الصلابة النفسية وعلاقتها بالاغتراب النفسي لدى بعض لاعبي الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم

م.د. عبدالرزاق وهيب ياسين
جامعة ديالى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.م. يوسف عبدالأمير درويش
جامعة ديالى
قسم الانشطة الطلابية والرياضية

Dr. Abdulrazzak Waheeb Yassin
University of Diyala
College of Physical Education and Sports Sciences

Yousef Abdul Ameer Darwish
University of Diyala
Department of student and sports activities

انتصار محمد محسن
جامعة ديالى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Intisar Mohammed Mohsin
University of Diyala College of Physical Education and Sports Sciences

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية، الاغتراب النفسي.

Keywords: Psychological Hardiness, Psychological Alienation

ملخص البحث :

Psychological Hardiness and its Relationship to Psychological Alienation in the soccer players

Yousef Abdul Ameer Darwish
University of Diyala
Department of student and sports activities

Dr. Abdulrazzak Waheeb Yassin
University of Diyala
College of Physical Education and Sports Sciences

Intisar Mohammed Mohsin
University of Diyala College of Physical Education and Sports Sciences

Research Summary: The importance of research is to study the concept of psychological rigidity and psychological alienation and their impact on football players in the Iraqi Premier League. The results showed that there was a correlation between the existence of a positive correlation between the commitment component and all the components of psychological alienation in the research sample. A positive correlation was also found between the control component of mental processes and all components of psychological alienation in the research sample. Positive correlation between the challenge component and all components of psychological alienation in the research sample.

In view of the results achieved between the psychological variables (psychological rigidity and psychological alienation) in the players of the Iraqi League Premier League (sample search) football has found a high correlation between them, which indicates the existence of a common and mutual effect between those variables.

The researcher recommends the need to work continuously to overcome the psychological difficulties and try to stand and analyze with the students in order to reduce and remove through high performance sports, and training students through the educational units and training daily on how to invest in the anxiety associated with performance through adequate information on the level of competition.

1 – المقدمة وأهمية البحث:

إن لكل نشاط رياضي متطلباته الخاصة في بناء الشخصية الرياضية، ومن أجل النجاح في نشاط رياضي محدد لابد من توافر سمات معينة في الشخصية، فالفرد الرياضي الذى يفتقر إلى السمات النفسية الإيجابية لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق أعلى المستويات نظرا لأن هذه السمات تؤثر بصورة مباشرة في مستوى الشخصية.

وإن تنمية الصلابة النفسية (Psychological Hardiness) يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، وان مهارات مثل تركيز الانتباه والتصور العقلي والاسترجاع العقلي وغيرها يجب التخطيط لتنميتها مثل القوة والمرونة والسرعة، وإن التكامل في الإعداد النفسي للرياضي خاصة في فترة المنافسات يجب أن يعمل على تطوير المهارات البدنية والمهارية إلى جانب العقلية والانفعالية، وإغفال مثل هذا الإعداد يعوق تحقيق الانجازات على المستوى التنافسي.

ومما لا شك فيه أن التفكير والخوف أو القلق من عدم الاندماج أو عدم القبول من قبل الزملاء في الفريق أو الجمهور من الأمور التي أصبحت لا تشغل بال الرياضيين فقط، بل أصبح التفكير في الالتزام والقدرة على التحكم بالمواقف التي تولد الضغوط المختلفة من الأمور التي تهم الرياضيين ذوي المستويات العليا، الذين يحاولون أن يجدوا لأنفسهم موضعا على الخريطة الرياضية محليا وعربيا ودوليا.

ويعد الاغتراب النفسي نتيجة حتمية للصراعات والضغوط والاضطرابات التي يواجهها الرياضيون أثناء المنافسات المختلفة بصورة عامة، ولذلك من الطبيعي أن يشعر الرياضي بعدم توافقه مع البيئة المحيطة والقلق حيال مستقبله الرياضي، ولكن إذا وصل التفكير في المستقبل إلى حالة يشعر فيها الرياضي بالعجز عن مواجهة ضغوط المنافسات وعدم قدرته على مجابهتها بسبب ضعف الصلابة النفسية لديه فإن هذا الشعور بالاغتراب سوف يؤثر سلباً على صحته النفسية وعلى انجازه الرياضي ومستوى طموحه الحالي والمستقبلي، وكلما اكتشفت معاناة الرياضي وشعوره بالاغتراب عند فترة مبكرة، أصبح من السهل التعامل مع هذا الاغتراب من خلال التدخلات الارشادية والعلاجية من قبل المدرب أو الادارة الفنية للفريق.

وفى رياضة كرة القدم نجد العديد من الضغوط التي تؤثر على مستوى أداء اللاعب في التدريب أو التنافس، إذ تلعب الضغوط الشخصية متمثلة في الاغتراب النفسي دورا كبيرا في تحقيق الفوز باعتبار أن تحقيق الفوز هدف أصيل في أعماق كل لاعب، حيث تزهو الذات مع الفوز وتتضاءل مع الفشل.

