

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بابل

كلية التربية الرياضية

بناء مقياس الاغتراب النفسي لدى لاعبات الكرة الطائرة في جامعات الفرات

الأوسط

اعداد الباحثة

أ.م.د. شيماء علي خميس

٢٠١٢ م

١٤٣٤ هـ

## ١- التعريف بالبحث :-

### ١-١ المقدمة وأهمية البحث :-

ان الاهتمام بالجانب النفسي للاعبة يعد من الجوانب الضرورية التي يتم الاعتماد عليها خلال فترة التدريب فقد يمر باللاعبة ظروف مختلفة من شأنها ان تؤثر في ادائها المهاري وناحية الاغتراب النفسي يتعرض لها الكثير من اللاعبين واللاعبات نتيجة ظروف مختلفة قد يغفل عنها المدرب ولا يتوقع ان تصل لهذه المرحلة من التأثير على الاداء أثناء المباراة فيظهر لدى اللاعبة سلوك انفعالي وغضب من زميلات قد لايعرف المدرب سبب هذا السلوك ويبرره لأسباب ليست هي المشكلة الأساسية في هذا السلوك . حيث ان الاغتراب النفسي عند اللاعب واللاعبة يجعلهم يتميزون بعدم القدرة على التواصل في اداء المهارات الرياضية بصورة جيدة ودقيقة لأنهم يكونون مضطربين ولايستطيعون التوفيق بين جوانب الحركة وبين ابعادها المختلفة مما يؤدي الى الاحباط في تحقيق النتائج الرياضية نتيجة الشعور بعدم الاحساس الى الانتماء للمجموعة وهذا ما أكدت البعض بأن الاغتراب هو عبارة " عن عدم قدرة الفرد على التواصل مع نفسه وشعوره بالانفصال عما يرغب في ان يكون وبين احساسه بنفسه في الواقع أي انه الفرد الذي ينفصل عن ذاته الحقيقيه وعن مشاعره يشعر بأن وجوده غير حقيقي " <sup>١</sup> .

### ١-٢ مشكلة البحث :-

ان الاغتراب النفسي من المشاكل النفسية والاجتماعية التي تواجهه اللاعبة نتيجة لعدم شعورها بالامن النفسي والطمأنينة اضافة الى الشعور بالوحدة والعزلة مما يؤدي الى قلة التوجه نحو التدريب وقلة اتصالها باللاعبات الأخريات وهذا يؤدي الى الأحباط في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة .

لذا فقد لاحظت الباحثة من خلال عملها في تدريب فرق الرياضة الجامعية ان هناك نوع من الاغتراب النفسي لدى اللاعبات اثناء المباريات والذي أثر في ضعف المستوى

---

<sup>١</sup> نعمان عبد الخالق السيد . الاغتراب وعلاقته بالعصابية والدافعية للانجاز لدى طلاب الجامعة ، مجلة علوم التربية ، اسبوط ، المجلد الاول ، العدد ٨ ، ١٩٩٢ ، ص ١٧٤ .

المهاري لذا ستحاول الباحثة من خلال هذا المقياس معرفة مدى امتلاك اللاعبين لظاهرة الأعتراب النفسي وهل هذا الاعتراب نتيجة ضعف الانتماء الى المجموعة ام ضعف العلاقات الاجتماعية هو الذي أدى الى ضعف الاداء المهاري.

### ٣-١ أهداف البحث :-

١- بناء مقياس الأعتراب النفسي لدى لاعبات الكرة الطائرة .

٢- ايجاد مستويات معيارية لدى اللاعبات .

### ٤-١ مجالات البحث :-

١ -٤-١ المجال البشري : لاعبات فرق الكرة الطائرة المشاركات في بطولة فرق

جامعات الفرات الاوسط للعام الدراسي ٢٠١٠-٢٠١١ .

١ -٤-٢ المجال الزمني : بطولة جامعات الفرات الاوسط بالكرة الطائرة للفتيات للفترة

٢٠١٠/١١/١٥ ولغاية ٢٠١١/٢/٢٠ .

١ -٤-٣ المجال المكاني : القاعة المغلقة في جامعة القادسية / كلية التربية الرياضية .

### ٢- الدراسات النظرية :-

#### ١-٢ مفهوم الاعتراب النفسي :-

لقد عرف البعض الاعتراب النفسي على انه " ظاهرة نفسية يشعر الرياضي من خلالها بالوحدة والضياع وعدم الاحساس بالمجتمع الذي يعيش فيه وانفصاله عن الاخرين واحساسه بالقلق والعدوان والسخط والاحباط والتشاؤم ورفض القيم والمعايير الاجتماعية والمعاناة من الضغوط النفسية وعدم القدرة على التحكم أو التأثير في مجريات الامور خاصة به وبالمجتمع " .<sup>١</sup>

وقد استخدم مصطلح الاعتراب استخدامات واسعة ومتنوعة المعاني ، وفي اكثر من مجال من مجالات البحث والدراسة ، ولكن هناك واحدة تكمن وراء هذه المعاني المختلفة وهي فكرة

<sup>١</sup> كامل عبود حسين . بناء وتقنين مقياس الاعتراب للرياضيين ، اطروحة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ،

الانفصال أو افتقاد الرابطة أو العلاقة التي تصل الفرد بذاته وبالآخرين والتي تصله بالمجتمع والمستحدثات التكنولوجية والاجتماعية المبتكرة .<sup>١</sup>

لذا يفهم من الاغتراب النفسي على انه ابتعاد اللاعبة عن عالمها الرياضي نتيجة لردود فعل نفسية ازاء ما يمتلكها من شعور بالغربة والوحدة وانعدام العلاقات الاجتماعية وانعدام المساواة والخوف مما يؤدي الى عدم توافق اللاعبة وعدم اتقانها للمهارة وبالتالي يؤدي الى ضعف مستواها الرياضي وعدم تحقيق المستويات الرياضية الجيدة .

## ٢-٢ نظريات الاغتراب النفسي :-

هناك عدة نظريات فسرت الاغتراب النفسي ومنها الاتي :-

١- نظرية التحليل النفسي لـ ( فرويد ) .

٢- نظرية الاشتراط الاجرائي لـ ( سكرن ) .

### • نظرية التحليل النفسي لفرويد :-

تعد نظرية التحليل النفسي من أشهر النظريات التي تناولت الاغتراب ويقول فرويد ان داخل الكائن الحي تتبع طاقة طبقا لوجهه نظر فرويد تسعى لتحقيق الرغبة واشباع لذة وهي غير محكومة بقوانين العقل او المنطق وهي ليست ذا قيم أو أخلاق ولا يدفعها الا هدف واحد وهو اشباع الحاجة على وفق مبدأ اللذة ولكن الرغبات لا تؤدي ادائها لوحدها في الساحة بل لها ما ينظم عملها وهو الأنا والأنا الأعلى هو الذي ينظم عملية التفاعل مع العالم الخارجي فاذا قامت الانا بدورها في هذه المهمة بحكمة واتزان يسود الانسجام والاستقرار النفسي ويتحقق التوافق .<sup>٢</sup>

كما نجد ان ضعف الأنا قد يجعلها خاضعة لسيطرة الأنا الأعلى فتتسأ صعوبة في اشباع الحاجات الاساسية وهذا ايضا يولد خلل في توازن الشخصية وتكون نتيجة سلوك منحرف ايضا .<sup>٣</sup>

<sup>١</sup> جواد محمود الشيخ . الاغتراب النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب كلية الجامعات الفلسطينية ، رسالة ماجستير ، جامعة غزة ،كلية التربية دونت ، ٢٠٠٥ ، ص٢٣ .

