدراسة الأساسية:

تم تطبيق القياسات الخاصة بتجربة البحث الأساسية خلال الفترة من الاحد ٦/١١/٢٠٢٢م وحتى الخميس ٢٤/١١/٢٠٢٢م، ثم تلا ذلك تفريغ البيانات في الاستمارات وتجهيزها لإجراء المعالجات الاحصائية.

سادساً: المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية.
- الأهمية النسبية
- الوزن النسبي
- معامل الارتباط.
- إختبار كاي^٢.
- معامل ألفا كرونباخ.

- عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (١٠)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا^٢ لآراء العينة بالنسبة
لعبارات المحور الاول (الوجود المحيط بالفرد) لمدربي الجمباز

ن = ١٠٠

رقم العبارة	موافق		الى حد ما		غير موافق		القيمة كا ^٢	الأهمية النسبية	الوزن النسبي
	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار			
١	٣,٠٠	٣	١٨,٠٠	١٨	٧٩,٠٠	٧٩	*٩٧,٢٣	٩٢,٠٠	٢٧٦
٢	١,٠٠	١	١١,٠٠	١١	٨٨,٠٠	٨٨	*١٣٥,٩٩	٩٥,٦٦	٢٨٧
٣	٦٨,٠٠	٦٨	٢٩,٠٠	٢٩	٣,٠٠	٣	*٦٤,٢٣	٨٨,٣٣	٢٦٥
٤	٥,٠٠	٥	١٠,٠٠	١٠	٨٥,٠٠	٨٥	*١٢٠,٥١	٩٣,٣٣	٢٨٠
٥	٢,٠٠	٢	١٠,٠٠	١٠	٨٨,٠٠	٨٨	*١٣٥,٤٥	٩٥,٣٣	٢٨٦
٦	٨٦,٠٠	٨٦	١٢,٠٠	١٢	٢,٠٠	٢	*١٢٦,٣٣	٩٤,٦٧	٢٨٤
٧	٩١,٠٠	٩١	٦,٠٠	٦	٣,٠٠	٣	*١٤٩,٨٠	٩٦,٠٠	٢٨٨
٨	٩٥,٠٠	٩٥	٤,٠٠	٤	١,٠٠	١	*١٧١,٢٨	٩٨,٠٠	٢٩٤
٩	٦,٠٠	٦	٢٥,٠٠	٢٥	٦٩,٠٠	٦٩	*٦٢,٦٧	٨٧,٦٧	٢٦٣
١٠	٩٩,٠٠	٩٩	١,٠٠	١	٠,٠٠	٠	*١٩٤,٠٨	٩٩,٦٧	٢٩٩
١١	٣,٠٠	٣	١٠,٠٠	١٠	٨٧,٠٠	٨٧	*١٣٠,٣٥	٩٤,٦٧	٢٨٤
١٢	٩٤,٠٠	٩٤	٥,٠٠	٥	١,٠٠	١	*١٦٥,٨٨	٩٧,٦٧	٢٩٣
١٣	٨٩,٠٠	٨٩	١٠,٠٠	١٠	١,٠٠	١	*١٤٠,٦٧	٩٦,٠٠	٢٨٨
١٤	٦١,٠٠	٦١	٢٤,٠٠	٢٤	١٥,٠٠	١٥	*٣٥,٦٦	٨٢,٠٠	٢٤٦

* قيمة كا^٢ الحرجة عند درجات حرية (٢) ومستوي دلالة (٠,٠٥) = ٥,٩٩

يتضح من جدول (١٠) التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع
كا^٢ لآراء العينة بالنسبة لعبارات (المحور الأول - الوجود المحيط بالفرد).

