

دراسة مقارنة في مصادر الضغوط النفسية بين الفرق الثلاثة الأولى لبطولة

الدوري الممتاز بالكرة الطائرة للسيدات

*A comparative study in the sources of psychological stress  
among the first three teams of the women's volleyball premier  
league*

أ.م. د انتظار فاروق الياس

م.م ستيفان ججو مارزينا

[Stevan.garash89@gmail.com](mailto:Stevan.garash89@gmail.com)

[dr.entethar.f@uohamdaniya.edu.iq](mailto:dr.entethar.f@uohamdaniya.edu.iq)

جامعة الموصل

جامعة الحمدانية/ كلية التربية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

07730455993

الكلمات الدالة: مصادر الضغوط النفسية، الكرة الطائرة.

*Keywords: sources of psychological stress, volleyball.*

### المخلص

هدفت الدراسة الى: التعرف على درجة الفروق في المتوسط الفرضي لمصادر الضغوط النفسية في الفرق الثلاثة الاولى لبطولة الدوري العراقي الممتاز بالكرة الطائرة للسيدات، كذلك التعرف على أكثر مصادر الضغوط النفسية تأثيراً على الفرق الثلاثة الاولى لبطولة الدوري العراقي الممتاز بالكرة الطائرة للسيدات، والتعرف على الفروق في مصادر الضغوط النفسية بين الفرق الثلاثة الاولى لبطولة الدوري العراقي الممتاز بالكرة الطائرة للسيدات.

واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المقارنات لإيفائه بمقتضيات البحث، وتمحور البحث حول بطولة الدوري الممتاز للاعبات الكرة الطائرة للسيدات، وتمثل مجتمع البحث باللاعبات المشاركات في الدوري الممتاز بالكرة الطائرة للسيدات للموسم (2020-2021) المقام في محافظة اربيل، اما العينة اقتصرت على كل من نادي (قره قوش، اكاد عينكاوا، وامانة بغداد)

وكان اختيار العينة عمدياً لحصولهم على المراتب الثلاثة الاولى والبالغ عددها (30) لاعبة ، أما وسائل جمع المعلومات فقد تكونت من (مقياس مصادر الضغوط النفسية والمعد من قبل كل من ( أسامة راتب و ابراهيم خليفة وأسامة الاصفر ، 2001) والذي يتضمن (55) فقرة تم توزيعها على خمسة محاور وتم معالجة البيانات باستخدام برنامج الحقيبة الاحصائية (spss) للتوصل الى النتائج وهي: امتلاك كل من نادي قره قوش الرياضي ونادي أمانة بغداد مصادر ضغوط نفسية، بينما كانت نسبة امتلاك نادي اكاد لمصادر الضغوط النفسية بدرجة اقل عدا في ضغوط المنافسة وضغوط اتجاهات الاسرة نحو الرياضة، كانت أغلب الضغوط النفسية التي تتعرض لها اللاعبات في الفرق الثلاثة من ضغوط أحمال التدريب، الجهاز الفني والإداري والجمهور، الدراسة وادارة الوقت، ومتطلبات الحياة بالدرجة الأكبر، لم تكن هنالك فروق بين الفرق الثلاثة في مصادر الضغوط النفسية.

## ABSTRACT

*The study aimed at: Identifying the degree of differences in the hypothetical average of the sources of psychological stress in the first three teams of the Iraqi Premier League Volleyball Championship for women, as well as identifying the most influential sources of psychological stress on the first three teams of the Iraqi Premier League Volleyball Championship for women, and identifying the differences in Sources of psychological stress among the first three teams of the Iraqi Premier League for women's volleyball. The researchers used the descriptive approach in the manner of comparisons to meet the requirements of the research, and the research centered on the Premier League for women's volleyball players, and the research community focused on those players participating in the women's volleyball premier league for the season (2020-2021) held in Erbil governorate, while the sample was limited to all From the club (Qarah Qosh, Akkad Ankawa, and the Municipality of Baghdad) and they were chosen in a deliberate way that obtained the first three ranks, which numbered (30) players. and Osama Al-Asfar, 2001), which includes (55) paragraphs distributed over five axes, and the data was processed using the Statistical Package Program (SPSS) to reach the results, which are: Both Qaraqosh Sports Club and Baghdad Municipality Club possessed sources of psychological stress, while the percentage of possession of sources of psychological stress by Acad Club was to a lesser degree except in competition pressures and pressures of family attitudes towards sports, most of the psychological pressures experienced by the players in the three teams*

were from the pressures of training loads , the technical and administrative staff and the public, study and time management, and life requirements to the greatest degree, there were no differences between the three teams in the sources of psychological stress.

#### 1- المقدمة:

يكتنف العالم المعاصر مؤخرا ثورة متفجرة من الناحية العلمية وتطوراً تكنولوجياً كبيراً مع ظهور جائحة كورونا انعكست اثاره على العديد من جوانب الحياة المعاصرة لدى الافراد وبكافة مهتهم، وقد حتم هذا الامر سعي المعنيين الى محاولة لتصدي للضغوط النفسية ولكثرة المصادر الضاغطة فيه.

