



Psychological resilience and its relationship to psychological stress among volleyball players aged (16-18) years

Abstract

Most of these units may lack attention to the psychological aspect in general and psychological resilience and psychological stress in particular, which prompted him to study this topic and to understand the nature of these two variables by posing the following question: Is there a correlation between psychological resilience and psychological stress for volleyball players? The research also aims to identify the two research scales, psychological resilience and psychological stress. To achieve these objectives, the researcher chose the descriptive survey method and selected a sample of (76) players from the Iraqi Junior League for the (2024-2025) season. The sample was divided into a pilot and a main group. The two scales were then applied to the sample, and the results and correlational relationships were extracted. He reached several conclusions and recommendations, including a clear weakness in the psychological resilience of volleyball players, as evidenced by their responses. He also noted the presence of psychological pressures that affect the players' mental, physical, technical, and motor skills. He stressed the need to focus on psychological aspects, specifically increasing resilience and reducing stress. Finally, he recommended activating psychological counseling units and integrating them into training programs.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

Keywords: *Mental resilience, psychological stress, volleyball*





الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسي لدى لاعبي الكرة الطائرة بأعمار (16-18) سنة

م.م علي عبد الحسين علي جان

مديرية تربية واسط

aliabdalhusseinalijan@gmail.com

مستخلص البحث:

أن معظم هذه الوحدات قد تفتقر الاهتمام بالجانب النفسي بصورة عامة والصلابة النفسية والضغط النفسي بصورة خاصة، الأمر الذي دعاه لدراسة هذا الموضوع والوقوف على طبيعة هاذين المتغيرين من خلال طرح التساؤل الآتي هل توجد علاقة ارتباط بين الصلابة النفسية والضغط النفسي للاعبي الكرة الطائرة؟ كما يهدف البحث الى: التعرف على مقياسي البحث الصلابة النفسية والضغط النفسي ولتحقيق الأهداف قام الباحث باختيار المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي كما قام باختيار عينة قوامها (76) لاعباً من لاعبي الدوري العراقي للناشئين للموسم (2024-2025) وقسمت الى استطلاعية ورئيسية ومن ثم قام بتطبيق المقياسين على العينة واستخراج النتائج والعلاقة الارتباطية إذ توصل الى عدة استنتاجات وتوصيات منها هنالك ضعف واضح في الصلابة النفسية للاعبي الكرة الطائرة من خلال استجاباتهم. هنالك ضغوط نفسية تؤثر على حالة اللاعبين النفسية والبدنية والمهارية والحركية. ضرورة الاهتمام بالجوانب النفسية المتمثلة بالصلابة النفسية وزيادتها والضغط النفسي وتقليلها. ضرورة تفعيل الوحدات الارشادية النفسية وتضمينها بالوحدات التدريبية.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية، الضغط النفسي، الكرة الطائرة

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439





1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يعد اللاعب الحجر الأساس في العملية التدريبية وهو من تعمل المنظومة التدريبية من أجله ومن أجله يصله إلى درجة جيدة من الحالة البدنية والمهارية والحركية والنفسية التي تؤهله من تحقيق الإنجازات الفردية والجماعية ليكون لاعب مؤثر في فريقه وهذا أيضاً يتطلب الكثير من العوامل ومنها النفسية التي تؤثر بشكل مباشر في العملية التدريبية ناهيك عن المنافسات الدورية وبما أنه اللاعب إنسان يتعرض إلى المزيد من الضغوط النفسية وقد تكون اجتماعية واقتصادية وشخصية وإذا ما تم السيطرة عليها وتوجيهها بالشكل الصحيح قد تصبح اضطرابات نفسية تبدأ بالتزايد حتى تصل إلى مراحل متطورة لا تحمد عقباها والتي قد تجعله يقف عاجزاً أمام هذه الضغوط وخصوصاً السلبية منها فوجب عليه إيجاد التفسيرات الملائمة لها ، وقد لا يختلف اثنان في أن ممارسة لعبة كرة الطائرة سواء في أثناء التعلم أو التدريب و المنافسة تعرض اللاعب إلى الكثير من تلك الظروف والحالات والمواقف النفسية المختلفة والتي غالباً ما تكون مصحوبة بالاثارة والانفعال وخصوصاً في مراحل محددة من التدريب والمنافسة لذا فإن الوقوف على مراحل الإعداد والتهيئة النفسية أصبحت عملية ضرورية وملحة بالنسبة للاعب وذلك ليتسنى له السيطرة على انفعالاته وضبط تصرفاته بما يساعد على زيادة ورفع كفاءة الأداء وذلك من خلال تعزيز ثقته بنفسه وزيادة شعوره بالصلابة والاستقرار النفسي وخصوصاً قبل الاختبار أو المنافسة بما يرفع أو يزيد كفاءة الأداء

