

الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى لاعبي كرة التنس

م.م عماد كاظم نجيل الشريفي

جامعة ذي قار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

emadsport85@utq.edu.iq

emadsport85@yahoo.com

مستخلص البحث باللغة العربية

ان لاعب التنس يتعرض الى الكثير من الحالات والمواقف الصعبة خلال المنافسة والتي لا تكون خالية من الاثارة والانفعال والتي كلما كانت مستواها عالي (الاستثارة الانفعالية) أصبح الأمن النفسي غير مرضي لدى اللاعب اذ ان العلاقة بينهما عكسية ولذلك يعتبر الإعداد النفسي من العوامل المهمة والضرورية بالنسبة للاعب التنس لكي يستطيع السيطرة على انفعالاته وضبط تصرفاته وبالتالي زيادة الأمن النفسي لديه ويهدف البحث إلى التعرف على الاستثارة الانفعالية والأمن النفسي لدى لاعبي فرق الرياضة الجامعية في لعبة التنس ، واشتمل البحث على إجراءات البحث الميدانية وطبيعة المنهج المستخدم الملائم لحل المشكلة والعينة والوسائل والأدوات وكذلك الوسائل الإحصائية التي لها علاقة بالبحث وكذلك فقرات المقياسين التي تخص الاستثارة الانفعالية والأمن النفسي ومن ثم تمت معالجة البيانات وعرضها وتحليلها ومناقشتها ، واستنتج الباحث إلى انه لا يمكن أن يصل اللاعب إلى مستوى من الاستثارة الانفعالية الجيدة ما لم يتحقق له الشعور بالأمن النفسي حتى يقوم اللاعب بالأداء بشكل وأوصى الباحث نتيجة ذلك إلى الاهتمام بتحقيق الاستثارة الانفعالية الجيدة والأمن النفسي المناسب للاعبين وجعلها من أولويات المدرب والذي يساهم بشكل جاد في رفع مستوى الأداء بشكل أفضل .

Abstract

Emotional arousal and its relation to the psychological security of tennis players

By

Emad Kazem Thajeel Al-Sharifi, PhD

University of Dhi Qar / College of Physical Education and Sports Sciences

The tennis player is exposed to a lot of situations and difficult situations during the competition, which are not free of excitement and emotion, and the higher the level of (emotional arousal) psychological security is not satisfactory to the player as the relationship between the opposite and therefore the psychological preparation of the factors are important and necessary for the player Tennis in order to control the emotions and control of his actions and thus increase the psychological security. The research aims to identify the emotional arousal and psychological security of the players of the sports teams in the tennis game, and included research on the procedures of field research and the nature of the user's approach to solving the problem, the sample, the means and the tools, as well as the statistical means that are related to the research, as well as the paragraphs of

the two measures that concern the emotional arousal and psychological security, and then the data was processed, presented, analyzed and discussed. The researcher concluded that the player cannot reach a level of emotional arousal good unless The psychological sense of security is achieved so that the player to perform in a manner recommended the researcher as a result of the attention to achieve emotional excitement and good psychological security appropriate for the players and make them a priority of the coach, which contributes seriously to raise the level of the E better.

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

يعتبر التطور الحاصل في جميع الميادين الرياضية هو نتيجة الدراسات الميدانية التي ادت الى ظهور نتائج لمختلف العلوم والتي قد تكون ايجابية او سلبية والوقوف على السلبيات وإيجاد الحلول لها ويعتبر علم النفس الرياضي احد العلوم التي تركت أثراً كبيراً في الجانب الرياضي ، وتعتبر عملية تهيئة اللاعب من خلال الجوانب النفسية له تأثير كبير بالإضافة الى الجوانب البدنية والمهارية والخطية والفنية والسبب في ذلك ان الاعداد النفسي هو من اهم الجوانب التي تؤثر في العملية التدريبية تأثيراً طردياً ، ومن خلال ذلك تعتبر لعبة التنس واحدة من الرياضات التي تحتاج الى ان يكون هنالك اهتمام بالاستثارة الانفعالية للاعب من اجل زيادة الامن النفسي له ، اذ ان لاعب التنس يتعرض الى الكثير من الحالات والمواقف الصعبة خلال المنافسة والتي لا تكون خالية من الاثارة والانفعال والتي كلما كانت مستواها عالي (الاستثارة الانفعالية) اصبح الامن النفسي غير مرضي لدى اللاعب اذ ان العلاقة بينهما عكسية ولذلك يعتبر الاعداد النفسي من العوامل المهمة والضرورية بالنسبة للاعب التنس لكي يستطيع السيطرة على انفعالاته وضبط تصرفاته وبالتالي زيادة الامن النفسي لديه .

ويعمل الأمن النفسي على حث اللاعب على ان يكون متميزا بين اقرانه نتيجة احساسه بالمقبولية والتقدير من الآخرين في الفريق فكلما كان امن اللاعب النفسي جيد معنى ذلك ان الاستثارة الانفعالية لديه معتدلة ومسيطر عليها ، اذ ان حاجة لاعب التنس لهذه الامور والتي من خلالها تعمل على استثارة طاقته وتحفيزه وأيضا تعمل على مضاعفة جهوده وتوجيه طاقته نحو تحقيق الهدف المراد الوصول اليه ، ومن خلال ما تم ذكره تكمن أهمية البحث في معرفة مستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي التنس وكذلك معرفة مستوى الأمن النفسي لديه وأيضا معرفة نوع العلاقة والتأثير بين الاستثارة الانفعالية والأمن النفسي .