<sup>٢</sup> السيد علي الشتا . نظرية الاغتراب ، الرياض ، دار عالم الكتب للنشر والتوزيع ، ١٩٨٤ ، ص ٣٦ .

<sup>٣</sup> محمد محمود عبد الجبار . الاغتراب عند تدريسي الجامعات العراقية وعلاقتها بجنس التدريسي ، جامعة بغداد ، كلية الاداب ، اطروحة دكتوراه ، ١٩٩٦ ، ص ٤٠ .

## ٢-٣ الاغتراب في المجال الرياضي :-

تميز المجال الرياضي في السنوات الاخيرة بالعديد من التغيرات السريعة والمتلاحقة ، اهمها الانفجار المعرفي والتكنولوجي الذي ادى الى تغير في الكثير من النظريات المستخدمة في هذا المجال مما دعا الى التغير في الكثير من المناهج التدريبية والخططية التي تدرب الرياضيين على مستوى العالم المتقدم<sup>١</sup> . كما ان الظروف التي تمر بها اللاعبة وكذلك التفكير المستمر بالسفر والبطولات وما تعود عليها المشاركات الرياضية من مردود مادي أو معنوي جعلتها تدور في دائرة الاغتراب النفسي والابتعاد عن الاهتمام بالرياضة كهدف أساسي تسعى الى تحقيقه .

لظاهرة الاغتراب دلالات تعبر عن أزمة اللاعبة المعاصرة ومعاناتها وصراعاتها الناتجة عن تلك الفجوة الكبيرة بين تقدم مادي يسير بمعدل هائل وتقدم قيمي ومعنوي يسير بمعدل بطيء الامر الذي أدى باللاعبة الى النظر الى هذه الحياة وكأنها غريبة عنها أو الشعور بعدم الانتماء الى هذه الحياة<sup>٢</sup> .

## ٣-٣ منهج البحث واجراءاته الميدانية :-

### ٣-١ منهج البحث :-

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث واهدافه .

### ٣-٢ مجتمع وعينة البحث :-

اشتملت مجتمع البحث على ( ٥٠ ) لاعبة يمثلن فرق الرياضة الجامعية المشاركات في بطولة الكرة الطائرة لفرق جامعات الفرات الأوسط للعام الدراسي ٢٠١٠-٢٠١١ والمقامة في جامعة القادسية لذا فعينة البناء تضمنت جميع الفرق المشاركة والجدول ( ١ ) يوضح ذلك .

<sup>١</sup> جواد محمد الشيخ . مصدر سبق ذكره ، ص ٣٦ .

<sup>٢</sup> السيد علي الشنا . مصدر سبق ذكره ، ص ٥٠ .

جدول ( ١ )

يبين الفرق وعدد اللاعبات عينة البحث

ت	الفرق	عدد العينة	النسبة المئوية
١	بابل	١٢	%٢٤
٢	الكوفة	١٢	%٢٤
٣	ميسان	١٢	% ٢٤
٤	القادسية	١٤	%٢٨
المجموع		٥٠	%١٠٠

٣-٣ أدوات البحث والاجهزة المستخدمة :-

حيث تضمنت الاتي :-

١- مقياس الاغتراب النفسي .

٢- أوراق وأقلام .

٣- المصادر العربية .

٣-٤ اجراءات بناء مقياس الاغتراب النفسي :-

٣-٤-١ تحديد الهدف من المقياس :-

ان الهدف من بناء مقياس الاغتراب النفسي هو لأجل التعرف على واقع افراد العينة في

امتلاكهم للاغتراب النفسي وما يحتاجون اليه من توجيه واعداد نفسي لتجاوز هذه الحالة

### ٣-٤-٢ تحديد مجالات المقياس :-

بعد الاطلاع على المصادر العلمية والمقاييس في هذا المجال تم صياغة سبعة مجالات ومن اجل التعرف على صلاحية هذه المجالات تم عرضها على مجموعة من الخبراء<sup>١</sup> وفي ضوء ارائهم في مدى صلاحية المجالات حازت كل المجالات على تأييد الخبراء وينسب موافقة تراوحت بين (٩٠-١٠٠ %) وكما في الجدول ( ٢ ) .

#### جدول ( ٢ )

يبين أراء الخبراء في مجالات الاغتراب النفسي وقيم مربع كاي المحسوبة والنسب المئوية للموافقين وغير الموافقين

ت	المجالات	الموافقون	النسبة المئوية	غير الموافقين	النسبة المئوية	قيمة كاي المحسوبة	دالاتها الاحصائية
١	العزلة الاجتماعية	١٠	%١٠٠	صفر	صفر	١٠	دالة
٢	التمرد	٩	% ٩٠	١	% ١٠	٦.٤	
٣	العجز	٩	% ٩٠	١	% ١٠	٦.٤	
٤	اللاهدف	٩	% ٩٠	١	% ١٠	٦.٤	
٥	اللامعيارية	١٠	%١٠٠	صفر	صفر	١٠	
٦	الاغتراب الثقافي	٩	% ٩٠	١	% ١٠	٦.٤	
٧	الاغتراب الأسري	١٠	%١٠٠	صفر	صفر	١٠	

- <sup>١</sup> أ.د.فاهم الطريحي كلية التربية للعلوم النفسية ، جامعة بابل ، ( اختصاص ) اختبار وقياس .
- أ.د. حسين ربيع كلية التربية للعلوم النفسية ، جامعة بابل ، ( اختصاص ) علم النفس التربوي .
- أ.د. محمد جاسم الياسري كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ( اختصاص ) اختبار وقياس .
- أ.د. عامر سعيد كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ( اختصاص ) علم النفس الرياضي .
- أ.د. ياسين علوان كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ( اختصاص ) علم النفس الرياضي .
- أ.د. ناهدة عبد زيد كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ( اختصاص ) الكرة الطائرة .
- أ.د. عبد السلام جودت كلية التربية الاساسية ، جامعة بابل ، ( اختصاص ) علم النفس .
- أ.م. د. كاظم عبد نور كلية التربية للعلوم النفسية ، جامعة بابل ، ( اختصاص ) علم النفس والتفكير الابداعي .
- أ.م.د. حيدر عبد الرضا كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ( اختصاص ) اختبار وقياس .
- م.د. محمد نعمة كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ( اختصاص ) اختبارات نفسية .

- قيمة كاي الجدولية ( ٣.٨٤ ) ، ودرجة الحرية هي (١) ، ومستوى الدلالة هو ( ٠,٠٥ ) .

٣-٤-٣ اعداد الصيغة الاولى للمقياس :-

٣-٤-٣-١ اعداد فقرات المقياس :-

لاجل اعداد فقرات مقياس الاغتراب النفسي تم الاعتماد على ما يلي :

- ١- مقياس الاغتراب النفسي لـ ( كامل عبود حسين )<sup>١</sup> .
  - ٢- اضافة بعد الاغتراب الأسري بعد الاطلاع على المصادر العلمية .
- لذا فقد اعتمدت الباحثة على (٤٨) فقرة بواقع (٦) مجالات ثم أضافت الباحثة مجال ( الاغتراب الأسري) والمتكون من (٤) فقرات فأصبح المقياس في النهاية يتكون من (٥٢) فقرة بواقع (٧) مجالات .