جدول (١١)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا^٢ لآراء العينة بالنسبة
لعبارات المحور الثاني (الوجود الخاص بالفرد) لمدربي الجمباز

ن = ١٠٠

رقم العبارة	موافق		الى حد ما		غير موافق		القيمة كا ^٢	الأهمية النسبية	الوزن النسبي
	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار			
١	٨٥,٠٠	٨٥	١٠,٠٠	١٠	٥,٠٠	٥	*١٢٠,٥١	٩٣,٣٣	٢٨٠
٢	٢,٠٠	٢	٣٩,٠٠	٣٩	٥٩,٠٠	٥٩	*٥٠,١٩	٨٥,٦٧	٢٥٧
٣	٩٧,٠٠	٩٧	٢,٠٠	٢	١,٠٠	١	*١٨٢,٤٤	٩٨,٦٧	٢٩٦
٤	٩٣,٠٠	٩٣	٦,٠٠	٦	١,٠٠	١	*١٦٠,٦٠	٩٧,٣٣	٢٩٢
٥	٦١,٠٠	٦١	٢٠,٠٠	٢٠	١٩,٠٠	١٩	*٣٤,٤٦	٨٠,٦٧	٢٤٢
٦	٢٧,٠٠	٢٧	٤٩,٠٠	٤٩	٢٤,٠٠	٢٤	*١١,١٨	٦٥,٦٧	١٩٧
٧	٣,٠٠	٣	٢٤,٠٠	٢٤	٧٣,٠٠	٧٣	*٧٧,٤٣	٩٠,٠٠	٢٧٠
٨	٧٩,٠٠	٧٩	١٨,٠٠	١٨	٣,٠٠	٣	*٩٧,٢٣	٩٢,٠٠	٢٧٦
٩	٤,٠٠	٤	٢٨,٠٠	٢٨	٦٨,٠٠	٦٨	*٦٢,٧٣	٨٨,٠٠	٢٦٤
١٠	٣٨,٠٠	٣٨	٥١,٠٠	٥١	١١,٠٠	١١	*٢٤,٩٨	٧٥,٦٧	٢٢٧

*139,83	95,33	286	3,00	3	8,00	8	89,00	89	11
*56,43	86,67	260	7,00	7	26,00	26	67,00	67	12
*125,37	94,00	282	4,00	4	10,00	10	86,00	86	13
*10,22	75,00	225	48,00	48	26,00	29	23,00	23	14

* قيمة كا² الحرجة عند درجات حرية (2) ومستوي دلالة (0,05) = 0,99

يتضح من جدول (11) التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا² لآراء العينة بالنسبة لعبارات (المحور الثاني - الوجود الخاص بالفرد).

جدول (12)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا² لآراء العينة بالنسبة لعبارات المحور الثالث (الوجود المشارك في العالم) لمدرربي الجمباز

ن = 100

رقم العبارة	موافق		غير موافق		الى حد ما		موافق		قيمة كا ²
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	
1	90	90,00	2	2,00	8	8,00	8	90,00	*145,05
2	91	91,00	1	1,00	8	8,00	8	91,00	*150,40
3	10	10,00	66	66,00	24	24,00	24	10,00	*50,97
4	3	3,00	89	89,00	8	8,00	8	3,00	*139,83
5	75	75,00	5	5,00	20	20,00	20	75,00	*81,51
6	97	97,00	1	1,00	2	2,00	2	97,00	*182,44
7	19	19,00	30	30,00	51	51,00	51	19,00	*15,86
8	79	79,00	5	5,00	16	16,00	16	79,00	*95,67
9	74	74,00	5	5,00	21	21,00	21	74,00	*78,27
10	8	8,00	72	72,00	20	20,00	20	8,00	*69,45
11	71	71,00	4	4,00	25	25,00	25	71,00	*70,47
12	84	84,00	4	4,00	12	12,00	12	84,00	*116,49
13	76	76,00	9	9,00	15	15,00	15	76,00	*82,47
14	72	72,00	8	8,00	20	20,00	20	72,00	*69,45

* قيمة كا² الحرجة عند درجات حرية (2) ومستوي دلالة (0,05) = 0,99

يتضح من جدول (12) التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا² لآراء العينة بالنسبة لعبارات (المحور الثالث - الوجود المشارك في العالم).

