



قياس مستويات الضغوط النفسية وعلاقتها بالتمايز النفسي للاعبين كرة القدم الدرجة الأولى

Measuring Psychological Stress Levels and Their Relationship to Psychological Differentiation among First Division Football Players

م. هاشم متعب طه

Lect. Hashim Muteb Taha

Hashim.metab@basrahaoe.iq

م.د حسين احمد سلمان

Lect. Hussein Ahmad Salman

husein20@basrahaoe.iq

المديرية العامة للتربية في محافظة البصرة

الملخص

هدف البحث الى التعرف على مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي الدرجة الاولى في نادي البحري الرياضي بكرة القدم. والتعرف على مستويات التمايز النفسي لدى لاعبي الدرجة الاولى في نادي البحري الرياضي بكرة القدم. اما منهج البحث: فقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسحي لملائمته في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه وقد اشتمل مجتمع البحث لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم بمحافظة البصرة للموسم 2024-2025 وقد قسمت الى عينة الاستطلاعية وعددها (10) لاعبين اما عينة التطبيق الرئيسية بالطريقة العمدية لنادي البحري الرياضي وعددها (25) لاعباً. وبعد معالجة البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS Ver .29 تم التوصل إلى مجموعة من الاستنتاجات منها: وجود علاقة ارتباط معنوية بين مقياس التمايز النفسي والضغوط النفسية لدى لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم. ويتسم لاعبو كرة القدم بمستوى عالي من التمايز مما ينعكس إيجاباً على الضغوط النفسية لدى لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، التمايز النفسي، كرة القدم

ABSTRACT

The research aimed to identify the levels of psychological stress among first division football players at Al-Bahri Sports Club. It also aimed to identify the levels of psychological differentiation among first division football players at Al-Bahri Sports Club. Research Methodology: The researchers used a descriptive survey approach for its suitability for solving the research problem and achieving its objectives. The research community included first division football players in Basra Governorate for the 2024 -2025 season. The sample was divided into a exploratory sample of (10) players, and a main application sample, using the deliberate method, from Al-Bahri Sports Club, of (25) players. After processing the data using the SPSS Ver. 29 statistical program, a set of conclusions were reached, including: There is a significant correlation between the psychological differentiation scale and psychological stress among first division football players. Football players are characterized by a high level of differentiation, which is positively reflected in the psychological stress among first division football players.

Keywords: Psychological stress, psychological differentiation, football

1 – 1 المقدمة واهمية البحث

اهتم العالم بتطوير الامكانيات العامة لخدمة البشر واستخدام افضل الوسائل والطرق للوصول افضل مستوى يمكن مواكبة العالم المتطور ، وقد اهتم الانسان بالأمور الاكثر اهمية التي تدخل في ذات الانسان وتتيح له المساحة الواسعة في التطوير والإبداع، وعمل الانسان على المعوقات التي تحيط بالمجتمع وتؤثر تأثير مباشر على عمله وتطوره ، وتم دراسة المؤثرات الخاصة والعامة التي تؤثر على الرياضي وكانت من اهم هذه المعوقات هي الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعبون التي تؤثر على صحتهم النفسية والجسدية ، والضغوط النفسية هي مجموعة من العوامل التي تؤثر على الفرد وتؤدي إلى شعوره بالتوتر والقلق وعدم التوافق والاتزان ، هذه الضغوط يمكن أن تأتي من مصادر مختلفة ، مثل الجمهور، البيئة، العلاقات الاجتماعية، والمشاكل الشخصية.

وهناك فروق فردية بين لاعب واخر في درجة التمايز النفسي وبين الثقافات المجتمعية ، ويعتمد التمايز النفسي على الطريقة التي يدرك بها الفرد العالم المحيط به وهذا يعني ان طريقة تعامل الفرد مع