1-2 مشكلة البحث :

إن الحالة النفسية عند لاعبي كرة التنس تلعب دوراً مهماً في وصول اللاعبين إلى المستوى الرياضي الذي يؤهلهم لخوض المباريات وهذا يأتي من خلال الإعداد النفسي الصحيح أثناء العملية التدريبية وهذا واجب كل مدرب حتى يصل فريقه إلى مستوى الطموح في المباريات ، ومن خلال اطلاع الباحث على بعض المباريات وجد ان هنالك عد من اللاعبين ليس بالقليل يشعرون بالخوف اثناء المنافسة وعدم الاطمئنان حتى على نتيجة المنافسة ، مما جعل الباحث يشعر بأن الاستثارة الانفعالية العالية قد تكون السبب في ذلك لأنها تؤثر سلباً على أمن اللاعب وهذا سيؤثر بمستوى الاداء الرياضي ، وايضاً اطلاع الباحث على الكثير من البحوث السابقة وجد أنه قد تم التطرق إلى الاستثارة الانفعالية والامن النفسي بشكل قليل جداً للرياضيين مما يؤدي الى مردود سلبي خاصة عند فقدان الرياضي أعصابهم أثناء المباريات وان كانوا من ذوي المستويات المهارية العالية ، وخاصة في بطولات على مستوى العراق ثم التطرق ودراسة هذه المشكلة عند اللاعبين في كرة التنس .

1-3 هدفاً البحث :

1- التعرف على (واقع) مستويات الاستثارة الانفعالية والأمن النفسي لدى لاعبي فرق الرياضة الجامعية في لعبة التنس .

2- التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الاستثارة الانفعالية والأمن النفسي لدى لاعبي فرق الرياضة الجامعية في لعبة التنس .

4-1 فرض البحث :

1- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاستثارة الانفعالية والأمن النفسي لدى لاعبي فرق الرياضة الجامعية في لعبة التنس .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو فرق الرياضة الجامعية للمنطقة الجنوبية للعام الدراسي 2014-2015 .

2-5-1 المجال المكاني : ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة .

3-5-1 المجال الزمني : الفترة من 6 / 10 / 2014 ولغاية 13 / 1 / 2015 .

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :

1-2 الدراسات النظرية :

2-1-1 مفهوم الاستثارة الانفعالية :

لقد ظهرت بعض التعاريف التي تبين مفهوم مصطلح الاستثارة الانفعالية فهو "عبارة عن حالة تمتاز بقوة ورغبة في عمل سلوك معين"⁽¹⁾ ، اما ارنوف فبين ان "الانفعالات او الوجدانيات حدث داخلي لان هذا الحدث قد يؤثر بدوره مظهرا خارجيا يدل علىه واحيانا ينزع لمظهر فجأة ويصعب التحكم به"⁽²⁾ ، او قد يكون الانفعال "عبارة عن حالة شعورية ذاتية في الكائن الحي تصاحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر تعبيرية خارجية قد تعبر غالبا عن نوع الانفعال"⁽³⁾ .

2-1-2 الأمن النفسي :

يشير مؤيد الى ان (فرويد) يربط بين الأمن النفسي والأمن البدني وتحقيق الحاجات المرتبطة بهما ، اذ يرى الانسان مدفوعا لتحقيق حاجاته بغرض الوصول الى الاستقرار وعند فشل تحقيقها تجهد الذات وتتألم وتحس بالضيق والقلق والهم . وكان (فرويد) من أبرز الذين اكدوا مصادر الخطر الداخلية في الانسان التي تقوده الى سوء تكيفه وعدم استقراره مع محيطه حينما يؤكد الميول العدوانية الشهوانية الشريرة التي تولد مع الانسان ، ومن ثم فالانسان يحمل أسباب عدم أمنه معه ⁽⁴⁾ .

اما علي فيشير الى ان ادلر (Adlar) يربط بين أمن الانسان النفسي بمدى قدرته على تحقيق التكيف والسعادة في ميادين العمل والحب والمجتمع ، ويتم ذلك من خلال قدرة الانسان على تجاوز الشعور بالعدوانية لان أي قصور اجتماعي او معنوي ينتج عنه عدم الشعور بالاطمئنان . وهكذا فان الأمن النفسي للفرد يتوقف على ادراك حقيقي لمسألة الشعور بالنقص واسلوب حياته مدعوما بمستوى طموح معقول ، وتقويم ذات مرضي⁽⁵⁾ .

3-1-2 العوامل التي تؤثر في الامن النفسي في المجال الرياضي :

(1) عبد الرحمن محمد عيسوي : علم النفس الفسيولوجي ، دراسة في تفسير السلوك الإنساني ، بيروت ، دار النهضة للطباعة والنشر ، 1991 ، ص 59 .

(2) أرنوف : التقدم في علم النفس ، ترجمة عادل عز الدين وآخرون ، القاهرة ، مطبعة الأهرام ، 1983 ، ص 133 .

(3) محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ، ص 438 .

(4) مؤيد اسماعيل جرجيس : اساليب التعامل مع ضغوط الحياة وعلاقتها بالطمأنينة النفسية والميول العصابية لدى الشباب الجامعي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية / جامعة صلاح الدين ، 2002 ، ص 58 .

(5) علي سعد : مستويات الامن النفسي لدى الشباب الجامعي (دراسة مقارنة بين طلبة جامعة دمشق - كويت 1999) ص 27 - 28 .