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من جداول (10) وجود فروق ذات دلالة احصائية حول استجابات جميع مدرربي الجمباز، حيث كانت قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولية حيث تراوحت قيمة كا² في المحور الأول الوجود المحيط بالفرد) ما بين (35,66 194,08)،

كما يتضح من جدول (10) ان استجابات افراد عينة البحث من مدربين الجمباز العبارات المحور الأول (الوجود المحيط بالفرد) تراوح التكرار للإجابة (موافق) ما بين (1: 99) ونسبة

مئوية تتراوح ما بين (١.٠٠٠٪ : ٩٩.٠٠٠٪)، ويتراوح التكرار للإجابة (الى حد ما) ما بين (١ : ٢٩) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين (١,٠٠٠٪ : ٢٩.٠٠٠٪)، ويتراوح التكرار للإجابة (غير موافق) ما بين (٠ : ٨٨) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين (٠.٠٠٠٪ : ٨٨.٠٠٠٪)، وإن قيمة كا^٢ المحسوبة تتراوح ما بين (٣٥,٦٦ : ١٩٤,٠٨)، كما يتضح أيضا من الجدول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاستجابة لجميع عبارات المحور حيث جاءت قيمة كا^٢ المحسوبة اكبر من قيمة كا^٢ الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥).

ومن العرض السابق يتضح أن المحور الأول (الوجود المحيط بالفرد) بصفة عامة يميل بدرجة كبيرة الى الموافقة من قبل مدربي الجمباز حيث بلغ متوسط تكرارات استجابات (الموافقة) (٥٠,٢١) ومتوسط استجابات (الى حد ما) (١٢,٥٠)، ومتوسط استجابات (لا أوافق) (٣٧,٢٩).

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى أن الوجود المحيط بالفرد له تأثير كبير جدا على الاستقرار النفسي لمدربي الجمباز، حيث أن الاستقرار النفسي والاجتماعي مهم جداً، بل إنه أمر حتمي وضروري في حياة كل فرد وأسرته ومجتمع لأنه غاية إنسانية ملحة، خاصة بأن وجهة النظر التاريخية تقول بأن مفهوم الاستقرار النفسي في العلاج النفسي لا يعني خلو الإنسان من الاضطراب أو المرض النفسي، ولكنه يعني بشكل أساسي الوصول بالعقل الى الهدوء والاطمئنان وصفاء الذهن والنقاء، أي أنه حالة من الاتزان الانفعالي والانسجام النفس جسمي.

ويتفق ذلك مع دراسة "حيدر طالب وأبو بكر يوسف" (٢٠٢٣م) (٦) ودراسة "صلاح حسن عبد وسهير رحمان سلمان" (٢٠٢٣م) (١٠)، ودراسة "حيدر سلمان وعقيل عباس وعبد السجاد ناصر" (٢٠٢٢م) (٥)، ودراسة "سعد صالح الربيعي" (٢٠٢٢م) (٨) والتي اظهرت ان محور الوجود المحيط بالفرد من المحاور الهامة في معرفة مستوي الاستقرار النفسي لدي مدربي الجمباز افراد عينة البحث.

يتضح من جداول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية حول استجابات جميع مدربي الجمباز، حيث كانت قيمة كا^٢ المحسوبة أكبر من قيمة كا^٢ الجدولية حيث تراوحت قيمة كا^٢ في المحور الثاني (الوجود الخاص بالفرد) ما بين (١٠,٢٢ : ١٨٢.٤٤).

