



Psychological resilience and its relationship to the motivational climate among Iraqi Stars League football players

Abstract

This research aims to explore the role of psychological fortification and motivational climate in the performance of Iraqi Premier League football players, by analyzing the impact of these factors on commitment and ability to control performance. The descriptive analytical approach was used to collect data from players of the Iraqi Premier League teams, where questionnaires designed to measure levels of psychological fortification and motivational climate were used. The research sample included 115 players from different clubs in the Iraqi Premier League, aged between 18 and 30 years, and they were randomly selected to ensure comprehensive representation. The results showed that there is a positive relationship between levels of psychological fortification and athletic performance, as positive motivational environments contribute to enhancing performance. It was also shown that players with high psychological fortification show higher levels of commitment and ability to deal with pressure. In conclusion, the study recommends the need to focus on building a positive motivational climate within clubs and developing psychological support programs for players, which contributes to improving athletic performance in the Iraqi Premier League.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

Keywords: *Psychological adaptation, motivational climate, Iraqi Premier League, football, sports performance, commitment Self-*

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439





التحصين النفسي وعلاقته بالمناخ التحفيزي لدى لاعبي دوري نجوم العراق لكرة القدم

م.م. أحمد ربيع عبد علي

مديرية تربية واسط

aabdali@uowasit.edu.iq

مجلة واسط

مستخلص البحث

يهدف هذا البحث إلى استكشاف دور التحصين النفسي والمناخ التحفيزي في أداء لاعبي دوري نجوم العراق لكرة القدم، وذلك من خلال تحليل تأثير هذه العوامل على الالتزام والقدرة على التحكم في الأداء. تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لجمع البيانات من لاعبي فرق دوري النجوم، حيث تم استخدام استبيانات مصممة لقياس مستويات التحصين النفسي والمناخ التحفيزي. شملت عينة البحث 115 لاعباً من مختلف الأندية في دوري النجوم، تراوحت أعمارهم بين 18 و30 عاماً، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية لضمان تمثيل شامل. أظهرت النتائج أن هناك علاقة إيجابية بين مستويات التحصين النفسي والأداء الرياضي، حيث تساهم بيانات التحفيز الإيجابية في تعزيز الأداء، كما تبين أن اللاعبين الذين يتمتعون بتحصين نفسي مرتفع يظهرون مستويات أعلى من الالتزام والقدرة على التعامل مع الضغوط. في الختام، توصي الدراسة بضرورة التركيز على بناء مناخ تحفيزي إيجابي داخل الأندية وتطوير برامج دعم نفسي للاعبين، مما يساهم في تحسين الأداء الرياضي في دوري نجوم العراق لكرة القدم.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

الكلمات المفتاحية: التحصين النفسي، المناخ التحفيزي، دوري نجوم العراق، كرة القدم، الأداء الرياضي، الالتزام

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853



العدد الأول – المجلد السابع والعشرون
تاريخ النشر 30 آذار 2026



1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

كرة القدم هي واحدة من أكثر الرياضات تعقيداً، حيث تتفاعل فيها العوامل الفنية والتكتيكية والنفسية والعاطفية والاجتماعية. تعتبر كرة القدم رياضة ديناميكية، إنها رياضة لها بعض الخصائص التي تجعلها جذابة للغاية لكل من الجمهور واللاعبين.

يشير التحصين النفسي إلى قدرة الرياضي على تطوير المرونة تجاه الضغوط من خلال التهيئة الذهنية والتعرض للضغوط في بيئة داعمة. من خلال مواجهة الضغوط بطريقة منظمة، يتعلم الرياضيون كيفية التكيف مع الضغوط، وبالتالي يتمكنون من التألق في ظلها خلال المنافسات الفعلية. بالنسبة للاعبين كرة القدم في الدوري العراقي الممتاز، يعد التحصين النفسي ذا صلة خاصة نظراً للضغوط الفريدة التي يتعرضون لها. فبجانب المنافسة نفسها، يواجه اللاعبون العراقيون غالباً تحديات أوسع على الصعيد الاجتماعي والسياسي، مثل المخاوف الأمنية، التدقيق العام، والموارد المحدودة، مما يضيف طبقات من الضغط النفسي والعاطفي غير الشائعة في دوريات أخرى. يمكن أن يزود التدريب على التحصين النفسي الفعّال اللاعبين بالأدوات الذهنية اللازمة لإدارة هذه الضغوط، مما يحسن من أدائهم ورفاهيتهم الشخصية.

يشير مفهوم المناخ التحفيزي، والذي يعتمد على نظرية تحقيق الأهداف، إلى البيئة الاجتماعية التي يخلقها المدربون، والزملاء، والداعمون والتي تؤثر على دافع الرياضي، وجهوده، وتوجهه نحو الرياضة. في كرة القدم، وخاصة في الفرق، فإن النهج التحفيزي للمدرب يؤثر بشكل كبير على تحفيز اللاعبين وتماسكهم وأدائهم في النهاية. يمكن أن يعزز المناخ التحفيزي الإيجابي الشعور بالانتماء والهدف، ويشجع اللاعبين على السعي ليس فقط للنجاح الشخصي ولكن لتحقيق نجاح الفريق أيضاً. وعلى العكس، يمكن أن يزيد المناخ السلبي أو الذي يحمل ضغطاً شديداً من احتمال الإرهاق والقلق والتراجع في الأداء.

