



***Self-Engineering and its Relationship to Psychological Discipline
among
Kirkuk University Volleyball Team Players***

Qutaiba Hadi Mohammed / College of Education Tuz Khurmatu

Research Summary

The importance of this research stems from the significance of studying the variables of self-engineering and psychological discipline, and the relationship between these two variables among volleyball players in the Kirkuk University team. The research focuses on the impact of self-engineering on the psychological development of the Kirkuk University volleyball team players. The research aims to: Identify the correlation between self-engineering and psychological development among the Kirkuk University volleyball team players. The researcher hypothesized that there is a significant correlation between self-engineering and psychological discipline among the players of the Kirkuk University volleyball team. The researcher used a descriptive correlational approach, deemed suitable for the nature of the current research. The research sample consisted of 12 volleyball players, representing 60% of the total research population. To complete his research, the researcher used two scales, Self-Engineering and Psychological Discipline, developed by Al-Dulaimi (2025) and administered to advanced volleyball players in clubs in Nineveh Governorate. The researcher concluded: Self-engineering and psychological discipline influence each other among volleyball players on the Kirkuk University team.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

Keywords: Self-engineering, psychological discipline, Volleyball

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439





هندسة الذات وعلاقتها بالتهذيب النفسي لدى لاعبي منتخب جامعة كركوك بالكرة الطائرة

م. قتيبة هادي محمد / كلية التربية طوز خورماتو

qutaiba.h.mohamed@tu.edu.iq

ملخص البحث

تبرز أهمية البحث الحالي من أهمية دراسة متغيري هندسة الذات والتهذيب النفسي والعلاقة بين هذين المتغيرين لدى لاعبي الكرة الطائرة في منتخب جامعة كركوك. وتتركز مشكلة البحث في دراسة العلاقة الارتباطية بين هندسة الذات والتهذيب النفسي لدى لاعبي منتخب جامعة كركوك بالكرة الطائرة. وهدف البحث الى: التعرف على العلاقة الارتباطية بين هندسة الذات والتهذيب النفسي لدى لاعبي منتخب جامعة كركوك بالكرة الطائرة. وافترض الباحث: وجود علاقة ارتباط معنوية بين هندسة الذات والتهذيب النفسي لدى لاعبي منتخب جامعة كركوك بالكرة الطائرة. واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي لملائمته وطبيعة البحث الحالي. وتمثلت عينة البحث بلاعبي الكرة الطائرة والبالغ عددهم (12) لاعب فقط، وبلغت نسبة عينة البحث (60%) من المجتمع الكلي للبحث. واستخدم الباحث لغرض اكمال بحثه مقياسي هندسة الذات والتهذيب النفسي والذين قام بينائهم الباحث (الدليمي، 2025) على لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين في اندية محافظة نينوى. واستنتج الباحث: وجود علاقة ارتباط معنوية قوية بين هندسة الذات والتهذيب النفسي لدى لاعبي الكرة الطائرة في منتخب جامعة كركوك.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

الكلمات المفتاحية: هندسة الذات، التهذيب النفسي، الكرة الطائرة
رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439





1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

في العصر الحالي، شهدت الرياضة تطورات كبيرة على جميع الأصعدة، إذا لم يعد التميز الرياضي مقتصرًا على الجانب البدني فقط، بل أصبح هناك تركيز متزايد على الجوانب النفسية والعقلية للاعبين، وتلعب هذه العوامل دورًا كبيرًا في تحقيق التفوق الرياضي والنجاح المستدام في المنافسات الرياضية، وخاصة في الألعاب الجماعية مثل الكرة الطائرة، ويتطلب النجاح في هذه اللعبة تحديد مسار واضح لتطوير الأداء البدني والنفسي، الذي يتطلب بدوره فهماً عميقاً لمفاهيم مثل هندسة الذات والتهديب النفسي.

