



Psychological stress as a factor affecting future anxiety among football players in Premier League clubs in Basra Governorate

Lec. Dr. Mukhallad Khairallah Muftan^{*1} , Lec. Dr. Ahmed Hashem Hashem² 

^{1,2} Basra Education Directorate, Iraq.

*Corresponding author: mohmed.fares@uomosul.edu.iq

Received: 13-03-2025

Publication: 28-08-2025

Abstract

Football is a team game that requires complete physical and psychological preparation from the player. During the preparation and competition period, the player faces many psychological influences that may vary between internal factors such as personal stress and personal ambition. External pressures, such as pressures resulting from competition and fan expectations, can develop into long-lasting psychological problems, including anxiety about a player's athletic future. Through researchers' observations and fieldwork, the need to examine this phenomenon in a rigorous, scientific manner has emerged. Therefore, the current research aimed to construct two scales, one to measure psychological stress, and the other to measure future anxiety among players of Premier League clubs in Basra Governorate, as well as to analyze the possible relationship between these two variables. The study sample consisted of (72) players, divided into a survey sample and a main sample for the application. Measurement tools designed according to scientific standards were used. The results sought to provide practical indicators on the impact of psychological pressures on anxiety related to the players' future, which would contribute to the development of training programs and psychological support in the Iraqi sports environment.

Keywords: Psychological Stress, Future Anxiety, Football.



الضغوط النفسية كعامل مؤثر في القلق المستقبلي للاعبين كرة القدم في اندية الدوري الممتاز

في محافظة البصرة

م.د. مخلص خير الله مفتن ، م.د. احمد هاشم هاشم

العراق. مديرية تربية البصرة

ahmed.hashim20192020@gamil.com

تاريخ استلام البحث 2025/3/13 تاريخ نشر البحث 2025/8/28

الملخص

تُعد لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تتطلب استعدادًا بدنيًا ونفسيًا متكاملًا من اللاعب، إذ يواجه اللاعب خلال فترة الإعداد والمنافسة العديد من المؤثرات النفسية التي قد تتنوع بين عوامل داخلية مثل التوتر الذاتي والطموح الشخصي، وخارجية كالضغوط الناتجة عن المنافسة والتوقعات الجماهيرية. هذه الضغوط قد تتطور في حال تكرارها إلى مشكلات نفسية ذات أثر ممتد، منها القلق المتعلق بالمستقبل الرياضي للاعب. ومن خلال ملاحظات الباحثين ومتابعتهم الميدانية، برزت الحاجة إلى فحص هذه الظاهرة بشكل علمي دقيق. لذلك، هدف البحث الحالي إلى بناء مقياسين، أحدهما لقياس الضغوط النفسية، والآخر لقياس القلق المستقبلي لدى لاعبي أندية الدوري الممتاز في محافظة البصرة، فضلاً عن تحليل العلاقة التي قد تربط بين هذين المتغيرين. تكونت عينة الدراسة من (72) لاعباً، قُسموا إلى عينة استطلاعية وأخرى رئيسية للتطبيق، وتم استخدام أدوات قياس مصممة وفق معايير علمية. وقد سعت النتائج إلى تقديم مؤشرات عملية حول تأثير الضغوط النفسية في القلق المرتبط بمستقبل اللاعبين، بما يُسهم في تطوير البرامج التدريبية والدعم النفسي في البيئة الرياضية العراقية.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، القلق المستقبلي، كرة القدم

1- المقدمة:

تُعدّ البحوث والدراسات العلمية، بمختلف تخصصاتها، أحد الركائز الأساسية لفهم آليات النجاح والكشف عن مكامن القصور في مختلف جوانب الحياة، ومنها المجال الرياضي. إذ تسهم هذه الدراسات في تطوير العملية التعليمية والتدريبية، ووضع برامج أكاديمية فعّالة تهدف إلى الارتقاء بالمستوى التنافسي للرياضيين. ويُمثّل علم النفس الرياضي أحد الفروع التطبيقية لعلم النفس العام، إذ يهتم بتحليل السلوك الرياضي وتفسيره، والعمل على تنمية الجوانب النفسية والمهارية للفرد من خلال توظيف طاقاته الكامنة بشكل منظم ضمن سياق التخصص الرياضي. وقد أكدّ العديد من المختصين في علم النفس على أهمية إدراج برامج تدريب نفسي ضمن الخطة الإعدادية للرياضيين، تركز على تنمية مهارات مثل التحكم الانفعالي، تعزيز الثقة بالنفس، ودعم الحافز الداخلي لتحقيق التميز في الأداء.