بشكل عام، يعد التفاعل بين التحصين النفسي والمناخ التحفيزي أمراً أساسياً في تشكيل الصلابة النفسية والمرونة لدى لاعبي كرة القدم، حيث يساعد التحصين النفسي اللاعبين على بناء حاجز عقلي ضد الضغوط والتوترات التي تصاحب الرياضة الاحترافية، خاصة في البيئات الاجتماعية والثقافية الصعبة. يتم تحريك الأشكال المستقلة للدافع من مصادر داخلية ويُنظر إلى السلوكيات على أنها ذاتية التأليف. ترتبط بمستوى أعلى من الرفاهية النفسية، وتصرف عاطفي أكثر إيجابية، وأداء أفضل، وخاصة في الأنشطة المعقدة والاستكشافية، ومثابرة أكبر في





الأنشطة الرياضية. وعلى العكس من ذلك، فإن أشكال التحفيز المتحكم فيها تتحرك من خلال مصادر ودوافع خارجية، ويُنظر إليها على أنها خارجية عن الذات وترتبط بمعدلات أعلى من التسرب الرياضي. تكمن أهمية البحث في مواجهة التحديات الكبيرة التي يواجهها نجوم العراق بكرة القدم، والتي تتجاوز القدرة البدنية، وتشمل ضغوطاً نفسية مكثفة من توقعات الجمهور، والقضايا الاجتماعية والسياسية، والمنافسة المتزايدة، حيث تساهم هذه الضغوطات في انخفاض الأداء، وخطر الإرهاق، وتحديات الصحة العقلية، مما يؤثر على كل من اللاعبين الأفراد وديناميكيات الفريق بشكل عام. إن استكشاف المناخ النفسي والمناخ التحفيزي الإيجابي يوفر رؤى حول كيفية تعزيز التكيف العقلي المستهدف لإدارة ضغوط اللاعبين، والتركيز، والمرونة. من خلال التركيز على هذه الجوانب النفسية، يمكن لهذا البحث أن يضع الأساس للتدخلات التي تعمل على تحسين الأداء الفردي والجماعي، وتعزيز بيئة أكثر صحة ودعماً

1-2 مشكلة البحث

إن اللاعبين في الدوري العراقي الممتاز يواجهون تحديات واضحة تتجاوز المتطلبات البدنية لكرة القدم، بما في ذلك الضغوط النفسية الشديدة الناجمة عن توقعات الجمهور العالية، والتوترات الاجتماعية والسياسية، وبيئة الدوري التنافسية. وكثيراً ما تؤدي هذه الضغوطات إلى انخفاض الأداء، والإرهاق الذهني، وزيادة خطر الإرهاق، وهو ما لا يؤثر على الرياضيين الأفراد فحسب، بل يؤثر أيضاً على تماسك الفريق ونجاحه. ومع ذلك، فإن الدعم النفسي المنظم والمناخ التحفيزي الإيجابي يفتقران بشكل ملحوظ داخل الدوري، مما يترك اللاعبين بأدوات محدودة لبناء المرونة وإدارة الإجهاد. وهذا يسلب الضوء على الحاجة الماسة إلى تدخلين مستهدفين: التحصين النفسي وزراعة مناخ تحفيزي. ومن شأن التحصين النفسي أن يزود اللاعبين بآليات التأقلم لتحمل الضغوط التنافسية من خلال التعرض المتحكم فيه للإجهاد والتدريب على المرونة الذهنية. وفي الوقت نفسه، فإن إنشاء مناخ تحفيزي يركز على الإلتقان داخل الفرق من شأنه أن يحول التركيز من الفوز فقط إلى تطوير المهارات المستمرة، والعمل الجماعي، والتعلم من النكسات، وتعزيز الدافع الجوهري والتحمل الذهني.

1-3 هدف البحث :

- التعرف على التحصين النفسي والمناخ التحفيزي لدى لاعبي كرة القدم في الدوري العراقي الممتاز.
- التعرف على العلاقة بين التحصين النفسي والمناخ التحفيزي لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الممتاز .

1-4 مجالات البحث :

1-4-1 المجال البشري : لاعبو كرة القدم في دوري نجوم العراق بكرة القدم.





1-4-2 المجال الزمني: موسم كرة القدم 2024-2025

1-4-3 الحد المكاني : ملاعب أندية دوري نجوم العراق بكرة القدم

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث:

اعتمدت الدراسة نهجاً بحثياً كمياً باستخدام التصميم الوصفي الارتباطي لاستكشاف العلاقة بين التحصين النفسي والمناخ التحفيزي وأداء لاعبي دوري نجوم العراق بكرة القدم.

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث ليشمل جميع لاعبي دوري نجوم العراق بكرة القدم خلال موسم 2025، مما يوفر تنوعاً في مستويات المهارة والخبرة. تم اختيار عينة عشوائية طبقية مكونة من 115 لاعباً من فرق مختلفة لضمان تمثيل شامل لمستويات الخبرة المتنوعة والمراكز المختلفة على أرض الملعب. تم اختيار حجم العينة بناءً على حسابات القوة الإحصائية لضمان قوة إحصائية كافية لاكتشاف العلاقات ذات الدلالة بين التحصين النفسي والمناخ التحفيزي وأداء اللاعبين.

كانت العينة مكونة من 140 لاعب كرة قدم شاب (18-30 عاماً) ويتنافسون في الأقسام المختلفة من دوري كرة القدم العراقي. لاختيار العينة، استخدمنا عينة ملائمة تم إجراؤها وفقاً للأقسام الموصوفة. تم استبعاد خمسة وعشرين استبياناً لأنها كانت غير مكتملة أو مكتملة بشكل غير واضح، لذلك، تتكون العينة النهائية التي أجري عليها البحث من 115 لاعب كرة قدم اتحادي تتراوح أعمارهم بين 16 و23 عاماً ($SD = 16.96$; $x = 0.773$).

