



الاستقرار النفسي للمدرب وعلاقته بالدافعية الداخلية لإنجاز السباحين

ا.م.د/هانى محمد زكريا

ا.م.د/ هيثم محمد أحمد حسنين

الباحث/محمد حسام خليفة

ملخص البحث

- يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين الاستقرار النفسي للمدرب و الدافعية الداخلية للسباحين ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي، على عينة قوامها (١٦٠) سباح، ، وعدد ومن (٧٠) مدرب ، وقد أظهرت نتائج البحث أن:
- جاءت أعلى أهمية نسبية فى ترتيب محاور مقياس الاستقرار النفسى حسب إستجابات عينة البحث بعد الوجود الخاص بالفرد بأهمية نسبية (٨٨.٨٩%) يليه بعد الوجود المحيط بالفرد بأهمية نسبية (٧٧.٧٧%) يليه بعد الوجود المشارك فى العالم بأهمية نسبية (٦٦.٦٧%).
 - جاءت أعلى أهمية نسبية فى ترتيب أبعاد الدافعية الداخلية للإنجاز للسباحين حسب إستجابات عينة البحث بعد الرغبة والاستمتاع بأهمية نسبية (٨٦.٦٦%) يليه بعد أهمية الجهد بأهمية نسبية (٦٦. ٦٨%) يليه بعد الإحساس بالكفاءة بأهمية نسبية (٦٠.٠٠%) ، يليه بعد التوتر والضغط العصبى بأهمية نسبية (٥٠.٠٠%)
 - توجد فروق دالة إحصائياً بين جميع أبعاد الاستقرار النفسى للمدرب وجميع أبعاد مقياس الدافعية الداخلية للإنجاز للسباحين والمقياس ككل ، حيث كانت قيمة ر المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ ، مما يدل على وجود ارتباط طردى.

الكلمات المفتاحية :

(الاستقرار النفسى، الدافعية الداخلية للإنجاز)



Coach's psychological stability and its relationship to internal motivation for swimmers 'achievement

Dr. Hany Mohamed Zakaria

Dr. Haitham Mohamed Ahmed Hassanein

Mr / Mohammed Hussam Khalifa

Research Summary

The research aims at identifying the relationship between the psychological stability of the trainer and the internal motivation of the swimmers, and the researcher used the descriptive approach using the survey method, on a sample of (١٦٠) swimmers, and a number and (٧٠) coaches, and the results of the research showed that:

- The highest relative importance in arranging the axes of the psychological stability measure according to the responses of the research sample came after the presence of the individual with relative importance (٨٨.٨٩%), followed by the presence surrounding the individual with relative importance (٧٧.٧٧%), followed by the presence of the participant in the world with relative importance (٦٦.٦٧%).
- The highest relative importance came in the ranking of the dimensions of the internal motivation for achievement of swimmers according to the responses of the research sample after the desire and enjoyment of relative importance (٨٦.٦٦%), followed by after the importance of effort with relative importance (٦٨.٦٦%), followed by after the sense of



competence with relative importance (٦٠.٠٠%), followed by after Tension and stress of relative importance (٥٠.٠٠%)

- There are statistically significant differences between all dimensions of the psychological stability of the coach and all dimensions of the measure of internal motivation to achievement for swimmers and the scale as a whole, where the value of r calculated was greater than its tabular value at a significant level of ٠.٠٥, indicating the existence of a direct correlation.

key words :

(Psychological stability, internal motivation to achieve)



الاستقرار النفسي للمدرب وعلاقته بالدافعية الداخلية لإنجاز السباحين

أ.م.د/هاني محمد زكريا

أ.م.د/ هيثم محمد أحمد حسنين

الباحث/محمد حسام خليفة

مقدمة البحث

إن شعور الفرد بالاستقرار النفسي يشجعه على معرفة ذاته، فهو لا يستطيع أن يصل إلى معرفة ذاته إلا بعد أن يشبع حاجاته، فقد تكون المشاعر والعواطف في مرحلة الشباب متأججة، وغير مستقرة نتيجة لعدم إشباع الحاجات بالشكل المطلوب مما يؤدي بهم إلى اضطرابات نفسية وسلوكية، وقد يؤدي استمرارها إلى التعرض لأمراض نفسية تظهر أعراضها فيما بعد

(٢: ٤٣٣)

فالشخص غير المستقر يشعر أن بيئته تهدده، وأن الأذى سيلحق به في أي وقت. فهو يشعر بالخوف من المجهول، ويتربص وقوع الخطر، ويشعر بالارتباك من الآخرين، والتوتر عند مقابلة الآخرين، ويظهر الحذر، والتحفيز 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 يجري فيها تكيف لمواجهة تزايد التوتر، وليست هي الشخصية الخالية من الإحباطات أو أنواع من التوترات، لأن الحياة لا تخلو أبداً من التوتر (٩: ١٢)

وتشير تحية احمد عبد العال ٢٠٠٧ م الي ان الدافعية تعد من اكثر المفاهيم شيوعا وعمومية عند تناولنا لمفهوم الدافعية باعتبارها مفهوما فرضيا لا يمكن التعامل معها او ملاحظتها مباشرة وإنما نستدل عليها من خلال الاداء الظاهر في الكائن الحي ، حيث تعكس الدافعية سعي الفرد لإشباع حالة النقص التي يعايشها الكائن تحت دافع الحاجة سواء كانت اساسية (كالحاجة إلي الطعام أو الشراب أو الجنس) بوصفها حاجات أولية أو الحاجة إلي التقدير من الآخرين أو الحاجة إلي الإنجاز وتحقيق الذات بوصفها حاجات إجتماعية يترتب عليها حالة خاصة تنشأ لدي



الكائن الحي تتمثل في الشعور بالرضا و القبول و الشعور بالجدارة والإستحقاق وكلها حاجات إجتماعية النزعة. (٥ : ١٤٩)

كما تشير الأدبيات إلى أن الأزمات والكوارث التي يتعرض لها المجتمع تعد من العوامل الرئيسة في إضعاف الاستقرار النفسي لدى الأفراد، فهي تقضى إلى ضغوط نفسية كبيرة قد تفقد الفرد سيطرته على انفعالاته، إذ كشفت دراسة حديثة أجريت في الصين ارتفاع معدل ظهور أعراض الاضطرابات النفسية لأولئك الذين يبقون على قيد الحياة بعد حدوث الزلازل، كما بينت الدراسة أن المساندة المقدمة بعد حصول الكوارث لها أثر في تحسين الحالة النفسية للأفراد ومن ثم تحسن مستوى استقرارهم النفسي (١١ : ٨٨).