تساعد هذه البرامج الرياضيين على تجاوز العقبات النفسية وزيادة قدرتهم على التحمل والصمود في وجه التحديات التي قد تواجههم خلال التمارين والمنافسات. كما يهدف البحث إلى بناء فهم أعمق لمخاوف اللاعبين واحتياجاتهم النفسية، وتوفير توصيات تدعم بناء بيئة أكثر استقراراً وأماناً نفسياً، مما يسهم في تعزيز الثقة بالنفس وتطوير الأداء الرياضي. والاستفادة من نتائج هذا البحث في الوصول إلى توجيهات ارشادية بكيفية التعامل بشكل إيجابي مع أي متغيرات قد تطرأ على الحياة في حالة ظهور أي مستجدات من أجل الاحتفاظ بصحتهم النفسية والجسمية بالرغم من الظروف والضغوط التي يتعرضون لها يومياً في التدريب والبيئة الاجتماعية، ويمكننا أيضاً تحسين ومساعدة اللاعب في تنمية السمات الايجابية في الفرد كالتفائل والمثابرة والثقة بالنفس والتعرف على نقاط القوة لديه وتعليمه ما يواجهه في المستقبل، وانخفاض القلق المستقبل لديهم.

تُعدّ الضغوط النفسية والقلق من المستقبل من الأسس التي تؤثر على المستويات الرياضية، وهي عوامل حاسمة في تفوق اللاعبين ذوي المستويات العالية، حيث تؤثر بشكل ملحوظ على العملية التعليمية والتدريبية. يسعى المدربون بشكل أساسي إلى تعزيز النواحي الإيجابية التي تدعم التفوق في البطولات والإنجازات الرياضية، والتخلص من العوامل السلبية التي قد تعيق التدريب والمنافسات. من خلال تجربة الباحثان واهتمامهما بمجال كرة القدم، لاحظت تذبذباً في مستوى الأداء لدى اللاعبين أثناء البطولات والمنافسات على مستوى المحافظة، مما يؤدي إلى تباين في الأرقام المسجلة ويؤثر سلباً على مستواهم ونتائجهم. يعود هذا التذبذب في الأداء غالباً إلى الحالة النفسية التي يمر بها لاعبو كرة القدم، لا سيما الضغوط النفسية والقلق المرتبط بالمستقبل.

ويهدف البحث الى:

- 1- قياس مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظة البصرة
- 2- تقييم مستوى القلق المستقبلي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة البصرة
- 3- تحليل العلاقة المحتملة بين الضغوط النفسية والقلق المستقبلي لدى اللاعبين

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تم تحديد مجتمع البحث من اللاعبين في اندية الدوري الممتاز محافظة البصرة، والبالغ عددهم (72) لاعبا بطريقة العمدية، وتم اختيار (60) لاعبا كعينة بناء وتطبيق للبحث للتجربة الرئيسية عليهم بعد استبعاد (12) كونهم شاركوا في التجربة الاستطلاعية والاسس العلمية والتي تم اختيارهم بطريقة العشوائية (60) لاعب، وبذلك أصبحت نسبة العينة (83.33) من المجتمع الاصيلي وهي نسبة كافية للعطاء نتائج علمية موثوق بصحتها

2-3-1 إجراءات بناء المقياسين: للوصول الى النتائج الحالية لابد من تحقيق أهدافه وهو بناء مقياسي (الضغوط النفسية) و(القلق المستقبلي) ولغرض تحقيق ذلك أتبع الباحثان الخطوات التالية:

2-3-1-1 تحديد الهدف من المقياسين: أن الهدف من بناء المقياسين هو التعرف على الضغوط النفسية والقلق المستقبلي في اندية الدوري الممتاز في محافظة البصرة ومعرفة العلاقة بينهما.