وفي ظل الاهتمام المتزايد بتنمية الأداء الرياضي وتحقيق التفوق في المنافسات، لم يعد التحضير البدني وحده كافياً لضمان تحقيق النتائج المرجوة، بل أصبح الاهتمام بالجوانب النفسية ضرورياً لتحقيق توازن شامل في شخصية الرياضي وأدائه، من هذا المنطلق، يبرز مفهوم هندسة الذات كأحد المتغيرات النفسية الحديثة التي ركزت عليها الدراسات النفسية في العقد الأخير، حيث يُقصد بها "القدرة على إعادة تشكيل الوعي الذاتي وتوجيه السلوك في ضوء أهداف شخصية وبيئية واضحة، مما يساهم في تطوير الذات وتعديلها بما يخدم الأداء الفردي والجماعي، وقد أثبتت العديد من الدراسات فاعلية تدخلات هندسة الذات في تحسين المناعة النفسية والتفكير الإيجابي لدى مجموعات مختلفة من الأفراد، خصوصاً في البيئات التعليمية والرياضية" (همام، 2024: 362).

ومن جانب آخر، يمثل التهديب النفسي بُعداً مهماً في علم النفس الرياضي، إذ يرتبط بقدرة اللاعب على تنظيم انفعالاته والتحكم في توتره، والحفاظ على تركيزه واستقراره في الظروف الصاعقة أثناء المنافسات الرياضية، وعليه، "تزول الفروق بين الرياضيين الممتازين والمتوسطين حينما يمتلك الرياضيون المتميزون قدرة أعلى على التوازن النفسي وتنظيم الذات"، وان "صفة التهديب النفسي ضرورة في المجال الرياضي خاصة عندما نبدأ بها من اللاعبين الصغار الناشئين حتى يتأسس اللاعب على الخلق العالي الذي يكون له الدور الكبير في احترام وتقدير الآخرين من زملاء واحترام أعضاء الفريق المنافس وتقديرهم تنعكس تلك الأخلاق والقيم والثوابت على تعامله مع الآخرين في المدرسة والبيت والاصدقاء والعمل" (الحوري، 2021: 7).

اذ تبرز أهمية البحث الحالي لدى الباحث من أهمية دراسة متغيري هندسة الذات والتهديب النفسي والعلاقة بين هذين المتغيرين لدى لاعبي الكرة الطائرة في منتخب جامعة كركوك.





2-1 مشكلة البحث

رغم أهمية الجوانب النفسية في تحسين أداء الرياضيين، إلا أن هناك نقصاً في الدراسات التي تناولت العلاقة بين هندسة الذات والتهديب النفسي لدى لاعبي الرياضات الجماعية، وبالأخص الكرة الطائرة في بيئات جامعية مثل جامعة كركوك، ويتجلى هذا النقص في غياب نماذج واضحة تقيس أثر قدرة اللاعب على هندسة ذاته في مدى تحكمه وتنظيمه النفسي أثناء المنافسات والتمارين، فهل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى هندسة الذات ومستوى التهديب النفسي لدى لاعبي منتخب جامعة كركوك بالكرة الطائرة؟ وهل يمكن اعتبار هندسة الذات مؤشراً نفسياً هاماً في تعزيز القدرة على التهديب النفسي لدى هؤلاء اللاعبين؟

بمعنى آخر، تتركز المشكلة في العلاقة الارتباطية بين هندسة الذات (كقدرة معرفية/سلوكية) بالتهديب النفسي (كقدرة تنظيم انفعالات وانضباط نفسي) لدى لاعبي منتخب جامعة كركوك بالكرة الطائرة.

3-1 هدف البحث

1-3-1 التعرف على العلاقة الارتباطية بين هندسة الذات والتهديب النفسي لدى لاعبي منتخب جامعة كركوك بالكرة الطائرة.

4-1 فرض البحث

1-4-1 وجود علاقة ارتباط معنوية بين هندسة الذات والتهديب النفسي لدى لاعبي منتخب جامعة كركوك بالكرة الطائرة.

P-ISSN:2707-7845

5-1 مجالات البحث

E-ISSN:2707-7853

1-5-1 المجال البشري: لاعبو منتخب جامعة كركوك بالكرة الطائرة للعام الدراسي 2025/2026.

2-5-1 المجال الزمني: المدة من 2025/12/24 ولغاية 2026/1/29.

3-5-1 المجال المكاني: القاعة الداخلية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة كركوك.