مشكلة البحث

يتحقق الاستقرار النفسي عند أفلاطون عن طريق التوازن بين قوى النفس الداخلية، إذ يتوقف استقرار النفس واطمئنانها على نجاح النفس العاقلة في تحقيق التوازن بين مطالب النفس الغيبية، ومطالب النفس الشهوانية.

ويشير البعض إلى أن الاستقرار النفسي يرتبط مع القدرة على تحقيق الذات. فتحقيق الذات يعنى تحقيق الوجود فى الحياة الاجتماعية، والعامه، وتحقيق الذات يعنى الوصول إلى مستوى متقدم من فهم النفس، ومن ثم معرفة الفرد لقدراته، وإمكاناته، وقابلياته، وتقبل الحقائق المتعلقة بالقدرات الذاتية مما يترتب عليه احترام النفس واحترام الآخرين. ولا يحدث هذا التحقيق إلا من خلال أسس التعامل والتفاعل السليم مع أفراد الأسرة والمجتمع، مما يؤدي إلى اكتساب المزيد من الخبرات التي تساعد على التوافق، وعلى تحقيق الذات بعيداً عن الاضطرابات والتوترات النفسية مما يولد نوعاً من الإحساس بالاستقرار النفسي السليم (٧ : ٢٩)

كما يؤكد البعض على أن الاستقرار النفسي يعتمد على النضج والاتزان الانفعالي. وذلك لأن عملية النضج والاتزان الانفعاليين تعنى قدرة الفرد على التعامل بنوع من الهدوء مع معظم المتغيرات الحياتية التي تعترض مسيرته، ويأتى ذلك من خلال قدرة الفرد على ضبط النفس وانفعالاتها بعيداً عن التهور والتصدع بشئ من الرصانة الانفعالية غير متذبذب فى سلوكياته وهذا يعنى البعد عن مصدر التهديد والتوتر، وإحساساً بالاستقرار النفسي (٦ : ٨٠).



بالرغم من التطور الذى شهده المجتمع فى كافة جوانب الحياة خلال السنوات القليلة الماضية، ومع توفر التقنيات الحديثة إلا أن الإنسان يعانى أحياناً من مشاعر سلبية واضطرابات نفسية. وضمن سعى الإنسان للوصول إلى الراحة النفسية والوجدانية تعارضه العقبات والمشاكل المختلفة، التى تؤثر عليه وتسبب له حالة من التوتر والشعور بالقلق وعدم الاتزان. ويزداد هذا الشعور كلما تعقدت وسائل الحياة المختلفة، وخاصة التقدم والتطور المادى الهائل والسريع الحاصل فى مجتمعنا اليوم. ولذلك يحاول الإنسان التغلب على العقبات أو العوائق، لكنه يواجه بتغيرات خارجة عن نطاقه فيتعين عليه تخطيطها والتغلب عليها، لمحاولة إشباع حاجاته وإرضاء دوافعه وتخفيف توتراته.

وقد لاحظ الباحث من خلال خبرته أن هناك العديد من السباحين ممن يفتقدون إلى الاستقرار النفسى، ويتضح ذلك من خلال سلوكهم اليومى وممارساتهم وضعف علاقاتهم وأدائهم. وكان ذلك مبرراً ودافعاً للباحث لإجراء مثل هذه الدراسة فى محاولة للتعرف على مستوى الاستقرار النفسى لدى السباحين ممن سيكونون قادة الغد فى المؤسسات التربوية والاجتماعية.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين الاستقرار النفسى للمدرب و الدافعية الداخلية للسباحين

تساؤلات البحث :

- ١- ما هى مستويات أبعاد الاستقرار النفسى للسباحين؟
- ٢- ما هى مستويات أبعاد الدافعية الداخلية للسباحين؟
- ٣- هل توجد علاقة إرتباطية بين الاستقرار النفسى و الدافعية الداخلية للسباحين؟

الاستقرار النفسى:

وصول الفرد إلى حالة من الطمأنينة والسلام من خلال تواجد الفرد فى مجتمع آمن يحكمه النظام، وحصوله على عمل يشعر معه بالاستقرار، وإيمانه بالقيم الروحية فضلاً عن تقبل الذات وتقبل الآخرين، والبساطة والتلقائية، وشعوره بالصحة الجسدية والنفسية (١: ١٨٤)

دافعية الإنجاز:

تهيئة الفرد واستعداده لإنجاز هدف معين ، ومعرفته للطرق المختلفة الموصلة لذلك الهدف يعتبر نوعاً من الاستعداد الثابت وليس مجرد وظيفة لظروف الموقف فالبحث عن النجاح والسعي

للتفوق ، ومحاولة تجنب الفشل تمثل أبعاداً رئيسية لهذا الاستعداد الدفاعي (الإنجاز) عند الفرد (١٣ : ١٥) .

الدافعية الداخلية:

الحالات الداخلية النابعة من داخل الفرد نفسه والتي تشبعها الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي كهدف في حد ذاته . مثل الرضا والسرور والمتعة الناتجة عن الممارسة الرياضية ، والشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة ، أو بسبب المتعة الجمالية الناجمة عن رشاقة وتناسق الأداء الحركي الذاتي للاعب ، وكذلك الإثارة والتحدي في مواجهة بعض العقبات أو الصعوبات المرتبطة بالأداء ، فكأن الدافعية الداخلية تشير إلي أن الاشتراك الرياضي أو الأداء الرياضي ما هو إلا قيمة في حد ذاته (٢٢ : ٢١٥) .