"وتعد الصلابة النفسية من المتغيرات النفسية التي تساعد الفرد على مواجهة الأوضاع الصعبة والتوتر والمواقف الضاغطة وتزوده بحماية من الآثار الضارة المحتملة وتحافظ على صحته النفسية وتساعد على التكيف مع مصاعب الحياة (Muddi, S.R2002, P. 305-309)، إذ أن اللاعب الذي لديه مفهوم ذات سلبي يفقر إلى الثقة في قدراته البدنية، متوقفاً أن سلوكه الخاص ومستوى أدائه المهاري سيكون منخفض ويعمل على افتراض أنه لا يمكن النجاح، لذا تعد دراسة الجانب النفسي ذات أهمية خاصة في الكرة الطائرة إذ تؤدي فيها الصلابة النفسية والضغط النفسي دوراً مهماً في أدائها، ويشكلان مع باقي المتغيرات النفسية والقدرات البدنية والحركية إحدى الأمس المهمة للاعب الكرة الطائرة لذا ارتأى الباحث الخوض في تحليل الصلابة النفسية للاعبين بالكرة الطائرة ومعرفة دورها بتقليل الضغط النفسي لهم.

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439





1-2 مشكلة البحث:

تتطلب العملية التدريبية والرياضية تطوير جوانب عديدة ومنها الجانب النفسي إذ تعد الصلابة النفسية والضغط النفسي من المتطلبات النفسية المهمة التي تؤثر في سلوكيات اللاعب اثناء ممارسته للعبة الكرة الطائرة وخصوصاً إذا ما علمنا انه يؤدي مهارات عديدة اثناء المباراة ومنها ما تكون صعبة النجاح مما يؤكد ان تتوفر الصلابة النفسية التي تعمل بدورها على مواجهة الضغط النفسي ومن خلال المتابعة الميدانية للباحث للوحدات التدريبية للاعبين الكرة الطائرة في محافظة واسط وجدوا أن معظم هذه الوحدات قد تفقر الاهتمام بالجانب النفسي بصورة عامة والصلابة النفسية والضغط النفسي بصورة خاصة، الأمر الذي دعاه لدراسة هذا الموضوع والوقوف على طبيعة هاذين المتغيرين من خلال طرح التساؤل الآتي هل توجد علاقة ارتباط بين الصلابة النفسية والضغط النفسي للاعبين الكرة الطائرة؟.

1-3 اهداف البحث:

1. التعرف على مقياسي البحث (الصلابة النفسية والضغط النفسي للاعبين الكرة الطائرة).
2. التعرف على العلاقة بين مقياسي البحث الصلابة النفسية والضغط النفسي للاعبين الكرة الطائرة).

1-4 مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبين نادي واسط للموسم الرياضي 2024-2025.

المجال الزمني: المدة من 2024/12/22 – 2025/12/14

المجال المكاني: أماكن تواجد العينة.

2 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته طبيعة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بناء على اخر بطولة لدوري العراق للناشئين بأعمار (16-18) سنة بواقع (10) اندية (نادي الموهبة، المسيب، الطليعة، الدغارة، الحشد، السينية، الشيخ سعد، أربيل، الشورجة، القاسم، الجبايش) بواقع (120) لاعب إذ اختار الباحث عينة البحث جميع الأندية فيما عد نادي أربيل والشورجة ليصبح عدد العينة (96) قسمت الى استطلاعية وتطبيق المقياسين إذ اختار (20) لاعب للتجربة الاستطلاعية و (76) لاعب للتجربة الرئيسية.





2-3 الاجهزة والادوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات:

استخدم الباحث الاجهزة والادوات الاتية:

المقابلات الشخصية

المصادر العربية والاجنبية.

الخبراء والمختصون.

استبانة مقياس الصلابة النفسية.

استبانة مقياس الضغوط النفسية.

حاسبة الكترونية.

