

الضغط النفسي وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة قدم الصالات في  
محافظة النجف الاشرف

**Psychological pressures and their relationship to achievement motivation  
among futsal players in Najaf Governorate**

فراش عبد الحكيم مزهرا

جامعة القادسية/قسم النشاطات الطلابية

Firas AbdulHakeem Mezher

[fras84481@gmail.com](mailto:fras84481@gmail.com)

م.م عبير كريم حنون

جامعة جابر بن حيان للعلوم الطبية والصيدلانية

قسم شؤون الأقسام الداخلية

Abeer Kareem Hanoon

[abeer.k.aljbory@jmu.edu.iq](mailto:abeer.k.aljbory@jmu.edu.iq)

## ملخص البحث

نضراً لكثرة الاهتمام بالبحوث الرياضية والاهتمام بعلم النفس الرياضي انطلق موضوع البحث ليتناول تأثير الضغوط النفسية في دافعية الانجاز حيث ان هناك عدد غير قليل من الضغوط تأثر في اداء اللاعبين وبالتالي تؤثر سلباً او ايجاباً في دافعية الانجاز حيث انطلقت مشكلة البحث من التساؤل الرئيس هل للضغط النفسي علاقة تأثير في دافعية الانجاز لدى لاعبي خماسي كرة القدم لمنطقة الشمالية في النجف ، وكان الهدف من البحث التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية ودافعية الانجاز لدى لاعبي خماسي كرة القدم ، وكانت عينة البحث عدد من فرق خماسي كرة القدم في المنطقة الشمالية لمدينة النجف ، واعتمدت الباحثة منهج البحث التحليل الوصفي ، وتوصل البحث الى عدد من النتائج ابرزها هناك علاقة بين متغيرات الدراسة وتكون هذه العلاقة علاقة عكسية اي كلما ازدادت الضغوط النفسية قلة دافعية الانجاز والعكس صحيح ، واوصت بضرورة العمل على تخفيض الضغوط النفسية لدى اللاعبين من اجل تحقيق اكبر قدر ممكن من دافعية الانجاز من خلال التمارين والتوجيهات النفسية والارشادية والدّوافع المعنوية .

**الكلمات المفتاحية :** الضغوط النفسية ، دافعية الانجاز

## Summary

Given the significant interest in sports research and the focus on sports psychology, this research aims to address the impact of psychological stress on achievement motivation. A considerable number of stressors affect player performance, thus impacting achievement motivation, either positively or negatively. The research problem stems from the central question: Does psychological stress have a relationship with achievement motivation among futsal players in the northern region of Najaf? The research objective was to identify the relationship between psychological stress and achievement motivation among futsal players. The research sample consisted of several futsal teams in the northern region of Najaf. The researcher adopted a descriptive analytical approach. The research yielded several results, most notably that there is a relationship between the study variables, and this relationship is inverse; that is, the greater the psychological stress, the lower the achievement motivation, and vice versa. The research recommends working to reduce psychological stress among players to maximize achievement motivation through exercises, psychological guidance, counseling, and moral support.

**Keywords:** Psychological stress, achievement motivation

## 1- التعريف بالبحث:

### 1-1 المقدمة :

إن العالم في حالة تطور متزايد وإظهار دراسات وابحاث في مجالات مختلفة وخاصة في العلوم الإنسانية وقد تبين ان للضغط النفسي تأثير كبير في جميع مجريات الامور نتيجة ضغط العمل والمنافسة والطموح وما يترتب عليها من ذلك . ان الحالة النفسية للاعبين من اهم الامور التي سلط اهتماماً عليها من قبل المدربين والمختصين في هذه اللعبة حيث تؤثر الحالة النفسية للاعبين بدرجة عالية على مستوى دافعية الانجاز لديهم بشكل سلبي أو إيجابي. خاصة ان هناك ضغوطات كثيرة على لاعبي كرة القدم من ها اتساع البطولات وجوائزها واتساع الناحية الاعلامية التي يسعى اللاعبون إلى إظهارها بصورة حسنة امام جماهيرهم ، إذ ان الضغوط النفسية تمثلت بعدد من العوامل قد تكون عوامل ضغط الجمهور بيئه اللاعب ، العلاقات الشخصية والاجتماعية للاعبين ، والمشاكل المتعلقة باللاعب نفسه من صحية او بدنية وشخصية .