"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 الايفاء بمتطلبات التدريب". (عرب

وكاظم: 2009: 91) "وان العديد من العلماء ومنهم (Gold&Roth,1994) حيث يعتقدان أن الانسان قد يواجه مشكلات معينة نتيجة التعرض لهذه الضغوط خصوصاً إذا تعرض لها لفترة طويلة ولم يتلقى دعم من الاخرين، مما حدا بالبعض منهم للاعتقاد بان القرن الماضي والقرن الحالي يعتبر عصر الضغوط النفسية ورغم ما توصل له الانسان من تقدم ورفاهية". (Maslach&Jackson:1991)

ويحتم على لاعبات الكرة الطائرة تواجدهم في ساحات التدريب ليتسنى للمدربين متابعتهم ورصد مصادر الضغوط النفسية وكيفية معالجتها والحد منها. ورياضة الكرة الطائرة من الالعاب الجماعية تحتاج فيها اللاعبة الى عدد من المتطلبات والسمات النفسية والتفاعل والتعاون الايجابي بين اللاعبات، حيث ان لاعبات الكرة الطائرة تتعرض للعديد من الضغوط النفسية سواء من المنافسات أو من الجمهور حيث انها فرد من افراد المجتمع تتأثر به وتؤثر فيه فاللاعبة تتأثر بالعلاقات الاجتماعية والمستوى الاقتصادي ولهذا يجب على لاعبة الكرة الطائرة ان تكون لديها القدرة على التغلب على اغلب الضغوط التي يتعرض لها سواء قبل او اثناء المباراة.

وايماناً من الباحثان بان الضغط النفسي مهما كانت مصادره ومهما بلغت امكانية الفرد في مواجهة هذه الظروف فان الضغط النفسي يعد جزء لا يتجزأ من حياة اللاعبين، ومن هذا المنطلق تتجلى اهمية البحث بأن مصادر الضغوط النفسية التي تتعرض لها اللاعبين أثناء المشاركة في بطولة الدوري الممتاز للكرة الطائرة تختلف من لاعبة الى اخرى وبالتالي تأثيرها يختلف من لاعبة الى اخرى وايضا بين فريق واخر.

بما ان لكل لعبة رياضية مجالاً واسعة للدراسة والبحث، كأن يكون ذلك علاجاً لمشكلاتها او تطوراً لمستويات من يمارسها ولكون الضغط النفسي من المواضيع المهمة والتي تكمن في نفوس جميع اللاعبين متأثرة بحجم التدريب وما يواجهه اللاعب من ظروف متأصلة مع حجم المنافسة بذلك تتعرض لاعبات كرة الطائرة الى العديد من الضغوط النفسية بدرجات متفاوتة، والمتمثلة في ضغط الجمهور والمنافسة الرياضية أثناء المنافسة الرياضية مما قد يؤثر على أدائهم المهاري ومستوياتهم أثناء المشاركة في البطولات و قد يعكس ذلك على ترتيب أنجازهم في البطولات، ومن الصعب معرفة التفاصيل التي تحكم المواقف المختلفة ونفسيات الفردية لدى اللاعبين في التعرض الكثير من الضغوط النفسية السلبية نتيجة الكثير من مصادر الضغوط المختلفة التي تتعرض لها اللاعب قبل واثناء البطولة ولا يشعرون بها في بداية الامر وحتى بعد تطورها، ومن هنا تتحدد مشكلة البحث في دراسة مصادر الضغوط من اوجه عديدة تأخذ بعين الاعتبار الجانب النفسي وذلك من خلال التوصل الى: ما أهم المصادر المسببة لهذه الضغوط للاعبات الفرق الثلاثة الاولى المشاركة في الدوري الممتاز بالكرة الطائرة للسيدات؟ ثم هل يوجد فرق في مدى تأثير الفرق الثلاثة الأولى بهذه الضغوط؟

وتتجلى اهداف الدراسة حول التعرف على درجة الفروق في المتوسط الفرضي لمصادر الضغوط النفسية في الفرق الثلاثة الاولى لبطولة الدوري العراقي الممتاز بالكرة الطائرة للسيدات، والتعرف على أكثر مصادر الضغوط النفسية تأثيراً على الفرق الثلاثة الاولى لبطولة الدوري العراقي الممتاز بالكرة الطائرة للسيدات، فضلاً عن التعرف على الفروق في مصادر الضغوط النفسية بين الفرق الثلاثة الاولى لبطولة الدوري العراقي الممتاز بالكرة الطائرة للسيدات.

ويفرض الباحثان بأنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في درجة الفروق في المتوسط الفرضي لمصادر الضغوط النفسية في الفرق الثلاثة الاولى لبطولة الدوري العراقي الممتاز بالكرة الطائرة للسيدات، يوجد تفاوت في مدى تأثير الفرق الثلاثة الاولى لبطولة الدوري العراقي الممتاز بالكرة الطائرة للسيدات في مصادر الضغوط النفسية، فضلاً على أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية

بين الفرق الثلاثة الاولى في مصادر الضغوط النفسية لبطولة الدوري العراقي الممتاز بالكرة الطائرة للسيدات.

وتمثل المجال البشري بلاعبات اندية العراق المشاركات بالدوري الممتاز بالكرة الطائرة للسيدات، وأقيمت التجربة في محافظة اربيل وعلى ملعب نادي اكاد عينكاوا الرياضي حيث كان إقامة البطولة الفترة من 1 / 11 / 2020 ولغاية 1 / 9 / 2021 هذا وتعرف مصادر الضغوط النفسية كما أشار إليها (عبيد، 2008): "هي الاسباب الداخلية أو الخارجية المؤدية الى الانواع المختلفة للضغط النفسي". (عبيد: 2008: 23)

ويعرفها "Deniz" بأنها "المواقف أو الظروف الداخلية والظروف الخارجية التي تسبب للفرد الشعور بالتوتر والضيق وعدم الارتياح، بناءً على التقويم الذاتي للفرد، أو انها المواقف أو الظروف التي يدرك الفرد أنها تمثل خطراً على جسده وعلى نفسه، أو تهديداً لكيانه". (غيث وآخرون: 2009: 254)

ويعرفها الباحثان إجرائياً بأنها: مجموع الدرجات التي تحصل عليها اللاعبة على بنود مقياس مصادر الضغوط النفسية المعتمد في هذه الدراسة.