ان ما يهدد الأمن النفسي للاعب يكون نتيجة لحالة الشعور بالنبذ وعدم المحبة والعزلة والوحدة، والشعور الدائم بالتهديد بعد الفشل وإشاعة الخوف والفوضى ومن هذه العوامل ما يأتي⁽⁶⁾ :

1- العوامل الاقتصادية.

2- العوامل الثقافية والتنشئة الاجتماعية.

3- العوامل الجسمية.

4- العوامل العقلية.

5- عامل البيئة.

2-2 الدراسات المشابهة :

2-2-1 دراسة خالد فيصل الشيخ وآخرون (1999)

(الأمن النفسي للاعب كرة اليد)

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الشعور بالأمن النفسي للاعب كرة اليد والفروق في مستوى الشعور بالأمن النفسي للاعب كرة اليد على وفق مراكز اللعب المختلفة.

وتألفت العينة من (48) لاعب كرة يد في محافظة نينوى، وأستخدم الباحث مقياس ماسلو للشعور - عدم الشعور بالأمن النفسي ، ولمعالجة البيانات احصائياً تم استخدام معامل الارتباط البسيط واختبار تحليل التباين باتجاه واحد ، وأظهرت الدراسة بعض النتائج ومن أهمها :-

• وجود مستويات متباينة بمستوى الشعور بالأمن النفسي لأفراد عينة البحث.

• وجود فروق معنوية في مستويات الشعور بالأمن النفسي لأفراد عينة البحث.

• عدم وجود فروق في مستوى الشعور بالأمن النفسي بين مراكز اللعب المختلفة لأفراد

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

أن الدراسة واحدة من الأساليب الأساسية في البحوث الوصفية لذا اعتمد الباحث على المنهج الوصفي في مجمل خطواته وهذا ما يراه منسجماً ويتطابق مع مواصفات بحثه .

3-2 مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على اللاعبين المشاركين في بطولة الجامعات الجنوبية بلعبة كرة التنس والتي أقيمت في جامعة البصرة للعام الدراسي 2015 والمتكون من أربع جامعات (ذي قار ، المثنى ، البصرة ، الجامعة التقنية الجنوبية) والبالغ عددهم (18) لاعبا ، تم اختيار عينة البحث عشوائياً من نفس مجتمع البحث الاصلوي وبواقع (18) إذ تكون نسبتهم (100 %) من المجتمع الأصلي .

3-3 أدوات وأجهزة البحث :

وقد تضمن البحث الادوات والاجهزة الآتية :

1- المصادر العربية والأجنبية .

2- مقياس الاستثارة الانفعالية .

3- مقياس الأمن النفسي .

4- حاسبة يدوية .

⁽⁶⁾ الحارث عبد الحميد حسن وغسان حسين سالم دايني ، علم النفس الامني، ط1 ، الدار العربية للعلوم ، 2006 ، ص173- 175 .

5- لايتوب .

3-4 إجراءات البحث الميدانية :

3-4-1 تحديد مقياس الاستثارة الانفعالية لعينة البحث :

قام الباحث بالاعتماد على المصادر العلمية ومقياس الاستثارة الانفعالية لـ (عصام محمد عبد الرضا)⁽⁷⁾ والذي يتألف من (31) فقرة يجب عنها المختبر وقد عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين^(*) وقد ابدوا رأيهم في ملائمة المقياس مع اجراء بعض التعديلات البسيطة وظهر في صورته النهائية كما في الملحق (1) .

3-4-2 تحديد مقياس الامن النفسي⁽⁸⁾ لعينة البحث :

صمم أبراهام ماسلو عام (1952) اختباره المعروف (Security-Insecurity Inventory) لقياس درجة الشعور بالأمن النفسي لدى الأفراد ، وخضع المقياس لمراجعات عدة ، فكان الاختبار يتكون في صورته الأولى من (349) فقرة⁽⁹⁾ ، تحول الاختبار بعد التجريب والتطبيق على عينات متنوعة ومختلفة في مناطق ممثلة للولايات المتحدة الأمريكية الى اختبار يتكون من (130) سؤالاً ليصل الى صورته النهائية والذي يتكون من (75) سؤالاً ، ويشتمل الاختبار على (3) أقسام كل منها يتضمن (25) سؤالاً موضوعية بشكل مستقل ، الا أنها استخدمت في اختبار واحد متكامل عدد فقراته (75) فقرة ، وتكون الإجابة عن كل فقرة بثلاثة بدائل (اختيارات) هي (نعم ، لا ، غير متأكد) أما درجات المقياس فقد أشار كل من كمال دواني وعيد ديرانى في دراستهما لاختبار ماسلو على البيئة الأردنية بأن الدرجات من (صفر- 5) تمثل الشعور العالي بالأمن النفسي، و(6-8) الشعور بالأمن و (9-11) الميل الى الأمن و (12-24) الأمن النفسي متوسط و (25-30) الميل لعدم الأمن النفسي (31-38) عدم الشعور بالأمن و (39-69) عدم الأمن العالي .

3-5 التجربة الاستطلاعية :

(7) عصام محمد عبد الرضا : الامن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2002 .
(*) الساده الخبراء :

- 1- أ.د. محسن علي موسى كلية التربية الرياضية /جامعة ذي قار (اختصاص) علم النفس الرياضي .
- 2- أ.د. عبد الكاظم جليل حسان كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة (اختصاص) علم النفس الرياضي .
- 3- ا.م.د. عبد العباس عبد الرزاق كلية التربية الرياضية / جامعة ذي قار (اختصاص) علم النفس الرياضي .
- 4- أ.د. ميثاق غازي محمد كلية التربية الرياضية /جامعة ذي قار (اختصاص) اختبارات وقياس .
- 5- أ.م.د. ربيع لفته الحجامي كلية التربية الرياضية /جامعة ذي قار (اختصاص) اختبارات وقياس .
- 6- أ.م.د. عماد كاظم ياسر كلية التربية الرياضية /جامعة ذي قار (اختصاص) اختبارات وقياس .