ولقد تبلورت فكرة البحث من خلال ملاحظة أن اهتمام المدربين ينصب أساساً على الاهتمام بالنواحي البدنية والمهارية، مع تجاهل تام لبرامج الإعداد النفسي التي يجب أن تسير جنبا إلى

جنب مع طرق الإعداد الأخرى، فعلى الرغم من تقارب طرق الإعداد وكذا تقارب مستوى الأداء للفرق المنافسة في البطولات الرسمية على مستوى القاعدة العريضة فإن التنافس يعتمد فى المقام الأول على ما يطلق عليه المباراة العقلية (Mental Game)، إذ تلعب المهارات النفسية التي تعكس الصلابة النفسية الدور الكبير في تحقيق الفوز والتفوق.

وتكمن أهمية البحث في دراسة مفهوم الصلابة النفسية والاغتراب النفسي ومدى تأثيرهما على لاعبي كرة القدم في الدوري العراقي الممتاز.

مشكلة البحث: إن ظاهرة الاغتراب النفسي من الظواهر التي أخذت تنتشر انتشاراً ملموساً في المجتمع الرياضي العراقي وهذا ما أدى إلى الإحساس بمشكلة الدراسة، وهي دراسة الاغتراب ومدى تأثره بالصلابة النفسية لدى الرياضيين. فمن خلال متابعة الباحث للرياضيين واتصاله ومعايشته لهم لاحظ هناك تبايناً أو ضعفاً في شعور انتماء الرياضي إلى النادي أو إلى المنتخب الأمر الذي يؤدي إلى اللامبالاة، والذي قد ينتج عنه عدم الاهتمام بالأهداف التدريبية الموضوعة ، وعدم الإحساس بالمسؤولية وحتى ضعف الاهتمام بالحياة بشكل عام وقد يكون نتيجة لذلك كله ما يلاحظ على الرياضيين الشعور بالعزلة الاجتماعية الاجتماعية والعجز والتمرد ، مما شكل باعثاً لدى الباحث لدراسة الصلابة النفسية وعلاقتها بالاغتراب النفسي لدى لاعبي كرة القدم بالدوري العراقي الممتاز.

أهداف البحث:

- التعرف على علاقة مكون الالتزام بمكونات ومجموع الاغتراب النفسي لدى بعض لاعبي كرة القدم بالدوري العراقي الممتاز.
- التعرف على علاقة مكون القدرة على التحكم بالعمليات العقلية بمكونات ومجموع الاغتراب النفسي لدى بعض لاعبي كرة القدم بالدوري العراقي الممتاز.
- التعرف على علاقة مكون التحدي بمكونات ومجموع الاغتراب النفسي لدى بعض لاعبي كرة القدم بالدوري العراقي الممتاز.
- التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والاغتراب النفسي لدى بعض لاعبي كرة القدم بالدوري العراقي الممتاز.

فروض البحث:

- هناك فروق معنوية بين الصلابة النفسية والاغتراب النفسي لدى بعض لاعبي كرة القدم بالدوري العراقي الممتاز.
- هناك فروق معنوية بين الالتزام والاغتراب النفسي لدى بعض لاعبي كرة القدم بالدوري العراقي الممتاز.

- هناك فروق معنوية بين القدرة على التحكم بالعمليات العقلية والاغتراب النفسي لدى بعض لاعبي كرة القدم بالدوري العراقي الممتاز.
- هناك فروق معنوية بين التحدي والاغتراب النفسي لدى بعض لاعبي كرة القدم

مجالات البحث:

- المجال البشري: بعض لاعبي كرة القدم بالدوري العراقي الممتاز. والبالغ عددهم (45) لاعبا.
- المجال المكاني: ملاعب الأندية التي يتدرب عليها اللاعبون.
- المجال الزماني: 2017/11/9 ولغاية 2018/2/25.

2 – منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهجية البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث بلاعبي أندية الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم للعام 2017 / 2018، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية الطبقية والمتمثلة (50) لاعبا يمثل (5) لاعبين منهم للتجربة الاستطلاعية، و (45) لاعبا للتجربة الرئيسية من لاعبي الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم يمثلون أندية (الطلبة، والزوراء، والقوة الجوية) وبواقع (15) لاعبا لكل فريق.

2-3 الاجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

1- الأجهزة تمثلت بالحاسوب الآلي بانتيوم 4، Core 7.

2- الأدوات تمثلت بما يلي:

- **مقياس الصلابة النفسية للرياضيين:** من اعداد وبناء (سناريا جبار محمود، 2013) ويتكون من مكونين (الالتزام، والقدرة على التحكم بالعمليات العقلية)، ويتضمن (23) عبارة موزعة بواقع (11) عبارة لمكون (الالتزام)، و (12) عبارة لمكون القدرة على التحكم بالعمليات العقلية، ويتم تصحيح المقياس وفقا لمدرج خماسي بدائله هي (تنطبق دائما، تنطبق كثيرا، تنطبق متوسطا، تنطبق قليلا، لا تنطبق نهائيا)، ويعطى التقدير (5، 4، 3، 2، 1) للعبارات الايجابية، و (1، 2، 3، 4، 5) للعبارات السلبية. وإن أعلى درجة يحصل عليها المستجيب على المقياس هي (115) وأقل درجة هي (23)، وكلما ارتفعت درجة اللاعب في المقياس كلما دل ذلك على صلابته النفسية. (الملحق 1).
- **مقياس الاغتراب النفسي:** قام ببنائه (كامل عبود حسين، 2008)، ويتكون المقياس من (7) مكونات هي (العزلة الاجتماعية الاجتماعية تمثل بـ 9 عبارات، والتمرد وتمثل بـ 9 عبارات، والعجز وتمثل بـ 6 عبارات، واللا أهداف وتمثل بـ 10 عبارات، واللا معيارية وتمثل بـ 10