## 2- إجراءات البحث

### 1-2 المنهج المستخدم:

اعتمد المنهج الوصفي بأسلوب المقارنات لإيفائه بمقتضيات البحث.

2-2 المجتمع والعينة الخاصة بالبحث: حدد مجتمع البحث من أولئك اللاعبات المشاركات في الدوري الممتاز بالكرة الطائرة للسيدات للموسم (2020-2021) المقام في محافظة اربيل وقد بلغ العدد الكلي (9) اندية من محافظات العراق كافة، اما العينة اقتصرت على كل من نادي (قره قوش، اكاد عينكاوا، وامانة بغداد) وتم اختيارهم بالطريقة العمدية الحاصلة على المراتب الثلاثة الاولى والبالغ عددها (30) لاعبة حسب ما هو مفصل في الجدول (1):

## الجدول (1)

يبين وصف أفراد العينة الخاصة بالبحث

ت	اسم النادي	عدد اللاعبات	العمر		العمر التدريبي	
			س <sup>+</sup>	ع <sup>+</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>-</sup>
1.	قره قوش	10	21	7.89	8.2	3.73
2.	آكاد عينكاوا	10	18	3.08	6.5	3.26
3.	امانة بغداد	10	20	6.29	10.8	5.86

## 2-3 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

(جهاز كومبيوتر (حاسوب الي) لاستخراج العمليات الإحصائية، استمارات مقياس (مصادر الضغوط النفسية)، أفلام، استمارة تفريغ البيانات).

## 2-4 وسائل الحصول على البيانات:

نظراً لشمولية البحث على مصادر الضغوط النفسية في المواقف الرياضية فقد تطلب استخدام مقياس مصادر الضغوط النفسية والمعد من قبل كل من (أسامة راتب و ابراهيم خليفة وأسامة الاصفر، 2001) ملحق (1) وهي تساعد على معرفة مصادر الضغوط النفسية للاعبات وهي تتضمن (55) فقرة كانت موزعة على خمسة محاور وكما هي موضحة بالشكل الآتي:

## الجدول (2)

المحاور	ارقام العبارات	المجموع
ضغوط الاحمال	1. 2. 7. 11. 12. 13. 15. 20. 25. 26. 27. 33	12
ضغوط المنافسة	3. 4. 8. 14. 16. 21. 28. 34. 40. 41	10
اتجاهات الاسرة والجمهور	5. 6. 17. 22. 29. 35. 44. 45. 46	9
الجهاز الفني والاداري والجمهور	9. 18. 23. 30. 36. 37. 42. 43. 47. 48. 51. 52	15
الدراسة وادارة الوقت ومتطلبات الحياة	53. 54. 55	9
	10. 19. 24. 31. 32. 33. 39. 40. 50	9

## 5-2 الخصائص السايكومترية للمقياس:

### 2-5-1 صدق المقياس

اعتمد الباحثان على استخدام صدق الظاهري (صدق المحكمين)، والذي يتم على أساس عرض المقياس على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين ملحق (2) في مجال اختصاص القياس والتقويم وعلم النفس الرياضي والكرة الطائرة للتأكد من صلاحية المقياس لهذا الغرض باعتماد النسب المئوية معياراً حول صدق المقياس للغرض الذي وضع من أجله وكانت نسبة اتفاق (80%) على صلاحية المقياس لتمثيل الظاهرة المطلوب.

وبناءً على ملاحظاتهم قامَ الباحثان بتعديل لغة وأسلوب عدد من الفقرات دون التأثير في المعنى لتصبح أكثر ملائمة وبذلك تم الحصول على الصدق الظاهري والمنطقي للمقياس.

### 2-5-2 ثبات المقياس

لغرض الحصول على ثبات المقياس ونظراً لتعذر تطبيق المقياس مرتين على نفس العينة فإنه تم حساب معاملات ثبات أداة جمع البيانات والمكونة من مقياس "مصادر الضغوط النفسية بمحاورة الخمسة، بأستخدام معادلة ألفا كرونباخ وهي من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختبار المكون من درجات مركبة" (مقدم، 1993) حيث بلغ ثبات المقياس (0.85).

كما تم التأكد من ثبات المقياس بواسطة طريقة التجزئة النصفية والتي تعتمد على تجزئة الاختبار المطلوب الى نصفين النصف الأول يتضمن العبارات الفردية والنصف الثاني يتضمن العبارات الزوجية وتعيين معامل الثبات وذلك بعد تطبيقه على مجموعة واحدة فيتم حساب معامل الارتباط بين نصفي الاختبار ثم حساب معامل ثبات الاختبار ككل، وقد تم احتساب الثبات بواسطة معامل ارتباط بيرسون بين النصف الأول والثاني فكان (0,72)، وبعد التعديل لحساب معامل الثبات كل المقياس باستعمال معادلة سييرمان براون أصبح معامل الثبات (0,84)، وهو يعتبر معامل ثبات عالي يدل على ثبات المقياس وصلاحيته.