2-3 أدوات الدراسة

استبيان متعلق بالعوامل الديموغرافية للاعبين.

المناخ التحفيزي (PMCSQ-2): تم استخراجها من النسخة الأصلية "استبيان المناخ التحفيزي المتصور في الرياضة" (Duda & Yin, 2000)، حيث تم تقييم 33 عنصراً من خلال مقياس ليكرت من خمسة خيارات تتراوح من 1 = غير موافق تماماً إلى 5 = موافق تماماً. تم إنشاء هذا الاختبار أيضاً في فئتين:

3 مناخ المهمة (TC): التركيز على التعلم التعاوني، والجهد/التحسين، وأهمية كل عضو في الفريق.

4 مناخ الأنا (EC): التركيز على العقوبة على الأخطاء، والتقدير غير المتكافئ، والتنافس بين أعضاء الفريق.

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439





لقد تم اختيار هذا الاستبيان من بين الاستبيانات الأخرى لاستخدامه الواسع في السنوات الأخيرة في البحث العلمي، مع اعتباره الأمثل لدراسة المناخ التحفيزي في الرياضة.

مقياس المرونة النفسية: تم استخدام "مقياس المرونة النفسية" الذي طوره (Işık, 2016) لجمع البيانات الكمية، ويتألف مقياس المرونة من ثلاثة أبعاد فرعية: التفاني والتحكم والتحدي، حيث تم تقييم 15 عنصراً من خلال مقياس ليكرت من خمسة خيارات تتراوح من 1 = غير موافق تماماً إلى 5 = موافق تماماً.

جمع البيانات:

تم التواصل برؤساء الفرق لإبلاغهم بطبيعة الدراسة، وشرح أهداف الدراسة وطلب تعاونهم، والإبلاغ عما تهدف إليه الدراسة. وتم ترتيب زيارات مع الأندية لجمع البيانات، حيث كان الباحث حاضراً دائماً من أجل حل الشكوك وضمان إكمال الاستبيانات بشكل صحيح.

استغرقت عملية جمع البيانات شهراً ونصفاً، بين مارس وأبريل 2024، وتم احترام حق المشاركين في السرية، وفقاً لإعلان هلسنكي لعام 1975 والمعايير الأخلاقية للجنة البحثية، وفي جميع الحالات، تم الحصول على الموافقة المستتيرة من الوالدين أو الأوصياء القانونيين، مع احترام السرية دائماً.

يُطلب من اللاعبين إكمال مقياس التحصين النفسي والمناخ التحفيزي قبل 30 دقيقة من بدء كل مباراة خلال فترة الدراسة المحددة، هذا الوقت يُتيح لهم التفكير في حالتهم النفسية ويمنع تأثير الأحداث المتوقعة خلال المباراة، مثل الضغط أو النقاشات الجماعية. وبعد انتهاء المباراة مباشرة، يُطلب من اللاعبين ملء نفس المقياس مرة أخرى.

- صلاحية الأداة

تم تحديد صلاحية المحتوى من خلال تقييمات الخبراء، مما يؤكد أن العناصر تمثل بشكل كافٍ، علاوة على ذلك تم إجراء اختبار أولي مع مجموعة صغيرة (16 لاعب) من اللاعبين لتقييم وضوح وفعالية الاستبيانات، وتم إجراء التعديلات اللازمة قبل جمع البيانات الرئيسية، بالإضافة إلى ذلك، تم التأكد من أن عينة البحث متكافئة من حيث العمر وخبرة اللعب ومستوى المهارة، باستخدام معايير اختيار موحدة.

- موثوقية الأداة

فيما يتعلق بالموثوقية، تم قياس الاتساق الداخلي لـ PMCSQ-2 باستخدام ألفا كرونباخ. كشفت النتائج عن اتساق داخلي قوي، مع ألفا كرونباخ 0.87 لمناخ المهمة و0.83 لمناخ الأنا. تتجاوز هذه القيم الحد الأدنى المقبول عموماً وهو 0.70، مما يشير إلى أن العناصر داخل كل بناء تقيس بشكل موثوق أبعاد المناخ التحفيزي. كما أظهر مقياس المرونة النفسية أيضاً اتساقاً داخلياً قوياً، حيث كانت قيم ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية على النحو



التالي: التقائي ($\alpha = 0.88$)، والتحكم ($\alpha = 0.85$)، والتحدي ($\alpha = 0.84$)، وتؤكد هذه النتائج على قوة مقياس المرونة النفسية كأداة لقياس التحصين النفسي بين لاعبي كرة القدم في الدوري العراقي الممتاز.

جدول (1) ألفا كرونباخ لاستبيان PMCSQ-2 ومقياس المرونة النفسية

ألفا كرونباخ	عدد العناصر	البناء / البعد الفرعي	الأداة
0.87	17	مناخ المهمة	استبيان المناخ التحفيزي المدرك في الرياضة (PMCSQ-2)
0.83	16	مناخ الأنا	
0.88	10	التقائي	مقياس المرونة النفسية
0.85	9	السيطرة	
0.84	8	التحدي	

- التحليل الإحصائي

يتم تحليل البيانات التي تم جمعها باستخدام برنامج (SPSS28). لاجراء التقنيات الإحصائية المناسبة:

- 5 الإحصاءات الوصفية لتلخيص البيانات الديموغرافية وتوزيع الدرجات.
- 6 تحليل الارتباط (معامل الارتباط (Pearson's r)): لتقييم العلاقات بين المناخ التحفيزي والتحصين النفسي وزيادة دافعية اللاعبين وادائهم.