عبارات، والاغتراب الثقافي وتمثل بـ 4 عبارات)، ويتضمن المقياس (48) عبارة (23) منها ايجابية و (25) منها سلبية، ، ويتم تصحيح المقياس وفقا لمدرج خماسي بدائله هي (موافق بشدة، موافق، موافق احيانا، غير موافق، غير موافق بشدة)، ويعطى التقدير (5، 4، 3، 2، 1) للعبارات الايجابية، و (1، 2، 3، 4، 5) للعبارات السلبية. وإن أعلى درجة يحصل عليها المستجيب على المقياس هي (240) وأقل درجة هي (48). (الملحق 2).

3- **وسائل جمع المعلومات:** إضافة إلى المقاييس المستخدمة تم الاعتماد على بعض المصادر والمراجع العربية والاجنبية.

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

1- **التجربة الاستطلاعية** : قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاربعاء 2018/1/3 على عينة من خارج عينة البحث الأساسية وتمثلت بـ (6) لاعبين من لاعبي نادي النفط تم اختيارهم بصورة عشوائية.

2-4-4 التجربة الرئيسة:

تم إجراء التجربة الرئيسة يوم الثلاثاء الموافق (2018/1/9) بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية والتأكد من صلاحية الاختبارات قام الباحث بإجراء الاختبارات في الملاعب التي يجري عليها اللاعبون تدريباتهم ومنافساتهم، على العينة والبالغ عددها (45) لاعباً.

2-4-3 الاسس العلمية للمقاييس:

صدق المحتوى:

تم عرض المقياسين على مجموعة من الخبراء والمحكمين ذوي الاختصاص في مجال علم النفس الرياضي والاختبارات والمقاييس وبلغ عددهم (5) خبراء، وذلك لإبداء الرأي في العبارات ومدى وضوحها من حيث مستوى الفهم وخلوها من الغموض، وهل إن المقاييس تقيس فعلا ما وضعت من أجله واسفرت نتائج التحكيم عن درجة اتفاق (80%) لمقياس الصلابة النفسية و (100%) لمقياس الاغتراب النفسي.

الصدق الذاتي: يمكن التوصل إليه إحصائيا من حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات المقياس، وهو الحد الاقصى الذي يمكن أن يصل إليه معامل صدق المقياس()، وقد بلغ معامل الصدق الذاتي لمقياس الصلابة النفسية (0.921)، ولمقياس الاغتراب النفسي (0،954) وهو يدل على إن المقياسين صادقان بدرجة كبيرة.

ثبات الاختبار:

تم حساب الثبات عن طريقة اعادة الاختبار، ويقصد بثبات الاختبار "اعطاء نفس النتائج اذا ما اعيد تطبيقه على نفس العينة في نفس الظروف في فترتين مختلفتين وفي ظروف متشابهة،

وتم ايجاد معامل الثبات للمقياسين من خلال حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون وكمل مبين في الجدول (1) لمكونات مقياس الصلابة النفسية، والجدول (2) الخاص بمكونات مقياس الاغتراب النفسي.

الجدول (1)

يبين معامل الثبات للمكونات مقياس الصلابة النفسية المستخدمة في البحث

الاختبارات	الثبات
الالتزام	0.81
القدرة على التحكم بالعمليات العقلية	0.84
التحدي	0.79

الجدول (2)

يبين معامل الثبات للمكونات مقياس الاغتراب النفسي المستخدمة في البحث

الاختبارات	الثبات
العزلة الاجتماعية	0.88
التمرد	0.80
العجز	0.90
اللا أهداف	0.79
اللا معيارية	0.83
الاغتراب الثقافي	0.86

يتبين من الجدولين (1) و (2)، إن معاملات ثبات مكونات مقياسي الصلابة النفسية والاغتراب النفسي عالية وذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) مما يدل على امكانية الاعتماد على المقياسين ومكوناتهما في قياس الصلابة النفسية والاغتراب النفسي لدى افراد العينة.

الموضوعية:

إن الاختبارات التي يختار فيها المختبرين البديل الأفضل من بين عدة بدائل يطلق عليها الاختبارات الموضوعية، وكذلك يكون بإمكان المحكمين كلهم استخدام مفتاح التصحيح والاتفاق على النتائج اتفاقاً كاملاً. وهذا ما تم تحقيقه ومراعاته في المقياسين.