الآخرين تتأثر بمستوى تمايزه النفسي فالأشخاص الذين لديهم تمايز نفسي يتصفون بكونهم لديهم أفكار خاصة تميزهم عن الآخرين وهم أكثر ميلاً لاستخدام الية ضبط النفس كما ان طريقة التعامل مع المعلومات وكيفية تحصيلها تتأثر بمستوى التمايز النفسي فاللاعب غير المتميز نفسياً يتناول معلوماته في حل أي مشكلة تواجهه من الجهات الموجودة في بيئته أي من الأشياء التي تعرض امامه سواء كانت كتباً او محاضرات ولا يستطيع ان يعتمد على نفسه في التفكير بل يعتمد على عون خارجي في ان اللاعب الذي تمايز نفسي عال يعتمد على ذاته في حل مشكلاته التي يتعرض لها. (محمود، 2001، صفحة 120)

وتبرز اهمية البحث في التعرف على مستويات الضغوط النفسية والتمايز النفسي والعلاقة بينهما ومحاولة الوقوف على الحالات التي يكون مستوى التمايز النفسي ضعيف وكذلك معرفة المستوى الجيد ومحاولة البقاء على هذا المستوى لما له دور كبير على نتائج سلوك اللاعبين.

2-1 مشكلة البحث:

يعد اللاعب محور اهتمام أي نشاط رياضي في مختلف الألعاب الرياضية لذا يجب العمل على إعداده إعداداً جيداً من جميع النواحي البدنية والمهارية والنفسية للوصول به إلى المستويات العليا، ويشير العديد من المصادر العلمية الى أن تدهور الجانب النفسي لدى العاملين في المجال الرياضي يؤدي الى تعرض الأشخاص الى حالات نفسية تؤثر على مجمل الاجواء المصاحبة للمباريات ، وان تقارب المستويات البدنية والمهارية بين الفرق واللاعبين يعد جاز في تحقيق المستوى المطلوب لذا فان العامل النفسي هو الفارق في تغير نتائج المباريات والتميز بين ثبات المستوى وتطويره ، و يعتبر موضوع الضغوطات النفسية من المواضيع المهمة والمرتبطة بالعديد من الحالات النفسية الاخرى منها موضوع التمايز النفسي حيث ان لكل نشاط رياضي خصائص نفسية يتميز بها عن غيره من الأنشطة الرياضية الأخرى سواء أكان بالنسبة لنوع النشاط أو طبيعة المهارات الحركية والنفسية أو القدرات الخطئية التي يجب أن يتميز بها اللاعب من سمات نفسية خاصة، لذا يعد علم النفس الرياضي من العلوم المرتبطة بإعداد اللاعب ويهدف إلى تحقيق المواصفات التي يجب ان تتوفر في اللاعب ليتمكن من تحقيق أفضل المستويات وكذلك يتجنب الإخفاقات النفسية الناتجة عن عدم التكيف النفسي مع المشكلات التي تواجه اللاعب من الجمهور أو الأعلام أو الإدارة والحكام.

ان لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تحتاج الى السمات والخصائص النفسية والتفاعل الجماعي بين اللاعبين والعمل بروح الفريق الواحد وما يقابل ذلك ما يتعرض له لاعب كرة القدم للعديد من الضغوط النفسية سواء في ظروف المباريات المختلفة، ومن خلال متابعة الباحثان للمباريات الدرجة الأولى لوحظ عدم وجود انسجام وتوافق بين لاعبي لذا فأن دراسة الضغوط النفسية التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم من الأهمية بمكان تستوجب تسليط الضوء في دراسة تلك المشكلة في مجال كرة القدم وهذا ما دفع الباحثان للقيام بدراساتهم للتعرف على الضغوط النفسية والتمايز النفسي التي تواجه لاعبي كرة القدم وإلقاء الضوء على تلك المشكلة من مجالات متعددة ويسعى الباحث الى التصدي لهذا الموضوع وايجاد الحلول المناسبة لها.

1 - 3 أهداف البحث :

- 1- التعرف على مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي الدرجة الاولى في نادي البحري الرياضي بكرة القدم.
- 2- التعرف على مستويات التمايز النفسي لدى لاعبي الدرجة الاولى في نادي البحري الرياضي بكرة القدم.
- 3- التعرف على العلاقة بين مستويات الضغوط النفسية و التمايز النفسي لدى لاعبي الدرجة الاولى في نادي البحري الرياضي بكرة القدم .

1 - 4 فرضيات البحث :

- توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين الضغوط النفسية و التمايز النفسي لدى لاعبي الدرجة الاولى في نادي البحري الرياضي بكرة القدم .