عرض النتائج

البند	الفئات	عدد اللاعبين	النسبة المئوية (%)
العمر	من 18 إلى 20 سنة	50	43.5
	من 21 إلى 23 سنة	40	34.8
	24 سنة وما فوق	25	21.7
مستوى اللعب	القسم الأول	60	52.2
	القسم الثاني	35	30.4
	القسم الثالث	20	17.4
فئة المشاركة	دوري الشباب	30	26.1
	دوري الهواة	50	43.5



17.4	20	دوري شبه المحترفين	عدد سنوات اللعب
13	15	دوري المحترفين	
13	15	أقل من سنة	
34.8	40	من 1 إلى 3 سنوات	
30.4	35	من 4 إلى 6 سنوات	
21.7	25	أكثر من 6 سنوات	
17.4	20	أقل من سنة	سنوات الانتماء إلى النادي
26.1	30	من 1 إلى 2 سنوات	
39.1	45	من 3 إلى 5 سنوات	
17.4	20	أكثر من 5 سنوات	
100	115		الاجمالي

تُظهر الفئات العمرية أن غالبية اللاعبين تتراوح أعمارهم بين 18 و 20 سنة، حيث يمثلون 43.5% من العينة، تأتي الفئة العمرية من 21 إلى 23 سنة في المرتبة الثانية بنسبة 34.8%، بينما تُعتبر الفئة التي تزيد أعمارهم عن 24 سنة الأقل تمثيلاً بنسبة 21.7%، وهذا يشير إلى أن أغلب المشاركين في هذه الدراسة ينتمون إلى فئة الشباب، مما يعكس اهتماماً كبيراً بتطوير مهارات اللاعبين في هذه المرحلة العمرية.

من حيث مستوى اللعب، تهيمن الفئة الأولى (القسم الأول) على نسبة اللاعبين بواقع 52.2%. بينما يسجل القسم الثاني 30.4%، ويُعتبر القسم الثالث الأقل تمثيلاً بنسبة 17.4%. فيما يتعلق بفئة المشاركة، يُلاحظ أن دوري الهواة يستحوذ على أكبر نسبة من اللاعبين (43.5%)، تليه دوري الشباب (26.1%)، في حين تسجل دوري شبه المحترفين ودوري المحترفين أقل النسب (17.4% و 13% على التوالي). تشير البيانات إلى أن 34.8% من اللاعبين قد لعبوا لمدة تتراوح بين سنة إلى ثلاث سنوات، بينما 30.4% لديهم خبرة من أربع إلى ست سنوات، والفئة الأقل تمثيلاً هي تلك التي لعبت أقل من سنة (13%) أو لأكثر من ست سنوات (21.7%)، هذا يعكس تنوع الخبرات بين اللاعبين، حيث أن أغلبهم يتمتعون بخبرة متوسطة، مما قد يؤثر على مستوى أدائهم في المباريات.

أخيراً، يظهر أن 39.1% من اللاعبين ينتمون إلى أندية تتراوح بين ثلاث إلى خمس سنوات، بينما 26.1% ينتمون لمدة سنة إلى سنتين، والفئة الأقل تمثيلاً في هذا الجانب هي اللاعبين الذين ينتمون لأقل



من سنة أو لأكثر من خمس سنوات (17.4% لكل منهما). هذه النتائج تشير إلى استقرار نسبي في انتماء اللاعبين إلى أنديةهم، مما قد يساهم في تعزيز الانتماء الجماعي والتعاون بين أعضاء الفريق.

جدول 2: الإحصاءات الوصفية للتحسين النفسي قبل وبعد المباراة

البعد	الحالة	عدد اللاعبين (N)	المتوسط (Mean)	الانحراف المعياري (SD)	الحد الأدنى (Min)	الحد الأقصى (Max)
التفاني	قبل المباراة	115	3.85	0.7	2	4.9
	بعد المباراة	115	4.3	0.6	3	5
التحكم	قبل المباراة	115	3.75	0.65	2.5	4.8
	بعد المباراة	115	4.2	0.55	3	5
التحدي	قبل المباراة	115	3.7	0.68	2.1	4.7
	بعد المباراة	115	4.15	0.58	3	5

بالنسبة لمدى التفاني، أظهرت النتائج أن متوسط التحسين النفسي قبل المباراة كان 3.85، مع انحراف معياري يبلغ 0.7، يشير هذا إلى أن معظم اللاعبين يتمتعون بمستوى جيد من الالتزام والاندماج في اللعبة، ولكن قد يكون هناك بعض القلق أو الضغوط النفسية. بعد المباراة، ارتفع المتوسط إلى 4.3، مما يدل على تحسن واضح في التفاني بعد التجربة التنافسية. هذا التغيير الإيجابي يمكن أن يُعزى إلى تعزيز الروح الجماعية والدافع الذي توفره المنافسة، مما يساهم في زيادة الالتزام لدى اللاعبين.

فيما يتعلق بالتحكم، كان متوسط اللاعبين قبل المباراة 3.75، مع انحراف معياري يبلغ 0.65، مما يدل على أن اللاعبين يشعرون بقدرتهم على التحكم في أداؤهم، رغم وجود بعض الضغوط. بعد المباراة، ارتفع المتوسط إلى 4.2، مما يشير إلى أن التجربة التنافسية عززت من شعور اللاعبين بالتحكم في مجريات المباراة، هذا التحسن في القدرة على التحكم يمكن أن يكون نتيجة للثقة المكتسبة من خلال الأداء الفعلي.