كما يتضح من جدول (١١) ان استجابات افراد عينة البحث من مدربي الجمباز العبارات المحور الثاني الوجود الخاص بالفرد تراوح التكرار للإجابة (موافق) ما بين (٢ : ٩٧) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين (٢.٠٠٠٪ : ٩٧.٠٠٠٪)، ويتراوح التكرار للإجابة (الى حد ما) ما بين (٢ : ٥١) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين (٢.٠٠٠٪ : ٥١.٠٠٠٪)، ويتراوح التكرار للإجابة (غير موافق) ما

بين (١ : ٧٣) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين (١.٠٠٠٪ : ٧٣.٠٠٠٪)، وان قيمة كا^٢ المحسوبة تتراوح ما بين (١٠,٢٢ : ١٨٢,٤٤)، كما يتضح أيضا من الجدول ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاستجابة لجميع عبارات المحور حيث جاءت قيمة كا^٢ المحسوبة أكبر من قيمة كا^٢ الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥).

ومن العرض السابق يتضح أن المحور الثاني الوجود الخاص بالفرد بصفة عامة يميل بدرجة كبيرة الى الموافقة من قبل مدربين الجمباز حيث بلغ متوسط تكرارات استجابات (الموافقة) (٥٣,٨٦) ومتوسط استجابات (الى حد ما) (٢٢,٨٦)، ومتوسط استجابات (لا أوافق) (٢٣,٢٩).

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى أن الوجود الخاص بالفرد له تأثير كبير جدا على الاستقرار النفسي لمدربي الجمباز، حيث أن الاستقرار النفسي يعني الحالة النفسية السوية البعيدة عن الشذوذات الحادة والمفاجئة، وبعيداً عن ردود الفعل، وبعيداً عن الالتواءات النفسية المعقدة، وخلو الإنسان من الاضطراب أو المرض النفسي، أي أنها حالة اتزان وانسجام وراحة نفسية وعقلية، يختلف من شخص لآخر، ومن مجتمع لآخر، بل أنه يختلف لدى الشخص نفسه مع اختلاف والراحة النفسية كمفهوم عام والإحساس بالاستقرار النفسي من وجهة نظر عامة الناس أمر نسبي ظروفه ومراحل حياته من الطفولة وحتى الشيخوخة.

ويتفق ذلك مع دراسة "حيدر طالب وأبو بكر يوسف" (٢٠٢٣م) (٦) ودراسة "صلاح حسن عبد وسهير رحمان سلمان" (٢٠٢٣م) (١٠)، ودراسة "حيدر سلمان وعقيل عباس وعبد السجاد ناصر" (٢٠٢٢م) (٥)، ودراسة "سعد صالح الربيعي" (٢٠٢٢م) (٨) والتي اظهرت أن محور الوجود الخاص بالفرد من المحاور الهامة في معرفة مستوي الاستقرار النفسي لدى مدربي الجمباز افراد عينة البحث.

يتضح من جداول (١٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية حول استجابات جميع مدربي الجمباز، حيث كانت قيمة كا^٢ المحسوبة أكبر من قيمة كا^٢ الجدولية حيث تراوحت قيمة كا^٢ في المحور الثالث الوجود المشارك في العالم ما بين (٥٠,٩٧ : ٤٤,١٨٢).

كما يتضح من جدول (١٢) ان استجابات افراد عينة البحث من مدربين الجمباز العبارات المحور الثالث الوجود المحيط بالفرد تتراوح التكرار للإجابة (موافق) ما بين (٣ : ٩٧) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين (٣.٠٠٠٪ : ٩٧.٠٠٠٪)، ويتراوح التكرار للإجابة (الى حد ما) ما بين (٢ : ٥١) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين (٢.٠٠٠٪ : ٥١.٠٠٠٪)، ويتراوح التكرار للإجابة (غير موافق) ما بين (١ : ٨٩) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين (١.٠٠٠٪ : ٧٣.٠٠٠٪)، وإن قيمة كا^٢ المحسوبة تتراوح

ما بين (٥٠,٩٧ : ١٨٢,٤٤)، كما يتضح أيضا من الجدول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاستجابة لجميع عبارات المحور حيث جاءت قيمة كاسا^٢ المحسوبة أكبر من قيمة كاسا^١ الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥).