من الواضح ان على اللاعب امور يحاول بشتى الطرق تفيذها لتحقيق تلك الأهداف ، وبازدياد هذه المسؤوليات ترتفع الجهد التي يبذلها وبالتالي يتعرض إلى زيادة الضغوط النفسية والانفعالات التي قد تؤثر على أداء اللاعبين كافة بشكل غير مقبول ضمن الاستحقاقات التنافسية والتي تعود بنتائج سلبية على الفريق. غالباً ما تظهر الضغوط والمواقف النفسية خلال المنافسات و تؤثر على السلوك اللاعبين له ويتحدد حجم هذا السلوك حسب هذه الضغوط و حسب موقف المنافسة، حيث تظهر كيفية وطريقة الأداء لدى اللاعب بأن يبذل قصارى جهده من حيث الإمكانيات البدنية والمهارية والنفسية،

تعد عملية دافعية الانجاز من اهم مواضيع علم النفس الرياضي حيث تعرف على انها استعداد شخصي على اسس فطرية ونتيجة الممارسة المستمرة للاقتراب باتجاه المنبهات او الابتعاد عنها ومن خلال ما تقدم تبرز أهمية البحث لكون مفهوم الضغوط النفسية له دور مهم في دافعية الانجاز حيث يتعرض اللاعب الى مواقف ضاغطة خلال الاداء التدريبي والمنافسة ويتجه منه مجابهتها ومن خلال التجارب المتراكمة من اجل ضبط تلك المواقف، وللحاجة المفهومين يتوجب دراستها وقياسها ، ومدى علاقة هذه الضغوط بداعية الانجاز لدى اللاعبين .

### 1-2 مشكلة البحث :

بسبب كثرة الضغوط التي تقع على عاتق اللاعب في العديد من المنافسات الرياضية وبسبب كثرة الانفعالات والمواقف السلبية التي تحصل فإنها تعمل بظهور اضطرابات تعكس سلباً على على دافعية الانجاز مما يؤثر على انجازات اللاعب عن الضغوطات حيث كلما حقق اللاعب انجازات يبتعد عن ضغوطات الخجل والصورة السلبية في اذهان الجماهير

ومن هنا تظهر مشكلة الدراسة من خلال الإجابة على التساؤل الآتي:-

هل للضغط النفسي علاقة تأثير في دافعية الانجاز لدى لاعبي خماسي كرة القدم .

### 3- اهداف البحث

ويهدف البحث الى

1- التعرف على الضغوط النفسية و دافعية الانجاز لدى لاعبي خماسي كرة القدم

2- التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية و دافعية الانجاز لدى لاعبي خماسي كرة القدم .

### 4- فرض البحث:

وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية و دافعية الانجاز لدى لاعبي خماسي كرة القدم .

### 5- مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبي خماسي كرة القدم لمنتخبات من المنطقة الشمالية لمدينة النجف .

المجال الزماني: المدة من 2025/9/25 ولغاية 2025/10/25.

المجال المكاني: المنطقة الشمالية لمدينة النجف .