٣-٤-٣-٢ تحديد اسلوب وأسس صياغة فقرات المقياس :-

تم الاعتماد على اسلوب ليكرت المطور في صياغة الفقرات وهو أشبه بأسلوب الاختيار من متعدد ، حيث روعي في بناء الفقرات التالي :

- الابتعاد عن اسلوب نفي النفي .
- ممثلة لمجالات المقياس .
- تكون في صيغة المعلوم .

وقد اعتمدت الباحثة اسلوب المواقف اللفظية في بناء فقرات المقياس لكونه يقترب من مواقف الحياة الرياضية التي مرت بخبرة اللاعبة ، مما يجعل المجيب على تفاعل مع المواقف في أثناء الاجابة ، ولابعاده عن الملل والرتابة فضلا عن انها تقلل من التخمين والاجابة العشوائية<sup>٢</sup> .

لذا فمن خلال الجدول (٣) سنبين واقع المجالات والفقرات التي تتضمنها .

<sup>١</sup> كامل عبود حسين . مصدر سبق ذكره .

<sup>٢</sup> صابر عبد الله الزبياري . الخصائص السيكمترية لاسلوب المواقف اللفظية والعبارات التقديرية في مقاييس الشخصية ، اطروحة دكتوراة ، جامعة بغداد ، كلية التربية - ابن رشد ، ١٩٩٧ ، ص ٤ .



جدول ( ٣ )

يبين مجالات مقياس الاغتراب النفسي وعدد الفقرات التابعة لها الايجابية والسلبية

ت	المجالات	الفقرات الايجابية	الفقرات السلبية	العدد الكلي
١	العزلة الاجتماعية	٥	٤	٩
٢	التمرد	٤	٥	٩
٣	العجز	٢	٤	٦
٤	اللاهدف	٥	٥	١٠
٥	اللامعيارية	٥	٥	١٠
٦	الاغتراب الثقافي	٢	٢	٤
٧	الاغتراب الأسري	٢	٢	٤
	المجموع	٢٥	٢٧	٥٢

٣-٤-٣-٣ تحديد صلاحية فقرات المقياس :-

من اجل التأكد من صلاحية فقرات المقياس ومدى ملائمته للعينة لذا عرض على مجموعة من الخبراء وطلب منهم بيان مدى صلاحية الفقرات في قياس مجالات الاغتراب النفسي وكذلك ان كانت تحتاج الى تعديل أو نقل من مجال لآخر .

وفي ضوء آراء الخبراء استبعدت فقرتين من بعد الاغتراب الأسري أما بقية الفقرات فقد حازت على تأييد أغلبية الخبراء لذا فأصبح المقياس في النهاية يتكون من ( ٥٢ ) فقرة وكما مبين في الجدول (٤) .

جدول ( ٤ )

يبين آراء الخبراء في فقرات المقياس وقيم مربع كاي للموافقين وغير الموافقين

دالاتها الاحصائية	قيمة كاي المحسوبة	النسبة المئوية	غير الموافقون	النسبة المئوية	الموافقون	المجالات	عدد الفقرات	الفقرات
دالة	١٠	صفر	صفر	%١٠٠	١٠	العزلة الاجتماعية	٥	٥,٦,٧ ٨,٩,٠
							٤	١,٢,٣ ,٤
دالة	١٠	صفر	صفر	%١٠٠	١٠	التمرد	٤	١٠,١ ١١٢,٠ ١٣
							٥	١١,١ ٢,١٥, ١٦,١ ٨
دالة	٦.٤	% ١٠	١	% ٩٠	٩	العجز	٢	٢٠,٢ ٢
							٤	١٩,٢ ١,٢٣, ٢٤
دالة	٦.٤	% ١٠	١	% ٩٠	٩	اللاهدف	٥	٢٧,٢ ٨,٣٠, ٣١,٣ ٢
							٥	٢٥,٢ ٦,٢٩, ٣٣,٣ ٤
دالة	٦.٤	% ١٠	١	% ٩٠	٩	اللامعيارية	٥	٣٨,٣ ٩,٤٢, ٤٣,٤ ٤

							٥	٣٥,٣ ٦,٣٧, ٤٠,٤ ١
دالة	١٠	صفر	صفر	%١٠٠	١٠	الاغتراب الثقافي	٢	٤٥,٤ ٨
							٢	٤٦,٤ ٧
دالة	٦.٤	% ١٠	١	% ٩٠	٩	الاغتراب الاسري	٢	٤٩,٥ ١
غير دالة	٣.٦	%٨٠	٨	%٢٠	٢		٢	٥٠,٥ ٢

- قيمة كاي الجدولية = ٣.٨٤ ، مستوى الدلالة = ٠.٠٥ ، درجة الحرية = ١

تم اعداد التعليمات الخاصة بالمقياس حيث توضح للاعبه كيفية الاجابة عن الفقرات ، وقد تم مراعاة عدة نقاط ومنها ان تكون سهلة الفهم وواضحة وبكلمات محددة .

### ٣-٤-٣-٥ الدراسة الاستطلاعية :-

لاجل التأكد من وضوح تعليمات المقياس الموضح في ملحق ( ١ ) تم اجراء تجربة على عينة من لاعبات جامعة بابل والبالغ عددهن ( ٤ ) لاعبات خلال الفترة ٢٠١٠/١١/١٥ لاجل التأكد من طبيعة اجابة اللاعبات على المقياس ومدى وضوح فقراته .

### ٣-٤-٣-٦ التجربة الرئيسية :-

تم خلال هذه التجربة تطبيق المقياس على عينة البناء والبالغ عددهن ( ٥٠ ) لاعبة وتمت خلال الفترة ٢٠١٠/١٢/٢٥ ولغاية ٢٠١٠/١٢/٣١ .

### ٣-٤-٣-٧ موضوعية الاستجابة :-

والهدف منها هو للتعرف على اللاعبات اللواتي تكون اجابتهن غير واقعية من خلال عدم الدقة في الاستجابة على فقرات المقياس ولاجل ذلك تم اضافة ثلاثة فقرات وبما ان المقياس يتكون من

(٥٠) فقرة فأصبح بعد اضافة فقرات الموضوعية يتألف من ( ٥٣ ) فقرة والجدول (٥) يوضح الفقرات المكررة والاصلية .

### جدول ( ٥ )

يبين ارقام الفقرات الاصلية والمكررة

رقم الفقرة المكررة في المقياس	رقم الفقرة الاصلية في المقياس	ت
٥١	٢٠	١
٥٢	٢٥	٢
٥٣	٣١	٣

وقد تم استخراج درجة الدقة باستخدام اسلوب حساب الفروق المطلقة بين اجابة المفحوص على الفقرة المكررة والأصلية لذا فقد تم حساب درجات الدقة لـ (٥٠) استمارة حيث بلغ الوسط الحسابي ( ٢.٤٣ ) وانحراف معياري مساوي لـ ( ١.٢٣ ) في حين بلغت الدرجة المحكية ( ٣.٦٦ ) لذا فلم يتم استبعاد أي استمارة نتيجة بلوغها درجات دقة أقل من الدرجة المحكية وبذلك تم الابقاء على ( ٥٠ ) استمارة صالحة للتحليل الاحصائي .