الدافعية الداخلية للإنجاز:

الاشتراك في نشاط رياضي ما من أجل المتعة والرضا الذي يعيشه الفرد عند محاولة إنجاز أو خلق شيء ما " ، وتمثل محاولة التمكن من بعض أشكال التمرين الصعبة لمعايشة خبرة الرضا الشخصي مثال للدافعية الداخلية للإنجاز في المجال الرياضي (٨ : ١٣٤) .

الاستقرار النفسي:

مفهوم الاستقرار النفسي:

وتؤكد الفلسفة الوجودية إن الشخصية المتزنة هي القدرة على التعبير عن الانفعالات بشكل صحيح مبتعدة عن حالة القمع والكبت فهي تعبر عنه بشكل أصيل ولا تكبته كبتاً مزمنًا، وترى الوجودية إن الاستقرار والصحة النفسية بوصفها أسلوبًا للحياة يقعان على النقيض من الكبت والكتمان والخضوع، فالوجود الأصيل يهدف بالمرء إن يكون شجاعًا صريحًا يعبر بوضوح عما يريده في كل المواقف (١٨ : ٣٦) .

وأن الاهتمام بالاستقرار النفسي للفرد سواء كان مدرباً أم شخصاً عادياً يعنى الاهتمام بالصحة النفسية له وذلك لأن الصحة النفسية يعد "حالة دائمية يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً وشخصياً وانفعالياً واجتماعياً مع نفسه والآخرين ويكون قادر على تحقيق ذاته واستثمار قدرته إمكانياته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه منضبطاً بحيث يعيش بسلام"، لذا يمكن القول بأن عدم الشعور بالاستقرار النفسي سوف يؤدي إلى فقدان الصحة النفسية، ولأهميتها يشير (راتب) "إلى أن من الأهمية لتحقيق الصحة النفسية والبدنية أن يحصل الإنسان على فترات راحة وانسجام عن عناء العمل المتواصل والضغط المستمر" (٣ : ١٩٧) (٧ : ٩)

وأن من النقاط المهمة التي يجب توافرها ضمن الحاجة إلى الاستقرار النفسي والتي لها دور كبير في وصول الفرد إلى الشعور بالأمن والاستقرار في مواقف الحياة بشتى حالاتها هي تمتعه بالثقة بوصفها إحدى الحالات التي يؤكد عليها (الصنيع) إذ أن "الفرد الذي ترتفع لديه درجة الثقة بالنفس يتوفر لديه سلاح قوى في مواجهة الأزمات فلا تجده ينهزم في أول اللقاء، وتأتي هذه الثقة من معرفة الفرد بإمكانياته وتقديره لها وعدم وضع تصورات مسبقة بالفشل قبل القيام بأى عمل من الأعمال، ولهذا فإن الفرد الوثاق بنفسه يستثمر إمكاناته في أعلى مستوياتها، بينما الذي يفتقد الثقة لا يستخدم إلا أدنى مستويات الإمكانيات المتوفرة لديه". (١٤ : ٢٢)

وعرفه عبد السلام (١٩٩٠) بأنه:

"شعور الفرد بتقبل الآخرين له، ومعاملته بمودة ودفء، وشعوره بالانتماء إلى الجماعة، وأن له دوراً فيها، وإحساسه بالسلامة، وندرة شعوره بالخطر والتهديد والقلق وعرفه الجبورى: إنه شعور الفرد بقيمته الشخصية واطمئنانه إلى وضعه وثقته بنفسه.

(١٨ : ٢٩)

وعرف بيتش (Beach, ١٩٩٢) الاستقرار النفسي بأنه:

العملية التي من خلالها يحاول الفرد المحافظة على أمنه وراحته من خلال توافقه مع محيطه الاجتماعى (٢٤ : ٥٦)

أما تعريف أريكسون (Erikson, ١٩٩٣) للاستقرار النفسى فهو:

"النجاح فى عبور أزمات النمو المتلاحقة لدى الفرد باتجاه الإيجابية، والنجاح فى تصحيح أخطاء المراحل السابقة". (١٠ : ١)

الدافعية الداخلية :

يعرف كمال محمد دسوقي (١٩٩٠) الدافعية الداخلية (الباطنة) : علي أنها دافعية بها ينشأ الإرضاء أو الإشباع عن السلوك ذاته.

كما يعرف "زيمباردو" (١٩٨٨) الدافعية الداخلية علي أنها " الدافعية للدخول في أي نشاط لذات النشاط تسمى دافعية داخلية ، ويمكن أن يكون العمل سلوكاً لدافع داخلي عندما تؤدي النشاط لذاته ، ففي الدافعية الداخلية ينفذ السلوك بدون غرض سوي المتعة

ويري "كوفرين" Cauphren (١٩٧٨) أن المدفوع داخلياً هو إنسان مستقل ، ومبتكر ، ويفضل التحدي ، والمواقف الغامضة ، ويهتم بالتعلم من أجل التعلم (١٧ : ١١٦) .

ويقترح "ديسي وريان" (١٩٨٥) أن الدافعية الداخلية تنشأ عن الحاجات النفسية الملازمة للكفاءة والتصميم الذاتي ، وهكذا فإن الأنشطة التي تسمح للأفراد بمعايشة خبرة مشاعر الكفاءة والتصميم الذاتي سيشارك فيها الفرد ذو الدافعية الداخلية (٩ : ١٣٤).

ويقصد محمد حسن علاوي (١٩٩٨) بالدافعية الداخلية المرتبطة بالمجال الرياضي ، الحالات الداخلية النابعة من داخل الفرد نفسه والتي تشبعها الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي كهدف في حد ذاته . مثل الرضا والسرور والمتعة الناتجة عن الممارسة الرياضية ، والشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب علي التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة ، أو بسبب المتعة الجمالية الناجمة عن رشاقة وتناسق الأداء الحركي الذاتي للاعب ، وكذلك الإثارة والتحدي في مواجهة بعض العقبات أو الصعوبات المرتبطة بالأداء ، فكأن الدافعية الداخلية تشير إلي أن الاشتراك الرياضي أو الأداء الرياضي ما هو إلا قيمة في حد ذاته (٢١ : ٢١٥) .