(8) كمال دواني وعيد ديرانى : اختبار ماسلو للشعور - عدم الشعور بالأمن النفسي - دراسة صدق للبيئة الأردنية ، (مجلة دراسات،الجامعة الأردنية) ، المجلد(10) ، العدد(2) ، 1983 ، ص 53 .

(9) چاچان جمعة محمد الخالدي : شعور المعلم بالأمن النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد ، 1990 ، ص 46 .

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 24 / 9 / 2014 على عينة يمثلون (4) لاعبين من نفس عينة البحث وزعت على كلا المقياسين (الاستثارة الانفعالية والأمن النفسي) وكان الهدف من إجراء هذه التجربة هو الكشف عن بعض المعوقات والوقت المستغرق والتأكد من كفاءة فريق العمل المساعد واختبار صلاحية الاستمارات والعينة ومدى استجابتها للاختبارات المختارة وتحديد مكان التجربة وتجاوز الأخطاء إن وجدت .

3-6 الأسس العلمية للمقياس :

3-6-1 الصدق :

لغرض التأكد من قدرة المقياس على قياس ما وضع من أجله وهي (الاستثارة الانفعالية والأمن النفسي) تم اللجوء إلى الصدق الظاهري وذلك بعرض المقياس على عدد من السادة المختصين(*) في علم النفس الرياضي لأخذ آرائهم حول مدى صدق المقياس وبعد ذلك تم جمع استمارات المقياس وظهرت نسبة اتفاق بين السادة المختصين تصل الى 95% وهذا يعني ان المقياس صادق لأنه على الباحث الحصول على موافقة 75% فأكثر من آراء المحكمين في هذا النوع من الصدق .

3-6-2 الثبات :

لغرض إيجاد معامل ثبات المقياس اعتمد الباحث على طريقة الاختبار وإعادة الاختبار اذ تعد الأداة ثابتة اذا أعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة مرات متتالية فقد تم تطبيق المقياسين على عينة مؤلفة من (4) لاعبين وبعد مرور (10) أيام تم تطبيق المقياسين مرة أخرى على نفس اللاعبين وباستخدام معامل الارتباط البسيط بين الاختبارين الأول والثاني تم إيجاد معامل الثبات لكل بعد من المقياسين حيث كان (88.6) .

3-7 التطبيق النهائي لمقياس البحث :

بعد التأكد من صدق أداتي البحث وثباتهما وموضوعيتهما (مقياس الاستثارة الانفعالية ومقياس الأمن النفسي) تم توزيع الاستمارات للمقياسين على اللاعبين الذين كانوا متواجدين في أثناء قيام الباحث مع فريق العمل المساعد بالتجربة الأساسية حيث قام الباحث بإعطاء رقم معين لكل لاعب على استمارتي البحث لغرض معرفة إجابات كل لاعب في الاستثارة الانفعالية والأمن النفسي وجمع درجاتهما على حدة وذلك في أثناء فترة تدريب لاعبي الأندية المذكورة ، وقد تم توزيعها بتاريخ 2014/10/8 في الملعب التي تجرى عليها تدريبات ومنافسات هذه الفرق مع مراعاة الشروط كافة ، وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات تم الحصول على الدرجات الخام لأفراد العينة لغرض إجراء المعالجات الإحصائية الضرورية للحصول على النتائج المطلوبة .

3-8 التجربة الرئيسية :

قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسية بتاريخ 7 / 10 / 2014 خلال بطولة فرق الرياضة الجامعية للجامعات العراقية للمنطقة الجنوبية وبأسلوب الجمعي وعلى ملعب جامعة البصرة حيث وزعت استمارات المقياسين على عينة البحث البالغة (18) لاعبا وبعد تأشير المقياسين من قبل اللاعبين تم جمع الاستمارات للحصول على نتائج البحث .

3-9 الوسائل الإحصائية :

(*) الخبراء المختصين :

- 1- أ.د. محسن علي موسى كلية التربية الرياضية /جامعة ذي قار (اختصاص) علم النفس الرياضي .
- 2- أ.د. عبد الكاظم جليل حسان كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة (اختصاص) علم النفس الرياضي .
- 3- ا.م.د. عبد العباس عبد الرزاق كلية التربية الرياضية / جامعة ذي قار (اختصاص) علم النفس الرياضي .

تم استخدام نظام (spss) لمعالجة البيانات وذلك لإجراء العمليات الإحصائية .

4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث :

4-1 عرض وتحليل نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في مقياس الاستثارة الانفعالية لدى عينة البحث :

بعد ان تم تجميع البيانات لابد لنا من التعرف على مستوى متغيرات البحث (الاستثارة الانفعالية والأمن النفسي) لعينة البحث

لذلك تم استخراج قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لهما وكما مبين في الجدولين الآتيين :

جدول (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير

(الاستثارة الانفعالية)