#### ٤-٤-٣-٨ تصحيح المقياس :-

تم تصحيح المقياس بالاعتماد على مفتاح التصحيح للمقياس البالغ عدد فقراته (٥٠) فقرة وقد حددت الاوزان من (١-٥) درجة لكل فقرة وحسب البدائل الخماسية وهي (موافق بشدة ، موافق ، موافق احيانا ، غير موافق ، غير موافق بشدة ) وبقيم حسب التتابع ( ٥،٤،٣،٢،١ ) للفقرات السلبية والعكس الايجابية لذا فإن أعلى درجة للمقياس يمكن الحصول عليها هي (٢٥٠) وأدنى درجة هي (٥٠) .

٤-٣-٣-٩ التحليل الاحصائي للفقرات :-

لقد اتبعت الباحثة الاساليب التالية في عملية التحليل الاحصائي :-

٣-٤-٣-٣-٩-١ التحليل الاولي للفقرات :-

حيث يتم في هذه المرحلة التأكد من قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري ومعامل الالتواء للفقرات لاجل التأكد من حسن توزيع العينة طبيعيا وملائمه الفقرات للعمل الاحصائي والجدول ( ٦ ) يبين ذلك .

جدول ( ٦ )

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري ومعامل الالتواء للفقرات

ت	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	معامل الالتواء
١	أشعر بأنعدام التواصل بيني وبين اللاعبين الاخرى	٣.٣٥	١.٢٧	٠.١٧٩	٠.٢١٣
٢	أكرة الاختلاط باللاعبين الاخرى	٤.١٥	١.٣٠	٠.١٨٣	٠.٤٥٦
٣	أشعر بالوحدة والعزلة وأنا بين زميلاتي اللاعبات	٣.٢٥	١.٨٠	٠.٢٥٤	- ٠.٤٣٢
٤	لا أشعر بتواجدي مع أفراد أسرتي رغم اني أعيش معهم	٣.٤٣	١.٥٥	٠.٢١٩	- ٠.٤٢١
٥	أستفيد من الرياضة في تكوين علاقات اجتماعية	٤.٣٥	١.٣٤	٠.١٨٩	٠.١٢٣
٦	أندمج بسهولة مع زميلاتي اللاعبات بعد فترة انقطاع طويلة	٤.١٣	١.٠٣	٠.١٤٥	٠.٤٦٥
٧	أعمل على تكوين علاقات جديدة داخل الوسط الرياضي	٣.٢٧	١.٧٧	٠.٢٥٠	٠.٣٥٤
٨	أشعر بالسعادة عندما أكون مع زميلاتي اللاعبات	٤.٢٩	١.٤٥	٠.٢٠٥	٠.٢٦٥
٩	أحب المنافسات والمهرجانات	٣.٨٧	١.٤٩	٠.٢١٠	٠.٦٧٤

				الرياضية لانها تقربني من اللاعبات	
١٠	٢.٧٥	١.١٢	٠.١٥٨	اتمالك نفسي عندما يوجه لي النقد من قبل مدربي واللاعبات	- ٠.٢٦٥
١١	٣.١٤	١.٢٤	٠.١٧٥	من الصعب أن أشعر بالأمن والطمأنينة هذه الايام	- ٠.٤٥٥
١٢	٣.١٤	١.٧٤	٠.٢٤٦	تمتلكني الرغبة في التمرد على القيم والمبادئ الرياضية السائدة الآن	- ٠.٥٣٣
١٣	٣.٨٥	١.٧٨	٠.٢٥١	التزم بتوجيهات مدربي والمسؤولين الرياضيين	- ٠.٢٢١
١٤	٣.٩٤	١.١٥	٠.١٦٢	لا أصادق من يخالف قوانين وأنظمة اللعب	٠.٣٦٧
١٥	٣.٦٣	٢.٠٨	٠.٢٩٤	أروح للشائعات الرياضية في بعض الاحيان	٠.٤٢٩
١٦	٤.٤٥	١.١٣	٠.١٥٩	كثيرا ما أتأخر عن التدريبات الرياضية	- ٠.٥٧٨
١٧	٤.١٤	١.٣٣	٠.١٨٨	أشعر دائما بالحيوية والنشاط	- ٠.٣٣٢
١٨	٣.٢٥	١.٣٨	٠.١٩٥	أؤمن بمبدأ اللامبالاة في التدريبات والمنافسة	٠.٤٧٨
١٩	٤.٥٥	١.٢٤	٠.١٥٧	أشعر بالعجز في الاعتماد على نفسي في المنافسات الصعبة	٠.٤٣٩
٢٠	٣.٧٣	١.٨٥	٠.٢٦١	يزداد أدائي قوة كلما زادت أهمية المنافسة	٠.١٧٨
٢١	٤.١١	١.٧٥	٠.٢٤٧	أشعر بالعجز عند اتخاذ قرار تجاه بعض المواقف في التدريب والمنافسة	- ٠.٣٧٤
٢٢	٣.٢٦	١.٥٥	٢.١٩	أتدرب بجهد عالي ولفترات طويلة دون الاحساس بالتعب	- ٠.٣٩٠
٢٣	٣.٠٩	١.١٢	٠.١٥٨	ليس لدي الحماس الكافي في	-

٠.٢٥٩				التدريب	
٠.٣٦٩	٠.٢٨٨	٢.٠٠٤	٤.١٢	الفشل المتكرر في المنافسات يجعلني أشعر بالاحباط	٢٤
-	٠.٢٠٣	١.٤٤٤	٣.١٤	تتناوبني نوبات من الضجر والملل عند الاشتراك في المنافسة	٢٥
٠.٣٢٧					
٠.٣٩٤	٠.٢١٧	١.٥٤	٣.٦٣	أحيانا تكون تدريباتي بدون هدف	٢٦
-	٠.٢٤٧	١.٧٥	٣.٢٤	هدفي ان أكون لاعبة مشهورة في لعبتي وفي أفضل مستوى رياضي	٢٧
٠.٣٦٢					
٠.٢٥٦	٠.٢٤٦	١.٧٤	٣.٨٤	من السهل علي تحديد أهدافي في التدريب	٢٨
-	٠.١٥٨	١.١٢	٣.٤٥	أعيش في عالم عديم الاهمية بالنسبة لي	٢٩
٠.٢٧٨					
٠.٢١٨	٠.٣٠٤	٢.١٥	٤.٠٢٣	يجب على اللاعبة ان تتمسك دائما بالقيم الرياضية	٣٠
-	٠.٢٩٤	٢.٠٨	٤.٣٥	أضع نفسي أهدافا في التدريب لاحاول الوصول اليها	٣١
٠.٣٤٠					
-	٠.٣٢٣	٢.٢٩	٤.٣٣	المنافسات الرياضية هواية ممتعة لي	٣٢
٠.٣٤٤					
٠.٢٦٧	٠.١٦١	١.١٤	٣.٤٥	أشعر بأن كل شيء له قيمة في هذا الزمان الا الانسان	٣٣
-	٠.٢٥٠	١.٧٧	٣.٦٣	لا أهتم بنتيجة المنافسات التي أشارك فيها	٣٤
٠.٤٧٨					
-	٠.٢٦١	١.٨٥	٣.٥٤	لا توجد معايير اجتماعية واضحة يمكن الاعتماد عليها في الرياضة	٣٥
٠.٢٨٩					
-	٠.١٨٦	١.٣٢	٣.٠٥	أصبحت الحياة الرياضية التي تسودها الماديات هي التي توجه اللاعبات	٣٦
٠.١٩٩					
-	٠.٢٣٦	١.٦٧	٤.١٥	لا أشعر بقيمتي الرياضية في الفريق	٣٧