الوسائل الاحصائية.

2-4 اجراءات البحث الميدانية: Wasit Journal of Sports Sciences

2-4-1 تحديد متغيرات البحث:

2-4-1-1 مقياس الصلابة النفسية

اعتمد الباحث على المصادر والدراسات السابقة في تحديد مقياس الصلابة النفسية (فرج حمد

مجيد، دريد ضياء مهدي، & طه غافل عبده. (2023). وتكون المقياس من (29) فقرة، موزع على

ثلاث مجالات ويتم الاجابة على المقياس من خلال بدائل ثلاثية دائما - أحيانا- ابدا واحتوى المقياس

على عبارات ايجابية واخرى سلبية وتم تصحيح فقرات المقياس الايجابية بإعطاء الدرجات، (3) (2) (1)

والعكس للفقرات السلبية، وتتحسر درجة المقياس الكلية بين (29) - (87) درجة، وكلما زادت الدرجة يعني

ذلك زيادة في الصلابة النفسية وقد تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصون كون المقياس

مطبق على لاعبين من نفس فئة العينة الحالية وقد تم قبول المقياس بنسبة (85%) .

2-4-1-2 مقياس الضغوط النفسية:

تم استخدام مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل (د. مؤيد عبدالرزاق حسو/جامعة الموصل/2008) وتم

تعديله من قبل (محمد، 2025) ويتكون مقياس الضغوط النفسية بصورته النهائية من (46) فقرة موزعة على

خمس مجالات (الطاقة النفسية، الاستعداد البدني، نمط الشخصية، الضغوط الإدارية، الضغوط

الاجتماعية) ويصحح المقياس وفق ميزان تصحيح خماسي التدرج، (تواجهني بدرجة كبيرة جدا، تواجهني

بدرجة كبيرة، تواجهني بدرجة متوسطة، تواجهني بدرجة قليلة، تواجهني بدرجة قليلة جدا) ويعطى للبدائل

وزن متدرج (1-5) وقد يتراوح الحد الأعلى لمجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص على المقياس



هي (230) درجة بينما الدرجة الدنيا هي (46) درجة وقد أضيفت خمس فقرات لا تدخل في مجال حساب درجة المقياس بل للكشف عن درجة انسجام إجابات المفحوص على المقياس وتحتوي المقياس على خمسة فقرات هي (25، 33، 37، 41، 44) لا تدخل ضمن حساب المقياس وتستخدم فقط لأغراض كشف انسجام درجة إجابات المفحوصين وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

الفقرات المكررة وتسلسلها في المقياس

ت	الفقرات الحقيقية	التسلسل في المقياس	التسلسل المكرر
1	اعاني من التعب الذهني قبل المنافسات	6	37
2	اشعر بانني غير مهيا بدنيا لمواجهة المنافس	12	25
3	ابتعد عن اللاعبين قدر الامكان	23	33
4	يضايقني اسلوب الادارة السلطوي	34	41
5	يلومني اصدقائي على اخطائي في المنافسات	10	44

الجدول (2) يبين توزيع الفقرات على المجالات

المجموع	الفقرات	المجالات
10	49-45-36-31-26-21-16-11-02-01	الطاقة النفسية
10	50-46-42-32-27-22-17-12-07-02	الاستعداد البدني
9	47-43-38-28-23-18-13-08-03	نمط الشخصية
8	39-34-29-24-19-14-09-04	الضغوط الإدارية
9	51-48-40-35-30-20-15-10-05	الضغوط الاجتماعية
46		المجموع

طريقة ايجاد الدرجة تتم وفقا لما يأتي:

- 1- ايجاد الفرق المطلق بين الوزن الذي اعطاه اللاعب للفقرة للمرة الاولى والوزن الذي اعطاه لها عندما وردت مكررة ويستخرج هذا الفرق للفقرات الخمس ثم تجمع هذه الفروق فيحصل كل لاعب على درجة تمثل عدم الانسجام في اجاباته على المقياس.
- 2- يستخرج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لجميع اللاعبين فتقبل استمارة اللاعب الذي تكون درجة الانسجام في اجاباته على الفقرات الخمس (بين الصفر والوسط الحسابي + انحراف معياري واحد) وتستبعد الاستمارة التي تزيد درجة عدم الانسجام فيها عن ذلك.