### 2-6 تصحيح المقياس:

1. لحساب الدرجة الخاصة بكل فرد عند الإجابة على المقياس فقد تم وضع درجات لكل الفقرات موزعة على البدائل الثلاثة الخاصة بالمقياس والتي تم تحديدها في ضوء الاطلاع على المصدر الخاص بالمقياس كما موضحة في الشكل.

### الجدول (3)

#### بدائل الاجابة واوزان الفقرات

تواجهني بدرجة			بدائل الإجابة
غالباً	احياناً	نادراً	
03	02	01	وزن الفقرة

وبذلك تكون ادنى درجة للمقياس هي (55) درجة واعلى قيمة هي (165) درجة. (راتب، 2001، 441)

#### 2-7 إجراءات تطبيق المقاييس:

بعد استكمال المستلزمات المطلوبة كافة لإعداد وتهيئة مقياس مصادر الضغوط النفسية اذ تم تطبيقه في التجربة النهائية بتاريخ (27 \ 11 ولغاية 2020/11/29) وذلك وفقاً لما يأتي:  
اذ تم تطبيق مقياس مصادر الضغوط النفسية في الدور النصف النهائي، وذلك بتوزيع المقياس على الفرق الأربعة التي تأهلت الى الدور النصف النهائي للبطولة وبالتعاون وتنسيق فريق العمل المساعد ومدربي الفرق المتأهلة، بعدها تم استبعاد الفريق الذي حصل على المركز الرابع واعتماد نتائج الفرق الثلاثة الأولى لتحقيق اهداف البحث، بعد ذلك تم تفرغ استمارات المقياس التي تم جمعها من اللاعبين بعد الإجابة عليها في استمارات خاصة ليتم تحويلها الى جهاز الحاسوب لإجراء العمليات الإحصائية المناسبة للتوصل الى النتائج علماً بأنه تم اعتماد جميع الاستبيانات التي تم الإجابة عليها.

#### 2-8 الوسائل الإحصائية:

تم تحليل النتائج بواسطة الحزمة الاحصائية (SPSS) واستخدام الوسائل الإحصائية التالية:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- اختبار (Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup>) واختبار (Shapiro-Wilk) لبيان التوزيع الطبيعي.
- اختبار (T) لعينة واحدة المعلمي اختبار Binomial لعينة واحدة الامعلمي.
- اختبار (F) المعلمي واختبار Kruskal-Wallis Test الامعلمي.



3- عرض ومناقشة نتائج البحث:

3-1 الوصف الاحصائي لمتغيرات البحث:

الجدول (4)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة نسبة الخطأ (Sig.) لاختبار (Kolmogorov-Smirnov<sup>3</sup>)

واختبار (Shapiro-Wilk) لبيان التوزيع الطبيعي لمحاور المقياس وللمقياس بالكامل

اسم النادي	المحاور	اعلى قيمة	اقل قيمة	العينة		الالتواء	Tests of Normality		دلالة
				س	ع ±		اختبارات التوزيع الطبيعي	اختبار	
قره قوش	ضغوط أحمال التدريب	21	12	17.50	2.59	-	Sig. لاختبار Kolmogorov-Smirnov	Sig. لاختبار Shapiro-Wilk	التوزيع الطبيعي
						0.64	0.17	0.19	
	ضغوط المنافسة	16	10	13.60	1.95	-	Sig. لاختبار Kolmogorov-Smirnov	Sig. لاختبار Shapiro-Wilk	عشوائي
						1.41	0.03	0.04	
اكاد عينكاوه	اتجاهات الاسرة نحو الرياضة	15	9	12.20	1.81	0.19	Sig. لاختبار Kolmogorov-Smirnov	Sig. لاختبار Shapiro-Wilk	طبيعي
							0.09	0.27	
	الجهاز الفني والإداري والجمهور	32	15	24.40	4.24	-	Sig. لاختبار Kolmogorov-Smirnov	Sig. لاختبار Shapiro-Wilk	طبيعي
						0.69	0.05	0.14	
	الدراسة وإدارة الوقت، ومتطلبات الحياة.	20	9	14.20	3.42	0.09	Sig. لاختبار Kolmogorov-Smirnov	Sig. لاختبار Shapiro-Wilk	طبيعي
							0.20	0.85	
	المقياس بالكامل	104	55	81.90	12.19	-	Sig. لاختبار Kolmogorov-Smirnov	Sig. لاختبار Shapiro-Wilk	عشوائي
						0.84	0.04	0.03	
	ضغوط أحمال التدريب	30	14	19	5.29	1.47	Sig. لاختبار Kolmogorov-Smirnov	Sig. لاختبار Shapiro-Wilk	عشوائي
							0.01	0.01	
	ضغوط المنافسة	21	13	16	2.78	0.76	Sig. لاختبار Kolmogorov-Smirnov	Sig. لاختبار Shapiro-Wilk	طبيعي
							0.20	0.22	
	اتجاهات الاسرة نحو الرياضة	22	9	12.20	3.91	1.94	Sig. لاختبار Kolmogorov-Smirnov	Sig. لاختبار Shapiro-Wilk	عشوائي
							0.17	0.00	
	الجهاز الفني والإداري والجمهور	35	12	13.70	6.65	0.14	Sig. لاختبار Kolmogorov-Smirnov	Sig. لاختبار Shapiro-Wilk	طبيعي
							0.20	0.87	
	الدراسة وإدارة الوقت، ومتطلبات الحياة.	24	10	14.60	4.99	1.13	Sig. لاختبار Kolmogorov-Smirnov	Sig. لاختبار Shapiro-Wilk	عشوائي
							0.08	0.02	
	المقياس بالكامل	130	67	85.50	21.31	1.43	Sig. لاختبار Kolmogorov-Smirnov	Sig. لاختبار Shapiro-Wilk	عشوائي
							0.03	0.02	
امانة بغداد	ضغوط أحمال التدريب	23	15	18.20	2.25	0.85	Sig. لاختبار Kolmogorov-Smirnov	Sig. لاختبار Shapiro-Wilk	طبيعي
							0.20	0.66	
	ضغوط المنافسة	17	10	13.50	2.12	0.04	Sig. لاختبار Kolmogorov-Smirnov	Sig. لاختبار Shapiro-Wilk	طبيعي
							0.20	0.70	
	اتجاهات الاسرة نحو الرياضة	17	9	11.60	2.59	0.93	Sig. لاختبار Kolmogorov-Smirnov	Sig. لاختبار Shapiro-Wilk	طبيعي
							0.20	0.22	
	الجهاز الفني والإداري والجمهور	28	15	22.40	4.52	-	Sig. لاختبار Kolmogorov-Smirnov	Sig. لاختبار Shapiro-Wilk	طبيعي
						0.44	0.20	0.46	