٠.٢٧٨				وبين زميلاتي اللاعبات	
-	٠.١٥٨	١.١٢	٣.٢٥	أشعر ان حياتي الرياضية متجددة دائما ومستعدة للمنافسات	٣٨
٠.٢٥٠					
-	٠.١٧٥	١.٢٤	٣.٣٢	أني متهيئة نفسيا وبدنيا للمنافسة الرياضية	٣٩
٠.٤٥٥					
-	٠.١٩٥	١.٣٨	٣.١٠	أشعر ان مستقبلي الرياضي غير واضح	٤٠
٠.٢٨٩					
-	٠.٢٠٥	١.٤٥	٤.٠٤	ان الطرق الملتوية أسهل لتحقيق النجاح الرياضي	٤١
٠.٢٩٩					
-	٠.٢٤٧	١.٧٥	٣.٦٥	من الأفضل للاعبة أن تكون جريئة في مواجهه الخصم	٤٢
٠.٣٥٦					
-	٠.٢٥٧	١.٨٢	٣.٢٤	أفضل المنافسات التي تظهر تفوق	٤٣
٠.٣٨٩					
-	٠.١٦٥	١.١٧	٣.١٥	لدي القدرة على حسم المنافسة لصالح	٤٤
٠.٢٦٧					
-	٠.١٨١	١.٢٨	٣.٣٤	الثقافة الرياضية التي تكتسبها اللاعبات تعمل على حل مشكلاتهن الاجتماعية	٤٥
٠.٤٣٦					
-	٠.٢٢٣	١.٥٨	٣.٤٦	الثقافة والرياضة ليس كل شيء في الحياة	٤٦
٠.٢٩٠					
٠.١٧٧	٠.١٦٦	١.١٨	٣.٠٨	بعض المسؤولين الرياضيين والمدربين يجبروني على الكذب لارضائهم	٤٧
٠.٢٣٣	٠.١٨٩	١.٣٤	٤.١٢	استمتع بالعلاقات الجيدة مع اللاعبات الواضحات في أفكارهن	٤٨
٠.٤١٢	٠.٢٦٠	١.٨٤	٤.٠٦	اسرتي تحفزني على الاشتراك في المنافسات الرياضية	٤٩
٠.٣٨٠	٠.١٦٢	١.١٥	٤.٣٢	يحرص والدي على تحقيقي لاداء متميز في المنافسات	٥٠



٣-٤-٣-٣-٩-٢ المجموعتان الطرفيتان :-

تم ترتيب درجات الالعبات البالغ عددهن (٥٠) لاعبة تنازليا ومن ثم تم اختيار نسب (٣٣%) لتقسيم المجموعتين الطرفيتين الى مجموعتين عليا ودنيا حيث بلغت كل مجموعة (١٦) لاعبة ولالجل حساب تميز الفقرات تم حساب الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وعدت القيمة التائية الدالة احصائيا مؤشرا لتميز الفقرات والجدول (٧) يبين نتائج الاختبار التائي لجميع الفقرات .

جدول ( ٧ )

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين العليا والدنيا والقيمة التائية المحسوبة ودلالاتها في حساب القوة التمييزية

رقم الفقرة	المجموعة العليا ٣٣%		المجموعة الدنيا ٣٣%		قيمة ( t ) المحسوبة	قوة الفقرة التمييزية
	س	ع	س	ع		
١	٣.٣٤	٠.٤٨	٢.٥٣	٠.٩٩	٢.٥٣	
٢	٣.٤٢	١.١٩	٢.٢٥	١.٠٦	٣.٣٤	
٣	٣.٤٦	٠.٨٥	٢.٠٩	١.٠٩	٤.٠٢	
٤	٣.٩٠	٠.٩٠	٢.٤٥	٠.٩٩	٤.٣٩	
٥	٢.٧٠	١.٠٥	١.٢٥	٠.٩٥	٤.١٤	
٦	٢.٧٧	٠.٨٣	١.٢٥	٠.٩٠	٥.٠٦	
٧	٣.١٥	٠.٦٨	٢.٣٢	٠.٨٨	٣.١٩	
٨	٢.٤٥	٠.٩٨	١.٣٥	٠.٩٥	٤.٤	
٩	٣.٧٥	٠.٨٢	٢.١٥	٠.٩١	٥.٣٣	مميزة
١٠	٣.١٠	١.٠٧	١.٨٠	١.٠٥	٣.٥١	
١١	٢.٨٥	٠.٨٢	١.٠٩	٠.٩٠	٥.٨٦	
١٢	٢.٨٥	١.٢٥	١.٤٥	١.١٥	٣.٣٣	
١٣	٣.٧٥	٠.٨٢	٢.٤٦	٠.٩٠	٤.٣	
١٤	٣.٣٥	١.١٩	٢.٢٣	١.٤٠	٢.٤٨	
١٥	٤.٧٠	٠.٨٥	٢.٩٣	١.١٨	٤.٩١	

مميزة	٢.٨٧	١.٤٥	٢.٧٩	١.٣٢	٤.٢٠	١٦
	٢.٥٨	١.٣٠	٢.٩٣	١.٣٢	٤.١٢	١٧
	٢.٦٥	١.٤٥	٢.٩٠	١.٣٢	٤.٢٠	١٨
	٢.٦٢	١.٢٨	٢.٩٥	١.٣٠	٤.١٣	١٩
	٢.٦٩	١.٠٥	٢.٨٨	١.٣٢	٤.٢٠	٢٠
	٣.٢٩	١.٢٥	٣.٥٣	٠.٦٢	٤.٦٥	٢١
	٣.٦٧	١.١٨	٣.٠٩	٠.٩٤	٤.٤٥	٢٢
	٢.٤٥	١.٨١	٣.١٩	١.٨٥	٤.٧٦	٢٣
	٣.٤٢	١.٤٣	٢.٦٥	١.٢٨	٤.٢٦	٢٤
	٢.٩٦	١.٣٥	٢.٢٥	١.٦٢	٣.٧٩	٢٥
	٢.٦٦	١.٧٠	٢.١٥	١.٧٨	٣.٣٥	٢٦
	٤.١١	١.٣٤	٢.٦٩	١.١٠	٤.٤٦	٢٧
	٣.٣٩	١.٣٨	٢.٧٠	١.٢٢	٤.٢٩	٢٨
	٢.٧٣	١.٥١	٢.٢٤	١.٧٠	٣.٩٩	٢٩
	٢.٧٩	١.٣٥	٣.١٩	١.١٣	٤.٤٢	٣٠
	٣.٦٦	١.٢٥	٢.٣٢	١.٣٥	٣.٩٧	٣١
	٣.٢٧	١.٥٥	٢.٠٧	١.٥١	٣.٨٤	٣٢
	٣.٣١	١.١٨	٣.٥٧	٠.٨٢	٤.٧٣	٣٣
	٣.٥٢	١.٤١	٢.١٩	١.٣٦	٣.٨٨	٣٤
	٥.١٤	١.٠٢	٣.٢٦	٠.٥١	٤.٧٦	٣٥
	٢.١٧	١.٤٤	٢.١٣	١.٥٣	٣.٢٦	٣٦
	٤.٣٩	١.٠٢	٢.٥٣	٠.١٥	٣.٧٦	٣٧
	٤.١٤	١.٠٦	٢.٨٠	٠.٢٧	٣.٩٢	٣٨
	٣.٦٧	١.٣٢	٢.٤٢	١.٣٣	٤.١١	٣٩
	٢.١٨	١.٣٤	٣.٢٦	١.١٠	٤.٤٦	٤٠
	٢.١٨	١.٣٠	٣.٢٦	١.٥٠	٣.٥	٤١
	٢.٨٣	١.٢٨	٣	١.٠٩	٤.١٩	٤٢
	٦.٠٥	١.١٧	٣.٣٢	٠.٧٦	٤.٥٣	٤٣
٤.٥٧	٠.٩٩	٠.٤٢	٣.٥٧	٤.٧٦	٤٤	