قام الباحث بعد الاطلاع على المقياس بأجراء بعض التعديلات على فقرات المقياس ليكون مناسب للعينة المختارة وهي لاعبين منتخبات التربية في محافظة بغداد ومن ثم استخراج الأسس العلمية للمقياس.

2-4-2 صدق المحكمين: تم عرض الإستبانة على مجموعة من المحكمين متخصصين في علم النفس الرياضي، والكرة الطائرة وقد استجاب الباحث لآراء المحكمين، يتمثل هذا النوع من الصدق بوساطة عرض الباحث فقرات مقياسه وبدائله وتعليماته على مجموعة من المحكمين الذين يتصفون بالخبرة التي تمكنهم من الحكم على صلاحية فقرات المقياس في قياس المتغير المراد قياسه، وصلاحية تعليمات المقياس وبدائله بحيث تجعل الباحث مطمئناً الى آرائهم ويأخذ بالأحكام التي يتفق عليها معظمهم (الكبيسي، 2010، 127) وبذلك خرج الاستبيان في صورته الاولى - انظر الملحق رقم (2) وبنسبة موافقة 100%.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية على (20) من اللاعبين الناشئين يمثلون مركز الموهبة في بغداد من المجتمع الاصلي وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية وكان الهدف من التجربة ما يأتي

- ❖ التعرف على الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث عند تطبيق المقياسين وفهم واستيعاب الغرض من المقياسين.
- ❖ معرفة مدى تقبل العينة للتجربة.
- ❖ كفاءة فريق العمل المساعد.

2-6 التجربة الرئيسية لتطبيق مقياسي الدراسة (الصلابة النفسية والضغط النفسية):

طبق الباحث المقياسين الصلابة النفسية والضغط النفسية على العينة الرئيسية والبالغ عددهم (76) لاعباً إذ تم توزيع المقياسين على العينة من خلال استمارة الكترونية تم ارسالها برابط الى جميع افراد العينة المختارة.

2-7 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية Spss:

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، الوسيط، الخطأ المعياري، اختبار (T)، الوسط الفرضي.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439





3- عرض النتائج وتحليل النتائج ومناقشتها:

1-3 عرض النتائج:

1-1-3 عرض نتائج وتحليل الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الصلابة النفسية ومناقشتها:

الجدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة الدلالة لمقياس الصلابة النفسية

المتغيرات	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	قيمة الدلالة	نوع الفرق
الصلابة النفسية	58	56.000	6.36396	1.805	.090	معنوي

قيمة الدلالة تكون معنوية إذا كانت > 0.05

2-1-3 مناقشة نتائج مقياس الصلابة النفسية:

يتبين من خلال الجدول (3) يتبين ان الوسط الحسابي اصغر من الوسط الفرضي كما ان قيمة الدلالة البالغة (0.090) بعد اجراء اختبار (T) اكبر من مستوى الدلالة البالغ (0.05) في مقياس الصلابة النفسية وهذا يعني ان التجربة التي مر بها لاعبي الكرة الطائرة هي غير كافية لاكتشاف قدرات اللاعبين خصوصاً نحن نتعامل مع فئة عمرية تحتاج الى عمر تدريبي والتي أدت بصورة او بأخرة الى ضغوط تقع عليهم من خلال مرحلة التعلم والتعود على التكتيكات التي تعد في هذه المرحلة صعبة عليهم وخصوصاً ان عدد المباريات قليل جداً لا يؤهل العينة الى ان تتميز بقدرات نفسية عالية كما ان لافتقار البرامج الارشادية التي حالت دون تطور العينة في الصلابة النفسية ويمثل الدعم اللوجستي في المؤسسات الرياضية لتلبية متطلبات اللاعبين والجهاز الفني، اما على صعيد إقامة البطولات والمشاركات فهي تعد من الأركان الهامة لاستمرارية التدريب ومقياس مستوى اللاعبين فضلاً عن أنها تمثل الهدف المنشود من العملية التدريبية كلها. وتمثل الصلابة النفسية أحد العوامل الهامة لدى الرياضيين، اذ ان التدريبات الرياضية والمنافسات فضلاً عن الضغوط الأخرى، تؤدي الى استهلاك مكامن الطاقة لدى الرياضيين، وتمثل الصلابة النفسية أحد المظاهر النفسية التي تعمل على معادلة القدرات النفسية مع الضغوط التي يتعرض لها الفرد (غفوري 2012).