الاستثارة الانفعالية		عدد اللاعبين	الجامعة
ع	س		
2.36	71.2	7	البصرة
	8		
1.52	63.6	4	ذي قار
	6		
0.95	67.7	4	المثنى
	5		
1.15	66.3	3	الجامعة التقنية الجنوبية
	3		
		18	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول (1) أن الوسط الحسابي للاستثارة الانفعالية كان لفريق جامعة البصرة (71.28) مما يدل على أنهم يمتلكون استثارة انفعال عالية جداً ادى ذلك الى تحقيق مستوى جيد في البطولة اما فريق جامعة ذي قار فكان الوسط الحسابي لهم (63.66) مما يعني انهم يمتلكون استثارة انفعالية عالية ولكن ليس بالقدر الذي كانت عليه بقية الفرق ، اذ ان فريق جامعة المثنى كان وسطه الحسابي (67.75) وهذا يدل على انهم يمتلكون استثارة عالية ايضاً ، اما فريق الجامعة التقنية الجنوبية فقد كان وسطه الحسابي (66.33) مما يدل على انهم يمتلكون استثارة عالية ولكن ليست بقدر فريق جامعة البصرة وفريق جامعة المثنى مما يدل ذلك على ان جميع الفرق لديهم استثارة انفعال عالية ولكن بدرجات متفاوتة .

4-2 عرض وتحليل نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في مقياس الأمن النفسي لدى عينة البحث :

جدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير

(الأمن النفسي)

الأمن النفسي		عدد اللاعبين	الجامعة
ع	س		

0.97	12.5 7	7	البصرة
1.52	25.3 3	4	ذي قار
0.5	16.2 5	4	المتنى
1.15	19.6 6	3	الجامعة التقنية الجنوبية
18			المجموع

نلاحظ من خلال الجدول (2) أن الأوساط الحسابية بالنسبة للأمن النفسي قد انحصرت ما بين (12.57 - 25.33) مما يدل على ان اغلب الفرق المشاركة كانوا يشعرون بأمن نفسي متوسط وفريق واحد كان يميل لعدم الشعور بالامن النفسي وهو فريق جامعة ذي قار .

3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج طبيعة العلاقة الارتباطية بين الاستثارة الانفعالية والأمن النفسي لدى عينة البحث : لكي يتم التعرف على العلاقة بين الاستثارة الانفعالية والأمن النفسي لدى عينة البحث لابد من إيجاد معامل الارتباط (بيرسون) كما في الجدول (3)

جدول (3)

يبين معامل الارتباط ودرجة الحرية وقيمة (sig) ومستوى الدلالة

المتغيرات	(ر) المحسوبة	درجة الحرية	sig	الدلالة
الاستثارة الانفعالية	0.256-	16	0.320	غير معنوي
الأمن النفسي				

نلاحظ من خلال جدول (3) ان العلاقة ما بين الاستثارة الانفعالية والأمن النفسي غير معنوية ويعزوا الباحث ذلك الى ان هنالك عوامل عديدة ومنها ان الاستثارة العالية لدى اللاعبين (عينة البحث) أثرت في أداء اللاعب سلبياً وكذلك التوتر النفسي الحاصل وهو النتيجة المتوقعة التي قد تحصل ما قبل المباراة والذي يؤدي بالنتيجة الى هبوط في مستوى اداء اللاعب وعم تحقيق نتيجة مرضية لأن حالات ما قبل البداية ترتبط ببعض المظاهر مثل زيادة التوتر النفسي والاستثارة والانفعالات السلبية والتي تعمل على هبوط مستوى الفرد على العمل والأداء⁽¹⁰⁾ . لذلك يجب على المدربين تهيئة اللاعبين وإعدادهم نفسياً وتعبنتهم جيداً حتى يكون جاهز لمواقف كهذه وبالتالي سيكون هنالك استثارة جيدة متوافقة تؤدي الى تحقيق امن نفسي مؤثر يؤدي الى تحقيق الهدف المطلوب والعكس صحيح "هناك علاقة عكسية دالة احصائيا في درجة الاستثارة الانفعالية والاداء المهاري في

(10) الصديق سالم الخبولي ، عبد الستار جبار الضمد : علم النفس الرياضي ، جامعة الفاتح ، كلية التربية البدنية ، مطبعة جامعة الفاتح ، 2007 ، ص 69 .

مستوى اللاعب⁽¹¹⁾ ويعزوا الباحث عدم معنوية الفروق الى ان هنالك بعض العوامل البيئية التي لها الدور الاساسي والرئيسي في تطور الفرد او عدمه فإن وجد اللاعب في بيئته ما يحتاجه من حاجات ومستوى اقتصادي لا باس به وتجهيزات ملائمة تسهم في تطوير اللاعب وتدفعه لتحقيق الانجاز وبالتالي يكون اداء اللاعب نحو الأفضل "البيئة تؤدي دوراً مهماً في اشباع الحاجات، فالبيئة التي تشكل مصدر تهديد للفرد بعدم اشباع حاجاته الأساسية تعوق تطوره ، عكس البيئة التي تشبع حاجاته فتكون مصدر دافع نحو التطور وتحقيق الذات"⁽¹²⁾ .