2-5 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية spss لمعالجة البيانات.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3 – 1 عرض النتائج وتحليلها:

3-1-1 التوصيف الاحصائي لبيانات عينة البحث في مكونات ومجموع مقياس الصلابة النفسية:

الجدول(3)

الوصف الاحصائي لمقياس الصلابة النفسية

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الخطأ	الوسيط	الانحراف	الالتواء
الالتزام	درجة	38.867	1.208	39.000	8.103	-0.195
القدرة على التحكم	درجة	43.311	1.209	43.000	8.110	-0.017
التحدي	درجة	82.133	1.463	81.000	9.813	-0.380
مجموع الصلابة النفسية	درجة	164.311	2.605	166.000	17.473	-0.428

يتضح من الجدول (3) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث الكلية في (مكونات ومجموع مقياس الصلابة النفسية)، إن الوسط الحسابي لمكون (الالتزام) بلغ (38.867) وبلغت نسبة الخطأ (1.208)، وبلغت قيمة الوسيط (39.000)، أما الانحراف المعياري لمكون الالتزام فبلغ (8.103)، وقيمة معامل الالتواء بلغت (0.195--)، بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي لمكون (القدرة على التحكم بالعمليات العقلية) (43.311)،وبلغت نسبة الخطأ (1.209)، وبلغت قيمة الوسيط (43.000)، أما الانحراف المعياري فبلغ (8.110)، وقيمة معامل الالتواء بلغت (-0.017)، أما بالنسبة لمكون (التحدي) فبلغ الوسط الحسابي (82.133)،وبلغت نسبة الخطأ (1.463)، وبلغت قيمة الوسيط (81.000)، أما الانحراف المعياري فبلغ (9.813)، وقيمة معامل الالتواء بلغت (0.380-)، أما بالنسبة لمجموع مقياس الصلابة النفسية فبلغ الوسط الحسابي (164.311)،وبلغت نسبة الخطأ (2.605)، وبلغت قيمة الوسيط (166.000)، أما الانحراف المعياري فبلغ (17.473)، وقيمة معامل الالتواء بلغت (0.428-)، وإن معاملات الالتواء تتراوح بين (0.017- إلى 0.428-) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الاعتدالية إذ إن قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح بين ±3. وتقترب جدا من الصفر. وهذا يعني أن تذبذب المنحنى الاعتدالي يعتبر مقبولا وفي المتوسط وليس متذبذبا للأعلى ولا للأسفل مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث الكلية في (مكونات ومجموع مقياس الصلابة النفسية).

3-1-2 التوصيف الاحصائي لبيانات عينة البحث في مكونات ومجموع مقياس الصلابة النفسية:

1st IDESSD-CONFERENCE

الجدول(4)

الوصف الاحصائي الاغتراب النفسي

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الخطأ	الوسيط	الانحراف	الالتواء
العزلة الاجتماعية	درجة	35.511	0.757	35.000	5.079	-0.439
التمرد	درجة	36.022	0.558	36.000	3.745	0.205
العجز	درجة	23.533	0.656	24.000	4.404	-2.257
اللاهداف	درجة	40.756	0.865	41.000	5.800	-0.534
اللامعيارية	درجة	40.022	1.001	41.000	6.717	-0.488
الاغتراب الثقافي	درجة	14.511	0.445	15.000	2.982	-0.205
مجموع الاغتراب النفسي	درجة	190.356	2.129	191.000	14.280	0.226

يتضح من الجدول (4) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث الكلية في (مكونات ومجموع مقياس الاغتراب النفسي)، إن الوسط الحسابي لمكون (العزلة الاجتماعية) بلغ (35.511) وبلغت نسبة الخطأ (0.757)، وبلغت قيمة الوسيط (35.000)، أما الانحراف المعياري لمكون العزلة الاجتماعية فبلغ (5.079)، وقيمة معامل الالتواء بلغت (-0.439)، بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي لمكون (التمرد) (36.022)،وبلغت نسبة الخطأ (0.558)، وبلغت قيمة الوسيط (36.000)، أما الانحراف المعياري فبلغ (3.745)، وقيمة معامل الالتواء بلغت (0.205)،)، بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي لمكون (العجز) على التحكم بالعمليات العقلية (23.533)،وبلغت نسبة الخطأ (0.656)، وبلغت قيمة الوسيط (24.000)، أما الانحراف المعياري فبلغ (4.404)، وقيمة معامل الالتواء بلغت (-2.257)، بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي لمكون (اللا أهداف) (40.756)، وبلغت نسبة الخطأ (0.865)، وبلغت قيمة الوسيط (41.000)، أما الانحراف المعياري فبلغ (5.800)، وقيمة معامل الالتواء بلغت (-0.534)، بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي لمكون (اللا معيارية) (40.022)، وبلغت نسبة الخطأ (1.001)، وبلغت قيمة الوسيط (41.000)، أما الانحراف المعياري فبلغ (6.717)، وقيمة معامل الالتواء بلغت (-0.488)، وبلغ الوسط الحسابي لمكون (الاغتراب الثقافي) (14.511) وبلغت نسبة الخطأ (0.445)، وبلغت قيمة الوسيط (15.000)، أما الانحراف المعياري فبلغ (2.982)، وقيمة معامل الالتواء بلغت (-0.205)، أما بالنسبة لمجموع مقياس الاغتراب النفسي فبلغ الوسط الحسابي (190.356)،وبلغت نسبة الخطأ (2.129)، وبلغت قيمة الوسيط (191.000)، أما الانحراف المعياري فبلغ (14.280)، وقيمة معامل الالتواء بلغت (0.226)، وإن معاملات الالتواء تتراوح بين (-0.488 إلى 0.226) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الاعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح

بين ±3. وتقترب جدا من الصفر. وهذا يعني ان تذبذب المنحنى الاعتدالي يعتبر مقبولا وفى المتوسط وليس متذبذبا للأعلى ولا للأسفل مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث الكلية في (مكونات ومجموع مقياس الاغتراب النفسي).