ان زيادة المشاركات يؤدي الى زيادة في الصلابة النفسية لدى اللاعبين. والعكس صحيح، وأثبتت النتائج عدم تمتع العينة بالصلابة النفسية وان شعور العينة بعدم الاهتمام من قبل الاتحاد ببطولات الفئات العمرية واهمالها خصوصاً في الوضع الراهن للاتحاد الذي يعاني من مشكلات إدارية ومالية وعدم وجود سياسة معتمدة لتطوير الجوانب المختلفة لهذه العينة شكل احباط بالنسبة لهم هذا ما يذكره اسلام محمد علي بأن الصلابة النفسية تؤثر في تفكير الفرد وإدراكه للأحداث الضاغطة فهي توجهه الى التفكير بطريقة ايجابية

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



معتقداً بقدرته في مواجهة الاحداث الضاغطة فتتغير نظرتة وتصبح أكثر واقعية بالنسبة للأحداث الضاغطة ، وهنا يكتسب الفرد خبرة تجعله ينظر للأحداث على انها فرصة للتطور والنمو (بطش، 2018، 109) 3-1-3 عرض نتائج وتحليل الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الضغوط النفسية وتحليلها:

الجدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة الدلالة لمقياس الضغوط النفسية

المتغيرات	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء	قيمة T	قيمة الدلالة	نوع الفرق
الضغوط النفسية	138	147.3500	9.31848	-1.189	4.312	0.000	معنوي

قيمة الدلالة تكون معنوية إذا كانت > 0.05

1-3-1-3 معرفة واقع مجالات الضغوط النفسية لدى لاعبي منتخب التبرية في محافظة بغداد بالكرة الطائرة

الجدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة الدلالة لمجالات لمقياس الضغوط النفسية

المتغيرات	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	قيمة الدلالة	نوع الفرق
الطاقة النفسية	30	30.1200	4.84795	.1380	0.891	غير معنوي
الاستعداد البدني	30	33.3000	4.72284	3.693	0.002	معنوي
نمط الشخصية	27	30.4000	3.67209	4.506	0.000	معنوي
الضغوط الإدارية	24	26.5500	3.78744	2.775	0.012	معنوي
الضغوط الاجتماعية	27	29.1500	4.01674	2.394	0.027	معنوي

3-1-4 مناقشة نتائج مقياس الضغوط النفسية:

من خلال الجدول (4) يتبين وجود لفروق معنوية في مقياس الضغوط وهذا متوافق مع نتائج مقياس الصلابة النفسية للعينة ربما هنالك أسباب عامة وخاصة كون العينة تمر بمراحل عدة ولعلها في مرحلة اكتساب الثقة وهذا يحتاج من المدربين والقائمين على العملية التدريبية من الاخذ بنظر الاعتبار الجوانب النفسية وكما تحدثنا مسبقاً ان عدم التعرف على كيفية بناء الصلابة النفسية عند الرياضيين إذ يعزو الباحث ذلك الى قلة الاهتمام بالحالة النفسية والذهنية للاعبين فضلاً عن الضغوط التي تواجههم من جراء التدريب ناهيك عن الحياة الاجتماعية التي تؤثر عليهم بصورة مباشرة وتعمل على الإعاقة