1 - 5 مجالات البحث :

- 1 - 5 - 1 المجال البشري : لاعبي الدرجة الاولى في نادي البحري الرياضي بكرة القدم للموسم الرياضي 2024- 2025 .

- 1 - 5 - 2 المجال المكاني : ملاعب و منشآت اندية الدرجة الاولى في محافظة البصرة.

- 1-5-3 المجال الزمني: الفتره 2024/11/1 الى 2025 /3 /10

- 2- منهج البحث وجرأته الميدانية

- 1-2 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسحي لملائمته في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه. وتقنيته حيث يرى إبراهيم احمد (1980) " فالبحث الوصفي بطبيعته يتلاءم بدرجة كبيرة لمواجهة المشاكل بشكل واسع، وانه غالبا ما يستعمل كأجراء بحثي اولي من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة" (سلمان، احمد، و هاشم، 2021، صفحة 583)

2-2 مجتمع البحث وعينته:

اشتمل مجتمع البحث لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم بمحافظة البصرة للموسم 2023-2024 وقد قسمت الى عينة الاستطلاعية وعددها (10) لاعبين اما عينة التطبيق الرئيسية بالطريقة العمدية لنادي البحري الرياضي وعددها (25) لاعباً والجدول (1) يبين عينة الاستطلاع وعينة التطبيق الرئيسية.

جدول (1)**يبين عينة الاستطلاع وعينة التطبيق الرئيسية**

المجموع	عينة التطبيق الرئيسية	عينة الاستطلاعية
53	25	10

2-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث: -

"وهي الوسيلة أو الطريق التي يستطيع بها الباحثون حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات، بيانات أو عيّنات أو أجهزة" (محجوب، 2002، صفحة 163). لذلك استخدم الباحثان الوسائل والأدوات والتي بدأت بالمقابلات الشخصية اذ قام الباحثان بإجراء المقابلات الشخصية مع بعض الخبراء والمختصين للاستفادة من آرائهم فيما يخص بعض موضوعات التي تتعلق بالبحث. استمارات الاستبيانات والتسجيل،

المصادر العربية والأجنبية، حاسوب، شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، أقراص ليزيرية، فلاش رام، الاختبارات والقياس، الملاحظة والتجريب.

2-4 مقياس الضغوط النفسية والتمايز النفسي

تم اعتماد مقياس الضغوط النفسية الذي صممه الباحثان (سالم و واخرون، 2021، الصفحات 372-374) والذي يتألف من (40) فقرة اما مقياس التمايز النفسي تم اعتماد المقياس الذي اعده الباحثة (صالح، التمايز النفسي وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى لاعبي كرة القدم، 2024، الصفحات 159-172) والذي يتألف من (33) فقرة وقد ثبت صدق وثبات المقياسين وقد طبقا في البيئة العراقية. اما سلم التقدير لمقياس الضغوط النفسية فكان ثلاثي وحسب البدائل التالية:

نعم	الى حد ما	كلا
-----	-----------	-----

حيث ان اقل درجة ممكن ان يحصل عليها اللاعب (40) درجة اما اعلى درجة ممكن ان يحصل عليها اللاعب (120).

اما سلم التقدير لمقياس التمايز النفسي فكان خماسي وحسب البدائل التالية

تنطبق علي بدرجه كبيرة جدا	تنطبق علي بدرجه كبيرة	تنطبق علي متوسطة	تنطبق علي بدرجه قليلة	لا تنطبق علي
------------------------------	--------------------------	---------------------	--------------------------	--------------

حيث ان اقل درجة ممكن ان يحصل عليها اللاعب (33) درجة اما اعلى درجة ممكن ان يحصل عليها اللاعب (165).

التجربة الاستطلاعية

قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية على عينة من خارج التجربة الرئيسية للبحث والتي بلغ عددها (10) لاعبين حيث طبقت يوم الخميس المصادف 2025 /1 /2 لغرض التعرف على مدى ملائمة الفقرات ومعرفة المعوقات التي تعيق تطبيق التجربة النهائية.