3-1-3 علاقة الارتباط بين (الالتزام) ومكونات ومجموع الاغتراب النفسي:

الجدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط ونسب اخطاءه لمكون الالتزام مع مكونات مقياس الاغتراب النفسي

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	نسبة الخطأ
الالتزام	درجة	38.867	8.103		
العزلة الاجتماعية	درجة	35.511	5.079	.470**	0.000
التمرد	درجة	36.022	3.745	.541**	0.000
العجز	درجة	23.533	4.404	.598**	0.000
اللاأهداف	درجة	40.756	5.800	.568**	0.000
اللامعيارية	درجة	40.022	6.717	.557**	0.000
الاغتراب الثقافي	درجة	14.511	2.982	.385**	0.000
الاغتراب النفسي	درجة	190.356	14.280	.557**	0.000

نلاحظ من الجدول (5) أن هناك علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى (0،05) ودرجة حرية (43) بين مكون (الالتزام) ومكونات ومجموع مقياس الاغتراب النفسي وكما يلي:

- مع مكون (العزلة الاجتماعية) إذ بلغ معامل الارتباط بينهما (0.470) وبنسبة خطأ (0،000)، مما يدل على معنوية الفروق.
- مع مكون (التمرد) إذ بلغ معامل الارتباط بينهما (0.541) وبنسبة خطأ (0،000)، مما يدل على معنوية الفروق.
- مع مكون (العجز) إذ بلغ معامل الارتباط بينهما (0.598) وبنسبة خطأ (0،000)، مما يدل على معنوية الفروق.
- مع مكون (اللا أهداف) إذ بلغ معامل الارتباط بينهما (0.568) وبنسبة خطأ (0،000)، مما يدل على معنوية الفروق.
- مع مكون (اللا معيارية) إذ بلغ معامل الارتباط بينهما (0.557) وبنسبة خطأ (0،000)، مما يدل على معنوية الفروق.

- مع مكون (الاغتراب النفسي) إذ بلغ معامل الارتباط بينهما (0.385) وبنسبة خطأ (0،000)، مما يدل على معنوية الفروق.
- مكون (الالتزام) مع (مجموع مقياس الاغتراب النفسي) إذ بلغ معامل الارتباط بينهما (0.557) وبنسبة خطأ (0،000)، مما يدل على معنوية الفروق.

3-1-3 علاقة الارتباط بين مكون (القدرة على التحكم بالعمليات العقلية) ومكونات ومجموع الاغتراب النفسي:

الجدول (6)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط ونسب اخطاءه لمكون القدرة على التحكم في القدرات العقلية مع مجالات مقياس الاغتراب النفسي

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	نسبة الخطأ
القدرة على التحكم بالعمليات العقلية	درجة	43.311	8.110		
العزلة الاجتماعية	درجة	35.511	5.079	.671**	0.000
التمرد	درجة	36.022	3.745	.561**	0.000
العجز	درجة	23.533	4.404	.498**	0.000
اللا أهداف	درجة	40.756	5.800	.578**	0.000
اللا معيارية	درجة	40.022	6.717	.587**	0.000
الاغتراب الثقافي	درجة	14.511	2.982	.685**	0.000
الاغتراب النفسي	درجة	190.356	14.280	.757**	0.000

نلاحظ من الجدول (6) أن هناك علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى (0،05) ودرجة حرية (43) بين مكون (القدرة على التحكم بالعمليات العقلية) ومكونات ومجموع الاغتراب النفسي وكما يلي:

IDESSD-CONFERENCE

- مع مكون (العزلة الاجتماعية) إذ بلغ معامل الارتباط بينهما (0.671) وبنسبة خطأ (0،000)، مما يدل على معنوية الفروق.
- مع مكون (التمرد) إذ بلغ معامل الارتباط بينهما (0.561) وبنسبة خطأ (0،000)، مما يدل على معنوية الفروق.
- مع مكون (العجز) إذ بلغ معامل الارتباط بينهما (0.498) وبنسبة خطأ (0،000)، مما يدل على معنوية الفروق.

- مع مكون (اللا أهداف) إذ بلغ معامل الارتباط بينهما (0.578) وبنسبة خطأ (0،000)، مما يدل على معنوية الفروق.
- مع مكون (اللا معيارية) إذ بلغ معامل الارتباط بينهما (0.587) وبنسبة خطأ (0،000)، مما يدل على معنوية الفروق.
- مع مكون (الاغتراب النفسي) إذ بلغ معامل الارتباط بينهما (0.685) وبنسبة خطأ (0،000)، مما يدل على معنوية الفروق.
- مكون (القدرة على التحكم بالعمليات العقلية) مع (مجموع مقياس الاغتراب النفسي) إذ بلغ معامل الارتباط بينهما (0.757) وبنسبة خطأ (0،000)، مما يدل على معنوية الفروق.