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439





1- منهجية البحث إجراءاته البحث

1-2 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي لملائمته وطبيعة البحث الحالي.

2-2 مجتمع البحث وعينته

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي منتخب جامعة كركوك بالكرة الطائرة للعام الدراسي 2026/2025، والبالغ عددهم (20) لاعباً، اما عينة البحث فقد تمثلت باللاعبين الذين اختارهم المدرب للفائز النهائية للمشاركة في بطولة الجامعات العراقية بالكرة الطائرة والبالغ عددهم (12) لاعب فقط، واستبعد الباحث (8) لاعبين لأغراض اجراء التجربة الاستطلاعية والثبات للمقياسين المستخدمين في البحث الحالي، وبذلك بلغت نسبة عينة البحث (60%) من المجتمع الكلي للبحث.

2-3 وسائل جمع البيانات

استخدم الباحث لغرض اكمال بحثه مقياسي هندسة الذات والتهديب النفسي والذين قام ببنائهم الباحث (الدليمي، 2025) على لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين في اندية محافظة نينوى، بعد التأكد من الخصائص السيكومترية لهما، وادناه وصف المقياسين المستخدمين:

- مقياس هندسة الذات

مقياس هندسة الذات يتكون بصيغته النهائية من (5) مجالات هي (تجديد السلوك ، القدرة على التغيير ، التفاعل الاجتماعي ، الخبرات التراكمية ، التوقعات الايجابية)، وتغطي هذه المجالات (38) فقرة، منها (24) ايجابية و بنسبة (15,63 %) والتي تحمل التسلسلات (1، 2، 3، 5، 6، 7، 8، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 21، 23، 24، 26، 28، 29، 32، 34، 35، 38)، فضلا عن (14) فقرة سلبية و بنسبة (85,36 %) التي تحمل التسلسلات (4، 9، 10، 11، 20، 22، 25، 27، 30، 31، 33، 36، 37)، ودرجة كل فقرة تكون (5) إذا كانت (تنطبق دائماً)، و(4) إذا كانت (تنطبق غالباً) ، و (3) إذا كانت (تنطبق الى حد ما)، و (2) إذا كانت (تنطبق احياناً) ، و(1) إذا كانت (لا تنطبق ابداً). وتسري عكس هذه الدرجات في حالة كون الفقرات سلبية، وتكون الإجابة بحسب البديل الذي يختاره المستجيب، ويتم حساب درجة الكلية للمقياس في جمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب عن كل بديل يختاره من كل فقرة من فقرات المقياس، لذا فان أعلى درجة يمكن أن يتحصل عليها المستجيب هي (190) درجة التي تمثل أعلى الدرجات، اما متوسط درجة التي

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



يمكن ان يحصل عليها هي (114) واقل درجة يحصل عليها هي (38) والتي تمثل أدنى درجة كلية على المقياس، (الملحق 1). (الدليمي، 2025: 64).

- مقياس التهذيب النفسي

مقياس التهذيب النفسي للاعبي الكرة الطائرة في محافظة نينوى، تألف المقياس بصورته النهائية من (38) فقرة، توزع على (خمس) مجالات وهي: (اللباقة اللغوية، الاعراف الاجتماعية، التفاؤل، الكفاءة المهنية، الالتزام بالقيم)، وتتم الإجابة على فقرات المقياس في خمسة بدائل مرتبة تنازلياً على مقياس ليكرت الخماسي (تتطبق دائماً، تتطبق غالباً، تتطبق الى حد ما، تتطبق احياناً، لا تتطبق ابداً)، وتكون الأوزان تبعاً لمضمون الفقرة (5-4-3-2-1) درجة، وتكون الدرجة الكلية العليا للمقياس هي (190) درجة، أما الدرجة المتوسطة للمقياس (114) اما الدرجة الدنيا للمقياس فهي (38) درجة، (الملحق 1) (الدليمي، 2025: 78).