عشوائي	0.02	0.03	1.19	2.74	13.20	11	19	الدراسة وإدارة الوقت، ومتطلبات الحياة.
طبيعي	0.75	0.20	-	9.75	78.90	62	92	المقياس بالكامل
			0.29					

من الجدول أعلاه يتبين بأن توزيع العينة في أغلب المحاور كان عشوائياً بالاعتماد على قيم معامل الالتواء والتي تجاوزت قيمة (1 و 1-) وكذلك قيم اختبار (Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup>) واختبار (Shapiro-Wilk) كانت أقل من قيمة 0.05 وهذا يدل على أن التوزيع كان عشوائياً. وبما أن حجم العينة قليل وتوزيع العينة في أغلب المحاور كان عشوائياً لذا أرتى الباحثان لاستخدام الاختبارات المعلمية والغير المعلمية للتعرف على الفروق وللحصول على نتائج أكثر دقة.

### 2-3 عرض وتحليل نتائج اختبار (T) المعلمي وقيمة Sig لاختبار Binomial الامعلمي

بين المتوسط الفرضي للمقياس ومتوسط اجابات افراد العينة على المقياس:

الجدول (5)

يبين قيمة Sig اختبار (T) المعلمي وقيمة Sig لاختبار Binomial الامعلمي بين المتوسط

الفرضي للمقياس ومتوسط اجابات افراد العينة على المقياس

اسم النادي	المحاور	س	المتوسط الفرضي	قيمة T المحسبة	Sig اختبار T	Sig اختبار Binomial	المعنوية
	ضغوط أحمال التدريب	17.50	24	-7.92	0.000	0.002	معنوي
	ضغوط المنافسة	13.60	20	-10.35	0.000	0.002	معنوي
قره قوش	اتجاهات الاسرة نحو الرياضة	12.20	18	-10.11	0.000	0.002	معنوي
	الجهاز الفني والإداري والجمهور	24.40	30	-4.16	0.002	0.021	معنوي
	الدراسة وإدارة الوقت، ومتطلبات الحياة.	14.20	18	-3.50	0.007	0.021	معنوي
	المقياس بالكامل	81.90	110	-7.29	0.000	0.002	معنوي
اكاد عينكاوه	ضغوط أحمال التدريب	19	24	-2.99	0.015	0.109	غير معنوي
	ضغوط المنافسة	16	20	-4.53	0.001	0.021	معنوي

معنوي	0.021	0.001	4.69-	18	12.20	اتجاهات الاسرة نحو الرياضة	
غير							
معنوي	0.109	0.015	2.99-	30	13.70	الجهاز الفني والإداري والجمهور	
غير							
معنوي	0.109	0.060	2.15-	18	14.60	الدراسة وادارة الوقت، ومتطلبات الحياة.	
غير							
معنوي	0.109	0.005	-3.63	110	85.50	المقياس بالكامل	
غير							
معنوي	0.002	0.000	8.14-	24	18.20	ضغوط أحمال التدريب	
معنوي	0.002	0.000	9.69-	20	13.50	ضغوط المنافسة	
معنوي	0.002	0.000	6.40-	18	11.60	اتجاهات الاسرة نحو الرياضة	
معنوي	0.002	0.000	7.60-	30	22.40	الجهاز الفني والإداري والجمهور	امانة
معنوي	0.021	0.000	4.80-	18	13.20	الدراسة وادارة الوقت، ومتطلبات الحياة.	بغداد
معنوي	0.002	0.000	-	110	78.90	المقياس بالكامل	
			10.07				