ومن العرض السابق يتضح أن المحور الثالث الوجود المشارك في العالم بصفة عامة يميل بدرجة كبيرة الى الموافقة من قبل مدربي الجمباز حيث بلغ متوسط تكرارات استجابات (الموافقة) (٦٠,٦٤) ومتوسط استجابات (الى حد ما) (١٧,٨٤)، ومتوسط استجابات (لا أوافق) (٢١,٥٠).

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى أن الوجود المشارك في العالم له تأثير كبير جدا على الاستقرار النفسي لمدربي الجمباز، حيث أن من أبرز علامات الاستقرار النفسي للمدرب الشعور بالأمن والسلام الداخلي والتصالح مع الذات، والشعور بالسكينة والطمأنينة والانسجام مع المشاعر والأحاسيس بطريقة متناغمة، والتعبير عن المشاعر الإيجابية وإبداء الحب تجاه الآخرين والتعبير بشكل إيجابي، وهو مخزون من الحب يحتاجه المدرب إذا ما تعرض لأزمة نفسية فيستعمله حينها، مما يعود على المدرب بالراحة النفسية التي تؤدي إلى الاستقرار النفسي.

ويتفق ذلك مع دراسة "حيدر طالب وأبو بكر يوسف" (٢٠٢٣م) (٦) ودراسة "صلاح حسن عبد وسهير رحمان سلمان" (٢٠٢٣م) (١٠)، ودراسة "حيدر سلمان وعقيل عباس وعبد السجاد ناصر" (٢٠٢٢م) (٥)، ودراسة "سعد صالح الربيعي" (٢٠٢٢م) (٨) والتي أظهرت أن محور الوجود المشارك في العالم من المحاور الهامة في معرفة مستوي الاستقرار النفسي لدي مدربي الجمباز افراد عينة البحث.

ومن العرض السابق لجميع محاور مقياس الاستقرار النفسي جدول (١٩)، (٢١)، (٢١) يتضح ان مقياس الاستقرار النفسي بصفة عامة يميل بدرجة كبيرة إلى الموافقة من قبل مدربي الجمباز حيث بلغ متوسط تكرارات استجابات (الموافقة) (٥٤,٩٠) ومتوسط استجابات (الى حد ما) (١٧,٧٤)، ومتوسط استجابات (لا أوافق) (٢٧,٣٦).

ويعد مفهوم التوافق من المفاهيم الشائعة في علم النفس، وذلك لأنه يقيم سلوك الإنسان، لذلك يعتبر التوافق من المفاهيم الأساسية التي كانت ومازالت محورا للعديد من الدراسات النفسية والاجتماعية، إذ يتناول علم النفس موضوع التوافق بأبعاده المختلفة، فالصحة النفسية تعنى توافق الفرد ذاتيا واجتماعيا، لذا يسعى الفرد باستمرار لتحقيق هذا التوافق لكي يحقق المزيد من الرضا عن نفسه وعن الآخرين، وليس معنى تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والاستقرار النفسي أن

يخلو الفرد من المشكلات وأن يصادف أي عقبات تحول بينه وبين إشباع حاجاته والوصول إلى أهدافه. (١١ : ٢٠)

وللتوافق النفسي جانب وظيفي للكائن الحي وللسلوك البشري والذي تهتم بمه الجوانب النفسية كوظيفة فيساعد التوافق علم إحداث التوافق والتناسق بين مكونات النفس البشرية المختلفة ويحقق التكيف مع المتغيرات والأوضاع الاجتماعية، حيث يعد التوافق عملية إشباع حاجات الفرد التمي تحقق الرضا عن النفس والارتياح لتخفيف التوتر الناشئ عن الشعور بالحاجة، ويكون الفرد متوافقاً إذا أحسن التعامل مع الآخرين بما يحقق رغباته بما يرضيه ويرضي الغير.