4-2 المعاملات العلمية للمقياسين

1-4-2 الصدق الظاهري

"أن أفضل طريقة لاستخراج الصدق الظاهري، تمثل في عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها." (عباس وآخرون، 2009، 262). وقد قام الباحث بالتحقق من الصدق الظاهري للمقياسين وذلك بتوزيع المقياس على السادة خبراء علم النفس الرياضي¹ وقد طلب منهم حذف وتعديل وإضافة ما يرونه مناسباً وتحديد صلاحية بدائل الاجابة وقد أسفرت هذه العملية قبول جميع فقرات المقياسين وحصولها على نسبة موافقة بلغت (87.5%) لمقياس

¹ السادة الخبراء هم كل من:

- أ.د. عكله سليمان علي الحوري

E-ISSN:2707-7853

- أ.د. مها صبري حسن

- أ.د. ثامر محمود ذنون

- أ.م.د. منهل خطاب سلطان

- أ.م.د. وليد خالد محمد

- أ.م.د. معتصم طلال عبد الله

- أ.م.د. محمد خالد محمد

- أ.م.د. رياض عكاب حسين

جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية

جامعة كركوك / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية

جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية

جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية

جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة الحمدانية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



هندسة الذات و(87.5%) لمقياس التهذيب النفسي، من اراء السادة الخبراء، اذ اعتمد الباحث على نسبة موافقة (75%) فما فوق لقبول المقياس، اذ يشير (بلوم واخرون، 1983) "يمكن للباحث اعتماد المقياس في حال حصوله على نسبة موافقة (75%) فما فوق من اراء السادة الخبراء" (بلوم واخرون، 1983: 126)، وبعد عرض المقياسين على السادة الخبراء لم يتم تعديل او تغيير في صياغة الفقرات وتم قبول المقياسين كما هما، وذلك لتشابه افراد عينة البحث الحالي مع عينة بناء المقياسين في الفعالية والعمر كونهم لاعبين متقدمين.

2-4-2 ثبات المقياسين

"يعد الثبات من الخصائص الواجب توفرها لصلاحية استخدام أي مقياس حيث تعتمد صحة المقياس على مدى ثبات وصدق نتائجه، وبدونها لا يكون هناك أي ثقة في تلك النتائج." (فرحات، 2001، 143).

وقد استخدم الباحث في استخراج الثبات طريقة التجزئة النصفية، "تُعد طريقة التجزئة النصفية من الطرائق المستخدمة لاستخراج معامل الثبات، لاقتصادها في الجهد والوقت" (برهوم وعبد النور، 2004، 149).

"وإن لهذه الطريقة مميزات هي:

- تجنب الفاحص مشكلة إعادة الفحص.
- تلغي أثر التغييرات التي يمكن أن تطرأ على حالة المفحوص العلمية والنفسية والصحية، وتؤثر من ثم في مستوى أدائه للاختبار إذا ما أعيد أكثر من مرة" (التميمي والطائي، 2005، 176).

إذ قام الباحث بتوزيع المقياسين على عينة الثبات البالغة (8) لاعبين من مجتمع البحث من خارج عينة البحث الرئيسية، إذ استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية في استخراج ثبات فقرات المقياسين وذلك عن طريق استخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات الفقرات الفردية و الفقرات الزوجية في المقياس والبالغ (0.80) لمقياس هندسة الذات و(0.83) لمقياس التهذيب النفسي، والتي تعد ثبات لنصف المقياس و بعد معالجة قيمة معامل الارتباط عن طريق معادلة (سيبرمان _ براون) لاستخراج معامل الثبات الكلي، إذ بلغ معامل الثبات الكلي لمقياس هندسة الذات (0.88) و(0.91) لمقياس التهذيب النفسي، وبهذا الاجراء اصبح المقياسين جاهزين للتطبيق على عينة البحث الرئيسية (الملحق 1).

2-5 التطبيق الاستطلاعي الاول للمقياسين

قام الباحث بتطبيق المقياسين تطبيقاً استطلاعيّاً على عينة التجربة الاستطلاعية البالغة (8) لاعبين، لغرض التعرف على مدى وضوح الفقرات وتعليمات المقياسين، واحتساب الوقت المستغرق للإجابة، وقد كانت التعليمات واضحة، والفقرات مفهومة، فقد تراوح الوقت المستغرق للإجابة على مقياس هندسة الذات بين (15-17) دقيقة، وتراوح الإجابة عن مقياس التهذيب النفسي (16-18) دقيقة.