التجربة الرئيسية

قام الباحثان بإجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث الأساسية في يوم الاحد المصادف 2025 /1 /5 حيث تم توزيع مقياس التمايز النفسي على عينة البحث البالغ عددهم (25) لاعب وبعد اجابتهم على المقياس تم جمع استمارات المقياس الأول ثم بدئ الباحثان بتوزيع استمارات الضغوط النفسية على عينة البحث وتم ملئ الاستمارة من قبل العينة وبعدها جمعت الاستمارات ثم أجريت المعالجة الإحصائية للبيانات

الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان نظام (SPSS) الإحصائي الإصدار الثامن عشر.

الفصل الثالث

1-3 عرض وتحليل ومناقشة مستويات مقياس الضغوط النفسية والتمايز النفسي

جدول (2)

يبين مستويات مقياس التمايز النفسي

ت	الفئات	المستويات	العدد	النسبة المئوية
1	139 - 165	جيد جداً	3	11.11 %
2	112- 138	جيد	6	22.22 %
3	85 - 111	متوسط	8	29.629 %

22.22 %	6	مقبول	58 - 84	4
14.814 %	4	ضعيف	33 - 57	5

جدول (3)

يبين مستويات مقياس الضغوط النفسية

النسبة المئوية	العدد	المستويات	الفئات	ت
11.11 %	3	جيد جداً	52 - 40	1
14.814 %	4	جيد	69 - 53	2
37.037 %	10	متوسط	86 - 70	3
29.629 %	8	مقبول	103 - 87	4
7.407 %	2	ضعيف	120 - 104	5

من الجدول (2) (3) ان المستوى الضغوط نفسية والتمايز النفسي لدى لاعبي كرة القدم عند مستوى (جيد جدا) كانت نسبته على التوالي (11.11%) حيث كان هذا المستوى منخفض ومتوقع بشكل طبيعي اذ ان الوصول الى هذا المستوى امر فيه من غاية الصعوبة وحيث يعتبر هذا مؤشر عام على ان لاعبي اندية الدرجة الأولى يتعرضون الى ضغوط نفسية تتعدد مصادرهما وتتوغل أسبابها تبعاً للظروف العامة التي يعيشها اللاعبون في حياتهم الرياضية والعامة لان هذا الامر يتطلب حالة توازن نفسي وشخصية ناضجة متزنة قادره على التكيف مع الآخرين.

اما المستوى (الجيد) فقد حصل على ما نسبته (22.22%) للتمايز النفسي و (14.814%) للضغوط النفسية وهي نسبة جيدة وتمثل الجانب الإيجابي للاعبين والتي تعني ان هؤلاء اللاعبين يمتلكون صفات حميدة تتمثل في الالتزام والطاعة والتفاني والتعاون من اجل الفوز وسمعة الفريق والعمل بحكمة والتمتع بشخصية قوية يمتاز صاحبها ببذل مزيد من المجهود لتحدي العقبات والضغوط، الامر الذي لا يتحقق الا اذا تمتع الشخص بمستوى عال من الصلابة النفسية تساعده على التحدي ومواجهة الظروف الصعبة..

اما بالنسبة للمستوى المتوسط والذي ما نسبته (29.629%) للتمايز النفسي و (37.073%) للضغوط النفسية فقد بلغ اعلى مستويات عدداً وهي نسبة مرتفعة ما يدل على ان اغلب اللاعبين يتمتعون بضغوط نفسية وبتمايز نفسي جيد ويمتازون بالثقة بالنفس والرغبة في النجاح والى مزيد من المثابرة .

اما المستويان الاخيران (المقبول) الذي يشكل ما نسبته للتمايز النفسي و (22.22%) و (29.629%) للضغوط النفسية والمستوى (ضعيف) الذي يشكل ما نسبته (14.814%) للتمايز النفسي و (7.407%) للضغوط النفسية وهذه النسبة تدل على ان بعض اللاعبين يمتلكون صفات غير جيدة والتي تمثل الجانب السلبي التي تؤدي الى المشاكل النفسية التي تواجههم وعدد والابتعاد عن المواقف المزعجة لشعورهم بانها تمثل تحدياً لهم. اذ يشير (حسو، 2006) عندما يواجه الرياضي موقفاً ما يفوق قدراته للقيام به سوف يمر بضغط نفسي ناتج عن القلق . (حسو، 2006، صفحة 69)

كذلك يعزو الباحثان ان ظهور نتائج ارتفاع في درجة الضغوط النفسية تعود الى قلة الاهتمام بالاستعداد النفسي للاعبين اذ ان الاعداد النفسي هو أحد المكونات الضرورية الحتمية وبدونه يستحيل احراز النجاحات الرياضية وعلى الرغم من وجود لاعبين بهذا المستوى يرى الباحثان انها لا تمثل حالة سلبية إذا ما قورنت بالعدد الكلي للعينة والبالغ عددها (25) لاعباً.