### 2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

#### 1- منهج البحث :

هو الطريقة العلمية التي تستخدم لدراسة المشكلة للوصول الى الحقائق ومن خلال المشكلة يتم اختيار منهج محدد للبحث حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي باسلوب العلاقات الارتباطية لملايئته لطبيعة الدراسة

#### 2- مجتمع وعينة البحث :

قامت الباحثة بتحديد مجتمع البحث لاعبي خماسي كرة القدم في المنطقة الشمالية حيث تم اختيار ستة فرق وهي ( العهد , الرواد , المحبة , شباب الرحمة , تحدي العروبة , شباب الحسين ) والبالغ عددهم (48) لاعب تم اختيار عين البحث بطريقة الحصر الشامل حيث تم استرجاع 43 استماره من اصل 48 وكانت 3 غير صالحة للتعديل كما في جدول رقم (1) ،

جدول رقم (1) يوضح استمارات عينة البحث

الاستمارات الصالحة للتعديل	الاستمارات التالفة	الاستمارات المفقودة	الاستمارات المرجعة	الاستمارت الموزعة
40	3	5	43	48

## 3-2 وسائل وادوات جمع المعلومات:-

إستعانت الباحثة بما يأتي:

- المصادر والمراجع العربية.
- مقياس الضغوط النفسية لـ (مؤيد عبدالرزاق حسو)
- مقياس دافعية الانجاز لـ (حيدر عبد الرضا )

## 4- المقاييس المستخدمة في البحث:-

### 4-1 مقياس الضغوط النفسية:-

استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية لـ (د. مؤيد عبدالرزاق حسو/جامعة الموصل/2008) وتم اعتماد مقياس الضغوط النفسية بالصورة النهائية من (50) فقرة وتم تصحيح المقياس وفق مقياس ليكرت الثلاثي ، حيث يعطى للبدائل وزن متدرج (1-3) وقد يتراوح الحد الأعلى لمجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص على المقياس هي (150) درجة بينما الدرجة الدنيا هي (50) درجة

### 4-2 مقياس دافعية الانجاز :

تبنت الباحثة مقياس ( حيدر عبد الرضا ) لدافعية الانجاز وتم تصحيحة وفق مقياس ليكرت الثلاثي تالف المقياس من 31 فقرة بصورته النهائية حيث اعطت البدائل تدرجات من ( 1-3 ) حيث تمثلت اعلا درجة للمقياس (93) وكانت الدرجة الادنى للمقياس هي (31)

### 5- التجربة الاستطلاعية :

اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2025/9/25 على عينة يمثّلون (6) لاعبين من من عينة البحث وذلك لغرض إستخراج الثبات، وكان الهدف من اجراء هذه التجربة هي:-

- 1- معرفة العقبات التي تعرقل عمل الباحثة
  - 2- التعرف على مدى صلاحية المقاييس التي تستخدم في البحث.
  - 3- هل ان افراد عينة البحث قادرين على فهم المقاييس
- ### 6- صدق المقاييس المستخدمة في البحث:
- من أجل استخراج الصدق قام الباحث بعرض المقياسين على مجموعة من الخبراء والمتخصصين لبيان مدى صلاحيتهما لاستخدامهما على العينة، إذ أن هذا النوع من الصدق يسمى بالصدق الظاهري، ولقد اتفق الخبراء على صلاحية المقياسين لاستخدامه على العينة بنسبة 90%.

## 7- ثبات المقاييس المستخدمة في البحث:

للغرض التأكيد من ثبات المقاييس تم استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، إذ استخدم الباحث عينة التجربة الاستطلاعية نفسها وذلك بإجراء الاختبارات على المجموعة نفسها بعد (10) أيام من تطبيقه عليها لأول مرة، ثم قامت الباحثة بإيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات تطبيق الاختبار الأول ودرجات الاختبار الثاني للمقاييس تبين أن معامل الثبات يساوي (0,83) و (0,86) لكلا المقاييس على التوالي وبهذا الإجراء أصبح المقاييس جاهزين للتطبيق.

## 8- التطبيق النهائي للمقاييس:

بعد التأكيد من صدق المقاييس وثباتها تم اجراء التجربة النهائية، وذلك في مجموعة فرق من خماسي كرة القدم في المنطقة الشمالية ، وبعد جمع الدرجات وتفریغ البيانات تم الحصول على الدرجات الخام لافراد العينة ومن تم اجراء المعالجات الاحصائية الضرورية للحصول على النتائج المطلوبة.