2-6 التطبيق النهائي للمقياسين

بعد استكمال أداتا البحث، قام الباحث بالتطبيق النهائي للمقياسين على عينة البحث الرئيسية البالغة (12) لاعباً وذلك للمدة من 2026/1/14 ولغاية 2026/1/21.

2-7 الوسائل الإحصائية

- النسبة المئوية.
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- معادل سبيرمان - براون.
- المتوسط الفرضي.
- معامل الاختلاف.
- معامل الالتواء.

3- عرض النتائج ومناقشتها

3-1 عرض النتائج

بعد توزيع المقياسين على عينة البحث البالغة (12) لاعباً، قام الباحث ولغرض تحقيق اهداف البحث باستخراج المعالم الإحصائية للمقياسين للعينة وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1)

يبين المعالم الإحصائية لمقياسي هندسة الذات والتهذيب النفسي لعينة البحث

المتغير	العينة	س-	±ع	معامل الالتواء	المتوسط الفرضي	معامل الاختلاف
هندسة الذات	12	167.50	4.73	0.52	114	2.82%
التهذيب النفسي	12	148.10	7.37	-0.61	114	4.97%

اذ يتبين من الجدول (1) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياسي هندسة الذات والتهذيب النفسي وكذلك المتوسط الفرضي البالغ (117) لمقياس هندسة الذات و(114) لمقياس التهذيب النفسي، اذ يتبين امتلاك اللاعبين لمفهومي هندسة الذات والتهذيب النفسي اذ كان الوسط الحسابي لمقياس هندسة الذات (167.50) وهو اكبر من المتوسط الفرضي وكذلك لمقياس التهذيب النفسي بلغ الوسط الحسابي (148.10) وهو ايضاً اكبر من المتوسط الفرضي، وكذلك يتبين من الجدول (1) وجود تجانس لدى افراد عينة البحث في المقياسين بدلالة معامل الاختلاف والبالغ (2.82%) لمقياس هندسة الذات و(4.97%) لمقياس التهذيب النفسي وهذه القيم اقل من (30%) اذ يذكر (التكريتي والعيدي، 1999) "بان معامل الاختلاف اذا كان اقل من (30%) دل ذلك على تجانس العينة وعد تشتتها في المتغير المدروس"



(التكريتي والعيدي، 1999: 212)، وكذلك يتبين جودة التوزيع الطبيعي للعينة في المقياسين بدلالة قيمة معامل الالتواء والبالغة (0.52، -0.61) للمقياسين على التوالي وهي محصورة بين $(1 \pm)$ مما يدل على وجود التوزيع الطبيعي.

ولغرض تحقيق هدف البحث والتعرف على العلاقة الارتباطية بين متغيري هندسة الذات والتهديب النفسي للاعبين الكرة الطائرة في منتخب جامعة كركوك، قام الباحث باستخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين المتغيرين لعينة البحث، وكما مبين في الجدول (2).

جدول (2)

يبين معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين متغيري هندسة الذات والتهديب النفسي

ت	المتغير	العدد	س-	ع±	قيمة ر	Sig
1	هندسة الذات	12	167.50	4.73	0.869	0.001
2	التهديب النفسي	12	148.10	7.37		

• معنوي عند مستوى معنوية (0.05).

اذ يتبين من الجدول (2) وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية قوية بين متغيري هندسة الذات والتهديب النفسي لدى لاعبي منتخب جامعة كركوك بالكرة الطائرة، وبذلك يتحقق هدف البحث، وتم التحقق من فرضه، وبهذا ترفض الصفرية وتقبل الفرضية البديلة للبحث.

2-3 مناقشة النتائج

من خلال نتائج البحث في الجدول (2) يتبين للباحث وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية قوية بين متغيري هندسة الذات والتهديب النفسي لدى لاعبي منتخب جامعة كركوك بالكرة الطائرة، ويعزو الباحث سبب ظهور هذه النتيجة الى انه كلما زاد شعور اللاعب بقدرته على مواجهة المواقف الرياضية (هندسة الذات) زاد التزامه بالتدريب وبذل الجهد حتى في الظروف الصعبة، زادت قدرته على تحمل الضغوط والتحكم في الدوافع التي قد تشتت تركيزه وانضباطه النفسي، هذا لأن الرياضي الذي يثق في قدراته يميل إلى تنظيم سلوكه الذاتي بشكل أفضل لتحقيق المستمر للأهداف، وهذا ما يتفق مع دراسة (Yu & etal, 2022).