ان وجود بعض فرق الجامعات في مستوى امني متوسط هو نتيجة العلاقة المتماسكة والثقة بالنفس والعلاقة الاجتماعية الجيدة مما يعني انهم كانوا يتمتعون بخبرة لا باس بها وجيدة فكلما كانت الثقة بالنفس والعلاقات متماسكة تزداد بذلك خبرة اللاعب والتي من خلالها أدت إلى تحملهم الضغوط المتعلقة بالمنافسة "ازدياد خبرة الفرد يعد عاملاً مساعداً في التعرف على طبيعة المعوقات والضغوط التي في طريق اشباع الحاجة فيعمل الفرد وفق خبرته السابقة على تجنبها أو تقبلها"⁽¹³⁾ . ومما لاشك ان خبرة اللاعب تؤدي به الى ان يكون قادر في السيطرة على الانفعالات التي تؤدي الى اداء سلبي غير مرغوب به والذي لا يحقق من خلاله الهدف المطلوب "الخبرة الرياضية لها دور مهم وفعال في التحكم في الحالات الانفعالية غير المرغوب فيها قبل السباقات والمنافسة"⁽¹⁴⁾ . ان المدرب الجيد وخبرته الطويلة التي لديه واحتكاكه المستمر مع اللاعبين ومسايرته لهم يستطيع ان يقوم بتوفير المتعة والمرح والسرور والدافع للانجاز الجيد وزرع في اللاعبين القدرة على التعامل بشكل صحيح مع الظروف المحيطة بهم يكون لها اثر كبير في زيادة الأمن النفسي للاعب مما يؤدي ذلك الى قدرة الفرد على الأداء بشكل أفضل "المدرب الناجح يعد ماهرا في تنظيم طاقات اللاعبين البدنية والنفسية وكيفية التحكم والسيطرة على أفكار ومشاعر لاعبيه في أثناء المنافسة مما يجعل الاداء يتطور باتجاه صحيح"⁽¹⁵⁾ . ومن خلال كل ما تم ذكره فانه لا يمكن أن يصل اللاعب الى مستوى من الاستثارة الانفعالية الجيدة ما لم يتحقق له الشعور بالأمن النفسي لكي يتمكن اللاعب من الأداء بشكل أفضل اذ ان توفر أمن نفسي بمستوى جيد يساعد على تحقيق استثارة افعال جيدة ، وبالتالي فقد تحقق فرض البحث بوجود علاقة دالة إحصائياً بين الاستثارة الانفعالية والأمن النفسي .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

1- امتلاك عينة البحث استثارة انفعالية عالية .

2- امتلاك اغلب الفرق المشاركة على أمن نفسي متوسط وواحدة من الفرق تميل الى عدم الشعور بالأمن النفسي .

3- لا يمكن أن يصل اللاعب إلى مستوى من الاستثارة الانفعالية الجيدة ما لم يتحقق له الشعور بالأمن النفسي حتى يقوم اللاعب بالأداء بشكل أفضل .

4- وجود علاقة عكسية بين الاستثارة الانفعالية والأمن النفسي لعينة البحث .

5-2 التوصيات :

(11) عبد الكريم ، محمود حمدي محمد : الاستثارة الانفعالية وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية والاداء المهاري في الكرة الطائرة ،

المؤتمر العلمي (التنمية البشرية بين التحديات والطموحات) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 1996 ، ص 45 .

(12) قاسم حسين صالح : الشخصية بين التنظير والقياس ، ط2 ، صنعاء ، مكتبة الجيل الجديد ، 1997 ، ص 79-80 .

(13) نهى عارف علي درويش : التحمل النفسي لدى قادة الشباب والطلبة وعلاقته بالعمر والجنس والمنظمة والموقع القيادي ، رسالة

ماجستير ، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد ، 2001 ، ص 29 .

(14) ريسان خريبط : النظريات المهمة في التدريب الرياضي ، عمان ، دار الشرق للطباعة والنشر ، 1998 ، ص 179 .

(15) اسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات) ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 ، ص 125 .

- 1- الاهتمام بالإعداد النفسي العام للاعبين من خلال وضع برامج تدريبية مناسبة مع الإعداد البدني والمهاري والخططي والتي تساعد على تطوير الجانب النفسي .
- 2- الاهتمام النفسي من قبل المدربين بلاعبي كرة التنس والوقوف على المشاكل والسلبيات التي تواجه اللاعب في التدريب والسباقات وإيجاد الحلول لها من أجل تنمية الاستثارة بشكل جيد .
- 3- مواجهة التحديات التي قد تسبب مشكلات نفسية لأن ذلك يؤدي الى رفع مستوى الشعور بالأمن النفسي .
- 4- الاهتمام بتنمية الجانب الذهني لجعل درجة الاستثارة الانفعالية للاعبين بالمستوى المطلوب .
- 5- الاهتمام بتحقيق الاستثارة الانفعالية الجيدة والأمن النفسي المناسب للاعبين وجعلها من أولويات المدرب والذي يساهم بشكل جاد في رفع مستوى الاداء بشكل افضل .

المصادر العربية

- الحارث عبد الحميد حسن وغسان حسين سالم دايني ، علم النفس الأمني ، ط1 ، الدار العربية للعلوم ، 2006 .
- أرنوف : التقدم في علم النفس ، ترجمة عادل عز الدين وآخرون ، القاهرة ، مطبعة الأهرام ، 1983 .
- أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات) ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 .
- الصديق سالم الخبولي ، عبد الستار جبار الضمد : علم النفس الرياضي ، جامعة الفاتح ، كلية التربية البدنية ، مطبعة جامعة الفاتح ، 2007 .
- چاچان جمعة محمد الخالدي : شعور المعلم بالأمن النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد ، 1990 .
- ريسان خريبط : النظريات المهمة في التدريب الرياضي ، عمان ، دار الشرق للطباعة والنشر ، 1998 .
- عبد الرحمن محمد عيسوي . علم النفس الفسيولوجي ، دراسة في تفسير السلوك الإنساني ، بيروت ، دار النهضة للطباعة والنشر ، 1991 .
- عبد الكريم ، محمود حمدي محمد : الاستثارة الانفعالية وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية والاداء المهاري في الكرة الطائرة ، المؤتمر العلمي (التنمية البشرية بين التحديات والطموحات) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 1996 .
- عصام محمد عبد الرضا : الامن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2002 .
- علي سعد : مستويات الامن النفسي لدى الشباب الجامعي (دراسة مقارنة بين طلبة جامعة دمشق - كويت 1999) .
- قاسم حسين صالح : الشخصية بين التنظير والقياس ، ط2 ، صنعاء ، مكتبة الجيل الجديد ، 1997 .
- كمال دواني وعيد ديراني : اختبار ماسلو للشعور - عدم الشعور بالأمن النفسي - دراسة صدق للبيئة الأردنية ، (مجلة دراسات، الجامعة الأردنية) ، المجلد(10) ، العدد(2) ، 1983 .
- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 .
- مؤيد اسماعيل جرجيس : اساليب التعامل مع ضغوط الحياة وعلاقتها بالطمأنينة النفسية والميول العصابية لدى الشباب الجامعي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية / جامعة صلاح الدين ، 2002 .
- نهى عارف علي درويش : التحمل النفسي لدى قادة الشباب والطلبة وعلاقته بالعمر والجنس والمنظمة والموقع القيادي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد ، 2001 .