ويتبين من ذلك ان هناك فروق فردية بين اللاعبين في المدركات ذات العلاقة في شخصية اللاعب وثقته بنفسه والقدرة في اتخاذ القرار المناسب والتعبير عن مشاعرهم والقدرة على حل المشكلة او مواقف اللعب واعتماده على ذاته فكلما كان الشخص اكثر تمايزاً كان اثر استقلاله في أفكاره فهو لا يتأثر بالآخرين وهكذا يعكس ادراكه لذاته اما الشخص الأقل تمايزاً فيفتقر الى الاستقلال ويتأثر بالآخرين ويوجد صعوبة بالغة في المبادرة حيث ان " الافراد ذوي التمايز المنخفض هم اكثر عرضه للوقوع تحت تأثير الناس الاخرين، لان هم اقل قدرة على الاعتماد على احكامهم الخاصة وانهم غير قادرين على فصل أفكار الاخرين عن أفكارهم ومقترحتهم الخاصة وبالمقابل فأن الافراد ذوي التمايز المرتفع قادرين على استجابة خاصة محده للأفكار ومصادرها وبإمكانهم فصل أفكارهم الخاصة بوضوح عن أفكار الاخرين." (الجعفري، 2011، صفحة 12)

مناقشة النتائج

جدول (4)

يبين نتائج التعرف على التمايز النفسي لدى عينة من لاعبي الدرجة الاولى بكرة القدم

المتغيرات المقاييس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	التباين	مستوى الدلالة
مقياس التمايز النفسي	119.96	24.92	5.20	621.13	0.00

جدول (5)

يبين نتائج التعرف على الضغوط النفسية لدى عينة من لاعبي الدرجة الاولى بكرة القدم

المتغيرات المقاييس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	التباين	مستوى الدلالة
مقياس الضغوط النفسية	268.57	32.61	6.80	1063.53	0.00

جدول (6)

يبين نتائج العلاقة بين التمايز النفسي والضغوط النفسية لدى العينة

المتغيرات المقاييس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	التباين	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
مقياس التمايز النفسي	119.96	24.92	5.20	621.13	-0.913**	0.00
مقياس الضغوط النفسية	268.57	32.61	6.80	1063.53		

يبين الجدول (6) نتائج العلاقة الارتباطية بين التمايز النفسي ومقياس الضغوط النفسية فقد بلغت قيمة معامل الارتباط (**-0.913) وبمستوى خطأ بلغ (0.000) وهي قيمة معنوية عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية ما بين مقياس التمايز النفسي ومقياس الضغوط النفسية لدى عينة من لاعبي الدرجة الاولى بكرة القدم، ويفسر الباحثان نتيجة الدراسة الحالية الى عوامل متعددة تتعلق بالتمايز النفسي والضغوط النفسية فاللاعب المتميز نفسياً يتمتع بالاتزان والاستقرار والثبات والتوافق والاطمئنان في حياته الرياضية فيصبح قادراً على مواجهة المهمات التي تحصل في الفريق الواحد من خلال اسلوب تعامله مع زملائه وصعوبة المهارة وقدرته على تحمل اعباء التدريب والمنافسة فينعكس ذلك على مهاراته الاجتماعية ويتضح ذلك من خلال تعاونه وتواصله مع اعضاء الفريق وهذا معناه كلما ارتفع التمايز النفسي انعكس سلباً على الضغط النفسي.