النفسية في تحقيق أهدافهم لذلك يتوجب دائماً الارشاد الى كل ما هو إيجابي في التخلص من الضغوط النفسية ان الضغوط النفسية في مجال الرياضة ما هي الا حالة من الخلل النفسي للاعب تجبر الجسم على القيام بواجبات وظيفية لمواجهة المتطلبات العقلية او البدنية او النفسية لإعادة التكيف والتوازن مع البيئة كذلك تعني تعرض اللاعبين الى ازمت نفسية نتيجة شعورهم بعدم قدرتهم على الإيفاء بمتطلبات التدريب" (عرب، كاظم، 2009، 91) ورياضة كرة الطائرة من الألعاب الجماعية إذ إن لاعب كرة الطائرة يحتاج الى المزيد من المتطلبات والسمات النفسية والتفاعل والتعاون الايجابي بين اللاعبين الآخرين، إذ إن لاعبي الكرة الطائرة يتعرضون للعديد من الضغوط النفسية سواء من المنافسات العليا أم من الجمهور حيث انها فرد من افراد المجتمع يتأثر به ويؤثر فيه فاللاعب تتأثر بالعلاقات الاجتماعية والمستوى الاقتصادي ولهذا يجب على لاعب الكرة الطائرة ان يكون لديه القدرة على التكيف النفسي والثبات الانفعالي "ان الانجازات الرياضية تتطلب توفر عدد من العوامل البدنية والمورفولوجي ولكن هذه العوامل لا تكتمل الا عند توفر لياقة نفسية عالية يستطيع من خلالها الفرد الرياضي مواجهة المنافسات التي تفرض بطبيعتها الكثير من انواع الضغوط سواء البدنية أو النفسية أم الاجتماعية إذ إن المجال الرياضي فيه العديد من المثيرات الضاغطة التي يصادفها اللاعب نظراً لتنوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها مثل الإنجاز العالي واكتساب المهارات الحركية والقدرات الخططية والاستعداد البدني والنفسي للمنافسة الرياضية والتحكم الانفعالي وادراك وتذكر المسؤوليات الملقاة على عاتقه والتفاعل الجيد مع الآخرين وما يرتبط بذلك كله من الخوف من الفشل أو الهزيمة والخوف من الاصابة والقلق والتوتر والاستثارة التي ترتبط بالمنافسة وغير ذلك من العوامل التي تسهم في رفع مستوى الضغوط لدى اللاعب" (عالوي، 1998، 15)

3-1-5 عرض ومناقشة نتائج العلاقة الارتباطية لمقياسي الدراسة الصلابة النفسية والضغوط النفسية

جدول (6)

يبين العلاقة الارتباطية لمقياسي الدراسة الصلابة النفسية والضغوط النفسية

ت	الصلابة النفسية	الارتباط	قيمة الدلالة	النتيجة
1	الضغوط النفسية	0.01	0.857	غير معنوي

3-1-6 مناقشة نتائج العلاقة الارتباطية:

ومن خلال الجدول (6)، يتبين لنا ان علاقة الارتباط بين الصلابة النفسية والضغوط النفسية غير معنوية وهذا يتفق تماماً مع نتائج المقياسين للعينة وتشير هذه النتائج إلى أن الصلابة النفسية وعدم تحقيقها نتائج إيجابية لدى العينة أدت الى انخفاض زيادة الضغوط النفسية وعم التخلص منها كونها تعمل الأخيرة على إعاقة اللاعب من تحقيق الإنجازات والأداء الجيد وهي أحد اسباب نجاح اللاعب وتقدمه في اللعبة أن الصلابة النفسية تعد من المقومات الأساسية للأداء فاللاعب الذي يتعرض للمواقف اثناء المباريات



والتدريب تضعه تحت ضغوط نفسية عديدة لكونهم لا يمتلكون الخبرة الكافية التي تؤهلهم من مواجهة التحديات يرى الباحث من خلال متابعته لمجريات البحث ان هذه النتيجة منطقية كون اللعبة بصورة عامة تحتاج للعمل الكبير على مستوى الفئات العمرية وتوفير لهم العديد من الدورات والبرامج الارشادية لكي يستطيعون من تطوير تقديرهم الذاتي فضلا عن ثقتهم بأنفسهم.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

استنادا الى النتائج تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية:

1. صلاحية مقياسي البحث الصلابة النفسية والضغوط النفسية لعينة البحث لاعبي الكرة الطائرة بأعمار (16-18) سنة.

2. هنالك ضعف واضح في الصلابة النفسية للاعبين الكرة الطائرة من خلال استجاباتهم.
3. هنالك ضغوط نفسية تؤثر على حالة اللاعبين النفسية والبدنية والمهارية والحركية.
4. ضعف في دور الصلابة في تقليل نسبة الضغوط النفسية للاعبين الكرة الطائرة بأعمار (16-18) سنة.
5. قلة الاهتمام بالجوانب النفسية أدت الى نتائج البحث الحالي.

4-2 التوصيات:

1. ضرورة الاهتمام بالجوانب النفسية المتمثلة بالصلابة النفسية وزيادتها والضغوط النفسية وتقليلها.
2. ضرورة تفعيل الوحدات الارشادية النفسية وتضمينها بالوحدات التدريبية.
3. ضرورة اعتماد فحص دوري للاعبين في جميع الجوانب النفسية.
4. اجراء دراسات مشابهة تتناول متغيرات الدراسة وعلى عينات اخرى.