نتيجة ذلك أن اللاعبين الذين يمتلكون مستوى عالٍ من هندسة الذات يكون لديهم تهذيب نفسي أقوى، لأنهم يستمرون في جهود التدريب رغم الصعوبات ويتحكمون في ردود فعلهم الذاتية يضعون أهدافاً واضحة ويعملون نحوها بانتظام.

"وهندسة الذات تؤثر في مستوى الدافعية والتحفيز لدى اللاعب، وهذا بدوره يزيد من الانضباط الذاتي القدرة على الالتزام والتدريب بفعالية حتى عند غياب الدافع اللحظي الانضباط النفسي المنظم يعزز



الشعور بالقدرة على الأداء في المواقف الرياضية، مما يعيد تقوية هندسة الذات هذا يقود إلى علاقة حلقة تغذية راجعة بين المتغيرين: كلما زاد أحدهما تحسّن الآخر" (Nawir & Hamid, 2025: 31).

كما ان العوامل النفسية مثل الانضباط الذهني والانضباط الذاتي ترتبط مع الثقة بالنفس/الهندسة الذاتية وكذلك مع الأداء الرياضي في الألعاب الجماعية والفردية.

وتؤكد الدراسات الحديثة في علم النفس الرياضي تؤكد أن زيادة مهارات التحكم الذاتي (تهذيب نفسي) غالباً ما تكون مصحوبة بزيادة في تقدير الذات الرياضي (هندسة الذات)، مما يجعلهما مرتبطتين بشكل إيجابي.

"أن مستويات هندسة الذات وتهذيب النفس لدى اللاعبين تتغير معاً بشكل غير عشوائي، عندما يرتفع مستوى هندسة الذات لدى لاعب أو مجموعة، من المرجح أن يرتفع معه مؤشر الانضباط النفسي، وهذا لا يرجع للصدفة بل لعلاقة منهجية بينهما في السياق الرياضي" (Ayranci & Aydin, 2025: 19).

ان هندسة الذات تتحدث وتتطور عندما يكون اللاعب ذا مستوى مهاري عالٍ في لعبته والقدرة على الاحتفاظ بمستوى أداء متميز، كما أن التهذيب النفسي الرياضي لدى أغلب اللاعبين يبقى مرتفعاً نتيجة لما يمتلكه اللاعب من رغبة لتحقيق الانجازات الرياضية، ويذكر (الحوري، 2019) "لكي يكون الرياضي على عالٍ من مستوى من هندسة الذات والتهذيب النفسي لابد أن يكون قادراً على الاداء المتسق ومتغلباً على الظروف الحتمية نتيجة للرياضة التنافسية ويمتلك ثقة وإرادة ورغبة لتقديم المستويات العليا وتحقيق الانجاز الرياضي". (الحوري، 2019: 86).

2- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

1-1-4 امتلاك لاعبي الكرة الطائرة في منتخب جامعة كركوك لمفهوم متغيري هندسة الذات والتهذيب النفسي.

2-1-4 هندسة الذات والتهذيب النفسي يرتبطان معنوياً وبقوة لدى لاعبي الكرة الطائرة في منتخب جامعة كركوك.

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439





4-2 التوصيات

4-2-1 حث المدربين بتنظيم محاضرات تثقيفية تدور حول مفهومي هندسة الذات والتهديب النفسي، وذلك لزيادة الوعي بالمجال النفسي كي يتعرف اللاعبون على السمات الايجابية في شخصياتهم وعلى السبل التي تساهم في تنميتها.

4-2-2 ادخال تدريبات نفسية للاعبين ضمن الوحدات التدريبية واجراء القياسات النفسية للتهديب النفسي وهندسة الذات بشكل دوري للاعبين لقياس التقدم والتطور النفسي لديهم.