ويعزو الباحثان هذه الفروق على المقياسين الى ان لاعبي كرة القدم يتمتعون بتمايز عالي كونهم يمتلكون القدرات والمؤهلات النفسية والادراكية للعبة كرة القدم التي تتميز بشعبية كبيرة تجري وسط اعداد هائلة من الجماهير مما جعلها تحظى بأعلى مستوى من الاهتمام ، فلاعب كرة القدم يحتاج إلى التشجيع الذي يعزز لديه الارادة والاصرار وبذل اقصى ما بوسعه من قوة وجهد ونشاط للتدريب استعداداً للمنافسة الرياضية مما يجعله متمكناً من تحقيق النتائج المرضية والتي تعزز لديه الثقة بالنفس والرضا عن ذاته مما ينعكس ايجاباً على السيطرة على ضغوطه النفسية . ويتفق الباحثان مع ما اشار اليه الطالب، ولويس، (٢٠٠٠) مهما كان نضج اللاعب فانه يحتاج الى عامل التشجيع وانه يحتاج الى ان يعترف الآخرين بإنجازاته حيث أن كلمه بسيطة من المدرب قد تؤدي الى تحسن ملحوظ في قابلية اللاعب (كامل، 2000، صفحة 119) " الافراد القادرين على إقامة حكم ذاتي وتحقيق الالفة العاطفية في علاقاتهم مع الآخرين دون التعرض إلى المخاوف من النبذ ، يكون هذا الفرد بحد ذاته أكثر تمايزاً نفسياً " (يوسف، 2004، صفحة 304).

الفصل الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- 1- وجود علاقة ارتباط معنوية بين مقياس التمايز النفسي والضغوط النفسية لدى لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم.
- 2- يتسم لاعبو كرة القدم بمستوى عالي من التمايز مما ينعكس سلبياً على الضغوط النفسية لدى لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم.
- 3- اللاعبون الذين يمتلكون تمايزاً نفسياً عالياً يكونون اكثر قدرة على التعامل مع الضغوط النفسية.
- 4- اللاعبون الذين يمتلكون تمايزاً نفسياً منخفضاً يكونون اكثر عرضة لتأثير الضغوط النفسية.
- 5- تؤثر الضغوط النفسية على اللاعبين حيث يمكن ان تؤدي الى تدهور او تحسين التمايز النفسي.

2-4 التوصيات

- 1- ضرورة العمل على تأهيل اللاعبين من خلال وحدات تدريبية في الإعداد النفسي
- 2- التأكيد على القيام بدراسات أخرى لمقياس التمايز النفسي والضغوط النفسية ضمن العاب أخرى.

- 3- تطوير برامج تدريبية تستهدف تحسين التمايز النفسي للاعبين من خلال برامج التدريب على الضغوط النفسية.
- 4- توفير الدعم النفسي للاعبين من خلال توفير خدمات نفسية متخصصة مثل العلاج النفسي والاستشارات النفسية.

المصادر

- الطالب، نزار، ولويس، كامل. (2000). *علم النفس الرياضي* (المجلد 1). العراق، جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر.
- العتوم، عدنان يوسف. (2004). *علم النفس المعرفي- النظري والتطبيقي*. عمان، الاردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- حسن، شمال محمود. (2001). *سيكولوجية الفرد في المجتمع*. بغداد: الدار العربية.
- حسين احمد سلمان، احمد هاشم، و هاشم متعب. (2021). الضغوط النفسية وعلاقتها بظاهرة استبدال حارس المرمى في ضربات الجزاء الترجيحية للاعبين كرة القدم. *مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، العدد (67)*، صفحة 583.
- علي بخيت الجعفري. (2011). التمايز النفسي وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى لاعبين العاب القوى الشباب. *رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية*.
- مضر عبدالباقي سالم واخرون. (2021). الضغوط النفسية لدى لاعبي اندية الدرجة الاولى بكرة القدم. *مجلة كلية التربية الاساسية/ جامعة بابل، العدد 7، الصفحات 372-374*.
- مؤيد عبدالرزاق حسو. (2006). تأثير الضغط النفسي والجهد البدني في بعض الاستجابات الهرمونية وفقا للسمات الشخصية السائدة لدى لاعبي كرة السلة. *اطروحة تكتوارة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل*.
- نسيمة عباس صالح. (2024). التمايز النفسي وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى لاعبي كرة القدم. *مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، 29(3)*. doi:https://www.uomisan.edu.iq/jsport/index.php/jsport/article/view/301
- وجيه محجوب. (2002). *البحث العلمي ومناهجه*. بغداد: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر.