\*معنوي عند مستوى دلالة  $\geq (0,05)$

يتبين من الجدول أعلاه وجود فروق ذات دلالة معنوية في جميع مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبات نادي قره قوش الرياضي ولاعبات أمانة بغداد لان قيمة Sig لاختبار (T) المعلمي وقيمة Sig لاختبار Binomial الامعلمي بين المتوسط الفرضي للمقياس وإجابات أفراد العينة على المقياس المتمثلة كانت أقل من قيمة نسبة الخطأ 0.05، وهذا الامر شائع الحدوث لان مشاركة اللاعبات في بطولة بهذا المستوى امر وارد بان تتعرضن لضغوط نفسية عديدة ومن مصادر مختلفة وهذا ما اتفق عليه كلاً من "راتب (2004م)، وشمعون، واسماعيل" (2002م) "أن الفرد الرياضي يتعرض للعديد من الضغوط مثل ضغوط الجو المحيط من وسائل الإعلام والجمهور وحضور شخصيات هامة، وضغوط التدريب الرياضي كالتدريب الزائد والإجهاد وألوية الفوز والعلاقة مع المدرب مع الإضافة إلى ضغوط المنافسة الرياضية والضغوط الشخصية والعقلية والاجتماعية". (راتب، 2004، 49) (شمعون وإسماعيل: 2002: 192)

وقد يكون للضغط النفسي في أغلب الأحيان إيجابي للفرد الرياضي ليكون دافع له لبذل المزيد من الجهد في التدريب والمنافسة لما للبطولة أهمية كبرى لدى اللاعبات وتحقيق الإنجاز فيها أمر ضروري بالنسبة لهن، وهذا ما يسمى بالضغط النفسي الإيجابي والذي "يمثل قدرة الفرد على

التحكم في مصادر الضغط النفسي، وهو كذلك عبارة عن تغيرات وتحديات التي تفيد نمو الفرد وتطوره، وهذا النوع من الضغط النفسي يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس، ويدفع الفرد إلى العمل بشئ كل من... (عسكر: 2003: 33-34)

وهذا ما أكد عليه كلاً من (عمارة ومصطفى، 2009) "أن الأشخاص الذين يمتلكون درجة عالية من القدرة على المواجهة الإيجابية للضغوط تزداد درجة فاعليتهم وقدرتهم على الاستخدام الأمثل لمصادرهم الشخصية والبيئية والتركيز والقدرة على المواجهة، والتي تحول الضغوط إلى خبرات أقل ضغطاً واتفق أيضاً على أن الأشخاص الأقل قدره في المواجهة يستخدمون إستراتيجيات المواجهة الأقل فاعلية كالتجنب والاستسلام ولوم الذات والهروب والتقليل من شأن الحدث الضاغط بل قد تؤدي إلى مشكلات انفعالية وظهور الأعراض النفسية والجسمية". (عمارة ومصطفى: 2009: 2)

هذا "وقد يكون صراع الرياضي في محاولة التوافق بين كل متطلبات التدريب، والمنافسة الرياضية، ومتطلبات الدراسة والحياة الأخرى...، سبباً في إحداث التعب والإعياء النفسي لديهم، ويمكن أن يكون إصرار اللاعب على التوافق بين المتطلبات سبيل إلى معرفة نواحي النقص فيه، وتحويل خبرة الفشل إلى طاقة نجاح... وهنا يكمن دور المدرب المؤهل الذي يعرف أساليب الوقاية والعلاج في مساعدة الفرد الرياضي على إدارة الضغوط والتكيف الإيجابي معها". (راتب: 2001: 400)

بينما ظهرت الفروق غير معنوية في اغلب مصادر الضغوط النفسية عدا (ضغوط المنافسة وضغوط اتجاهات الاسرة نحو الرياضة) لدى لاعبات نادي أكاد لان قيمة Sig لاختبار (T) المعلمي وقيمة Sig لاختبار Binomial الامعلمي بين المتوسط الفرضي للمقياس وإجابات أفراد العينة على المقياس المتمثلة كانت اكبر من قيمة نسبة الخطأ 0.05، ويعزوا الباحثان ذلك الى انه مكان إقامة البطولة كان في ملعب نادي أكاد عينكاوا وهذا ما خفف عليهم اغلب مصادر الضغوط النفسية كضغط الجمهور والكاادر التدريبي والمنافسة.

3-3 عرض وتحليل نتائج ترتيب أكثر مصادر الضغوط النفسية تأثيراً على الفرق الثلاثة الأولى:

جدول (6)

يبين ترتيب أكثر مصادر الضغوط النفسية تأثيراً على الفرق الثلاثة الأولى

الترتيب	س/عدد الفقرات	عدد الفقرات	س	المحاور	اسم النادي
3	1.46	12	17.50	ضغوط أحمال التدريب	قره قوش
4	1.36	10	13.60	ضغوط المنافسة	
5	1.35	9	12.20	اتجاهات الاسرة نحو الرياضة	
1	1.63	15	24.40	الجهاز الفني والإداري والجمهور	
2	1.58	9	14.20	الدراسة وإدارة الوقت، ومتطلبات الحياة.	
3	1.58	12	19	ضغوط أحمال التدريب	اكاد عينكاوه
2	1.60	10	16	ضغوط المنافسة	
4	1.36	9	12.20	اتجاهات الاسرة نحو الرياضة	
5	0.91	15	13.70	الجهاز الفني والإداري والجمهور	
1	1.62	9	14.60	الدراسة وإدارة الوقت، ومتطلبات الحياة.	
1	1.52	12	18.20	ضغوط أحمال التدريب	امانة بغداد
4	1.35	10	13.50	ضغوط المنافسة	
5	1.29	9	11.60	اتجاهات الاسرة نحو الرياضة	
2	1.49	15	22.40	الجهاز الفني والإداري والجمهور	
3	1.47	9	13.20	الدراسة وإدارة الوقت، ومتطلبات الحياة.	