كما يشير حسن حسن عبده (١٩٩٦) للدافعية الداخلية بأنها الاندماج في نشاط ما من أجل المتعة والرضا الخالص المشتق من القيام بهذا النشاط ، وأنه عندما تكون دافعية الفرد داخلية فإنه سوف يؤدي النشاط بصورة تطوعية حتى في غياب المكافآت المادية أو القيود الخارجية ، فالرياضيون الذين يمارسون الرياضة لأنهم يجدون الإثارة والرضا في تعلم المزيد عن رياضتهم وكذلك الرياضيين الذين يمارسون رياضتهم من أجل متعة المحاولة الجادة والمستمرة للتفوق علي أنفسهم هؤلاء وأولئك دافعيهم داخلية تجاه الرياضة ، وقد وجد "برايير Briere" أنه كلما أدرك الرياضيون أنهم ذوو كفاءة ولديهم تصميم ذاتي كلما أظهروا أشكالاً محددة ذاتياً من الدافعية تجاه الرياضة (٨ : ١٣١ ، ١٣٤).

ويشير محمود عبد الفتاح عنان إليها بأنها " الرغبة الداخلية في إنجاز النجاح بمعنى أن الإثابة ذاتية وتتمثل في الاستمتاع بالمنافسة والتدريب والشعور بالنجاح والقدرة وكفاءة الذات " (٢٣ : ٦٨٢)



إجراءات البحث:

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لإجراءات البحث.

مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في المدربين وسباحي المرحلة العمرية تحت ١٧ سنة، والمشاركين في بطولة الجمهورية الشتوية للسباحة موسم ٢٠١٨/٢٠١٩، والمسجلين بالاتحاد المصري للسباحة، والمدربين لنفس الاندية

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث من المدربين وسباحي المسافات القصيرة للمرحلة العمرية تحت ١٧ سنة، والمشاركين في بطولة الجمهورية الشتوية للسباحة موسم ٢٠١٨/٢٠١٩، والمسجلين بالاتحاد المصري للسباحة ، وتم تقسيمهم إلى ما يلي :

عينة البحث الاستطلاعية:

قام الباحث باختيار عينة البحث الاستطلاعية بالطريقة العشوائية وقوامها (٣٠) سباح من أندية الأهلي وهليوبوليس والشمس والمدربين لنفس الاندية بنفس العدد

عينة البحث الأساسية:

قام الباحث باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية وقوامها (١٦٠) سباح ، من أندية الأهلي، الزمالك، الصيد المصري، الشمس، هليوبوليس، هليويدو، المعادى واليخت، سموحه، وادى دجلة، سبورتج، الجزيرة، مدينة نصر، الزهور، والمدربين لنفس الاندية ومن (٧٠) مدرب

أدوات جمع البيانات :

- مقياس الاستقرار النفسى للمدرب

- مقياس الدافعية الداخلية للسباحين

المعاملات العلمية لمقياس الاستقرار النفسى للمدرب

صدق الاتساق الداخلي بين عبارات مقياس الاستقرار النفسى للمدرب والمقياس ككل:

جدول (١)

مُعاملات الارتباط كل عبارة من عبارات الاستقرار النفسى للمدرب مع الدرجة الكلية للمقياس

م	معامل الارتباط						
---	----------------	---	----------------	---	----------------	---	----------------



*.٥٩٧	٤٦	*.٧٩٢	٣١	*.٦٢٣	١٦	*.٤٢٢	١
*.٧٥٥	٤٧	*.٦١٦	٣٢	*.٧٢٤	١٧	*.٥٢٢	٢
		*.٥١٤	٣٣	*.٦٢٦	١٨	*.٤٥٣	٣
		*.٧١٤	٣٤	*.٥٩٧	١٩	*.٤٨٢	٤
		*.٦١٧	٣٥	.٢٧٦	٢٠	*.٥٠٠	٥
		*.٧٩١	٣٦	*.٢٦٤	٢١	*.٤٩٣	٦
		*.٧١١	٣٧	*.٧٢٤	٢٢	*.٦٣٠	٧
		*.٧١٣	٣٨	*.٧٩٧	٢٣	*.٦٤٩	٨
		*.٧١٧	٣٩	*.٨٢٩	٢٤	*.٥٤٥	٩
		*.٦٧١	٤٠	*.٧٦٢	٢٥	*.٦٥٥	١٠
		*.٧٢٤	٤١	*.٧٦٤	٢٦	*.٥٣٣	١١
		*.٧٢٢	٤٢	*.٥٢٣	٢٧	*.٤٩٧	١٢
		*.٥٣٢	٤٣	*.٣٨٣	٢٨	*.٦٠٢	١٣
		*.٦٢٢	٤٤	*.٦٣٢	٢٩	*.٧٦٣	١٤
		*.٨٢٢	٤٥	*.٥٢٢	٣٠	*.٨٣٩	١٥

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٠.٣٤٩٤)

يوضح الجدول رقم (١) أن قيم معاملات الارتباط للعبارات دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٥)

ثبات مقياس الاستقرار النفسي للمدرب عن طريق إعادة تطبيق الاختبار:

قام الباحث بتطبيق مقياس الاستقرار النفسي للمدرب على عينة التقنين (العينة الاستطلاعية) وقوامها (٣٠) للمدرب من خارج عينة البحث الأساسية، وتم إعادة التطبيق على نفس العينة بفارق زمني قدره أسبوعين عن التطبيق الأول وفي نفس ظروف التطبيق الأول على قدر الإمكان، وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني

جدول (٢)