(١٢ : ٣٧٨)

كما أن عملية التوافق ليست عملية جامدة (ثابتة) تحدث في موقف معين أو فترة زمنية معينة، بل إنها عملية مستمر دائمة فعلى الإنسان أن يواجه سلسلة لا تنتهي من المشاكل والحاجات والمواقف التي تحتاج إلى سلوك مناسب مما يؤدي إلى خفض التوتر وإعادة التوازن والاحتفاظ بالعلاقة مع البيئة وهذا يعني أن الإنسان مطالب بإعادة الاتزان والاحتفاظ بالعلاقة المنسجمة مع البيئة كلما أطاح بهذا الاتزان أو هدد هذه العلاقة أي مثير أو منب داخلي أو خارجي ويتبين من ذلك بأن عملية التوافق عملية دينامية وظيفية. (٤ : ١١٢)

وبذلك يكون الباحث قد أجب على التساؤل الأول والذي ينص على:

"ما مستوي الاستقرار النفسي لدي مدربي الجمباز؟"

الاستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الاستخلاصات:

من خلال أهداف البحث وفروضه وطبيعة العينة وخصائصها والمنهج المستخدم ومن خلال معالجة البيانات إحصائياً أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية:

١- المقياس المعد من قبل الباحثون يمكن استخدامه في تحديد مستوي الاستقرار النفسي المدربين الجمباز.

٢- يتمتع مدربي الجمباز بمستوي عالي من الاستقرار النفسي.

٣- محاور المقياس المعد من قبل الباحثون بمحاورة الثلاثة متكاملة ومتفاعلة فيما بينها وبشكل متبادل من خلال مقاييس واهداف تصب في تحديد مستوي الاستقرار النفسي لمدربي الجمباز.

- ٤- تميل مؤشرات المحور الأول الوجود المحيط بالفرد بدرجة كبيرة الى درجة الموافقة من وجهة نظر مدربي الجمباز حيث بلغ متوسط تكرارات استجابات (الموافقة) (٥٠,٢١) ومتوسط استجابات (الى حد ما) (١٢,٥٠)، ومتوسط استجابات (لا أوافق) (٣٧,٢٩).
- ٥- تميل مؤشرات المحور الثاني (الوجود الخاص بالفرد) بدرجة كبيرة الى درجة الموافقة من وجهة نظر مدربي الجمباز حيث بلغ متوسط تكرارات استجابات (الموافقة) (٥٣,٨٦) ومتوسط استجابات (الى حد ما) (٢٢,٨٦)، ومتوسط استجابات (لا أوافق) (٢٣,٢٩).
- ٦- تميل مؤشرات المحور الثالث (الوجود المشارك في العالم) بدرجة كبيرة إلى درجة الموافقة من وجهة نظر مدربي الجمباز حيث بلغ متوسط تكرارات استجابات (الموافقة) (٦٠,٦٤) ومتوسط استجابات (الى حد ما) (١٧,٨٦)، ومتوسط استجابات (لا أوافق) (٢١,٥٠).

ثانيا: التوصيات:

من خلال نتائج البحث وفي ضوء ما توصل إليه الباحثون من استخلاصات يوصى الباحثون بالتالي:

- ١- تعميم وتطبيق مقياس الاستقرار لما له من دور إيجابي في تحديد مستوي الاستقرار النفسي لمدربي الجمباز.
- ٢- العمل على تعميق الاستقرار النفسي لدى مدربي الجمباز من خلال زيادة الأنشطة الرياضية والفنية والاجتماعية.
- ٣- الاهتمام بتطبيق المقاييس النفسية على اللاعبين في رياضة الجمباز نظراً لأهميتها في تحقيق الأهداف العامة في ممارسة الرياضة.
- ٤- ضرورة تحسين الاستقرار النفسي لدى مدربي الجمباز من خلال اعداد البرامج الارشادية النفسية.
- ٥- ظهرت بعض نقاط القوة والضعف في مقياس الاستقرار النفسي يجب الاهتمام بتطوير نقاط القوة ومعالجة نقاط الضعف.
- ٦- وجود نقابة قوية لحماية جميع الجوانب الحياتية بالنسبة للمدربين لحل مشاكلهم المعيشية .