ملحق (1)
مقياس الضغوط النفسية

المجال الأول: المهارات النفسية للاعبين.

ت	فقرات المقياس	نعم	الى حد ما	كلا
1	لا استطيع الاحتفاظ بتركيز انتباهي بسهولة من بداية المباراة وحتى نهايتها.			
2	بصعوبة أقوم بالتصور العقلي لما سوف أقوم به من أداء في أثناء المنافسة قبل بدايتها.			
3	في أثناء لعبي للمباراة فأني من الصعوبة لا أشعر بوجود المشجعين وأركز انتباهي لما يجري في أثناء المباراة.			
4	في معظم المنافسات التي أشارك فيها من الصعوبة أكون على ثقة بأنني سوف أقوم باللعب الجيد.			
5	قبل اشتراكي في المباراة أشعر بصعوبة أنني مستعد نفسياً لإظهار أفضل ما عندي من قدرات.			
6	إذا كان مستوى لعبي في بداية المباراة سيئاً فأني أحاول نسيان ذلك والتركيز على ما سأقوم به لاحقاً.			
7	ليس من السهولة أن احتفظ بثقتي في نفسي عند مواجهة بعض الصعوبات أثناء اشتراكي في المباراة.			
8	أكون في أحسن حالات الاستعداد العقلي لبذل أقصى جهدي في المباريات الحساسة والهامة.			
9	أشعر بالمزيد من التوتر قبل البدء في المباراة وهو يؤثر بعض الشيء على حالتي النفسية في بداية المباراة.			
10	أعاني من صعوبة في القدرة على التحكم في مستوى توتري قبل مشاركتي في مباراة حساسة وهامة.			

المجال الثاني: الضغوط العائلية.

ت	فقرات المقياس	نعم	الى حد ما	كلا
1	كلمات التشجيع التي أتلقاها من زملائي وأفراد عائلتي تحفزني على الأداء الأفضل عند مشاركتي في المباراة.			
2	تشجيع عائلتي يساعدني على تصحيح أخطائي وتطوير إمكانياتي في اللعب.			
3	عدم حضور عائلتي إلى الملعب يحبط في نفسي خوض المباراة بصورة جيدة.			
4	أن عدم تقدير أسرتي لجهودي في أثناء خوض المباراة لا يرفع من روحي المعنوية.			

5	عدم تصويب أصدقائي لأخطائي عند خوضي للمباريات لا تدفعني نحو المزيد من الجهد أثناء المباراة.		
6	كثرة مشاكل العائلية لا تساعدني على التركيز أثناء مشاركتي في المباريات.		
7	غالباً ما أشعر بمشاكل عائلية بسبب اللعب.		
8	يساعدني زملائي والأسرة والأصدقاء عندما أريد مناقشة مشكلة ما.		
9	كثرة مشاكل العائلية تقلل من تركيزي في أثناء قيادتي للمباراة.		
10	مشاكلي العائلية تنعكس على أدائي في المباراة.		

المجال الثالث: بيئة اللعب.

ت	فقرات المقياس	نعم	الى حد ما	كلا
1	عندما تكون ظروف اللعب غير طبيعية لا أستطيع الاستمرار فيها.			
2	لا أستطيع أن أفي بمتطلبات اللعب كلها عند وجود ضغط في الملعب.			
3	التقييم غير العادل لي من قبل حكم المباراة يعيقني عن بذل المزيد من الجهد.			
4	لا أستطيع تطبيق مواد القانون بدقة عند وجود الصعوبات التي تواجهني.			
5	كلمات المديح والثناء من قبل الجمهور واللاعبين والإداريين تحفزني على تطوير مستواي.			
6	يشكل بعد الملعب عن سكني مشكلة لي.			
7	عدم توفر وسائل النقل تسبب مشكلة لي.			
8	أشعر أن ليس لدي القدرة على المشاركة في المباراة الصعبة.			
9	أن التهديدات التي أتلقاها من قبل بعض الجمهور يشعروني بالارتباك في أثناء مشاركتي في المباراة.			
10	انتقاد الجمهور والمدرّب والحكم لي يقلل من قدرتي على تطوير أدائي في اللعب.			