2-1-3-2 تحديد مجالات المقياسين:

من أجل تجزئة المقياسين الى عناوينهما الأولية ليمثل كل محور منهما مجالاً معيناً ، وبعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية أستطاع الباحثان من تحديد عشرة محاور لمقياس الضغوط النفسية (ضغوط العلاقة مع الزملاء ، ضغوط اسرية ، ضغوط قبل المنافسة ضغوط مالية ، ضغوط مرتبطة بالمنافسة الرياضية ، ضغوط تدريبية ضغوط شخصية ، ضغوط اجتماعية ، ضغوط إدارية من قبل النادي) ، وبنفس الطريقة تم تحدي خمس محاور لمقياس القلق المستقبلي وهي (قلق اجتماعي ، الاتحاديات الاقتصادية ، الازمات البيئية ، التأثير على الصحة النفسية ، والقلق من اتخاذ القرار).

2-4 إعداد الصيغة الأولية للمقياسين:

عمل الباحثان على إعداد الصيغة الأولية لكل من مقياسي الضغوط النفسية والقلق المستقبلي من خلال سلسلة مقابلات مباشرة أجريها مع عدد من المتخصصين في ميادين علم النفس وعلم الاجتماع الرياضي، إضافة إلى اعتمادهما على خبرتهما الشخصية في المجالين الرياضي والنفسي، وخاصة ما يتعلق بلعبة كرة القدم. وقد جاءت هذه الخطوة بهدف جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات النوعية التي تُسهم في تحديد الأبعاد المناسبة لكل مقياس وصياغة فقراته بطريقة علمية دقيقة.

بعد مراجعة وتحليل آراء الخبراء، وبالاستناد إلى ما توفر من أدبيات ودراسات سابقة، تمكن الباحثان من تحديد ثلاثة مجالات رئيسية لمقياس الضغوط النفسية، تمثلت في (الضغوط الناتجة عن ظروف المنافسة الرياضية، الضغوط التدريبية المرتبطة بالمدرّب والهيئة الإدارية للنادي والضغوط المالية) أما مقياس القلق المستقبلي فقد تم بناؤه استناداً إلى ثلاثة محاور كذلك هي (التحديات الاقتصادية، الأزمات البيئية والقلق من اتخاذ القرار)

وقد تم عرض هذه المحاور على لجنة تحكيم علمية تضم مختصين في علم النفس الرياضي والمقياس النفسي والاجتماع الرياضي، حيث أجمعت آراء المحكمين بنسبة توافق بلغت 100% على صلاحية المحاور المعتمدة. بناءً على ذلك، قام الباحثان بصياغة (48) فقرة تمثل محتوى المقياسين، بحيث يضم كل محور (8) فقرات صممت لتكون ملائمة لطبيعة البيئة الرياضية التي يعمل ضمنها اللاعب، ولتحقيق أهداف البحث بدقة.

2-5 عرض الصيغة الأولية للمقياسين على المحكمين:

تم تقديم الصيغة الأولية للمقياسين إلى لجنة علمية مكونة من عدد من المحكمين ذوي الاختصاص والخبرة في مجالات علم النفس، والاختبارات النفسية، والقياس، وعلم الاجتماع الرياضي، وذلك بهدف تقويم محتوى الفقرات من حيث ملائمة المفردات ودقة الصياغة ووضوح المعنى، بالإضافة إلى فاعلية سلم الاستجابة المقترح. وبعد مراجعة اللجنة لكل فقرة على حدة (كما هو موضح في ملحق 1)، تم الاتفاق على اعتماد الفقرات التي حصلت على نسبة موافقة لا تقل عن 75% من أعضاء اللجنة، أي ما يعادل 6 محكمين من أصل 8. وقد استند الباحثان إلى هذا المعيار في اعتماد أو استبعاد فقرات المقياسين، وفقاً لما يلي

1- تُعتمد الفقرات التي حصلت على موافقة 75% فأكثر.

2- تُستبعد الفقرات التي حصلت على نسبة أقل من 75%.