**ثبات تطبيق وإعادة التطبيق لأبعاد مقياس
الاستقرار النفسي للمدرب**

ن = ٣٠

م	المقياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر
		ع	م	ع	م	
١	الوجود المحيط بالفرد	٢.٢	٣٤.٦٦	٢.٣٣	٣٤.٦٦	٠.٦٧٥
٢	الوجود الخاص بالفرد	٠.٥٢	٣٠.٠١	٢.٦١	٣٠.٠١	٠.٤٧٠
٣	الوجود المشارك في العالم	٠.٩٦	٢٦.٩٩	٢.٠٩	٢٦.٩٩	٠.٤٣٩
	المجموع الكلي للمقياس	٣.٣٢	٩١.٦٦	٨.٩١	٩١.٦٦	٠.٥٧٣

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = (٠.٣٤٩٤)

يتضح من جدول (٢) وجود ارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لأبعاد مقياس الاستقرار النفسي للمدرب حيث انحصرت قيمة معامل الارتباط بين (٠.٤٣٩ : ٠.٦٧٥) وكانت قيمة ر المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على ثبات أبعاد المقياس.

المعاملات العلمية لمقياس الدافعية الداخلية للسباحين

صدق الاتساق الداخلي بين عبارات مقياس الدافعية الداخلية للسباحين لكل

جدول (٣)

مُعاملات الارتباط كل عبارة من عبارات الدافعية الداخلية مع الدرجة الكلية للمقياس

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	*٠.٥٢٢	١٦	*٠.٦٤٣	٣١	*٠.٧٩٧	٤٦	*٠.٥٠٧
٢	*٠.٤٢٢	١٧	*٠.٧٤٤	٣٢	*٠.٦٧٦	٤٧	*٠.٧٠٥
٣	*٠.٤٥٣	١٨	*٠.٦٤٦	٣٣	*٠.٥٤٤		
٤	*٠.٤٨٢	١٩	*٠.٧٩٤	٣٤	*٠.٧٠٤		
٥	*٠.٤٤٠	٢٠	*٠.٦٤٦	٣٥	*٠.٦٠٧		
٦	*٠.٣٩٣	٢١	*٠.٧٤٤	٣٦	*٠.٧٩٧		
٧	*٠.٥٣٠	٢٢	*٠.٤٤٤	٣٧	*٠.٧٠١		



*.٧١٣	٣٨	*.٧٤٤	٢٣	*.٣٤٩	٨
*.٧١١	٣٩	*.٨٤٩	٢٤	*.٣٤٩	٩
*.٦٧٦	٤٠	*.٤٤٤	٢٥	*.٤٥٥	١٠
*.٧١٠	٤١	*.٦١٤	٢٦	*.٤٣٣	١١
*.٧١٤	٤٢	*.٥٣٣	٢٧	*.٥٩٧	١٢
*.٥٣٤	٤٣	*.٣٠٣	٢٨	*.٦٠٢	١٣
*.٦٢٢	٤٤	*.٦٠٣	٢٩	*.٦٩٣	١٤
*.٨٥٥	٤٥	*.٥٠٢	٣٠	*.٦٣٩	١٥

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٠.٣٤٩٤)

يوضح الجدول رقم (٣) أن قيم معاملات الارتباط للعبارات دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٥)

ثبات مقياس الدافعية الداخلية للسباحين عن طريق إعادة تطبيق الاختبار:

قام الباحث بتطبيق مقياس الدافعية الداخلية للسباحين على عينة التقنين (العينة الاستطلاعية) وقوامها (٣٠) سباح من خارج عينة البحث الأساسية، وتم إعادة التطبيق على نفس العينة بفارق زمني قدره أسبوعين عن التطبيق الأول وفي نفس ظروف التطبيق الأول على قدر الإمكان، وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني

جدول (٤)

ثبات تطبيق وإعادة التطبيق لأبعاد مقياس

الدافعية الداخلية للسباحين

ن = ٣٠

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المقياس	م
	ع	م	ع	م		
٠.٩٢٥	٢.٨	١١.٤٢	٢.٥١	١٠.٩١	الرغبة والاستمتاع	١
٠.٦٧٠	٢.٢٦	١٢.٠٨	١.٣٦	١١.٣٤	الإحساس بالكفاءة	٢
٠.٥٣٩	٢.٢٧	٩.٣٥	١.٩٤	٨.١١	أهمية الجهد	٣
٠.٦٢٣	١.٠٩	١٠.٠٨	٠.٦٤	٨.٩٣	التوتر والضغط العصبي	٤
٠.٩٣٨	٨.٧٤	٤٢.٩٣	٦.٥٦	٣٩.٢٩	المجموع الكلي للمقياس	

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = (٠.٣٤٩٤)

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط قوي بين التطبيقين الأول والثاني لأبعاد مقياس الدافعية الداخلية للسباحين وكانت قيمة ر المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على ثبات أبعاد المقياس.

عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالتساؤل الاول:

ينص هذا التساؤل على ما هي مستويات أبعاد الاستقرار النفسي للمدرب ؟
وللإجابة على هذا التساؤل تم إيضاح ترتيب أبعاد مقياس الاستقرار النفسي فى جدول (٥)

جدول (٥)

ترتيب أبعاد مقياس الاستقرار النفسي للمدرب

ن = ٧٠

الترتيب	أراء المدربين		الأبعاد	م
	الاهمية النسبية	الدرجة المقدره		
٢	٧٧.٧٧	٢٤٥٠	الوجود المحيط بالفرد	١
١	٨٨.٨٩	٢٨٠٠	الوجود الخاص بالفرد	٢
٣	٦٦.٦٧	١٨٢٠	الوجود المشارك فى العالم	٣

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

الأهمية النسبية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات أبعاد الاستقرار النفسى قد تراوحت بين (٦٦.٦٧% : ٨٨.٨٩%) .

ويشير هذا الترتيب إلي درجة الأهمية لكل بعد وقوة تأثيره علي المدربين أثناء التدريب أو المنافسة، كما يشير إلي أن بعد الوجود الخاص بالفرد جاء في الترتيب الأول من حيث الشدة والأهمية في حين جاء بعد الوجود المشارك فى العالم في الترتيب الثالث، وهذا لا يشير إلي ضعف تأثير هذا البعد وإنما يشير إلي ترتيب تأثيره وذلك من خلال العمليات الإحصائية المستخدمة.