3-1-3 غلاقة الارتباط بين مكون (التحدي) ومكونات ومجموع الاغتراب النفسي

الجدول (7)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط ونسب اخطاءه لمكون التحدي مع مجالات مقياس الاغتراب النفسي

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	نسبة الخطأ
التحدي	درجة	82.133	9.813		
العزلة الاجتماعية	درجة	58.822	24.695	0.1960**	0.000
التمرد	درجة	59.077	24.332	0.094**	0.000
العجز	درجة	52.833	30.419	0.172**	0.000
اللاهداف	درجة	61.444	22.295	-0.260**	0.000
اللامعيارية	درجة	61.077	22.764	-0.037**	0.000
الاغتراب الثقافي	درجة	48.322	34.756	-0.123**	0.000
الاغتراب النفسي	درجة	184.566	103.971	.537**	0.000

نلاحظ من الجدول (7) أن هناك علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى (0،05) ودرجة حرية (43) بين مكون (التحدي) ومكونات ومجموع الاغتراب النفسي وكما يلي:

- مع مكون (العزلة الاجتماعية) إذ بلغ معامل الارتباط بينهما (0.1960) وبنسبة خطأ (0،000)، مما يدل على معنوية الفروق.
- مع مكون (التمرد) إذ بلغ معامل الارتباط بينهما (0.094) وبنسبة خطأ (0،000)، مما يدل على معنوية الفروق.

- مع مكون (العجز) إذ بلغ معامل الارتباط بينهما (0.172) وبنسبة خطأ (0،000)، مما يدل على معنوية الفروق.
- مع مكون (اللا أهداف) إذ بلغ معامل الارتباط بينهما (0.260-) وبنسبة خطأ (0،000)، مما يدل على معنوية الفروق.
- مع مكون (اللا معيارية) إذ بلغ معامل الارتباط بينهما (0.037-) وبنسبة خطأ (0،000)، مما يدل على معنوية الفروق.
- مع مكون (الاغتراب النفسي) إذ بلغ معامل الارتباط بينهما (0.123-) وبنسبة خطأ (0،000)، مما يدل على معنوية الفروق.
- مكون (التحدي) مع (مجموع مقياس الاغتراب النفسي) إذ بلغ معامل الارتباط بينهما (0.537) وبنسبة خطأ (0،000)، مما يدل على معنوية الفروق.

4-1-3 علاقة الارتباط بين مقياس الصلابة النفسية ومقياس الاغتراب النفسي:

الجدول (8)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط ونسب اخطاءه الصلابة النفسية مع مقياس الاغتراب النفسي

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	نسبة الخطأ
الصلابة النفسية	درجة	164.311	17.473		
الاغتراب النفسي	درجة	190.356	14.280	.623**	0.000

نلاحظ من الجدول (8) أن هناك علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى (0،05) ودرجة حرية (43) بين (الصلابة النفسية) و (الاغتراب النفسي) وبلغ معامل الارتباط بينهما (0،623) بنسبة خطأ (0،000)، مما يدل على معنوية الفروق.

يوضح الجدول (5) معاملات الارتباط البسيط لمكون (الالتزام) مع مكونات مقياس الاغتراب النفسي إن هناك علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى (0،05) ودرجة حرية (43) بين مكون (الالتزام) وجميع مكونات الاغتراب النفسي، مما يدل على إن مستوى الالتزام لدى (الرياضيين) أفراد العينة (مرتفع) فهو يمثل رؤية الرياضيين بأن النشاطات المختلفة التي يمارسونها لها معنىً، إذ يمثل الالتزام التوجه نحو إدماج الذات بنشاط في مظاهر الحياة المتنوعة فالرياضي القوي في الالتزام يعتمد على نفسه في إيجاد الطرق التي تحول تجاربه مهما كانت إلى شيء ممتع ومهم لديه، ويندمج فيها بدلا من الشعور بالاغتراب، ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما أشارت إليه دراسة (كوبازا ومادي وبوكسيتي، Kopaza, Maddi & Puccette, 1985)، بأن الرياضي الذي

يتصف بمستوى عالٍ من الالتزام فإنه ينعكس على اعتقاده بقيمة عمله، وأهميته سواء له أو للآخرين، واعتقاده بضرورة الاندماج في بيئة العمل وبكفاءته في انجاز عمله، وضرورة تحمله مسؤولياته قبل وأثناء وبعد المنافسة والالتزام بقوانين ونظم الفريق الواحد، لذلك فالالتزام يجعل الرياضي قادرا على التغلب على العوامل المهيأة والمساعدة لنشوء مظاهر الاغتراب والتي تتمثل بالعجز وفقدان المعنى والعزلة عن الأسرة أو المجتمع والتمرد على معايير المجتمع ورفض الأهداف الثقافية له.

كما يوضح الجدول (6) معاملات الارتباط البسيط لمكون (القدرة على التحكم بالعمليات العقلية) مع مكونات مقياس الاغتراب النفسي إن هناك علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى (0،05) ودرجة حرية (43) بين مكون (القدرة على التحكم بالعمليات العقلية) وجميع مكونات الاغتراب النفسي، مما يدل على إن (القدرة على التحكم بالعمليات العقلية) لدى (الرياضيين) أفراد العينة تتمثل بإشراك العمليات العقلية والحواس في أثناء الأداء الرياضي مما يخلق حالة من الاستقرار النفسي يؤدي إلى الثقة بالنفس والتوافق النفسي، والابتعاد عن الاغتراب وعدم الرغبة في تقديم المستوى المطلوب أثناء المنافسات؛ ولذلك فالرياضي يجب أن يشعر بأنه يتمتع بالقدرة على التحكم بالعمليات العقلية الذي يحدد له طريق الصواب الذي يبعده عن الإصابة بالأمراض النفسية والعقلية والجسمية والنزعات العدوانية (روس وآخرون103 :Ross, W: 2012).