أسفر التحليل النهائي على قبول (16) فقرة لمقياس الضغوط النفسية كما في جدول (1) كما أسفر التحليل النهائي على قبول (16) فقرة لمقياس القلق المستقبلي وكما في الجدول (2)

الجدول (1) يبين نسبة اتفاق الخبراء والمختصين على كل فقرة من فقرات

مقياس الضغوط النفسي

الفقرة	النسبة	الفقرة	النسبة	الفقرة	النسبة	الفقرة	النسبة
1	%87.5	5	%75	9	%100	13	%87.5
2	%75	6	%75	10	%100	14	%100
3	%100	7	%100	11	%87.5	15	%75
4	%100	8	%87.5	12	%87.5	16	%100

الجدول (2) يبين نسبة اتفاق الخبراء والمختصين على كل فقرة من فقرات

مقياس القلق المستقبلي

الفقرة	النسبة	الفقرة	النسبة	الفقرة	النسبة	الفقرة	النسبة
1	%75	5	%75	9	%100	13	%87.5
2	%100	6	%87.5	10	%100	14	%87.5
3	%75	7	%100	11	%87.5	15	%100
4	%100	8	%87.5	12	%87.5	16	%87.5

2-6 اختيار سلم التقدير:

تم تصحيح المقياس وفقاً للأوزان التي تمثل اختيارات أفراد العينة على سلم التقدير الخماسي، مع مراعاة أن الفقرات قد تمت صياغتها في اتجاهين: إيجابي وسلبي، وذلك كما هو مبين في جدول (3).

جدول (3) يبين سلم التصحيح على فقرات المقياس

اتجاه الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
إيجابي	5	4	3	2	1
سلبي	1	2	3	4	5

2-7 التجربة الاستطلاعية:

بعد الانتهاء من إعداد المقياسين بصيغتهما الأولية، بادر الباحثان إلى تطبيقهما على عينة استطلاعية أولية تضم (12) لاعباً من نادي نفط الجنوب في محافظة البصرة، وذلك بتاريخ 2024/12/12. كان الهدف من هذه التجربة التأكد من وضوح الفقرات وسهولة فهمها، فضلاً عن اختبار مدى ملاءمة الأسلوب المستخدم في الصياغة. وقد أظهرت نتائج التجربة أن جميع فقرات المقياسين كانت مفهومة ومناسبة لأفراد العينة، ولم تُسجَل أي ملاحظات تعيق عملية التطبيق أو تستوجب تعديلاً في الصياغة.

2-8 إجراءات تطبيق المقياسين على عينة البناء:

تمثل الهدف الرئيس من تطبيق المقياسين على العينة الأساسية في التحقق من الخصائص الإحصائية للفقرات، وتحديد مدى قوتها التمييزية، بما يضمن دقة وفعالية أدوات القياس. وقد بلغ عدد أفراد عينة البناء (70) لاعباً من لاعبي أندية الدوري الممتاز، وتم التطبيق بتاريخ 2024/2/14. بعد الانتهاء من جمع الاستمارات، قام الباحثان بمراجعتها والتأكد من اكتمال الإجابات لكل فقرة، دون استبعاد أي استمارة، ما يعكس التزام اللاعبين ودقة التطبيق.

2-9 قوة تمييز الفقرة:

تُعد القوة التمييزية للفقرة مؤشراً مهماً لمدى قدرتها على التفريق بين الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة والمنخفضة في السمة المستهدفة، وهي من المعايير الأساسية في تقييم جودة الفقرات. ولتحليل ذلك، اتبع الباحثان الخطوات التالية:

1- تم جمع الدرجات الكلية التي حصل عليها كل فرد في المقياسين.

2- جرى ترتيب هذه الدرجات من الأعلى إلى الأدنى.

3- قُسمت العينة إلى مجموعتين متساويتين مجموعة عليا تضم الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة ومجموعة دنيا تضم الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة وكان عدد الاستمارات في كل مجموعة (60) استمارة.

4- طُبِق الاختبار التائي (T-Test) للمقارنة بين متوسطات إجابات المجموعتين لكل فقرة. وقد أظهرت نتائج التحليل أن القيم المحسوبة لمقياس الضغوط النفسية تراوحت بين (3.20 - 6.78)، وهي كلها قيم دالة إحصائياً، مما يدل على تميز الفقرات في قدرتها على التمييز بين الأفراد. ولهذا، لم يُستبعد أي بند من بنود المقياس، والجدول (4) يبين النتائج التفصيلية لكل فقرة.