ويعزو الباحث ذلك الترتيب إلى أن الاستقرار النفسى للمدرب يرتفع مستواً أكبر صورة جينما يجد ان اكبر وجود شخصى ذاتى له كمدرب ، فحينما يشعر بالرضا للمستوى الرياضى الذى وصل



إليه، وحينما يتعامل مع أصدقائه بشكل جيد وبسهولة، وحينما يشعر أنه أعلى قيمة من زملائه المدربين، سنجد ذلك كله يصب في ارتفاع مستوى الاستقرار النفسي.

ويعزو الباحث ذلك الترتيب إلى ما أشار إليه صالح حسن والعبدي، هاشم ناظم الداھرى (١٩٩٩) أن هناك قوة أساسية تكمن خلف النشاط الإنساني، وهي عبارة عن الكفاح من أجل الانتقال من حالة تتصف بالنقص إلى حالة تتصف بالكمال إنه الانتقال من الشعور بالنقص إلى الشعور بالتفوق، والشعور بالنقص يقود إلى عدم التوافق، وأن الكفاح من أجل التفوق يقود إلى التفوق والاستقرار النفسي. (٢٠٥ : ١٥)

ويؤكد محمد حسن علاوي هو محاولة التعرف على النمط المميز للفرد الرياضي (اللاعب- المدرب) بالنسبة لذاته ثم تقديره للآخرين، هي أهم شيء في الارتقاء بالاستقرار النفسي

(٥٧ : ٢٠)

وتتفق تلك النتيجة مع دراسة كريم حسين الجميلي (٢٠٠٤) باشطح ٢٠٠٢ الدبعى (٢٠٠٣) في تعريفه للاستقرار النفسي، وقد تشابهت هذه النتيجة مع نتائج أبحاث كل من دراسة عبيد (٢٠٠٦) سناء صاحب الخزرجى (٢٠٠٦) خديدا إسماعيل (٢٠٠٦) دراسة عبد الله (٢٠٠٩) عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالتساؤل الثاني:

ينص هذا التساؤل على ما هي مستويات أبعاد الدافعية الداخلية للإنجاز للسباحين ؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم إيضاح ترتيب محاور مقياس دافعية الإنجاز في جدول (٦)

جدول (٦)

ترتيب أبعاد مقياس الدافعية الداخلية للإنجاز للسباحين

ن = ١٦٠

الترتيب	أراء السباحين		الأبعاد	م
	الاهمية النسبية	الدرجة المقدره		
١	٨٦.٦٦	٢٠٨٠	الرغبة والاستمتاع	١
٣	٦٠.٠٠	١٤٤٠	الإحساس بالكفاءة	٢
٢	٦٦.٦٨	١٢٨٠	أهمية الجهد	٣
٤	٥٠.٠٠	٩٦٠	التوتر والضغط العصبي	٤

يتضح من الجدول السابق ما يلي:



الأهمية النسبية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات أبعاد الدافعية الداخلية للإنجاز للسباحين قد تراوحت بين (٥٠.٠٠٠% : ٨٦.٦٦%) .

وبشير هذا الترتيب إلي درجة الأهمية لكل بعد وقوة تأثيره علي السباحين أثناء التدريب أو المنافسة، ، كما يشير إلي أن بعد الرغبة والاستمتاع جاء في الترتيب الأول من حيث الشدة والأهمية في حين جاء بعد التوتر والضغط العصبي في الترتيب الرابع، وهذا لا يشير إلي ضعف تأثير هذا البعد وإنما يشير إلي ترتيب تأثيره وذلك من خلال العمليات الإحصائية المستخدمة.

يتفق أسامة كامل راتب (١٩٩٩) نقلا عن مارتيتز ١٩٨٠ **Martens** أن الدافع الذاتي يعتبر جزءاً مكماً لموقف التعلم وخاصة إذا كان الفرد يسعى للتعلم مستمتعاً بالحصول على المعرفة وليس هدفه من التعلم الحصول على المكافآت الخارجية، ويؤكد أن الدافع الذاتي ينبع من اللاعب نفسه من منطلق رغبته في النجاح وتأكيد الذات والشعور بالأقتدار وذلك من خلال ممارسة النشاط بإعتباره قيمة في حد ذاته. (٤ : ٣٨)

ويري **محمد حسن علاوي (٢٠١٣)** أن الدافع الذاتي هو حالة داخلية نابعة من داخل الفرد نفسه والتي تشجعها الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي كهدف أو قيمة في حد ذاتها. (٢٣ : ٦٦)

ويذكر **علي محمد صبحي (٢٠١١)** أن الدافع للإنجاز هو أحد الدوافع النفسية الاجتماعية التي تتأثر بالعديد من العوامل الثقافية والاجتماعية، وبالسياق النفسي الاجتماعي الذي يعيش فيه الفرد بوجه عام، حيث تعكس دافعية الفرد للإنجاز طبيعة التوجهات الاجتماعية التي تحكمه في الحياة، كما تعكس في الوقت نفسه مدي إحساسه بالرضا من عدمه في ضوء قدرته علي توظيف هذه الدافعية (١٦)

وتتفق تلك النتيجة مع دراسة غادة عاطف علي محمود (٢٠١٤) ، دراسة علي محمد علي عبد ربه (٢٠١٢) ، ولاء محمد كامل العبد (٢٠١١) ، نيفين أسعد يوسف (٢٠١١) في تعريفهم للدافعية الداخلية للإنجاز



عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالتساؤل الثالث :

ينص هذا التساؤل على هل توجد علاقة إرتباطية بين الاستقرار النفسي للمدرب و الدافعية الداخلية للإنجاز للسباحين؟

جدول (٧)