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

١. احمد الهادي يوسف (١٩٩٧م): اساليب منهجية في تدريب الجمباز، دار المعارف القاهرة.
٢. أدهم اسماعيل خديدة اسماعيل (٢٠٠٦م): الاستقرار النفسي لدى تدريسي الموصل، رسالة ماجستير، جامعة الموصل، العراق.
٣. أسعد رشيد هفن (٢٠١٠) الاستقرار النفسي لدى طلبة جامعة دهوك، مجلة اباحث كلية التربية الاساسية، جامعة دهوك، المجلد (٢)، العدد (١٠).
٤. حافظ بطرس بطرس (٢٠٠٨م): التكيف والصحة النفسية للطفل، دار المسيرة عمان الأردن.
٥. حيدر سلمان وعقيل عباس وعبد السجاد ناصر (٢٠٢٢م): الاستقرار النفسي وعلاقته بإنجاز رفعة الضغط بنج بريس برياضة رفع الاثقال البارالمبية لفئة الشباب لذوي الاعاقة البدنية، مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة، المجلد (٤)، العدد (٤).
٦. حيدر طالب جاسم وأبو بكر يوسف محمد (٢٠٢٣م): الاستقرار النفسي وعلاقته بالإبداع الإداري لدى مدرسي مادة التربية الرياضية في مدارس محافظة بغداد، مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة، العدد الخاص بوقائع المؤتمر العلمي الدولي الرابع المقام في الفترة من ٢٤-٢٦/١/٢٠٢٣.
٧. حيدر ناجي حبش (٢٠١٨م): الاستقرار النفسي وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب، مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية كلية التربية للبنات جامعة الكوفة، مجلد (١٢)، العدد (٢٣).
٨. سعد صالح الربيعي (٢٠٢٢م): الخجل وعلاقته بالاستقرار النفسي لدى طالبات المرحلة الاعدادية في درس التربية الرياضية، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (١٥)، العدد (٦).
٩. سناء صاحب محمد الخزرجي (٢٠٠٦م): القيم الدينية وعلاقتها بالاستقرار النفسي ومعرفة الذات لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
١٠. صلاح حسن عبد وسهير رحمان سلمان (٢٠٢٣م): المناخ المدرسي وعلاقته بالاستقرار النفسي والوظيفي لدى مدرسي التربية الرياضية في تربية محافظة ذي قار، مجلة علوم الرياضة، المجلد السادس عشر، العدد (٤).

١١. عودة سليمان مراد (٢٠١٠م): التكيف الاجتماعي ومفهوم الذات لدى العبي ولاعبات
العاب المضرب في مديريات التربية شمال الأردن، رسالة دكتوراه الجامعة
الأردنية، الأردن.

١٢. فاضل كردي شلاكة (٢٠١٠م): أثر برنامج ارشادي في الاستقرار النفسي وأداء اهم
المهارات بكرة اليد وتحمل أدائها لدى اللاعبين الشباب، رسالة دكتوراه، كلية
التربية البدنية، جامعة بابل.

١٣. محمد العربي شمعون وماجدة محمد اسماعيل (٢٠١٧م): التوجيه والإرشاد النفسي في
المجال الرياضي، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.

١٤. محمد حسن علاوي (١٩٩٨م): سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي، مركز
الكتاب للنشر، القاهرة.

ثانياً: المراجع الاجنبية:

15. Xin Zhang, Xiaoyun Zeng (2022): Analysis of the Effect of the Stability of Athletes' Psychological Quality on Sports Basketball Games, J Environ Public Health. 2023 Aug.