جدول (4) يبين قيمة (t) للدلالة على تمييز فقرات مقياس الضغوط النفسية

الفقرة	معامل التمييز						
1	3.100	5	4.949	9	6.090	13	3.303
2	-3.204	6	3.513	10	4.127	14	-3.523
3	4.691	7	3.676	11	3.423	15	7.678
4	3.566	8	3.582	12	3.680	16	5.667

وكذلك الامر مع مقياس القلق المستقبلي حيث ظهر أيضا ان القيم المحسوبة لهذا المقياس تراوحت بين (3.050 - 7.353) وهي قيم دالة احصائياً أي ان جميع القيم الواقعة بين هذه القيم مميزة ولهذا لم يتم استبعاد أي فقرة من فقرات مقياس القلق المستقبلي والبالغ عددها (16) فقرة) وكما في الجدول (5) الذي يبين القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس القلق المستقبلي

جدول (5) يبين قيمة (t) للدلالة على تمييز فقرات مقياس القلق المستقبلي

الفقرة	معامل التمييز						
1	4.445	5	4.326	9	6.362	13	4.900
2	6.362	6	-4.215	10	6.984	14	7.353
3	-3.643	7	3.772	11	3.050	15	3.184
4	5.369	8	4.984	12	3.665	16	3.275

2-10 المعاملات العلمية للمقياس:

2-10-1 الصدق:

يقصد بصدق الاختبار مدى دقته في قياس الظاهرة التي صُمم من أجلها دون أن يتأثر بعوامل خارجية أو يقيس غير ما هو مقصود (4: 43). ويُعد الصدق عنصرًا أساسيًا في بناء الأدوات البحثية، إذ يعكس مدى تمثيل المقياس للخاصية المستهدفة. وبما أن الصدق له عدة أنواع، فقد اعتمد الباحثان في هذه الدراسة على: الصدق المنطقي، الصدق الظاهري، وصدق المحتوى، لضمان صلاحية الأداة ودقتها في قياس المتغيرات.

أولاً: الصدق المنطقي:

يمثل الصدق المنطقي المرحلة الأساسية الأولى في بناء المقاييس، إذ يتعلق بتحليل محتوى الفقرات ومدى انتمائها لمجال السلوك المستهدف بالقياس. ويُعد المقياس منطقيًا إذا كانت فقراته تمثل بدقة العينة السلوكية المقصودة. وقد تحقق هذا النوع من الصدق في الدراسة من خلال الرجوع إلى التعريفات النظرية لكل من متغيري الضغوط النفسية والقلق المستقبلي، ثم صياغة الفقرات بما يعكس كل بعد من أبعادهما بصورة منطقية ومنظمة.

ثانياً: الصدق الظاهري:

يعتمد الصدق الظاهري على رأي الخبراء والمتخصصين في مدى مناسبة فقرات المقياس لقياس السمة المراد قياسها، مع مراعاة وضوح الصياغة ودقة التعليمات الموجهة إلى المفحوصين. وقد قام الباحثان بعرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين في مجال التربية الرياضية وعلوم النفس التربوي، واتفقت آراؤهم بنسبة تجاوزت 75% على أن الفقرات واضحة وملائمة وتقيس السمة المستهدفة، مما يعزز تحقق هذا النوع من الصدق.

ثالثاً: صدق البناء:

ويُعرف أحياناً بصدق المفهوم، وهو من أهم أنواع الصدق المستخدمة في الاختبارات النفسية، كونه يعتمد على مطابقة نتائج فقرات المقياس للصفة النظرية التي يُراد قياسها. ويتم التحقق من هذا النوع من الصدق من خلال الإجراءات التجريبية وتحليل استجابات المفحوصين إحصائياً، للكشف عن مدى انسجام الفقرات مع البنية النظرية للمفهوم. وتُعد أساليب تحليل الفقرات الإحصائية مؤشراً مهماً لهذا النوع من الصدق.