## 9- الوسائل الاحصائية :

تم استخدام النظام ( spss-vertexion12 ) في تحليل النتائج بأعتماد مايابي:

1- الوسط الحسابي.

2- الانحراف المعياري.

3- معامل ارتباط بيرسون.

## 3 - عرض النتائج ومناقشتها

### 1-3 التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي خماسي كرة القدم

لتحقيق هذا الهدف استعملت الباحثة الاختبار الثاني لعينة واحدة اذ ضهرت نتائج البحث ان متوسط درجات الضغوط النفسية لدى لاعبي خماسي كرة القدم (135.5) وبانحراف معياري (9.48) وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي للمقياس

جدول (2) التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي خماسي كرة القدم

مستوى الدالة	القيمة الجدولية	قيمة المحسوبة	متوسط فرضي	انحراف المعياري	متوسط الحسابي	حجم العينة
0.05	2.023	3.67	130	9.148	135.5	40

ضهر ان القيمة الثانية المحسوبة تساوي (3.67) وهي اكبر من القيمة الثانية الجدولية وهذا يدل على ان افراد العينة لديهم مستوى عالي من الضغوط النفسية

### 2-3 التعرف على مستوى دافعية الانجاز لدى لاعبي خماسي كرة القدم

لتحقيق هذا الهدف استعملت الباحثة الاختبار الثاني لعينة واحدة اذ صهرت نتائج البحث ان متوسط درجات دافعية الانجاز لدى لاعبي خماسي كرة القدم (78.72) وبانحراف معياري (9.13) وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي للمقياس

جدول رقم 3 التعرف على مستوى دافعية الانجاز لدى لاعبي خماسي كرة القدم

مستوى الدالة	القيمة الجدولية	قيمة المحسوبة	متوسط فرضي	الانحراف المعياري	متوسط الحسابي	حجم العينة
0.05	2.023	6.05	70	9,13	78.72	40

ضهر ان القيمة الثانية المحسوبة تساوي (6.05) وهي اكبر من القيمة الثانية الجدولية وهذا يدل على ان افراد العينة لديهم مستوى عالي من الضغوط النفسية

2-3 التعرف على العلاقة بين الضغوطات النفسية ودافعية الانجاز لدى لاعبي خماسي كرة القدم

جدول رقم (3) التعرف على العلاقة بين الضغوطات النفسية ودافعية الانجاز لدى لاعبي خماسي كرة القدم

مستوى الدالة	القيمة الجدولية	قيمة المحسوبة	الانحراف المعياري	متوسط الحسابي	المتغير
0.05	-2.023	-9.93	9,148	135.5	الضغط النفسي
			9,13	78.72	دافعة الانجاز

نظرا لان القيمة الثانية المحسوبة هي -9.93- اقل بكثير من القيمة الجدولية 2.023- وهذا يدل على وجود علاقة بين كل من الضغوط النفسية ودافعية الانجاز وان اتجاه هذه العلاقة هو اتجاه سلبي اي ان كلما ازدادت الضغوط النفسية قلة دافعية الانجاز

### 3- الاستنتاجات والتوصيات

#### 1-4 الاستنتاجات

1- تبين ان افراد عينة البحث يتمتعون بمستوى عال من الضغوط النفسية

2- تبين ان افراد عينة البحث لديهم القابلية على دافعية الانجاز

3- هناك علاقة بين متغيرات الدراسة وتكون هذه العلاقة علاقة عكسية اي كلما ازدادت الضغوط النفسية قلة دافعية الانجاز والعكس صحيح

#### 2-4 التوصيات

1- معالجة الضغوط النفسية من خلال (الندوات, المحاضرات التثقيفية والتوعوية, اقامة سفرات رياضية)

2- تعزيز دافعية الانجاز لدى لاعبي خماسي كرة القدم من خلال التشجيع والمساندة وبث روح اللعب الجماعي

3- العمل على تخفيض الضغوط النفسية لدى اللاعبين من اجل تحقيق اكبر قدر ممكن من دافعية الانجاز من خلال التمارين والتوجيهات النفسية والارشادية والد瓦فع المعنوية .