بالنسبة لأبعاد التحدي، أظهر اللاعبون متوسطاً قدره 3.7 قبل المباراة، مع انحراف معياري قدره 0.68، وهذا يعني أن اللاعبين كانوا مستعدين للتحديات، ولكن مع وجود بعض القلق. بعد المباراة، ارتفع المتوسط إلى 4.15، مما يدل على أن اللاعبين أصبحوا أكثر استعداداً لمواجهة التحديات بعد خوضهم التجربة التنافسية. هذا التحسن يشير إلى أن المباريات تزيد من قدرة اللاعبين على التعامل مع الضغوط والتحديات، مما يساهم في تعزيز أدائهم بشكل عام.

بشكل عام، تشير هذه النتائج إلى أن دور التحصين النفسي لهما تأثير كبير على أداء اللاعبين في دوري نجوم العراق بكرة القدم. التحسينات الملحوظة في مستويات التفاني، والتحكم، والتحدي بعد المباراة تعكس كيف يمكن للتجربة التنافسية أن تعزز من التحصين النفسي لدى اللاعبين.

جدول 3: الإحصاءات الوصفية للمناخ التحفيزي قبل وبعد المباراة

البعد	الحالة	عدد اللاعبين (N)	المتوسط (Mean)	الانحراف المعياري (SD)	الحد الأدنى (Min)	الحد الأقصى (Max)
مناخ المهمة (TC)	قبل المباراة	115	3.85	0.72	2.5	4.8
	بعد المباراة	115	4.4	0.58	3	5
مناخ الأنا (EC)	قبل المباراة	115	3.5	0.65	2	4.5
	بعد المباراة	115	3.8	0.6	2.5	4.6

بالنسبة لمناخ المهمة، فقد أظهر اللاعبون قبل المباراة متوسطاً قدره 3.85، مما يدل على مستوى جيد من التحفيز والتركيز على التعلم التعاوني والجهد، يشير هذا إلى أن اللاعبين يشعرون بأهمية العمل الجماعي والجهود المشتركة، مما يعزز من أدائهم الفردي والجماعي. ومع ذلك، بعد المباراة، ارتفع المتوسط إلى 4.4، مما يعكس تحسناً كبيراً في المناخ التحفيزي، حيث أظهر اللاعبون شعوراً أقوى بالتعاون والتعلم، مما قد يُعزى إلى التجربة

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439





الجماعية التي خاضوها، ويعكس الانحراف المعياري المنخفض البالغ 0.58 تماسكًا أكبر في مشاعر اللاعبين بعد المباراة، حيث أصبحوا أكثر توافقًا في شعورهم تجاه أهمية العمل الجماعي.

أما بالنسبة لمناخ الأنا، فقد بلغ المتوسط قبل المباراة 3.5، مما يدل على وجود مستوى متوسط من الضغوط المرتبطة بالتنافسية بين اللاعبين، على الرغم من أن هذا المناخ لا يشجع على التعاون بشكل واضح كما هو الحال في مناخ المهمة. بعد المباراة، زاد المتوسط إلى 3.8، وهو تحسن نسبي، ولكنه لا يزال أقل من مستوى مناخ المهمة، مما يدل على أن الضغوط المرتبطة بالتنافسية لا تزال موجودة بعد المباراة.

بشكل عام، تشير النتائج إلى أن مناخ المهمة كان له تأثير إيجابي ملحوظ في تعزيز التعاون والتعلم بين اللاعبين، حيث تحسن الشعور بالتحفيز بعد المباراة بشكل كبير. بينما أظهر مناخ الأنا تحسنًا أقل، مما يدل على أن الضغوط المرتبطة بالتنافسية لا تزال تشكل تحديًا. لذلك، ينبغي على الأندية والمدربين التركيز على تعزيز مناخ المهمة لزيادة التحفيز والأداء الفعال بين اللاعبين، مع السعي لتقليل التأثيرات السلبية لمناخ الأنا من أجل تطوير بيئة رياضية إيجابية.

يوضح جدول (4) تحليل الانحدار المتعدد للعلاقة بين التحسين النفسي و المناخ التحفيزي وكيف يؤثران على زيادة دافعية اللاعبين و أدائهم في دوري نجوم العراق بكرة القدم. تتناول النتائج العلاقة بين المتغيرات المستقلة (المناخ التحفيزي والتحسين النفسي) والمتغيرات التابعة (زيادة دافعية اللاعبين وأدائهم)

بالنسبة للمناخ التحفيزي، حيث أن مناخ المهمة (TC) أظهر معامل انحدار (β) قدره 0.45، مما يدل على أن هذا المتغير له تأثير إيجابي قوي على زيادة دافعية اللاعبين وأدائهم. القيمة T البالغة 4.5 تشير إلى قوة هذا التأثير، بينما القيمة (P (0.001) تدل على دلالة إحصائية قوية، حيث أن المستوى الدلالي (α) أقل من 0.05، مما يعني ذلك أن النتائج تعزز أهمية وجود مناخ مهمة يعزز من العمل الجماعي والتعلم، مما يساهم بشكل كبير في دافعية اللاعبين. أما بالنسبة لـ مناخ الأنا (EC)، فقد سجل معامل انحدار قدره 0.25، مما يدل على تأثير إيجابي لكنه أقل قوة مقارنةً بمناخ المهمة. القيمة T البالغة 2.8، مع قيمة P تساوي 0.005، تشير إلى دلالة إحصائية قوية أيضاً، مما يعني أن وجود بيئة تنافسية يمكن أن يؤثر على دافعية اللاعبين، رغم أن تأثيرها أقل مقارنةً بمناخ المهمة.