المصادر

1. برهوم، محمد عيس وعبد النور، اسكندر (2004): تصميم مقياس المعياري، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الشرعية والإنسانية، المجلد 1، العدد 1، مركز البحوث والدراسات، جامعة الشارقة، الإمارات العربية المتحدة.
2. بلوم، بنيامين (1983): تقييم الطالب التجميعي والتكويني، دار الانجلو المصرية، القاهرة، مصر.
3. التكريتي، وديع ياسين والعبدي، حسن محمد (1999): الإحصاء الرياضي وتطبيقات spss في بحوث التربية الرياضية، مطبعة جامعة الموصل، الموصل، العراق.
4. التميمي، محمد كاظم والطائي، حريم محمد (2005): جودة اتخاذ القرار لدى التدريسي الجامعي، مجلة العلوم النفسية والتربوية، العدد 9، جامعة بغداد، العراق.
5. الحوري، عكلة سليمان، (2019) : مفاهيم حديثة في علم النفس الرياضي (سبلبات معالجة)، الاكاديميون للنشر والتوزيع شركة دار عمان - الاردن .
6. الحوري، عكلة الحوري (2021): اللاتهديب في المجال الرياضي، محاضرات طلبة الدكتوراه، كلية التربية الاساسية، جامعة الموصل.
7. الدليمي، خلف جواد خضير (2025): هندسة الذات وعلاقتها بالتهديب النفسي للاعبين الكرة الطائرة لأندية محافظة نينوى، رسالة ماجستير، كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، العراق.
8. عباس، محمد خليل وآخرون (2009) : مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس. ط2، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
9. فرحات، ليلى السيد (2001) : القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
10. همام، نجوان عباس محمد (2024): هندسة الذات وأثرها على الاحتراق النفسي والتفكير الإيجابي لأُمّهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية والمهارات الاستقلالية عند أطفالهن، مجلة بحوث ودراسات الطفولة، المجلد 6، العدد 11، جامعة أسيوط، مصر.

11. Ayranci, Mert & Aydin (2025): The complex interplay between psychological factors and sports performance: A systematic review and meta-analysis, national library of medicine.
12. Nawir, Nakhravi & Hamid, Muflih Wahid (2025): Analysis of Confidence, Emotional Regulation, and Discipline Levels Among Elite Karate and Sepaktakraw Athletes of South Sulawesi, jurnal pendidikan kepelatihan, v17, no 1, Malaysia.
13. Yu, Hongyan & etal, (2022): The Mediation Role of Self-Control in the Association of Self-Efficacy and Physical Activity in College Students, Int. J. Environ. Res. Public Health, v19, china.



الملحق 1

أولاً: مقياس هندسة الذات بصورته النهائية

ت	الفقرات	تتطبق دائماً	تتطبق غالباً	تتطبق إلى حد ما	تتطبق أحياناً	لا تتطبق أبداً
1	قدراتي كافية للتعامل مع مختلف الأحداث					
2	احتاج إلى وقت طويل للتكيف مع المدرب الجديد.					
3	أوظف تجاربي السابقة لصالح خطط اللعب.					
4	أنا غير قادر على أن أجعل حياتي مليئة بالأصدقاء .					
5	كل شيء في حياتي يسير على ما يرام .					
6	أحل مشاكلي اعتماداً على الآخرين.					
7	أنا غير قادر على ضبط مشاعري.					
8	أتفهم زملائي وأحل مشاكلهم .					
9	لدي فناعة تامة بقدراتي ومهاراتي .					
10	سلوكي الحركي لا يناسب خطط اللعب جميعها.					
11	أتكيف حسب مواقف اللعب المحيطة بي.					
12	مهاراتي العالية تتوفر لي في الجهد .					
13	أشعر بالتفاؤل والطمأنينة .					
14	لدي القدرة على التحكم في انفعالاتي.					
15	أأخذ قراراتي بما يناسب مصلحتي الخاصة.					
16	أتجنب خوض التجارب الجديدة لخشيتي من المجهول.					
17	أنا قادر على العطاء الرياضي من دون مقابل .					
18	قدراتي الفكرية لا تواكب تطورات التدريب.					
19	قدراتي تؤهلني للتكيف مع مختلف الظروف.					
20	أنا غير مواظب على التمرين .					
21	أتواصل مع الزملاء في اوقات التمرين والمنافسة فقط.					
22	أشعر بعدم الرضا عن حياتي .					
23	نقد المدرب لي يحفزني لتجديد العطاء.					
24	تواجهني صعوبة تحمل الظروف البيئية.					
25	أفاعل مع اللاعبين عند تحليل مستوى الفريق .					
26	أرى أن كل ما حولي رياضي ليس بصالح .					
27	أشعر بأني صبور إلى درجة مناسبة.					
28	نجاحاتي السابقة تدعوني للتفاؤل .					
29	أشعر بضرورة التغيير نحو الأفضل .					