3-4 عرض وتحليل نتائج الفروق في مقياس الضغوط النفسية بين الفرق الثلاثة الأولى:

الجدول (7)

القيم الاحصائية لتحليل التباين وقيمة Sig لاختبار (ف) المعلمي وقيمة Sig لاختبار

Kruskal-Wallis Test الامعلمي في مصادر الضغوط النفسية بن الفرق الثلاثة الأولى

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	(ف) المحسوبة	مستوى الاحتمالية	Kruskal-Wallis Test	الدلالة
مصادر	بين المجموعات	218.40	2	109.20	0.469	0.631	0.609	غير معنوية
الضغوط	داخل المجموعات	6284.30	27	232.75				
النفسية	المجموع الكلي	6502.70	29					

\*معنوي عند مستوى دلالة  $\geq (0,05)$

يتبين من الجدول أعلاه عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الفرق الثلاثة وذلك لان قيمة Sig لاختبار (ف) المعلمي وقيمة Sig لاختبار **Kruskal-Wallis Test** الامعلمي كانت أكبر من قيمة نسبة الخطأ 0.05، ويعزوا الباحثان سبب عدم وجود فروق الى ان الفرق الثلاثة متقاربة في المستوى تقريباً وهذا ما نلاحظه من نتائجهم في البطولة بتحقيقهم المراكز الثلاثة الأولى.

#### 4 - الخاتمة

من خلال ما تم عرضه سابقاً توصل الباحثان الى النتائج الآتية: امتلاك كل من نادي قره قوش الرياضي ونادي أمانة بغداد مصادر ضغوط نفسية، بينما كانت نسبة امتلاك نادي اكاد لمصادر الضغوط النفسية بدرجة اقل عدا في ضغوط المنافسة وضغوط اتجاهات الاسرة نحو الرياضة، كما كانت أغلب الضغوط النفسية التي تتعرض لها اللاعبات في الفرق الثلاثة من ضغوط أحمال التدريب، الجهاز الفني والإداري والجمهور، الدراسة وادارة الوقت، ومتطلبات الحياة بالدرجة الأكبر، فضلاً على أنه لم تكن هنالك فروق بين الفرق الثلاثة في مصادر الضغوط النفسية.

ويوصي الباحثان بالاهتمام الأكبر من قبل الكادر التدريبي بالللاعبات للتعرف على مصادر الضغوط النفسية والعمل على الحد من مسبباتها، فضلاً على مشاركة أولياء أمور اللاعبات في العملية التدريبية والتشجيع الدائم لهن.

#### المصادر العربية:

1. راتب، أسامة كامل (2004): "النشاط البدني والاسترخاء"، دار الفكر العربي، القاهرة.
2. شمعون، محمد العربي وإسماعيل، ماجدة (2002): "التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي"، دار الفكر العربي.
3. عمارة، أحمد عبد الحميد ومصطفى، حسام الدين (2009): "أسس التدريب في المصارعة"، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية.
4. راتب، أسامة كامل (2001): "الاعداد النفسي للناشئين في المجال الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة.

5. عبيد، ماجد بهاء الدين (2008): "الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية"، دار صنعاء النشر والتوزيع، عمان.
6. مقدم، عبد الحفيظ (1993): "الإحصاء والقياس النفسي والتربوي"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
7. غيث، سعاد وبنان، سهيلة وطفش، حنان (2009): "مصادر الضغط النفسي لدى طلبة الريادية الموهوبين والمتفوقين واستراتيجيات التعامل معها"، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد(10)، العدد(1)، جامعة البحرين.
8. عسكر، علي (2000): "ضغوط الحياة... وأساليب مواجهتها"، دار الكتاب الحديث، الكويت.
9. عرب، محمد جاسم وكاظم، حسين علي (2009): "علم النفس الرياضي"، ط1، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف الاشرف.  
المصادر الأجنبية:
10. Gold, Y&Roth,R.(1994).Teachers managing stress and preventing burnout: the professional health solution, 2nd edition. The Famer Press. London.
11. Maslach C &Jackson S.(1991). The Measurement of Experienced Burnout. Journal of Occupational Behavior, 2,99-113.

## ملحق (1)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الحمدانية

كلية التربية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

مقياس مصادر الضغوط النفسية للاعبات الدوري الممتاز لكرة الطائرة

عزيزتي اللاعبة المحترمة.....

بين يديك مجموعة من الفقرات تمثل شعورك قبل الدخول في المنافسات الرياضية لذا يرجى قراءة كل فقرة بتمعن ثم وضع علامة (✓) أمام كل فقرة وتحت البديل الذي ترينه مناسباً لكِ علماً بأن النتائج لأغراض البحث العلمي فقط ....