فيما يتعلق بالتحسين النفسي، أظهر التقاني معامل انحدار (β) قدره 0.35، مما يشير إلى تأثير إيجابي قوي على دافعية اللاعبين وأدائهم، القيمة T البالغة 3.2 وقيمة (P (0.001) تدل على دلالة إحصائية قوية، مما يؤكد أن التقاني يساهم بشكل ملحوظ في رفع دافعية اللاعبين. أما بالنسبة لـ التحكم، فقد حصل



على معامل انحدار قدره 0.3، مما يشير إلى تأثير إيجابي أيضاً. القيمة $T(2.5)$ والقيمة $P(0.012)$ تعكسان دلالة إحصائية قوية، مما يعني أن الشعور بالتحكم يعزز من دافعية اللاعبين، ويظهر أهمية أن يشعر اللاعبون بأنهم يمتلكون القدرة على التأثير في أدائهم. وفيما يخص التحدي، فقد سجل معامل انحدار قدره 0.2، مما يشير إلى تأثير إيجابي ولكنه أقل دلالة، حيث بلغت القيمة $T(1.8)$ والقيمة $P(0.075)$ ، مما يعني أن هذا المتغير لا يصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha > 0.05$) وهذا يشير إلى أن تأثير التحدي قد يكون موجوداً، ولكنه ليس قوياً بما يكفي ليكون ذا دلالة إحصائية.

وتشير القيمة R^2 إلى أن 60% من التغير في زيادة دافعية اللاعبين يمكن تفسيره من خلال المتغيرات المستقلة المدروسة، مما يعكس أن كلاً من المناخ التحفيزي (مناخ المهمة ومناخ الأنا) والتحصين النفسي (التفاني والتحكم) لهما تأثيرات إيجابية ودالة على دافعية اللاعبين وأدائهم، لذلك، ينبغي على الأندية والمدربين تعزيز هذه العوامل لتحقيق أداء أعلى وزيادة دافعية اللاعبين في دوري نجوم العراق بكرة القدم.

المناقشة

تعتبر العلاقة بين المناخ التحفيزي وأداء اللاعبين في الرياضة من المواضيع البحثية المهمة التي تساهم في فهم كيفية تعزيز الأداء الرياضي وتحسين التجربة العامة للرياضيين. تُظهر نتائج هذه الدراسة أن المناخ التحفيزي الموجه نحو المهمة (Task-Involving Climate) له تأثير إيجابي على أداء اللاعبين، مما يتماشى مع مجموعة من الدراسات السابقة التي أثبتت فوائد هذا النوع من المناخ. المناخ التحفيزي يشير إلى البيئة النفسية التي تُنشئها الأنشطة الرياضية، ويُحدد كيفية تفاعل المدربين واللاعبين وأفراد الفريق مع بعضهم البعض. يوجد نوعان رئيسيان من المناخ التحفيزي: المناخ الموجه نحو المهمة، الذي يركز على التعلم والتطور والجهود الفردية، والمناخ الموجه نحو الأنا، الذي يركز على التنافس وإثبات القدرات مقارنة بالآخرين. تختلف تأثيرات كل من هذه الأنواع على الأداء والدافعية والرفاهية النفسية للرياضيين.

تشير نتائج الدراسة الحالية إلى أن مناخ المهمة (TC) شهد تحسناً ملحوظاً، حيث انتقل من 3.85 إلى 4.4 بعد المباراة. وهذا يعكس زيادة في التعاون بين اللاعبين ودافعيتهم. هذه النتيجة تتماشى مع دراسة Bortoli et al. (2012)، التي وجدت أن المناخ التحفيزي الموجه نحو المهمة يعزز من المشاعر الإيجابية لدى الرياضيين، مما يؤدي إلى أداء أفضل في المسابقات. على النقيض، أظهرت الدراسة أن مناخ الأنا (EC) زاد فقط من 3.5 إلى 3.8، مما يشير إلى استمرار الضغوط التنافسية، وهو ما يتماشى مع نتائج (Vazou et al. 2006) التي تشير إلى أن وجود مناخ موجه نحو الأنا يرتبط بمشاعر القلق والتوتر.





تشير النتائج إلى أن مناخ المهمة يُعتبر عاملاً محوريًا في تعزيز الأداء والدافعية. هذا يتماشى مع دراسة و Reinboth & Duda (2006)، التي وجدت أن المناخ الموجه نحو المهمة مرتبط بمستويات أعلى من الدافعية الذاتية والرضا. بالإضافة إلى ذلك، أظهرت دراسة Standage et al. (2003) أن المناخ المحفز نحو المهمة يكون إيجابيًا أيضًا في تعزيز أنماط التحفيز الأكثر استدامة، وقد أكدت الدراسة الحالية أيضًا على أهمية توجيه اللاعبين نحو تعزيز التعاون بين الفريق بدلاً من المنافسة الفردية.

تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (Harwood et al. 2015)، حيث وجدت أن المناخ الموجه نحو المهمة يرتبط بمستويات أعلى من الدافعية الداخلية والإيجابية، وهو ما يتفق مع النتائج الحالية، كما أكد الباحثون أن المناخ المحفز على التعلم يعزز من المشاعر الإيجابية والرضا العام، مما ينعكس على الأداء. دراسة Cumming et al. (2007)، أكدت على العلاقة بين المناخ التحفيزي وأداء الرياضيين، حيث أظهرت أن اللاعبين الذين يتمتعون بمناخ تحفيزي إيجابي يميلون إلى الشعور بالقلق أقل، مما يعزز من أدائهم العام. أن المناخ التحفيزي يؤثر على الاستجابات العاطفية لدى الرياضيين. في هذا السياق، تشير الدراسة الحالية إلى أن اللاعبين الذين يتعرضون لمناخ موجه نحو المهمة يميلون إلى الشعور بالراحة والدافعية، بينما يمكن أن تؤدي الضغوط المرتبطة بالمنافسة إلى مشاعر القلق والانزعاج، وهذا يعكس نتائج دراسة (Harwood et al. 2015)، التي أكدت أن المناخ المحفز نحو المهمة يرتبط بحالات عاطفية إيجابية، مما يزيد من الرضا العام عن الرياضة.