مميزة مميزة	٤.٣١	١.١٢	٣.٤٢	٠.٦٩	٤.٨٠	٤٥
	٣.٩٠	١.٤٢	٢.٨٢	٠.٩٠	٤.٤٦	٤٦
	٦	١.٠٣	٣.٢٢	٠.٣٦	٤.٨٤	٤٧
	٢.٢٩	١.٤٢	٢.٢٥	١.٥٢	٣.٤٢	٤٨
	٣.٦٤	١.٠٩	٣.٠٨	٠.٨٢	٤.٣٢	٤٩
	٣.٧٤	١.٠٣	٣.٢٥	٠.٧٠	٤.٤١	٥٠

- قيمة (t) الجدولية = ٢.٠٤ ، درجة الحرية = ٣٠ ، مستوى الدلالة =

٠.٠٥

لذا فقد تبين لنا من الجدول (٧) ان جميع الفقرات ذات دلالة احصائية وان قيمة (t) المحسوبة أكبر من الجدولية لذا فجميعها لها دلالة تمييز .

٣-٤-٣-٣-٩-٣ معامل الاتساق الداخلي :-

لقد تم استخراج معامل الاتساق الداخلي من خلال المراحل التالية :-

أولاً : علاقة الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس : حيث تم استخراج هذه العلاقة من خلال ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس لجميع افراد العينة ولأجل التحقق من معنوية الارتباط تم استخدام اختبار (ت ر) اذ ظهر لنا ان الدرجة الجدولية هي أقل من المحسوبة ولجميع الفقرات وكما في الجدول (٨) .

جدول ( ٨ )

يبين معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الاغتراب النفسي

ت	معامل الارتباط	قيمة (ت ر)	الدلالة الاحصائية
١	٠.٦٤	٥.٧٢	معنوي
٢	٠.٥٣	٤.٣٢	
٣	٠.٦٧	٦.٢٠	
٤	٠.٥٧	٤,٤٨	

معنوي	٦.٦٥	٠.٦٩	٥
	٧.٥٥	٠.٧٤	٦
	٥.٥٨	٠.٦٣	٧
	٧.٨٣	٠.٧٥	٨
	٥.٠٣	٠.٥٩	٩
	٦.٩٥	٠.٧١	١٠
	٤.٥٥	٠.٥٥	١١
	٨.٨٧	٠.٧٩	١٢
	٤.٤٤	٠.٥٤	١٣
	٧.٣٧	٠.٧٣	١٤
	٤.٩٠	٠.٥٨	١٥
	٣.٦٨	٠.٤٧	١٦
	٣.٢٨	٠.٤٣	١٧
	٣.٧٨	٠.٤٨	١٨
	٧.١٢	٠.٧٢	١٩
	٧.٠٤	٠.٦١	٢٠
	٣.٤٨	٠.٤٥	٢١
	٥.٤٥	٠.٦٢	٢٢
	٤.٦٧	٠.٥٦	٢٣
	٣.٦٨	٠.٤٧	٢٤
	٥.٩١	٠.٦٥	٢٥
	٦.٠٥	٠.٦٦	٢٦
	٦.٤١	٠.٦٨	٢٧
	٦.٧٩	٠.٧٠	٢٨
	٨.٠٢	٠.٧٦	٢٩
	٨.٣٣	٠.٧٧	٣٠
	٨.٥٤	٠.٧٨	٣١
	٤	٠.٥٠	٣٢
	٦.٩٢	٠.٥١	٣٣

معنوي	٤.٢١	٠.٥٢	٣٤
	٥.١٩	٠.٦٠	٣٥
	٣.٩٠	٠.٤١	٣٦
	٣.١٩	٠.٤٢	٣٧
	٣.٣٨	٠.٤٤	٣٨
	٣.٥٨	٠.٤٦	٣٩
	٣.٨٩	٠.٤٩	٤٠
	٢.٦٣	٠.٣٩	٤١
	٣.١٩	٠.٤٢	٤٢
	٢.٧٤	٠.٣٧	٤٣
	٢.٦٥	٠.٣٦	٤٤
	٤.٥٥	٠.٥٥	٤٥
	٥.٣١	٠.٦٤	٤٦
	٣.٠٢	٠.٤٠	٤٧
	٢.٧٧	٠.٧٠	٤٨
	٦.٢٠	٠.٦٧	٤٩
٦.٠٥	٠.٦٦	٥٠	

قيمة ( ت ر ) الجدولية = ٢.٠٤ ، درجة الحرية = ٤٨ ، مستوى الدلالة

= ٠.٠٥

ثانيا : علاقة ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال : حيث تم استخراجة من خلال استخدام معامل

الارتباط بيرسون بين الفقرة والدرجة الكلية للمجال وقد تم التأكد من دلالة معنوية الارتباط

بأستخدام اختبار ( ت ر ) اذ ظهر بأن جميع الفقرات معنوية وكما في الجدول ( ٩ ) .