الارتباط بين مقياس الاستقرار النفسي للمدرب و الدافعية الداخلية للإنجاز للسباحين

المقياس ككل	مقياس الاستقرار النفسي للمدرب			الأبعاد	مقياس الدافعية الداخلية للإنجاز للسباحين
	الوجود المشارك في العالم	الوجود الخاص بالفرد	الوجود المحيط بالفرد		
٠.٥٥٨	٠.٦٦٥	٠.٧٦٨	٠.٧٥٩	الرغبة والاستمتاع	
٠.٦٥٦	٠.٧٠٦	٠.٦٦٠	٠.٥٨٣	الإحساس بالكفاءة	
٠.٤٣٠	٠.٤٩١	٠.٤٧٢	٠.٤٤٠	أهمية الجهد	
- ٠.٥٣٣	٠.٨٤٠-	٠.٥٢٩-	٠.٦٣٤-	التوتر والضغط العصبي	
٠.٨٢٣	٠.٦٧٥	٠.٩٠٨	٠.٧٨٩	المقياس ككل	

ويرى الباحث أن هذه العلاقة منطقية وأن سباحي المسافات القصيرة والمدربين (عينة البحث) يكونون مدفوعين من الخارج بواسطة الأسرة والأصدقاء والمدربين في الأندية حيث هم يمثلون انديتهم من اللاعبين والمدربين المتميزين الذين يحظون بنوع من المدح والثناء وذلك يجعله يسعى لتحقيق أهدافه الشخصية وكذلك الأهداف والمهام المكلفون بتحقيقها من قبل المدرب بأفضل ما يمكن حيث يتم الظهور إعلامياً فذلك يسبب لدي السباح والمدرب المزيد من الارتياح والمتعة والسعي نحو التفوق ويكون لديه من الدوافع لتأكيد ذاته ومن ثم تحقيق المكاسب الشخصية والمادية منها المكافآت والوصول إلي مركز متقدم يحقق له ذلك من خلال الفوز بميدالية في المسابقات وبذلك يكون قد حقق دافع حاجته للإنجاز والتفوق ولا يتأتي ذلك من غير وجود تهيئة نفسية وبدنية سليمة تحقق التوازن النفسي والعقلي والبدني والمهاري والخططي والاجتماعي.



ويرى الباحث أيضاً أنه بالتدريب الجيد والاشتراك في المنافسات الودية والرسمية يكتسب الفرد الثقة بالنفس ولا تأتي الثقة بالنفس بثمارها دون التصميم والاصرار والالتزام وكذلك القدرة علي الانتباه واليقظة أثناء التدريب والمنافسة ومع المدرب دائماً ويتطلب ذلك امتلاك السباح القدر المناسب من التوجه التنافسي الأمر الذي يجعله قادراً علي التفوق والانجاز وتحقيق الأهداف وما يعود عليه من تقدير اجتماعي هو في حاجه إليه لأثبات ذاته والشعور بقيمته داخل الفريق والمجتمع ، وهذا يتفق مع دراسة غادة عاطف علي محمود (٢٠١٤) ، ولاء محمد كامل العبد (٢٠١١)، غادة يوسف عبدالرحمن (٢٠١٠)، أحمد محمد زينة و تامر محمد جاد (٢٠١٠)، عمرو يحيى عبد الحكيم إسماعيل (٢٠٠٧)، يحيى محمد علي عبد الجيد (٢٠٠٤)، الدبعي (٢٠٠٣)، مصطفى سامي مصطفى عميرة (٢٠٠٣)

ومن خلال العرض السابق يكون الباحث قد قام بمناقشة التساؤل الثالث من خلال التعرف علي العلاقة بين مقياس الاستقرار النفسي للمدرب و الدافعية الداخلية للانجاز للسباحين.

الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه توصل الباحث إلي الاستنتاجات التالية :

- جاءت أعلى أهمية نسبية في ترتيب محاور مقياس الاستقرار النفسي حسب إستجابات عينة البحث بعد الوجود الخاص بالفرد بأهمية نسبية (٨٨.٨٩%) يليه بعد الوجود المحيط بالفرد بأهمية نسبية (٧٧.٧٧%) يليه بعد الوجود المشارك في العالم بأهمية نسبية (٦٦.٦٧%).
- جاءت أعلى أهمية نسبية في ترتيب أبعاد الدافعية الداخلية للانجاز للسباحين حسب إستجابات عينة البحث بعد الرغبة والاستمتاع بأهمية نسبية (٨٦.٦٦%) يليه بعد أهمية الجهد بأهمية نسبية (٦٦.٦٨%) يليه بعد الإحساس بالكفاءة بأهمية نسبية (٦٠.٠٠%) ، يليه بعد التوتر والضغط العصبي بأهمية نسبية (٥٠.٠٠%)
- توجد فروق دالة إحصائياً بين البعد الأول لمقياس الدافعية الداخلية للانجاز للسباحين (الرغبة والاستمتاع) وجميع أبعاد مقياس الاستقرار النفسي للمدرب والمقياس ككل ، مما يدل على وجود ارتباط طردى فوق المتوسط.
- كما توجد فروق دالة إحصائياً بين البعد الثاني الدافعية الداخلية للانجاز للسباحين (الإحساس بالكفاءة) وجميع أبعاد مقياس الاستقرار النفسي للمدرب والمقياس ككل ، مما يدل على وجود ارتباط فوق المتوسط.