في إطار البحث عن العلاقة بين التحسين النفسي والأداء الرياضي، توصلت الدراسة الحالية إلى نتائج مثيرة تتمثل في تحسن مستويات التحسين النفسي لدى اللاعبين بعد المنافسات، وهو ما يتماشى مع العديد من الدراسات السابقة، فقد أظهرت نتائج هذا البحث أن هناك تحسنًا ملحوظًا في مستويات التحسين النفسي، حيث زاد متوسط درجات التقاني من 3.85 إلى 4.3، مما يدل على زيادة التزام اللاعبين واندماجهم بعد المنافسة، هذا التحسن يمكن تفسيره من خلال أن التجارب التنافسية تعزز الروح الجماعية وتعزز من شعور اللاعبين بأنهم جزء من فريق متماسك. تشير هذه النتيجة إلى أن المشاركة في المباريات تؤدي إلى نتائج إيجابية على مستوى التحسين النفسي، وهو ما يتوافق مع نتائج دراسات سابقة، مثل دراسة (Steptoe & Butler 1996) التي وجدت علاقة إيجابية بين المشاركة في الأنشطة الرياضية والرفاهية العاطفية لدى الشباب.

كما أظهرت الدراسة الحالية زيادة في متوسط درجات التحكم من 3.75 إلى 4.2، مما يعكس تعزيز الثقة والقدرة على التحكم في الأداء. وقد أشارت الدراسات السابقة، مثل دراسة (Johnson 2015)، إلى أن الأفراد الذين يمارسون الرياضة يتمتعون بمستويات أعلى من التحسين النفسي، مما يساهم في تحسين أدائهم تحت الضغط.





يُظهر هذا أن التحصين النفسي يعزز من قدرة الرياضيين على مواجهة التحديات، وهو ما يتفق مع نتائج Desti (2017) التي أكدت أن التحصين النفسي أعلى لدى المشاركين الذكور. فيما يتعلق بالتحديات، زاد متوسط الدرجات من 3.7 إلى 4.15، مما يدل على استعداد اللاعبين لمواجهة التحديات بشكل أفضل بعد المباراة. تشير هذه النتيجة إلى تأثير إيجابي للمنافسات على التحصين النفسي، وهو ما يوافق ما ذكره Cevada et al. (2012) في دراستهم التي أظهرت أن الرياضيين يتمتعون بمستويات تحصين نفسي أعلى من الأفراد غير الرياضيين.

أشارت الدراسة أيضًا إلى أن معامل التفاني كان 0.35، مما يعني أنه كلما زادت درجة التفاني، زادت دافعية اللاعبين، هذا يتماشى مع ما تم ذكره في دراسة (Turgut & Eraslan Çapan, 2017) التي وجدت أن الدافعية المرتبطة بالتحصين النفسي تعزز من الأداء والرفاهية النفسية لدى الشباب.

التوصيات

- استنادًا إلى النتائج التي تم الحصول عليها، يمكن تقديم التوصيات التالية:
- تطوير برامج دعم نفسي متكاملة تستهدف الرياضيين، تُعزز من مستويات التحصين النفسي وتساعد على التعامل مع الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسات.
- تنظيم ورش عمل تدريبية تركز على تعزيز روح الفريق والتعاون بين اللاعبين، مما يعزز من التحصين النفسي ويقوي العلاقات بين أعضاء الفريق.
- تلقي المدربين تدريب حول كيفية بناء مناخ تحفيزي وإيجابي داخل الفرق، حيث أن تأثيرهم الكبير على اللاعبين يمكن أن يساهم في تحسين أدائهم النفسي والرياضي.
- تطوير استراتيجيات تحفيز فعالة تعتمد على تعزيز الالتزام والثقة بالنفس، مما يساهم في تحسين النتائج الرياضية ويعزز من الاستقرار النفسي لدى اللاعبين.
- إجراء دراسات مستقبلية تشمل عينات أكبر من الرياضيين في مختلف الفئات العمرية ومستويات الأداء، بهدف فهم أعمق للعوامل التي تؤثر على التحصين النفسي والأداء الرياضي.

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439





المراجع:

أولاً: المراجع العربية

1. السيد, محمد ابو نجله, السيد, هدى عبد المؤمن, ابراهيم, & ريم أحمد. (2019). المتغيرات النفسية والاجتماعية وعلاقتها بممارسة الشباب للرياضة دراسة ميدانية على عينة من الشباب في بيئات مختلفة. مجلة العلوم البيئية, 47(3), 211-235.
2. علي جوادي & جوادي خالد. (2019). التحفيز وعلاقته بأداء لاعبي نوادي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية (دراسة ميدانية لبعض نوادي القسم الممتاز أولمبي الوادي, بركة وعين التوتة). مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية الجامعية, 11(4).
3. فاتن علي الكاكي. (2011). الصلابة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي المنتخبات الجامعية (الفردية والفرقية) في بغداد.
4. فهد, ماجد حميد. (2023). المناخ التحفيزي لمدرسات التربية الرياضية ودوره في التغلب على حالة الخجل لدى الطالبات أثناء درس الرياضة من وجهة نظرهن. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية, 203-219.
5. محمد الصبان, محمد الله طلاقى, اريج, & خالد مؤمنة. (2019). التحصين النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك عبد العزيز. المجلة المصرية للدراسات المتخصصة, 7(24), 147-196.
6. محمد, محمود محمد ذكي. (2022). برنامج مقترح قائم على النظرية الإنسانية لتنمية مهارات التفاعل الصفي وتقييم الأداء التدريسي لدى الطالب معلم المواد الفلسفية بكليات التربية. مجلة دراسات تربوية واجتماعية, 28(3.8), 147-200.