جدول ( ٩ )

يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال

اسم المجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط	ت ر	الدلالة الاحصائية
العزلة الاجتماعية	١	٠.٣٥	٢.٥٨	
	٢	٠.٥٩	٥.٠٣	
	٣	٠.٤٧	٣.٦٨	
	٤	٠.٣٩	٢.٦٣	
	٥	٠.٤٤	٣.٣٨	
	٦	٠.٤٢	٣.١٩	
	٧	٠.٦٨	٦.٤١	
	٨	٠.٦٥	٥.٩١	
	٩	٠.٦٦	٦.٠٥	
التمرد		٠.٣٤	٢.٤٩	معنوي
	١٠	٠.٣٧	٢.٤٩	
	١١	٠.٥٦	٤.٦٧	
	١٢	٠.٣٨	٢.٨٣	
	١٣	٠.٤٨	٣.٧٨	
	١٤	٠.٣٦	٢.٦٥	
	١٥	٠.٤٩	٣.٨٩	
	١٦	٠.٥٣	٤.٢٢	
	١٧	٠.٦٣	٥.٥٨	
	١٨	٠.٤٤	٤.٢٣	
العجز	١٩	٠.٥٨	٤.٩٠	
	٢٠	٠.٥٧	٤.٧٨	
	٢١	٠.٦٩	٦.٢٧	
	٢٢	٠.٥٤	٤.٤٤	
	٢٣	٠.٥٠	٤	

معنوي	٣.٠٩	٠.٤١	٢٤	اللاهف
	٢.٣٣	٠.٣٢	٢٥	
	٥.١٩	٠.٦٠	٢٦	
	٤.١٠	٠.٥١	٢٧	
	٣.٢٨	٠.٤٣	٢٨	
	٢.٢٥	٠.٣١	٢٩	
	٥.٣٢	٠.٦١	٣٠	
	٤.٢١	٠.٥٢	٣١	
	٣.٤٨	٠.٤٥	٣٢	
	٢.٤٠	٠.٣٣	٣٣	
	٥.٤٥	٠.٦٢	٣٤	اللامعيارية
	٤.٥٥	٠.٥٥	٣٥	
	٣.٥٨	٠.٤٦	٣٦	
	٦.٠٥	٠.٦٦	٣٧	
	٥.٣١	٠.٦٤	٣٨	
	٣.٠٢	٠.٤٠	٣٩	
	٦.٠٥	٠.٦٦	٤٠	
	٢.٧٧	٠.٧٧	٤١	
	٦.٢٠	٠.٦٧	٤٢	
	٧.٣٧	٠.٧٣	٤٣	
	٥.٥٨	٠.٦٣	٤٤	الاغتراب الثقافي
	٧.٥٥	٠.٧٤	٤٥	
	٤.٩٠	٠.٥٨	٤٦	
	٣.٦٨	٠.٤٧	٤٧	
	٤.٧٨	٠.٥٧	٤٨	
	٦.٥٦	٠.٦٩	٤٩	
	٢.٤٠	٠.٣٣	٥٠	

القيمة الجدولية ل ( ت ر ) عند درجة حرية ( ٤٨ ) ومستوى دلالة ٠.٠٥ تبلغ ( ٢.٠٤ )

ثالثاً : علاقة الارتباط بين درجات المجالات ودرجة المجموع الكلي للمقياس : حيث تم استخراجة من خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات المجالات والدرجة الكلية للمقياس . ومن اجل معرفة الدلالة الاحصائية تم استخراج ( ت ر ) لمعنوية الارتباط والجدول ( ١٠ ) يبين ذلك .

جدول ( ١٠ )

يبين معنوية الارتباط بين درجات مجالات مقياس الاغتراب النفسي والدرجة الكلية للمقياس وقيمة

( ت ر )

المقياس	المجالات	معامل الارتباط	قيمة ت ر	الدلالة الاحصائية
الدرجة الكلية	العزلة الاجتماعية	٠.٥٨	٤.٩٠	معنوي
	التمرد	٠.٦٣	٥.٥٨	
	العجز	٠.٦٦	٦.٠٥	
	اللاهدف	٠.٤٥	٣.٤٨	
	اللامعيارية	٠.٤٩	٣.٨٩	
	الاغتراب الثقافي	٠.٥٥	٤.٥٥	
	الاغتراب الاسري	٠.٦٨	٦.٤١	

القيمة الجدولية ل( ت ر ) = ٢.٠٤ ، درجة الحرية = ٤٨ ، مستوى الدلالة =

٠.٠٥



### ٣-٤-٣-١٠ الخصائص السيكومترية للمقياس :-

وقد تم الحصول عليها من خلال التالي :-

#### أولاً : الصدق :

يبدأ اهتمام الباحثين بصدق الاختبار منذ اللحظة الاولى التي يبدأ فيها التخطيط له ولا ينتهي الا عندما تفسر نتائجه ويفاد منها <sup>١</sup> .

لذ فقد اعتمدت الباحثة نوعين من الصدق وهما :

١- صدق المحتوى : حيث تم الحصول عليه من خلال عرض المقياس على الخبراء حيث

ابدوا رأيهم في محتوياته .

٢- صدق التكوين الفرضي : حيث تم تحقيقه من خلال الطرق الاحصائية من مجموعتين

طرفية واتساق داخلي .

#### ٤-١ ايجاد مستويات معيارية للمقياس :-

ولاجل تحقيق ذلك نعتمد على المدى الحقيقي للمقياس وبما انه يتكون من (٥٠) فقرة وبدائل الاجابة خماسية فان اعلى درجة للاعبة هي (٢٥٠) وادنى درجة هي (٥٠) وبطرح القيمة العليا من الدنيا مقسوما على عدد المستويات نحصل على طول الفئة وبهذا تم تحديد ستة مستويات والجدول (١١) يبين ذلك .

---

<sup>١</sup> أمال الدين عبد الرحمن ( وأخرون ) : القياس والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٢ ، ص ٣٠٢ .

## جدول ( ١١ )

يبين مستوى ومدى وتكرارات عينة البناء لمقياس الاغتراب النفسي

عدد الالعبات	المستويات	المدى	التكرار
٥٠	المستوى العالى جدا	٨٣-٥٠	٢٧
	المستوى العالى	١١٧-٨٤	٢٤
	المستوى المتوسط	١٥١-١١٨	٢٠
	المستوى المقبول	١٨٥-١٥٢	١٨
	المستوى الواطيء	٢١٩-١٨٦	٦
	المستوى الواطيء جدا	٢٥٣-٢٢٠	٥

نلاحظ من خلال الجدول ( ١١ ) ان العينة توزعت على المستويات الستة ولكن النسبة الأكثر تراوحت في المستويات ( المتوسط ، العالى ، العالى جدا ) وهذا يدل على ارتفاع الاغتراب النفسي لدى الالعبات والسبب في ذلك يعود الى المفاهيم الخاطئة لديهن حول الخوف من المنافس وصعوبة الاداء نتيجة الخوف من نتيجة المباراة وكل هذه الاسباب تولدت ايضا من قلة المشاركات الخارجية للالعبات والاحتكاك بالفرق المختلفة وهنا يأتي دور المدرب في توجيه الالعبة الى كيفية التحكم في الأفكار والاستفادة من عملية التدريب لتوجيه عملية الاداء الحركي وجعله يحقق النجاح للفريق وابعاد عامل الخوف من المنافس وتوليد فكرة ان فريقها هو الأقوى حتى لو كان الفريق الخصم يمتلك مواصفات عالية وذلك لخلق التحفيز والرغبة وابعاد عامل الخوف والتردد أثناء الاداء المهاري وتركيز الأفكار في الاداء المناسب والمؤثر في نتيجة المباراة وكذلك الحرص من قبل المدرب على اشراك الالعبات في بطولات ودية مع فريق مختلفة المستويات لتصبح عملية تأقلم الالعبة مع أي فريق منافس عملية سهلة ولا تواجه أي اغتراب نفسي يؤثر على مستوى ادائها أو يقلل من شأن الفريق بالتالي .