المصادر العربية والأجنبية:

Muddi, S.R: The story of hardiness, twenty years of theorizing, research, and practice, Consulting Psychology, Journal Practice and Research, 54(3), 2002, فرج حمد مجيد, دريد ضياء مهدي & طه غافل عبده. (2023). مقارنة الدعم اللوجستي وتنظيم السباقات وأثرهما في الصلابة النفسية للاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية والعبي بعض اندية النخبة. (2)35, *Journal of Physical Education* (20736452).

وهيب مجيد الكبيسي: (2010) الإحصاء التطبيقي في العلوم الإجتماعية / بيروت مؤسسة مصر

مرتضى للكتاب العراقي ص 127

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



محمد جبار محمد، دراسة تحليلية للضغوط النفسية لدى لاعبي منتخبات تربية محافظة بغداد بالكرة الطائرة، مجلة الكوفة لعلوم التربية البدنية، السنة الثالثة/ تشرين الثاني نوفمبر/ العدد (7) المجلد (2) حكمت عبد العزيز غفوري. (2012). دراسة مقارنة في الصلابة النفسية بين لاعبي دوري النخبة بكرة القدم. مجلة علوم الرياضة 4(4)، 174-203. اسلام مد محمد علي بطش. (2018). فاعلية برنامج ارشادي نفسي ديني لرفع مستوى الصلابة النفسية لدى زوجات الشهداء. غزة: الجامعة الاسلامية كلية التربية. محمد جسام عرب، حسين علي كاظم 2009 علم النفس الرياضي، دار الضياء لطباعة والتصميم، ط8، النجف.

عاليوي، محمد حسن 1998 سيكولوجية الجماعات الرياضية، ط8، مركز الكتاب للنشر القاهرة ص 15

الملاحق Wasiat Journal of Sports Sciences

الملحق

مقياس الصلابة النفسية

ت	العبارات	دائما	أحيانا	ابدا
1.	هناك التزام واضح بتنفيذ رسالة الفريق وأهدافها			
2.	استثمر امكانياتي بطريقة مسؤولة تجاه زملائي			
3.	اسعى الى اخذ زمام المبادرة في مجال استحداث اهداف لنفسي كلاعب			
4.	الجأ الى تحمل المخاطرة بعد الهزيمة التي انا سببها			
5.	أجد الحلول المناسبة لي اثناء المنافسة الرياضية			
6.	ارى انخفاض مستوى ادائي الفني سبب هزيمتي في المنافسة			
7.	اظهر التزاما تاما بالأنظمة والتعليمات الصادرة من فريقي الرياضي			
8.	امتلك القدرة في المحافظة على وزني			
9.	اشعر بالانسجام مع زملائي داخل الفريق في المنافسة			
10.	هناك جهد واضح من قبلي في دعم فريقي وزملائي من اجل الفوز في المنافسات			
11.	اتقبل المبادرات الجديدة وإن كانت نتائجها غير مضمونة العوائد			
12.	احاول ان لا اشعر بالقلق في اثناء المنافسة			



13.	هناك التزام مستمر من قبل، في الحضور مواعيد التدريبات قبل الموعد المقرر			
14.	تقبل الهزيمة في المباريات بشكل عنصراً جوهرياً في استراتيجيتي لتحقيق النجاح			
15.	توجد روح التعاون بيني وبين زملائي داخل النادي			
16.	اشعر بالرغبة والاستعداد في مواجهة المنافس			
17.	اركز في التمارين من اجل الفوز في المنافسة			
18.	لدي القدرة على التخطيط للتحكم في احداث المنافسة لتحقيق الانجاز الرياضي			
19.	استطيع تلبية احتياجات فريقي للتغلب على ضغوط المنافسة بما يفوق توقعاتهم			
20.	اعمل على ادامة السلوك القويم لآكون قدوة لغيري من اللاعبين في النادي			
21.	التعامل الاخلاقي هي السمة المميزة لعلاقتي مع زملائي في النادي			
22.	استسهل مواجهة الخصم في المنافسة			
23.	ان سبب هزيمتي في اي منافسة ترجع لاسباب خاصة بـ			
24.	اسعى للتأثير على زملائي في المنافسة لتعزيز وجودي			
25.	امتلك القدرة في الانفاق على علاجي عند اصابتي			
26.	ينتابني الخوف من الاصابة في المنافسة			
27.	اشعر أنني اتحمل المسؤولية اتجاه زملائي واقدم النصيح والمشورة لهم			
28.	اتحمل مسؤولية القرارات التي تصدر عني			
29.	أستطيع التعبير عن ارائي الشخصية داخل فريقي الرياضي			