كما يوضح الجدول (7) معاملات الارتباط البسيط لمكون (التحدي) مع مكونات مقياس الاغتراب النفسي بأن هناك علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى (0،05) ودرجة حرية (43) بين مكون (التحدي) وجميع مكونات الاغتراب النفسي، فالرياضي الذي يواجه التغير بصورة مستمرة في حياته الرياضية تُعد كحالة من حالات التحدي التي تجعله عند تعرضه للضغوط النفسية في منأى عن الاصابة بالاغتراب النفسي أو أحد مكوناته، فالشعور الايجابي عن التغير الذي يحصل في بيئته يعد حافزاً نحو ادراكه لقيمة حياته الرياضية وتعلقه بها(Arokach, Ami: 2006: 327).

كما يوضح الجدول (8) معاملات الارتباط البسيط للصلابة النفسية باختبار مقياس الاغتراب النفسي بأن هناك علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى (0،05) ودرجة حرية (43) بين الصلابة النفسية والاغتراب النفسي لدى عينة البحث، ولهذا فأن الرياضي يتعلم في حياته كيف يتحمل ويتعايش مع الموقف الضاغط. فأن لم يتمكن من ذلك فأنه سيواجه صعوبات كثيرة لا يستطيع التوافق معها وذلك لضعف صلابته النفسية والتي تتماشى مع ظهور العصبية والاضطراب النفسي(Abu Rukba: 2005: 56) .

لذلك فان كل واجب في التدريب والمنافسة يتطلب معرفة الخصائص الشخصية للاعب من الناحية النفسية والبدنية . وأن جهد التدريب لا ينجم فقط عن حجم التدريب وكثافته ولا من طول فترات الاستراحة وتكرار التدريب ورتابة الجهد وانما يتعين بحالة الرياضي النفسية والبدنية الآنية .

3-3 الخاتمة :

من خلال النتائج تبين وجود علاقة ارتباط بين وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين مكون الالتزام وجميع مكونات الاغتراب النفسي لدى عينة البحث، كما تبين وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين مكون القدرة على التحكم بالعمليات العقلية وجميع مكونات الاغتراب النفسي لدى عينة البحث، كما تبين وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين مكون التحدي وجميع مكونات الاغتراب النفسي لدى عينة البحث.

وبالنظر إلى النتائج المتحققة في ما بين المتغيرات النفسية (الصلابة النفسية والاغتراب النفسي) لدى لاعبي أندية الدوري العراقي الممتاز(عينة البحث) بكرة القدم فقد وجد ارتباط عالٍ بينهما وهو ما يشير إلى وجود تأثير مشترك ومتبادل بين تلك المتغيرات.

ويوصي الباحث بضرورة العمل المتواصل على تذليل الصعوبات النفسية ومحاولة الوقوف عندها وتحليلها مع الطلبة من أجل تخفيف حدتها وإزالتها عن طريق الأداء الرياضي الرفيع، وتدريب الطلبة من خلال الوحدات التعليمية والتدريبية اليومية على كيفية استثمار حالات القلق المصاحبة للأداء من خلال المعلومات الوافية عن مستوى المنافسة.

المصادر:

- حسين، كامل عبود، بناء مقياس بناء وتقنين مقياس الاغتراب لدى بعض رياضيي الألعاب الفردية والفرقية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 2008.
- محمود، سناريا جبار، دراسة مقارنة بمستوى الصلابة النفسية لدى الرياضيين في بعض الالعاب الفردية والجماعية، بغداد، مجلة الرياضة المعاصرة، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، 2013.
- Abu Rukba, R. (2005): "The relationship between psychological hardiness and mental health among mothers of children with downs syndrome", **Master research**- College of public health Gaza.
- Kobasa, S, &, Pucceti, M(1985): "Personality and social Resources in stress Resistance", Journal of Abnormal psychology, Vol.45, No.4, pp 839-880.

- Ross, W. Lynne, E. Sheldon, H. & Rich, N. (2012). An examination of hardiness throughout the sport injury process. British Journal of Health Psychology, 17, 103-128.
- Arokach, Ami (2006) : Alienation and Domestic Abuse : How Abused Women Cope with Loneliness , Journal Articles , VOL . 78 , PP . 327 – 340.