رابع: القوة التمييزية للفقرات:

تُعد القوة التمييزية إحدى المؤشرات الرئيسة في تقييم فقرات أدوات القياس، كونها تعكس مدى قدرة الفقرة على التفرقة بين الأفراد ذوي المستويات المختلفة في السمة المراد قياسها.

2-10-2 ثبات المقياس:

يُعد الثبات من الشروط الأساسية التي يجب توافرها في أي مقياس نفسي لضمان دقته واستقراره. ويعد الثبات على مدى اتساق النتائج عند تكرار تطبيق المقياس على نفس الأفراد في ظروف متشابهة.

ولغرض حساب معامل الثبات، اعتمد الباحثان طريقة ألفا كرونباخ، كونها من أكثر الأساليب شيوعاً في التحقق من الاتساق الداخلي للفقرات. تم تطبيق هذه الطريقة على عينة البناء المكونة من (60) لاعباً في أندية الدوري الممتاز بمحافظة البصرة باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS.

وقد بلغ معامل الثبات المستخرج (0.893)، وهو مؤشر مرتفع يعكس درجة عالية من الاتساق ويؤكد إمكانية الاعتماد على المقياس في تطبيقات لاحقة.

كما أُعيد تطبيق المقياسين بعد فترة زمنية مقدارها عشرة أيام على عينة مكونة من (12) لاعباً من نادي نفط الجنوب، مما سمح بحساب معامل الارتباط بين التطبيقين، وجاءت النتائج دالة إحصائياً، مما يُعزز من مصداقية نتائج الثبات.

2-10-3 موضوعية المقياس:

تعني الموضوعية في المقياس خلوه من تأثير التحيز أو الرأي الشخصي للباحث أثناء تطبيقه أو تصحيحه. وتُعد الاختبارات التي تحتوي على بدائل إجابة محددة مسبقاً (كالتقديرات الخماسية) من أكثر الأساليب ضماناً للموضوعية، لأن جميع الفاحصين يمكنهم الوصول إلى نفس النتائج عند استخدام مفتاح التصحيح المعتمد.

وبما أن المقياسين اللذين أعدهما الباحثان يحتويان على سلم استجابة محدد وواضح، فإنهما يُعدان اختبارات موضوعية من حيث إجراءات التصحيح وإصدار النتائج.

2-11 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) الإصدار (20):

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الارتباط البسيط ل (بيرسون)
- القياس التائي لعينتين مترابطتين.
- النسبة المئوية
- الدرجات المعيارية

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 عرض وتحليل نتائج الكشف عن المستويات المعيارية:

تُعتبر المستويات المعيارية أحد الأسس المعتمدة لتصنيف الأفراد حسب درجاتهم في سمة معينة، وهي تُستخدم لتحديد ما إذا كانت استجابات المفحوصين تقع ضمن المستوى المطلوب. وقد اختار الباحثان خمسة مستويات معيارية لكل من مقياسي الضغوط النفسية والقلق المستقبلي، لتصنيف استجابات اللاعبين المتقدمين في محافظة البصرة وفقاً للدرجات الخام التي حصلوا عليها.

وقد تم إعداد المستويات اعتماداً على توزيع الدرجات المعيارية بشكل يعكس أداء الأفراد مقارنة بأعلى المستويات المتوقعة، كما هو مبين في الجدول (6)

جدول (6) يبين المستويات المعيارية والدرجات الخام والنسب المئوية لكل مستوى من

مقياس الضغوط النفسية

المستويات	الدرجة الخام	العدد	النسبة المئوية
عالي جداً	67-80	5	8.33%
عالي	53-66	7	11.66%
متوسط	39-52	35	58.33%
منخفض	25-38	9	15%
منخفض جداً	16- 24	4	6.66%

جدول (7) يبين المستويات المعيارية والدرجات الخام والنسب المئوية لكل مستوى من

مقياس القلق المستقبلي

المستويات	الدرجة الخام	العدد	النسبة المئوية
عالي جداً	67-80	4	6.66%
عالي	53-66	6	10%
متوسط	39-52	37	61.66%
منخفض	25-38	8	13.3%
منخفض جداً	16- 24	5	8.33%

2-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج قياس الضغوط النفسية والقلق المستقبلي:

جدول (8) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من مقياس الضغوط النفسية

ومقياس القلق المستقبلي

المقياس	س	\pm ع	المستوى
الضغوط النفسية	33.812	4.354	متوسط
القلق المستقبلي	42.625	10.556	جيد

من خلال الجدول أعلاه والذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من مقياس الضغوط النفسية ومقياس القلق المستقبلي نلاحظ ان العينة قد حققت وسطاً حسابياً مقداره (33.812) وانحرافاً معيارياً مقداره (4.354) لمقياس الضغوط النفسية كما ان العينة قد حققت ايضاً وسطاً حسابياً مقداره (42.625) وانحرافاً معيارياً مقداره (10.556) لمقياس القلق المستقبلي وبعد مقارنة هذه الأوساط بالجدول الخاص بالمستويات نلاحظ انه تقع كل من الضغوط النفسية في مستوى (متوسط) والقلق المستقبلي في مستوى (جيد) ، ويرى الباحثان حصول اللاعبين المتقدمين على هذا المستوى يعود الى إن الضغوط النفسية للاعبين رغم وجودها وتأثيرها عليه .

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1-يعد المقياسان اداة للكشف عن مستوى الضغوط النفسية والقلق النفسي للاعبين الدوري العراقي لكرة القدم
- 2-توزعت العينة على خمسة مستويات.
- 3-كانت اعلى نسبة لمقياس الضغوط النفسية (متوسط) ونسبة مقياس القلق النفسي في مستوى(جيد).

4-2 التوصيات:

- 1-اعتماد المقياسين كأداة للكشف عن مستوى الضغوط النفسية والقلق النفسي للاعبين.
- 2-التأكيد على المدربين من تقليل الضغوط النفسية حتى يقل القلق النفسي للاعبين.
- 3-اجراء دراسات مشابهة في فعاليات فردية اخرى.

المصادر

- احمد حسين الرفاعي؛ مناهج البحث العلمي تطبيقات إدارية واقتصادية، ط3، عمان، دار وائل للنشر، 2003
- عامر قنديلجي؛ البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات التقليدية والإلكترونية، اسسه، اساليبه، مفاهيمه، ادواته، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن، 2010
- محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية، ج1، ط3، القاهرة، دار الفكر، 1995.
- محمد حيدر سلمان؛ الإسناد الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالذات والسلوك الاجتماعي لدى بعض منتخبات محافظات القطر بالتايكواندو للمتقدمين، اطروحة دكتوراه، جامعة موصل، كلية التربية الرياضية، 2005.
- محمد عبد السلام احمد؛ القياس الفني والتربوي. مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1980.
- محمد وليد البطش وفريد كامل ابو زينة؛ مناهج البحث العلمي -تصميم البحث والتحليل الإحصائي، ط1، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2007.
- أبو زيد، محمد خير سليم؛ التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام برمجية SPSS، دار جرير للنشر، عما، 2010.
- محمد حسن علاوي وآخرون؛ الاعداد النفسي في كرة اليد النظريات -التطبيقات، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2003.
- بشرى كاظم سلمان الشمري؛ قلق المستقبل وعلاقته بالضغط النفسية التي يتعرض لها تدريسي الجامعة، مجلة البحوث التربوية والنفسية، قسم العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة المستنصرية، العدد، 35، 2012
- بلوم، بنيامين وآخرون؛ تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة: محمد أمين المفتي وآخرون، دار ماكروهيل، القاهرة، 1983.
- دعاء جهاد؛ قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية، رسالة ماجستير، جامعة دمشق، كلية التربية قسم علم النفس، 2016.