مقياس الضغوط النفسية بالصورة النهائية

ت	الفقرة	تواجهني بدرجة				
		كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا
-1	أفكر في عواقب خسارة المباراة					



ت	الفقرة	تواجهني بدرجة				
		كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا
-2	الاصابة البدنية البسيطة تعيق ادائي					
-3	اتضايق من جسمي بصورته الحالية					
-4	يزعجني اهتمام النشاط الرياضي ببعض اللاعبين					
-5	اشعر بضعف اهتمام مدربي لحالتي النفسية					
-6	اعاني من التعب الذهني قبل البطولة					
-7	اعاني من اضطرابات بالوزن قبل البطولة					
-8	اومن بالحظ في تحقيق أداء جيد					
-9	اشعر ان النشاط الرياضي يهتم بالنتائج فقط					
-10	يلومني اصدقائي على اخطائي في المباريات					
-11	تستثيرني اصوات الجمهور					
-12	اشعر بانني غير مهيا بدنيا لمواجهة المنافس					
-13	اشعر بانني شخص عصبي					
-14	يضايقني تدخل بعض مشرفي النشاط في شؤون المدرب					
-15	اشعر بضعف المثابرة اثناء التدريب					
-16	اصاب بالاحباط في ملعب المنافس					
-17	الجا الى المنشطات لزيادة مستوى ادائي					
-18	اجد صعوبة في تحمل مسؤولية قيادة الفريق					
-19	اعاني من تعامل مسؤول الفريق					
-20	أعاني من ضعف اهتمام عائلتي لما أحققه من انجازات رياضية					
-21	اشعر بتسارع ضربات قلبي قبل البطولة					



ت	الفقرة	تواجهني بدرجة				
		كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا
-22	اصاب بالتعب والانهاك في بداية المباراة					
-23	ابتعد عن اللاعبين قدر الامكان					
-24	يهددني النشاط الرياضي باستبعادني من الفريق					
-25	اشعر بانني استنزف طاقتي البدنية بسرعة					
-26	اشعر بالحزن كلما كثرت اخطائي					
-27	اشعر بصعوبة النوم ليلة المباراة					
-28	اكون عدوانيا كلما اقترب موعد البطولة					
-29	اشعر بانني مجبر على الانتماء لمنتخب التربية					
-30	تزعجني نظرة المجتمع الى الرياضة التي امارسها					
-31	اشعر بالخمول والنعاس فور دخولي ملعب الكرة الطائرة					
-32	تقلقني قلة التجهيزات ووسائل الامان في التدريب					
-33	اجد صعوبة في التعامل مع اللاعبين					
-34	يضايقني أسلوب النشاط الرياضي السلطوي					
-35	اتعرض الى السخرية من بعض اللاعبين					
-36	اجد صعوبة في الشعور بالاسترخاء					
-37	اشعر بشرود الذهن قبل المباريات					
-38	انتقد نفسي كلما انخفض ادائي					
-39	اشعر بالخوف من بعض قوانين ادارة البطولة					
-40	افتقد التشجيع المادي والمعنوي					
-41	يزعجني اداري النشاط الرياضي في تفردهم باتخاذ القرارات					





ت	الفقرة	تواجهني بدرجة				
		كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا
-42	تسوء حالتي النفسية جراء التدريب غير المنتظم					
-43	اشعر بنقص الدافع للإنجازات الرياضية					
-44	ينتقدني الآخرون عندما أخطئ في المباريات					
-45	اشعر بالخوف من الفشل					
-46	يصعب علي استعادة نشاطي بعد المباراة					
-47	اجد صعوبة في التفاعل مع الرياضيين الآخرين					
-48	تؤثر مشكلاتي العائلية سلبا في ادائي					
-49	اشعر بانني غير مبالي لادائي					
-50	اشعر بالملل من طول فترة البطولة					
-51	ادائي ينخفض بحضور الشخصيات الهامة					

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