30	استفيد من تجارب الآخرين لتجنب الاخطاء .				
31	اتحمل الضغوط واواجهها من اجل مصلحتي الشخصية.				
32	أعمل كل ما بوسعي من اجل تطوير الذات .				
33	أنا غير قادر على اللعب في مختلف المراكز.				
34	أؤمن بشعار (التغيير يبدأ من الذات) .				
35	خبراتي لا تسعفني لابتكر الحلول في مواقف الشدة .				
36	أبداً الادوار مع الزملاء من اجل تحقيق الاهداف.				
37	قدراتي لا تؤهلني لآكون اللاعب الافضل				
38	ارفض تغيير مركز اللعب.				

ثانياً: مقياس التهذيب النفسي بصورته النهائية

ت	الفقرات	تنطبق دائماً	تنطبق غالباً	تنطبق الى حد ما	تنطبق أحياناً	لا تنطبق أبداً
1	أنتقي افضل العبارات عند التعامل مع الآخرين.					
2	يصعب علي التكيف مع قيم الجماعة .					
3	التزم بتعليمات المدرب وكابتن الفريق.					
4	أعبر عن ما يجول بخاطري بدقة .					
5	كفاءتي الرياضية تحقق لي اهدافي بأسرع وقت.					
6	اتفهم زملائي وأشاركهم مناسباتهم.					
7	أسعى بأقصى جهد لتحقيق اهدافي.					
8	أعترض على قرارات الحكم الخاطئة.					
9	يصعب علي وصف مشاعري كما هي .					
10	أشعر بالراحة والاطمئنان لمستقبلي.					
11	يصعب علي تذليل الصعوبات .					
12	أبداً الهدايا مع أعضاء الفريق المنافس .					
13	أمكنياتي تجعلني أخشى من المجهول .					
14	الأفكار الجديدة تبعث في نفسي السعادة .					
15	التزم بأدب الحوار مع المدرب والإدارة .					
16	أواظب على العمل في اصعب الظروف.					
17	أعامل مع اللاعبين في الملعب على اساس القانون الرياضي.					
18	استمر باللعب عند حدوث الاصابة للاعب المنافس .					
19	ألتزم بأدب الحوار مع اللاعبين المنافس .					
20	أتنازل عن القيم عند تعارضها مع مصالحتي					



21	ارى ان المستقبل غير مضمون .
22	احيي الجماهير قبل بدء المباراة .
23	اتكيف مع موضوع النقاش بسهولة ويسر.
24	افضل اللاعب المهاري على اللاعب الخلق.
25	اتمسك بافكاري حتى لو كنت على خطأ.
26	اتجنب التعامل مع الاعلام الرياضي إلا بموافقة المدرب .
27	ارفض النقد تحت اي مسمى .
28	احافظ على الحواجز بيني وبين المدرب .
29	اومن بان كل ما يتمنى المرء يدركه .
30	اترك بدء السلام للآخرين عند كل لقاء.
31	تخونني العبارات في بعض الاحيان .
32	يصعب عليّ إيجاد الحلول في مواقف الشدة.
33	اقابل كل اساءة بمتلها .
34	اشعر بالضعف بلا مبررات .
35	انظم حياتي على وفق متطلبات العمل والتدريب.
36	احاول اختيار افضل الالفاظ ومع ذلك يساء فهمي.
37	احافظ على تماسكي حتى عندما يتخلّى عني الجميع .
38	انتازل عن حقي عند تعارضه مع مصلحة الفريق.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