المصادر

- 1- طه , هاشم متعب , سلمان , حسين احمد , 2025, قياس مستويات الضغوط النفسية و علاقتها بالتمايز النفسي للاعبين كرة القدم الدرجة الاولى مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية المجلد 2 , العدد 30 , ص114
- 2- علي حسين علي , 2015, الضغوط النفسية و علاقتها بالسلوك التنافسي للاعبين أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم, مجلة علوم التربية الرياضية المجلد 8 العدد 5 ص 76
- 3- حمد أمين فوزي وطارق محمد بدر الدين؛ سيكولوجية الفريق الرياضي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2011 ، ص83
- 4- احمد بدر,جدول البحث العلمي, دار الفكر للنشر والطباعة , عمان ,1985,
- 5- حيدر عبد الرضا . بناء وتقدير مقياس دافع الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين في العراق ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2005 .

ملحق (1)

مقياس الضغوط النفسية

ت	الفقرة	تواجهي بدرجة		
		كثيرة	قليلة	متوسطة
-1	افكر في عواقب خسارة المباراة			
-2	الاصابة البدنية البسيطة تعيق ادائى			
-3	اضرائق من جسمى بصورته الحالية			
-4	يزعجنى اهتمام ادارة النادى ببعض اللاعبين			
-5	أشعر بضعف اهتمام مدربى لحالى النفسية			
-6	اعانى من التعب الذهنى قبل المنافسات			
-7	اعانى من اضطرابات بالوزن قبل المنافسات			
-8	اومن بالحظ فى تحقيق الانجازات الرياضية			
-9	أشعر ان الادارة تهتم بالنتائج فقط			
-10	يلومنى اصدقائى على اخطائى في المنافسات			
-11	تستثيرنى اصوات الجمهور			
-12	أشعر باننى غير مهيا بدنيا لمواجهة الخصم			
-13	أشعر باننى شخص عصبى			
-14	يضايقنى تدخل بعض الاداريين في شؤون المدرب			
-15	أشعر بضعف الاثابة اثناء التدريب			
-16	اصاب بالاحباط في ملعب الخصم			
-17	الجا الى المنشطات لزيادة مستوى ادائى			
-18	اجد صعوبة في تحمل مسؤولية قيادة الفريق			
-19	اعانى من تعامل مسؤول الفريق			
-20	اعانى من ضعف اهتمام عائلتى لما أحققه من انجازات رياضية			

متوسطة	قليلة	كثيرة	الظاهرة	ت
			اشعر بتسرع ضربات قلبي قبل المنافسات	-21
			اصاب بالتعب والانهاك في بداية المباراة	-22
			ابتعد عن اللاعبين قدر الإمكان	-23
			تهددني ادارة النادي باستبعادي من الفريق	-24
			اشعر بانني استنزف طاقتى البدنية بسرعة	-25
			اشعر بالحزن كلما كثرت اخطائى	-26
			اشعر بصعوبة النوم ليلة المباراة	-27
			اكون عدونيا كلما اقترب موعد المنافسة	-28
			اشعر بانني مجبر على الانتماء لهذا النادي	-29
			ترعجنى نظرة المجتمع الى الرياضة التي امارسها	-30
			اشعر بالخمول والنعاس فور دخولي الملعب	-31
			تقلقنى قلة التجهيزات ووسائل الامان في التدريب	-32
			اجد صعوبة في التعامل مع اللاعبين	-33
			يضايقنى اسلوب الادارة السلوطي	-34
			اتعرض الى السخرية من بعض اللاعبين	-35
			اجد صعوبة في الشعور بالاسترخاء	-36
			اشعر بشروق الذهن قبل المباريات	-37
			انتقد نفسي كلما انخفض ادائى	-38
			اشعر بالخوف من بعض قوانين ادارة المنافسات	-39
			افتقد التشجيع المادي والمعنوي	-40
			يزعجنى الكادر الاداري في تفرده باتخاذ القرارات	-41
			تسوء حالي النفسية جراء التدريب غير المنتظم	-42