ملحق (1)

مقياس الاستئثار الانفعالية بصورته النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي اللاعب

تحية طيبة

بين يديك قائمة من العبارات يرجى الاجابة عنها بدقة مع مراعاة الملاحظات الاتية:

- اقرأ كل عبارة وبعد ان تفهم معناها اجب مباشرة بما ينطبق عليك شخصيا علما انه لا توجد هناك اجابة صحيحة واخرى خاطئة.
- ضع علامة (√) في الحقل الذي ينطبق عليك امام كل عبارة.
- ضرورة الاجابة بصراحة ودقة عن العبارات.
- عدم ترك أي عبارة من عبارات المقياس بلا اجابة.
- ان اجابتكم ستحظى بسرية تامة وهي لاغراض البحث العلمي فقط.
- عدم كتابة الاسم.

الباحث

م.م عماد كاظم الشريفي

ت	الفقرات	غالبا	أحيانا	نادراً
1	اشعر بالاستقرار النفسي عندما استخدم تمارين الاسترخاء			
2	أحقق أفضل أداء عندما أكون هادئاً			
3	أفضل الفوز على الهزيمة عندما تكون المنافسة مهمة			
4	يزداد قلقي عندما أتعرض لإصابة ما.			
5	يثيرني الحكم الذي يعطي قرارات خاطئة			
6	أصلي لله قبل المباراة داعياً بالنجاح والموفقية			
7	اشعر بالارتياح لتقبل نصائح الزملاء في اللعب			
8	يزداد توترتي واضطرابي عند التفكير بأهمية المنافسة			
9	نقد المدرب لي يعوق مقدرتي على التركيز والانتباه في المنافسة			
10	الجا إلى دخول الحمام لمرات عديدة قبل البدء بالمنافسة			
11	أتألم من صيحات اللاعبين البذيئة			
12	أشعر بالثقة بالنفس عندما يقرأ المدرب سورة الفاتحة معنا			
13	أحقق أفضل أداء عندما يشجعني المدرب			
14	تزداد استئثاري عندما يكون الشخص الإداري غير رياضي			
15	أتصور ذهنياً خطة اللعب قبل تنفيذها.			
16	ألوم نفسي عند ارتكابي خطأ حتى ولو كان بسيطاً			
17	اهتمام المدرب بخطة اللعب يجعلني أكثر تفكيراً بأهمية المباراة			

ت	الفقرات	غالبا	أحيانا	نادراً
18	صيحتي مع زملائي قبل المباراة تشد من ازري			
19	أطمئن نفسياً عندما أَلعب مع فريق يفهم قانون اللعبة جيداً			
20	يكون أدائي أفضل عندما يشاهدني والدي وأخوتي واحبتي			
21	أشعر بالترفة عندما لم تكن توجيهات المدرب مجددة.			
22	يثيرني ضعف التحكيم الذي يسبب هزيمة فريقي			
23	أطمئن نفسياً عندما أرى اهتمام المسؤولين بي كثيراً قبل المنافسة وخلالها وبعدها			
24	أشعر بعدم الارتياح لتحيز الإداريين لبعض اللاعبين			
25	أشعر بسعادة عند مشاركتي في منافسة متكافئة المستوى			
26	أطمئن نفسياً عندما أشاهد جماهير مناصرة لفريقنا			
27	مع قرب موعد المنافسة تزداد ضربات قلبي			
28	في المنافسة المهمة أبذل جهداً مميزاً			
29	استمتع بالمنافسة أكثر من التدريب			
30	اشعر بالندم عندما أكرر نفس الأخطاء التي ارتكبتها سابقاً في المنافسة			
31	أفكر دائماً في كيفية الأداء في الوقت المطلوب.			

ملحق (2)

عزيزي اللاعب تحية طيبة

بين يدك استمارة استبيان تتضمن مجموعة فقرات على شكل أسئلة ولكل سؤال (3) اختيارات (بدائل) هي (نعم ، لا ، غير متأكد)، يرجو الباحث قراءة الفقرات بدقة ثم الإجابة عنها بكل صدق وصراحة وعدم ترك أي فقرة من فقرات المقياس بلا إجابة ، وتأكد أن إجابتك ستحظى بسرية تامة وهي لغرض البحث العلمي فقط ، ولا داعي لذكر اسمك .
ملاحظة : تكون الإجابة على ورقة الإجابة المخصصة .