- كما توجد فروق دالة إحصائية بين البعد الثالث الدافعية الداخلية للإنجاز للسباحين (أهمية الجهد) وجميع أبعاد مقياس الاستقرار النفسي للمدرب والمقياس ككل ، مما يدل على وجود ارتباط طردى أقل من المتوسط.
 - كما توجد فروق دالة إحصائية بين البعد الرابع الدافعية الداخلية للإنجاز للسباحين (التوتر والضغط العصبي) وجميع أبعاد مقياس الاستقرار النفسي للمدرب والمقياس ككل مما يدل على وجود ارتباط عكسي فوق المتوسط.
 - كما توجد فروق دالة إحصائية بين مقياس الدافعية الداخلية للإنجاز للسباحين وجميع أبعاد مقياس الاستقرار النفسي للمدرب والمقياس ككل ، مما يدل على وجود ارتباط طردى قوى
- التوصيات :

مما سبق وفي ضوء ما توصل إليه الباحث من استخلاصات يوصي الباحث بالآتي:

- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي لدى السباحين وخاصة درجة الدافعية الداخلية المرتبطة بالخبرة الرياضية لما له من تأثير كبير على سلوك السباح من حيث الالتزام أو الانقطاع عن المشاركة .
- يقترح الباحث استخدام مقياس الاستقرار النفسي للمدرب و الدافعية الداخلية للسباحين في بيئات رياضية أخرى مثل الفرق القومية.
- ضرورة فهم كيفية استخدام المدربين لمصادر الدافعية ورفع أجواء التعلم في السباحة .
- ينبغي على المدرب في حالة وجود دافعية داخلية قوية لأداء المهام لدى السباح مقاومة ميوله الذاتية في فرض واقتراح أهداف أخرى إضافية قد تكون عبأ على السباح مما تؤدي إلى انخفاض أدائه وتؤثر عليه سلبياً .
- دراسة العلاقة بين الاستقرار النفسي ومتغيرات نفسية أخرى مثل تقدير الذات - الثقة بالنفس - السمات الشخصية - مفهوم الذات - العدوان .

المراجع :

- ١- إبراهيم الغمري (٢٠٠٢): السلوك الإنساني، دار الجامعات المصرية للنشر، القاهرة.
- ٢- إبراهيم كاظم العظماوى (١٩٨٨): معالم سيكولوجية الطفولة والفتوة والشباب، بغداد، دار الشؤون الثقافية العامة
- ٣- أسامة كامل راتب (١٩٩٧): قلق المنافسة، دار الفكر العربي، ط١، القاهرة.
- ٤- أسامة كامل راتب (١٩٩٩م): "دوافع التفوق في النشاط الرياضي"، دار الفكر العربي ، القاهرة.



- ٥- تحية احمد عبدالعال (٢٠٠٧) : تقدير الذات وقضية الانجاز الفائق قراءة جديدة في سيكولوجية المبدع ، المؤتمر العلمي الاول التربية الخاصة بين الواقع والمأمول كلية التربية ، جامعة بنها ، المجلد الاول ٢٠٠٧ م
- ٦- جاسم فياض الشمري (٢٠٠٥): الإنسان وعلم النفس فى ضوء القرآن الكريم، دمشق.
- ٧- حامد عبدالسلام زهران (١٩٩٧): الصحة النفسية والعلاج النفسى، ط٣، عالم الكتب، القاهرة.
- ٨- حسن حسن عبده (١٩٩٦): " مقياس الدافعية الرياضية "، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنيا ، المجلد الثامن ، العدد ١٣، سبتمبر ١٩٩٦ ، ص ص ١٣١-١٤٧.
- ٩- حسن حسن عبده ، محسن إسماعيل محمد (١٩٩٨م) : " توجهات التعلم والأداء في التربية الرياضية لطلاب المرحلة الثانوية الفنية (دراسة مقارنة) " ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنيا ، المجلد العاشر العدد (٢٢)، ص ١-٢٩.
- ١٠- الرخاوى يحيى (٢٠٠١): المدارس النفسية- العلاقة بالمفاهيم الأساسية، شبكة العلوم النفسية والتربوية WWW Arabsysnet.Com
- ١١- سعيد حسنى العزة (٢٠٠٢): الإرشاد الجماعى العلاجى، ط١، الدار العلمية للنشر، عمان.
- ١٢- سناء صاحب الخزرجى (٢٠٠٦): القيم الدينية وعلاقتها بالاستقرار النفسى ومعرفة الذات لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- ١٣- شريف فؤاد محمد الجرواني (١٩٩٠) : "علاقة دافعية الإنجاز بمستوي الأداء لدي ملاكمي الدرجة الأولى بمحافظة الغربية "، رسالة ماجستير، كلية التربية ، (قسم التربية الرياضية)، جامعة طنطا.
- ١٤- صالح بن إبراهيم الصنيع (١٩٩٥): دراسات فى التأصيل الإسلامى لعلم النفس، دار عالم الكتب للطباعة والنشر، الرياض
- ١٥- صالح حسن والعبیدی، هاشم ناظم الداھرى (١٩٩٩): الشخصية والصحة النفسية، ط١، دار الكندى للنشر والتوزيع، اربد، الأردن.
- ١٦- علي محمد صبحي (٢٠١١): الحاجات الإرشادية وعلاقتها بدافع الإنجاز الدراسي لدى الطلبة في درس الجمناستك، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الأول، المجلد الرابع، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق .
- ١٧- فاطمة حلمي حسن (١٩٩٥): الدافعية الداخلية للدراسة لدى تلاميذ الصف الثاني الإعدادي ، مجلة كلية التربية بالزقازيق ، الجزء الأول ، العدد ٢٤ ص ١١٥- ١٣٧ .



- ١٨- كريم حسين الجميلي (٢٠٠٤): الاستقرار النفسى وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية.
- ١٩- ليلى أحمد (٢٠٠٨): التوافق النفسى لتحدي الإعاقة وعلاقته بدافعية الانجاز للفرق المشاركة في بطولة العالم الأولى للقارات في الكرة الطائرة ٢٠٠٨ ، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية.
- ٢٠- محمد حسن علاوى (٢٠١٣م): علم نفس الرياضة والممارسة البدنية ، الطبعة الاولى ، مطبعة المدنى.
- ٢١- محمد حسن علاوي (١٩٩٨): " مدخل في علم النفس الرياضي " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٢٢- محمد حسن علاوي (٢٠٠٤) : مدخل في علم النفس الرياضي " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
- ٢٣- محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥م): " سيكولوجية التربية البدنية والرياضة بين النظرية والتطبيق " ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٢٤- Beach, H, R. (١٩٩٢): A Behavioral Approach to the Management of Stress, Practical.