## ٥- الاستنتاجات والتوصيات :-

### ٥-١ الاستنتاجات :-

- ١- توزع أفراد العينة في ستة مستويات وهي ( العالي جدا ، العالي ، المتوسط ، المقبول ، الواطيء ، الواطيء جدا ) .
- ٢- تركزت النسبة الأعلى من العينة في المستويات ( المتوسط ، العالي ، العالي جدا ) مما يدل على ارتفاع الاغتراب النفسي لدى عينة البحث .

### ٥-٢ التوصيات :-

- ١- استخدام مقياس الاغتراب النفسي كوسيلة لقياس الاغتراب النفسي لدى اللاعبين بشكل دوري وخلال فترات التدريب للتعرف على مدى امتلاكهم لهذه السمة ومعالجة أي مشكلة ان وجدت.
- ٢- قياس سمة الاغتراب النفسي لدى لاعبات الفرق الجماعية المختلفة .
- ٣- توجيه اللاعبات الى ضرورة الاهتمام بالتدريب وابعاد عامل التردد والخوف من الاداء المهاري القوي والجيد .
- ٤- الحرص على مشاركة اللاعبات في بطولات خارجية مع فرق مختلفة في المستويات لأجل تطوير امكانية اللاعبات المهارية وزيادة الثقة بالنفس من الخوض في منافسة في المستقبل .
- ٥- استخدام مبدأ المكافأة للاعبات ذات الأداء العالي وعدم توبيخ اللاعبات ان ترددت في الأداء أو ادت الى خسارة نقطة للفريق وانما استخدام مبدأ التوجيه وتصحيح الاداء الخاطيء .

- المصادر العربية :-

- ١- أمال الدين عبد الرحمن ( وآخرون ) : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٢ .
- ٢- السيد علي الشتا . نظرية الاغتراب ، الرياض ، دار عالم الكتب للنشر والتوزيع ، ١٩٨٤ .
- ٣- جواد محمود الشيخ . الاغتراب النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب كلية الجامعات الفلسطينية ، رسالة ماجستير ، جامعة غزة ، كلية التربية دونت ، ٢٠٠٥ .
- ٤- كامل عبود حسين . بناء مقياس الاغتراب للرياضيين ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٨ .
- ٥- محمد محمود عبد الجبار . الاغتراب عند تدريسي الجامعات العراقية وعلاقتها بجنس التدريسي ، جامعة بغداد ، كلية الاداب ، اطروحة دكتوراه ، ١٩٩٦ .
- ٦- نعمان عبد الخالق السيد . الاغتراب وعلاقته بالعصابية والدافعية للانجاز لدى طلاب الجامعة ، مجلة علوم التربية ، اسبوط ، المجلد الاول ، العدد ٨ ، ١٩٩٢ .

ملحق ( ١ )

يبين مقياس الاغتراب النفسي بصيغته النهائية

ت	الفقرات	موافق بشدة	موافق	موافق احيانا	غير موافق	غير موافق بشدة
١	أشعر بأنعدام التواصل بيني وبين اللاعبات الاخريات					
٢	أكرة الاختلاط باللاعبات الاخريات					
٣	أشعر بالوحدة والعزلة وأنا بين زميلاتي اللاعبات					
٤	لا أشعر بتواجدي مع أفراد أسرتي رغم اني أعيش معهم					
٥	أستفيد من الرياضة في تكوين علاقات اجتماعية					
٦	أندمج بسهولة مع زميلاتي اللاعبات بعد فترة انقطاع طويلة					
٧	أعمل على تكوين علاقات جديدة داخل الوسط الرياضي					
٨	أشعر بالسعادة عندما أكون مع زميلاتي اللاعبات					
٩	أحب المنافسات والمهرجانات الرياضية لانها تقربني من اللاعبات					
١٠	اتمالك نفسي عندما يوجه لي النقد من قبل مدربي واللاعبات					
١١	من الصعب أن أشعر بالأمن والطمأنينة هذه الايام					
١٢	تمتلكني الرغبة في التمرد على					

					القيم والمبادئ الرياضية السائدة الآن
					١٣ التزم بتوجيهات مدربي والمسؤولين الرياضيين
					١٤ لا أصادق من يخالف قوانين وأنظمة اللعب
					١٥ أروح للشائعات الرياضية في بعض الاحيان
					١٦ كثيرا ما أتأخر عن التدريبات الرياضية
					١٧ أشعر دائما بالحيوية والنشاط
					١٨ أو من بمبدأ اللامبالاة في التدريبات والمنافسة
					١٩ أشعر بالعجز في الاعتماد على نفسي في المنافسات الصعبة
					٢٠ يزداد أدائي قوة كلما زادت أهمية المنافسة
					٢١ أشعر بالعجز عند اتخاذ قرار تجاه بعض المواقف في التدريب والمنافسة
					٢٢ أتدرب بجهد عالي ولفترات طويلة دون الاحساس بالتعب
					٢٣ ليس لدي الحماس الكافي في التدريب
					٢٤ الفشل المتكرر في المنافسات يجعلني أشعر بالاحباط
					٢٥ تتناوبني نوبات من الضجر والملل عند الاشتراك في المنافسة
					٢٦ أحيانا تكون تدريباتي بدون هدف

					٢٧	هدفي ان أكون لاعبة مشهورة في لعبتي وفي أفضل مستوى رياضي
					٢٨	من السهل علي تحديد أهدافي في التدريب
					٢٩	أعيش في عالم عديم الاهمية بالنسبة لي
					٣٠	يجب على اللاعبة ان تتمسك دائما بالقيم الرياضية
					٣١	أضع نفسي أهدافا في التدريب لاحاول الوصول اليها
					٣٢	المنافسات الرياضية هواية ممتعة لي
					٣٣	أشعر بأن كل شيء له قيمة في هذا الزمان الا الانسان
					٣٤	لا أهتم بنتيجة المنافسات التي أشارك فيها
					٣٥	لا توجد معايير اجتماعية واضحة يمكن الاعتماد عليها في الرياضة
					٣٦	أصبحت الحياة الرياضية التي تسودها الماديات هي التي توجه اللاعبات
					٣٧	لا أشعر بقيمتي الرياضية في الفريق وبين زميلاتي اللاعبات
					٣٨	أشعر ان حياتي الرياضية متجددة دائما ومستعدة للمنافسات
					٣٩	أني متهيئة نفسيا وبدنيا للمنافسة الرياضية
					٤٠	أشعر ان مستقبلي الرياضي غير

					واضح	
					ان الطرق الملتوية أسهل لتحقيق النجاح الرياضي	٤١
					من الأفضل للاعبة أن تكون جريئة في مواجهه الخصم	٤٢
					أفضل المنافسات التي تظهر تفوق	٤٣
					لدي القدرة على حسم المنافسة لصالح	٤٤
					الثقافة الرياضية التي تكتسبها اللاعبات تعمل على حل مشكلاتهن الاجتماعية	٤٥
					الثقافة والرياضة ليس كل شيء في الحياة	٤٦
					بعض المسؤولين الرياضيين والمدربين يجبروني على الكذب لارضائهم	٤٧
					استمتع بالعلاقات الجيدة مع اللاعبات الواضحات في أفكارهن	٤٨
					اسرتي تحفزني على الاشتراك في المنافسات الرياضية .	٤٩
					يحرص والدي على تحقيقي لاداء متميز في المنافسات	٥٠