- رضوان، محمد نصرالدين؛ المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2006.
- قيس ناجي بسطويسي احمد؛ الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال التربوية الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
- سنارية جبار محمود؛ الضغوط النفسية وفق التحصيل الدراسي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط على مدربي العراق بالجمناستك الفني، بحث منشور في مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، عدد50، 2017.
- السيد عبد الرحمن السمدوني؛ إدراك المتفوقين عقلياً للضغوط والاحترق النفسي في الفصل المدرسي وعلاقته ببعض المتغيرات، بحث مقدم في المؤتمر السادس لعلم النفس، كلية التربية، جامعة الفيوم، مصر، 1990.
- شذى عبد الباقي العجيلي؛ دراسة مقارنة في الضغوط النفسية لدى الطلبة المسرعين في العراق ونظرائهم في الأردن، بحث غير منشور كلية التربية، جامعة بغداد، 2005.
- عبد الجليل إبراهيم الزوبعي وآخرون؛ الاختبارات والمقاييس النفسية، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1981.
- عبد الرحمن الهيجان؛ ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، الرياض: معهد الإدارة العامة، 1998.
- عبد الله عبد الرحمن، محمد احمد عبد الدايم؛ مدخل إلى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، ط2، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 1999.
- عدنان عوض؛ مناهج البحث العلمي، القاهرة، الشركة العربية للتسويق والتوريدات، 2008.
- فراس حسن عبد الحسين؛ قياس المخاوف النفسية والاجتماعية للرياضيين، بحث منشور في مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة، عدد23، 2005.
- فؤاد أبو حطب والسيد عثمان؛ التقويم النفسي، ط3، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 1987.
- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد نصر الدين رضوان؛ مقدمة التقويم في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1994.
- Eds (Soos. J & Takacs. I In. affectivity positive and being well, stress, Health)..
10 Chapter. ed 1st (Psychology(. Typotex: Budapest). 14-A, Kun. 2013

ملحق (1)

المقياس بصيغة النهائية

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	اشعر بالخوف والتوتر نتيجة الاهتمام الزائد بالمنافسة					
2	يزداد القلق يعند الاقتراب المنافسة					
3	ندما أفشل في المنافسة اشعر بصعوبة التعامل مع الخرين					
4	يتم تقييمي من جهاز التدريب والنادي عن نتيجة المنافسة					
5	فقط تواجهني ضغوط في المنافسة تفوق مقدرتي على تحملها					
6	ساعات اليوم قليلة بسبب الانتظام في التدريب والمدرسة					
7	الاملك الوقت للاستمتاع مع أصدقائي					
8	-فترات التدريب يتعارض مع فترات المذاكرة					
9	أتغيب عن بعض التدريبات كي احصل على الراحة والسترخاء					
10	التدريب المستمر وبقوة يثبط من عزيمتي على الاستمرار					
11	مكافأة الفوز ال تساوى الجهود الكبير الذي ابذله					
12	فقط تواجهني ضغوط في المنافسة تفوق مقدرتي على تحملها					
13	ان العمل في المجال الرياضي يفتح افاق مالية أكبر عندي					
14	أجد ان الضغوطات المالية لاقيمة لها في التأثير على حالتي النفسية					
15	ان العمل في المجال الرياضي يفتح افاق مالية أكبر عندي					
16	شعاري ما قيمة الرياضة إذا لم تسد حاجة الفرد المالية					

ملحق (2)

مقياس القلق المستقبلي

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	ابداً
1	يضايقني ان التكنولوجيا سوف تقلل من فرص التدريب					
2	أخشى التعرض للفقر والحاجة					
3	اشعر بالقلق الزائد من عدم وجود حافز او دعم مادي جيد					
4	اقلق من عدم تقدير الخرين لي في المستقبل					
5	اشعر بالقلق من وقت آخر على عدم تطور مستوى التدريب					
6	دي شعور بقرب انهيار العالم من حولي عند الفشل					
7	اقلق من عدم تقدير الخرين لي في المستقبل					
8	أخشى من الوقوع في بعض المصائب في المستقبل					
9	اشعربا القلق من وقت آخر على صحتي					
10	تجارب اللاعبين الخرين تؤكد ماينتابني من قلق على مستقبلي					
11	قلق كثيرا عندما أفكر بشأن اعتزالي في المستقبل					
12	يقلقني تزايد انهيار العلاقات بيني وبين المدرب والهيئة الادارية					
13	يقلقني كثيرا عدم استمرارتي في تدريبات					
14	أفكر أحيانا بأن حياتي ستتغير للأسوء					
15	قلقني وجود مشكلة في منهاج المدرب					
16	يشغلني التفكير في مستقبلي المهني والوظيفي					