الباحث

م.م عماد كاظم الشريفي

ت	الفقرات	نعم	لا	غير متأكد
1	هل ترغب غالباً أن تكون مع الآخرين أكثر مما تكون لوحدك؟			
2	هل ترتاح عند وجودك مع الآخرين ؟			
3	هل تنقصك الثقة بالنفس؟			
4	هل تشعر بأنك تحصل على قدر كاف من الثناء؟			
5	هل تحس مرارا بأنك مستاء من العالم ؟			
6	هل تفكر بأن الناس يحبونك كمحبتهم للآخرين؟			
7	هل تقلق مدة طويلة عند تعرضك لبعض الاهانات؟			
8	هل تشعر بالارتياح عندما تكون لوحدك؟			
9	هل أنت على وجه العموم شخص غير أناني؟			

10	هل تميل الى تجنب الأشياء غير السارة بالتهرب منها؟
11	هل ينتابك مرارا شعور بالوحدة حتى لو كنت بين الناس؟
12	هل تشعر بأنك حاصل على حقدك في هذه الحياة؟
13	هل من عادتك أن تتقبل نقد أصحابك بروح طيبة؟
14	هل تهبط عزيمتك بسهولة؟
15	هل تشعر غالباً بالود نحو معظم الناس؟
16	هل كثيرا ما تشعر بأن هذه الحياة لا تستحق أن يعيشها الإنسان؟
17	هل أنت على وجه العموم متفائل؟
18	هل تعد نفسك شخصا عصبيا نوعا ما؟
19	هل أنت شخص سعيد عموماً؟
20	هل أنت غالباً واثق من نفسك؟
21	هل تعي غالبا ما تفعله؟
22	هل تميل أن تكون غير راضٍ عن نفسك؟
23	هل كثيرا ما تكون معنوياتك منخفضة؟
24	هل تشعر عندما تلتقي بالآخرين أول مرة بأنهم لا يحبونك؟
25	هل لديك إيمان كافي بنفسك؟
26	هل تشعر على وجه العموم بأنه يمكن الثقة بالناس كلهم؟
27	هل تشعر بأنك شخص نافع في هذا العالم؟
28	هل تنسجم غالباً مع الآخرين؟
29	هل تقضي وقتا طويلا قلقا على المستقبل؟
30	هل تشعر غالباً بالصحة الجيدة والقوة؟
31	هل أنت متحدث جيد؟
32	هل لديك شعور بأنك عبء على الآخرين؟
33	هل تجد صعوبة في التعبير عن نفسك؟
34	هل تفرح غالباً لسعادة الآخرين وحسن حظهم؟
35	هل تشعر غالباً بأنك مهمل ولا تحظى باهتمام الآخرين؟
36	هل تميل بأن تكون شخصا شكوكا؟
37	هل تعتقد على وجه العموم بأن العالم مكان جميل للعيش فيه؟
38	هل تغضب وتثور بسرعة؟
39	هل كثيرا ما تفكر بنفسك؟
40	هل تشعر بأنك تعيش كما تريد وليس كما يريد الآخرون؟
41	هل تشعر بالأسف والشفقة على نفسك عندما تسير الأمور بشكل خاطئ
42	هل تشعر بأنك ناجح في عملك أو وظيفتك؟

43	هل من عادتك أن تدع الآخرين يرونك على حقيقتك؟
44	هل تشعر بأنك غير متكيف مع الحياة بشكل مرض؟
45	هل تقوم غالباً بعملك على افتراض أن الأمور ستنتهي على ما يرام؟
46	هل تشعر بأن الحياة عبء ثقيل؟
47	هل يقلقك الشعور بالنقص؟
48	هل تشعر غالباً بمعنويات مرتفعة؟
49	هل تنسجم مع الجنس الآخر؟
50	هل حدث أن انتابك شعور بالقلق من أن الناس يراقبونك؟
51	هل يجرح شعورك بسهولة؟
52	هل تشعر بالارتياح في هذا العالم؟
53	هل أنت قلق بشأن مستوى ذكائك؟
54	هل تشعر بأن الآخرين يرتاحون اليك؟
55	هل عندك خوف مبهم من المستقبل؟
56	هل تتصرف على طبيعتك؟
57	هل تشعر عموماً بأنك شخص محظوظ؟
58	هل كانت طفولتك سعيدة؟
59	هل لك كثيراً من الأصدقاء المخلصين؟
60	هل تشعر بعدم الارتياح في معظم الأحيان؟
61	هل تميل إلى الخوف من المنافسة؟
62	هل تخيم السعادة على جو أسرتك؟
63	هل تقلق كثيراً من أن يصيبك سوء الحظ في المستقبل؟
64	هل كثيراً ما تصبح منزعاً من الناس؟
65	هل تشعر غالباً بالرضا؟
66	هل يميل مزاجك إلى التقلب بين السعادة والحزن خلال مدة قصيرة؟
67	هل تشعر بأنك موضع احترام الناس على وجه العموم؟
68	هل باستطاعتك العمل بانسجام مع الآخرين؟
69	هل تشعر بأنك لا تستطيع السيطرة على مشاعرك؟
70	هل تشعر في بعض الأحيان بأن الناس يسخرون منك؟
71	هل أنت بشكل عام شخص مرتاح الأعصاب (غير متوتر)؟
72	هل تشعر بأن العالم من حولك يعاملك معاملة عادلة على وجه العموم؟
73	هل سبق أن أزعجك شعور بأن مظهر الأشياء لا تعبر عن حقيقتها؟
74	هل سبق أن تعرضت مراراً للإهانة؟
75	هل تعتقد أن الآخرين كثيراً ما يعدونك شاذاً؟