الملحق (1) مقياس الصلابة النفسية

ت	العبارات	تنطبق دائما	تنطبق كثيرا	تنطبق متوسطا	تنطبق قليلا	لا تنطبق نهائيا
1	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم					
2	أعالج ما ارتكبته من أخطاء أثناء البطولة					
3	طموحي أن أكون أحسن لاعب في اللعبة					
4	حضور عائلتي في الملعب يساعدني على تقديم أداء مميز					
5	أشعر بالسعادة عندما تحفزني عائلتي على الاشتراك في التدريب					
6	أبادر لحل مشكلة تواجه الزملاء أثناء التدريب					
7	مشاكلي العائلية تقلل من تركيزي في التدريب					
8	أضع خططي المستقبلية وأنا متأكد من قدرتي على تنفيذها					
9	أتحمل المسؤولية الكاملة في الأداء					
10	مهما كانت صعوبة المهارة فإنني أستطيع أدائها بنجاح					
11	كثيرا ما أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي أثناء البطولة					
12	نجاحي يعتمد على مجهودي وليس على الصدفة					
13	أشعر بالإحباط لعدم موافقة عائلتي على المشاركة في البطولات الخارجية					
14	كل ما يحدث لي في البطولة هو نتيجة تخطيطي					
15	الحياة بكل ما فيها تستحق أن أحياها					
16	أجد صعوبة في تصحيح الأخطاء التي أقع فيها أثناء المنافسة					
17	أتقبل انتقادات الجمهور لمستوى أدائي بروح معنوية عالية					
18	تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع لي					
19	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي					
20	أخشى الفشل قبل أن تبدأ البطولة					
21	أتحكم في ضيقي وغضبي عند الفشل وأستطيع تخطي الفشل بسهولة					
22	معظم اوقات حياتي تضيع في أنشطة ليس لها معنى					
23	أحب التحدي واستمتع باللحظات الحرجة أثناء الاداء					

الملحق (2) مقياس الاغتراب النفسي

ت	الفقــرات	موافق بشدة	موافق	موافق أحياناً	غير موافق	غير موافق بشدة
1	أشعر بانعدام التواصل بيني وبين الرياضيين الآخرين.					
2	أكره الاختلاط بالرياضيين الآخرين.					
3	أشعر بالعزلة والوحدة وأنا بين زملائي الرياضيين.					
4	لا أشعر بتواجدي مع أفراد أسرتي رغم أني أعيش معهم.					
5	استفيد من الرياضة في تكوين علاقات اجتماعية.					
6	اندمج بسهولة مع زملائي الرياضيين بعد فترة انقطاع طويلة.					
7	أعمل على تكوين علاقات جديدة داخل الوسط الرياضي.					
8	أشعر بالسعادة عندما أكون مع زملائي الرياضيين.					
9	أحب المنافسات والمهرجانات الرياضية لأنها تقربني من الرياضيين.					
10	أتمالك نفسي عندما يوجه لي النقد من قبل مدربي والرياضيين.					
11	من الصعب أن أشعر بالأمن والطمأنينة هذه الأيام.					
12	تمتلكني الرغبة في التمرد على القيم والمبادئ الرياضية السائدة الآن.					
13	التزم بتوجيهات المدرب والمسئولين الرياضيين.					
14	لا أصادق من يخالف قوانين وأنظمة اللعب.					
15	أروج للشائعات الرياضية في بعض الأحيان.					
16	كثيراً ما أتأخر عن التدريبات الرياضية.					
17	أشعر دائماً بالحيوية والنشاط					
18	أؤمن بمبدأ اللامبالاة في التدريب والمنافسة.					
19	أشعر بالعجز في الاعتماد على نفسي في المنافسات الصعبة.					
20	يزداد أدائي قوة كلما زادت أهمية المنافسة.					
21	أشعر بالعجز عن اتخاذ قرار تجاه بعض المواقف في التدريب والمنافسة.					
22	أتدرب بجهد عالي ولفترات طويلة دون الإحساس بالتعب.					
23	ليس لدي الحماس الكافي في التدريب.					
24	الفشل المتكرر في المنافسة يجعلني أشعر بالإحباط.					
25	تنتابني نوبات من الضجر والملل عند الاشتراك في المنافسة					
26	أحياناً تكون تدريباتي بدون هدف.					
27	هدفي أن أكون رياضياً مشهوراً في لعبتي وفي أفضل مستوى رياضي.					
28	من السهل على تحديد أهدافي في التدريب.					
29	أعيش في عالم عديم الأهمية بالنسبة لي.					
30	يجب على الرياضي أن يتمسك دائماً بالقيم الرياضية.					
31	أضع لنفسي أهدافاً في التدريب أحاول الوصول إليها.					
32	المنافسات الرياضية هواية ممتعة لي.					
33	أشعر بأن كل شيء له قيمة في هذا الزمان إلا الإنسان.					
34	لا أهتم بنتيجة المنافسات التي أشارك فيها.					
35	لا توجد معايير اجتماعية واضحة يمكن الاعتماد عليها في الرياضة.					

36	أصبحت الحياة الرياضية التي تسودها المادية هي التي توجه الرياضيين.					
37	لا أشعر بقيمتي الرياضية في الفريق وبين زملائي الرياضيين.					
38	أشعر أن حياتي الرياضية متجددة دائماً ومستعد للمنافسات					
39	إني مهيأ نفسياً وبدنياً للمنافسة الرياضية					
40	أشعر أن مستقبلي الرياضي غير واضح.					
41	إن الطرق الملتوية أسهل لتحقيق النجاح الرياضي					
42	من الأفضل للرياضي أن يكون جريئاً في مواجهة الخصم.					
43	أفضل المنافسات التي تظهر تفوقي					
44	لدي القدرة على حسم المنافسة لصالحي.					
45	الثقافة الرياضية التي يكتسبها الرياضي تعمل على حل مشكلاتهم الاجتماعية					
46	الثقافة والرياضة ليس كل شيء في الحياة					
47	بعض المسئولين الرياضيين والمدربين يجبرونني علي الكذب لإرضائهم					
48	استمتع بالعلاقات الجيدة مع الرياضيين الواضحين في أفكارهم					

1st IPESSD-CONFERENCE