شاكرين تعاونك معنا

اسم اللاعبة الثلاثي:

أسم الفريق:

العمر:

التحصيل الدراسي:

ت	العبارات	نادراً	أحياناً	غالباً
1.	أشعر بنقص في قدراتي لعدم تحقيق الواجبات المطلوبة مني في التدريب			
2.	تواجهني صعوبات مختلفة في التنقل من مكان الى اخر			
3.	اشعر بالقلق لعدم مقدرتي على الأداء بصورة جيدة في المنافسات الهامة			
4.	أخشى من احتمال إصابتي اثناء المشاركة في المنافسات			
5.	يعتقد والدي ان ممارسة الرياضة سوف تضعي وقتي وتسبب فشلي في الدراسة			
6.	امارس هذه الرياضة إرضاء لوالدي			
7.	اشعر بعدم تقديمي في مستوى الأداء بالرغم من استمرار في التدريب			
8.	اعتقد ان المطلوب مني في المنافسات يفوق قدراتي وامكانياتي			
9.	أرى ان المدرب لا يستطيع التقدم من مستوي في التدريب			
10.	تتراكم عليا الواجبات اليومية نتيجة الانتظام في التدريب			
11.	حمل التدريب اكبر من قدراتي ولا استطيع التكيف معه			
12.	تواجهني ضغوط نفسية وبدنية تجعل لدي عدم الرغبة في التدريب			
13.	اعتقد ان مستوى ادائي في التدريب لا يتقدم بالسرعة التي كنت اتمناها			
14.	تواجهني ضغوط في المنافسات تفوق مقدرتي على تحملها			
15.	اشعر بعدم الاهتمام وفقدان الرغبة في التدريب بالرغم من انتظامي فيه			



16.	قبل الاشتراك في المنافسة اشعر بالقلق من الصعب السيطرة عليه
17.	اشترائي في المنافسة رغم رفض والدي
18.	جهاز التدريب لايقدر الجهد الذي ابذله في التدريب او المنافسة
19.	اضطر الى عمل اكثر من شئ في وقت واحد بسبب مشاغل التدريب
20.	لا اجد من يشجعني ويثير اهتمامي نحو الانضمام في التدريب
21.	يصعب علي التحكم في انفعالاتي تجاه اخطاء الآخرين
22.	تحفظ والدي من اشترائي يرجع الى خوفه علي من الإصابة
23.	جهاز التدريب لا يراعي لظروفي الخاصة (الدراسة والامتحانات والاصابة)
24.	انتظامي في التدريب يجعلني اسهر لإنجاز الواجبات المدرسية
25.	تؤثر طول فترة التدريب على معنوياتي
26.	اشعر بالإرهاق في حياتي الخاصة بسبب انتظامي في التدريب
27.	عدم تنوع أسلوب التدريب يبعث في نفسي الملل
28.	من الصعب ان اعود الى حياتي الطبيعية بسرعة بعد الهزيمة
29.	والدي لا يستطيع تقديم المساعدات اللازمة لاستمرارني في التدريب
30.	اشعر ان مدربي ينتقني بدون وجه حق
31.	لا املك الوقت للاستمتاع من أصدقائي وذلك لوفاء للواجبات التدريب
32.	الضغوط التي تواجهني في الرياضة تسبب في التوتر وعدم التركيز في الدراسة
33.	احتاج لفترات راحة طويلة بين وحدات التدريب لاستعادة الشفاء
34.	اشعر بالخوف والتوتر نتيجة اهتمامي الزائد بالمنافسة
35.	يقدم لي والدي التقدير والتشجيع عند الفوز فقط
36.	اشعر بالتحيز جهاز التدريب داخل الفريق
37.	يطالبني الجميع بالفوز في المباراة بأي وسيلة
38.	فترات التدريب تتعارض مع فترات المذاكرة
39.	اتغيب في التدريب لكي احصل على الراحة والاسترخاء
40.	مكافئة الفوز لاتساوي الجهد البدني والنفسي الذي ابذله
41.	يختل توازني عند اقتراب موعد المنافسة
42.	عند اخسر في المنافسة اشعر بصعوبة في مقابلة جهاز التدريب والزملاء
43.	يقيمني جهاز التدريب والآخرين على نتيجة المباراة فقط
44.	والدي لايهتم بالتعرف على مستوى تقدمي في الرياضة التي امارسها
45.	اواجه نقد وتعليق بقسوة من افراد الاسرة عندما افشل في المنافسة
46.	يضغط والدي عليا لكي اتدرب اكثر من زملائي رغم تعبني الشديد
47.	المدرب هو الذي يضع الاهداف ويتخذ القرارات
48.	جهاز التدريب يهتم بالفوز اكثر من اهتمامه بالمنافسة
49.	اجد صعوبة في التوفيق بين متطلبات التدريب والتفوق الدراسي

	اعتقد ان ما اعاني من اضطرابات في النوم يرجع الى كثرة التفكير في الأشياء التي لم استطع إنجازها في الرياضة المدرسية	50
	اشعر بالضيق عندما يتحسن أداء زملائي عني	51
	يزداد شعوري بالخوف كلما ازداد عدد الجمهور	52
	يعاقبني المدرب عندما اقصر في أي واجب من واجبات التدريب	53
	اواجه تعليقات سلبية من الجمهور ووسائل الاعلام عند فشل في المنافسة	54
	الرياضة التي امارسها تحض بالاهتمام من وسائل الجمهور	55

## ملحق (2)

### أسماء الخبراء الذين تم الاستعانة بهم في البحث

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	التخصص	الجامعة
1	هاشم احمد سليمان	أستاذ دكتور	القياس والتقييم	جامعة الموصل
2	ثيلا م يونس علاوي	أستاذ دكتور	القياس والتقييم	جامعة الموصل
3	مؤيد عبد الرزاق	أستاذ دكتور	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل
4	احمد حامد السويدي	أستاذ دكتور	تعلم حركي	جامعة الموصل
5	نغم محمود محمد	أستاذ دكتور	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل
6	عدنان هادي موسى	مدرس دكتور	تعلم حركي	جامعة الحمدانية
7	ربيع حازم سلمان	مدرس دكتور	طرائق تدريس	جامعة الحمدانية