ثانياً: المراجع الاجنبية

1. Andersen, L. B., Bjørnholt, B., Bro, L. L., & Holm-Petersen, C. (2018). Leadership and motivation: A qualitative study of transformational leadership





- and public service motivation. International Review of Administrative Sciences, 84(4), 675-691.
2. Bortoli, L., Bertollo, M., Filho, E., & Robazza, C. (2014). Do psychobiosocial states mediate the relationship between perceived motivational climate and individual motivation in youngsters?. Journal of Sports Sciences, 32(6), 572-582.
 3. Cumming, S. P., Smoll, F. L., Smith, R. E., & Grossbard, J. R. (2007). Is winning everything? The relative contributions of motivational climate and won-lost percentage in youth sports. Journal of applied sport psychology, 19(3), 322-336.
 4. Desai, R. B. (2017). Psychological hardiness among college students. The International Journal of Indian Psychology, 4(3), 80-84
 5. Flannery, M. (2017, March). Self-determination theory: Intrinsic motivation and behavioral change. In Oncology nursing forum (Vol. 44, No. 2).
 6. Harwood, C. G., Keegan, R. J., Smith, J. M., & Raine, A. S. (2015). A systematic review of the intrapersonal correlates of motivational climate perceptions in sport and physical activity. Psychology of Sport and Exercise, 18, 9-25.

الملاحق

أولاً: مقياس المناخ التحفيزي (PMCSQ-2):

رقم	العبارة	1	2	3	4	5
1	في هذا الفريق، المدرب يريد منا تجربة مهارات جديدة.					
2	في هذا الفريق، يغضب المدرب عندما يرتكب اللاعب خطأ.					
3	في هذا الفريق، يعطي المدرب معظم اهتمامه للنجوم.					
4	في هذا الفريق، يساهم كل لاعب بطريقة مهمة.					
5	في هذا الفريق، يؤمن المدرب بأننا جميعاً مهمون لنجاح الفريق.					
6	في هذا الفريق، يمدح المدرب اللاعبين فقط عندما يتفوقون على زملائهم.					
7	في هذا الفريق، يعتقد المدرب أن اللاعبين الأساسيين فقط يساهمون في نجاح الفريق.					
8	في هذا الفريق، يشعر اللاعبون بالرضا عند بذل					



					قصارى جهدهم.	
					في هذا الفريق، يتم إخراج اللاعبين من المباراة بسبب الأخطاء.	9
					في هذا الفريق، يلعب جميع اللاعبين من جميع مستويات المهارة دوراً هاماً.	10
					في هذا الفريق، يساعد اللاعبون بعضهم البعض على التعلم.	11
					في هذا الفريق، يُشجّع اللاعبون على التفوق على زملائهم.	12
					في هذا الفريق، لدى المدرب لاعبين مفضلين.	13
					في هذا الفريق، يحرص المدرب على تحسين مهارات اللاعبين التي ليسوا جيدين فيها.	14
					في هذا الفريق، يصرخ المدرب على اللاعبين عند ارتكابهم أخطاء.	15
					في هذا الفريق، يشعر اللاعبون بالنجاح عند التحسن.	16
					في هذا الفريق، يحصل اللاعبون أصحاب "الإحصائيات" الأفضل فقط على الثناء.	17
					في هذا الفريق، يُعاقب اللاعبون عند ارتكابهم خطأ.	18
					في هذا الفريق، لكل لاعب دور هام.	19
					في هذا الفريق، يتم مكافأة الجهد الكبير.	20
					في هذا الفريق، يشجع المدرب اللاعبين على مساعدة بعضهم البعض.	21
					في هذا الفريق، يجعل المدرب من الواضح من هم أفضل اللاعبين في نظره.	22
					في هذا الفريق، يشعر اللاعبون بالحماس عندما يؤدون بشكل أفضل من زملائهم في المباراة.	23
					في هذا الفريق، إذا أردت اللعب في المباراة، يجب أن تكون من أفضل اللاعبين.	24
					في هذا الفريق، يؤكد المدرب دائماً على بذل أقصى الجهد.	25
					في هذا الفريق، اللاعبون المميزون فقط "يتم ملاحظتهم" من قبل المدرب.	26
					في هذا الفريق، اللاعبون يخشون ارتكاب الأخطاء.	27
					في هذا الفريق، يُشجّع اللاعبون على العمل على نقاط ضعفهم.	28
					في هذا الفريق، المدرب يفضل بعض اللاعبين أكثر من الآخرين.	29
					في هذا الفريق، يتركز الاهتمام على التحسن في كل مباراة/تمرين.	30
					في هذا الفريق، يعمل اللاعبون معاً حقاً.	31
					في هذا الفريق، يشعر كل لاعب بأنه عضو مهم في الفريق.	32
					في هذا الفريق، يساعد اللاعبون بعضهم البعض على التحسن والتفوق.	33

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439