المجال الرابع: مجال رد الفعل العدائي.

ت	فقرات المقياس	نعم	الى حد ما	كلا
1	لا أتقبل انتقادات الجمهور لمستواي بروح معنوية عالية.			
2	لا أستطيع المحافظة على انفعالاتي عند تجاوز اللاعبين علي خلال المباراة.			
3	أواجه رد فعل الجمهور والإعلام السلبي بعصبية.			
4	لا أستطيع المحافظة على هدوني تجاه اللعب الخشن من قبل بعض اللاعبين.			
5	لا أستطيع السيطرة على انفعالاتي عندما يرتكب الحكم خطأ بحقي.			
6	عندما يحدث شيء غير متوقع في المباراة فأنتي لا أستطيع التأقلم معه بسهولة.			
7	كثرة المنافسين لي لا تدفعني للأداء الجيد في أثناء مشاركتي في المباريات.			
8	لا أتردد في التصرف بعنف القرارات ضد اللاعب المشاكس.			
9	أنا موضوعي وغير متحيز في علاقتي مع زملائي اللاعبين.			
10	عدم رضا الجمهور عن مستواي يزيد من عدائي في أثناء خوض المباريات.			

ملحق (2)
مقياس التمايز النفسي

ت	الفقرات	تطبيق علي بدرجة كبيرة جداً	تطبيق علي بدرجة كبيرة	تطبيق علي بدرجة متوسطة	تطبيق علي بدرجة قليلة	لا تطبيق علي
1	احرص على انجاز المهام التي يكلفني بها المدرب في المباراة					
2	أشارك زملائي اللاعبين بالأنشطة والمناسبات الاجتماعية					
3	امتلك القدرة على التعامل مع احداث اللعب الغير متوقعة					
4	اهتم بالتميز والصدارة على بقية زملائي في النادي					
5	افكاري الإيجابية تساعدني في تحقيق أداء جيد					
6	ابادر في حل الخلافات بين زملائي اللاعبين					
7	اتضابق عندما يتدخل زملائي بأسلوبي باللعب					
8	اضع نفسي اهداف محددة أحاول الحصول عليها					
9	افكر في قوة الخصم كثيراً قبل المنافسة					
10	اسعى الى تقديم افضل ما امتلك من جهد للتميز عن بقية اللاعبين					
11	لدي درجة عالية من الاستقلالية في القيام بمهامي كلاعب					
12	اسعى لاكتساب ما هو جديد في مجال تخصصي الرياضي					
13	اقدم الدعم النفسي والمعنوي لزملائي اللاعبين					
14	أرى شخصيتي متميزة في الفريق					
15	اشعر بالندم لضياح الكثير من الفرص في المنافسة					
16	استحضر خبرات النجاح السابقة لتحقيق الفوز					
17	انادي زملائي بمسميات والقاب تزعجهم اثناء اللعب					
18	ابتعد عن أي تأثيرات سلبية من زملائي بالفريق					
19	احرص على تطوير قدراتي البدنية والمهارية باستمرار					
20	ابذل قصارى جهدي لتحقيق نتائج جيدة مع الفريق					
21	اشعر ان بعض اللاعبين يتمنون ابتعادي عن الفريق					
22	لدي مهاراتي الخاصة باللعب					
23	انظر الى مستقبلي بالنادي بتفائل كبير					
24	اشجع بقية زملائي للعمل بروح الفريق الواحد					
25	احرص على الالتزام بروح الفريق الواحد					
26	إذا واجهني موقف محرج بالمنافسة افضل تجنبه					
27	اتجنب التفكير في ضغوط التدريب والمنافسة					
28	امتلك العزم والإصرار على تكرار المحاولة بعد كل فشل في الأداء					
29	اتعامل باستقلالية مع المشكلات التي تعترضني					
30	احرص على تحقيق نتائج متقدمة مع الفريق					
31	اعتقد ان دوري مؤثر بتحقيق الفوز					
32	ارفض الاستسلام رغم تراجع الفريق					
33	لا أتأخر عن التدريب رغم التزامي بعمل اخر					