تواجهني بدرجة			الفرقة	ت
متواسطة	قليلة	كبيرة		
			أشعر بنقص الدافع للإنجازات الرياضية	43
			ينتقدني الآخرون عندما أخطئ في المباريات	44
			أشعر بالخوف من الفشل	45
			يصعب علي استعادة نشاطي بعد المباراة	46
			أجد صعوبة في التفاعل مع الرياضيين الآخرين	47
			تؤثر مشكلاتي العائلية سلبًا في أدائي	48
			أشعر باني غير مبالٍ لأدائي	49
			أشعر بالملل من طول فترة المنافسات	50

#### مقياس دافعية الانجاز

تواجهني بدرجة			العبارات	ت
قليلة	متواسطة	كبيرة		
			أشعر بالملل من التدريب لفترة طويلة.	.1
			احلم بالمركز والمكانة العالية في المجتمع الرياضي.	.2
			أحب أن أكون على منصة الاحتياط عندما تلعب مع الفرق القوية.	.3
			أفضل ممارسة رياضتي والتنافس فيها على أي عمل آخر.	.4
			لدي الرغبة في التفوق والإنجاز بالكرة الطائرة.	.5
			أنا أصمم على الفوز على الرغم من صعوبة الفريق المنافس.	.6
			أتوقع الفشل في كل ما أريد القيام به من أعمال.	.7
			أشعر بان جميع اللاعبين ضدي.	.8
			القي اللوم على الآخرين عند فشلي.	.9
			أتوقع أن يفتح لي الانجاز العالمي أبواب المستقبل.	.10

			اسعى دائما الى ان اكون في مستوى اللاعبين المتميزين.	.11
			لا ارغب في التدريب لوقت اطول او بجهد اكبر من زملائي اللاعبين.	.12
			اعتقد ان النجاح في البطولات الرياضية يتأسس على الكفاح والتضحيه.	.13
			أشعر بالخوف والارياك عندما العب امام جمهور كبير.	.14
			ارى ان الكرة الطائرة شيء مثير يستدعى الاستمرار في مزاولتها على الرغم من الصعوبات.	.15
			انا اجد ان مستقبلي مع النادي الذي العب له.	.16
			ابعد عن الصعاب التي اعرف ان اللاعبين الاخرين فشلوا في اجتيازها.	.17
			يريحني فوز فريقي في أي منافسة يدخل فيها.	.18
			ارغب ان اضحي من اجل تحقيق هدفي الرياضي.	.19
			اخشى الهزيمة قبل ان تبدأ المباراة وفي اثنائها.	.20
			انضمami الى فريق النادي هدف مهم في حياتي.	.21
			يهمني مواصلة اللعب مع فريقي.	.22
			ابعد عن الجدية في التدريب كي لا اصاب باذى.	.23
			لدي ثقة بنفسي وبفريقي في الفوز.	.24
			احاسب نفسي عما قمت به من اخطاء .	.25
			أشعر بخوف شديد عندما اواجه خصوما اقوياء.	.26
			انا مقائل جدا من مستقبلي الرياضي.	.27
			اخطط نشاطاتي تجاه تحقيق مستقبلي الرياضي.	.28
			انا من النوع الذي يستسلم بسهولة عند مواجهة بعض الصعوبات.	.29
			افتقر الى الثقة في ادائى اثناء المباريات.	.30
			لا اهتم بمقارنة مستوى ادائى بمستوى اداء اللاعبين الاخرين.	.31