

الضغوط النفسية 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**

فراس عبد الحكيم مزهر
جامعة القادسية/قسم النشاطات الطلابية

Firas AbdulHakeem Mezher
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

ملخص البحث

نضرا 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 تؤثر في اداء اللاعبين وبالتالي تؤثر سلبا او ايجابا في دافعية الانجاز حيث انطلقت مشكلة البحث من التساؤل الرئيس هل للضغوط النفسية علاقة تؤثر في دافعية الانجاز لدى لاعبي خماسي كرة القدم للمنطقة 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 قلت 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 والدوافع 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 الانسانية وقد تبين ان للضغوط النفسية 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 بيئة اللاعب , العلاقات الشخصية والاجتماعية للاعبين , والمشاكل المتعلقة باللاعب نفسه من صحية او بدنية وشخصية .

من الواضح ان على اللاعب امور يحاول بشتى الطرق تنفيذها لتحقيق تلك الأهداف ، وبازدياد هذه المسؤوليات ترتفع الجهود 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 وتؤثر 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 ويتوجب منه مجابته ومن خلال التجارب المتراكمة من اجل ضبط تلك المواقف، وللضرورة المفهومين يتوجب دراستها وقياسها ، ومدى علاقة هذه الضغوط بدافعية الانجاز لدى اللاعبين .

2-1 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 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 للضغوط النفسية علاقة تأثر في دافعية الانجاز لدى لاعبي خماسي كرة القدم .

3-1 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 ودافعية الانجاز لدى لاعبي خماسي كرة القدم .

4-1 فروض البحث:

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

5-1 مجالات البحث:

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

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

المجال المكاني: المنطقة الشمالية لمدينة النجف .

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

1-2 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 بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة الدراسة

2-2 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 استمارة من اصل 48 وكانت 3 غير

صالحة للتعديل كما في جدول رقم (1) ،

جدول رقم (1) يوضح استمارات عينة البحث

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

3-2 وسائل وادوات جمع المعلومات:-

استعانت الباحثة بما يأتي:

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

4-2 المقاييس المستخدمة في البحث:-

4-2-1 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 ويعطى للبدائل وزن متدرج (3-1) وقد يتراوح الحد الأعلى لمجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص على المقياس هي (150) درجة بينما الدرجة الدنيا هي (50) درجة

4-2-2 مقياس دافعية الانجاز :

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

5-2 التجربة الاستطلاعية :

اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2025/9/25 على عينة يمثلون (6) لاعبين من من عينة البحث وذلك لغرض استخراج 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

6-2 صدق المقاييس المستخدمة في البحث:

من أجل استخراج الصدق قام الباحث بعرض المقياسين على مجموعة من الخبراء والمختصين لبيان مدى صلاحيتهما لأستخدامهما على العينة، إذ أن هذا النوع من الصدق يسمى بالصدق الظاهري، ولقد اتفق الخبراء على صلاحية المقياسين لإستخدامه على العينة بنسبة 90%.

7-2 ثبات المقاييس المستخدمة في البحث:

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

8-2 التطبيق النهائي للمقاييس:

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

9-2 الوسائل الاحصائية :

تم استخدام النظام (spss-vertion12) في تحليل النتائج بأعتماد ماياتي:

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 التائي لعينة واحدة اذ ظهرت 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

حجم العينة	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط فرضي	قيمة t المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدالة
40	135.5	9,148	130	3.67	2.023	0.05

ظهر ان القيمة التائية المحسوبة تساوي (3.67) وهي اكبر من القيمة التائية 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 التائي لعينة واحدة اذ ظهرت 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

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

ظهر ان القيمة التائية المحسوبة تساوي (6.05) وهي اكبر من القيمة التائية 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

المتغير	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدالة
الضغوط النفسية	135.5	9,148	-9.93	-2.023	0.05
دافعية الانجاز	78.72	9,13			

نظرا لان القيمة التائية 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 والدوافع المعنوية .

المصادر

- 1- طه , هاشم متعب , سلمان ,حسين احمد ,2025, قياس مستويات الضغوط النفسية وعلاقتها بالتمايز النفسي للاعبي كرة القدم الدرجة الاولى مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية المجلد 2 , العدد 30 , ص114
- 2- علي حسين علي ,2015,الضغوط النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسي للاعبي 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 وتقنين مقياس دافع الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين في العراق ، اطروحة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2005 .

ملحق (1)

مقياس الضغوط النفسية

ت	الفقرة	تواجهني بدرجة		
		كبيرة	قليلة	متوسطة
1-	افكر في عواقب خسارة المباراة			
2-	الاصابة البدنية البسيطة تعيق ادائي			
3-	اتضايق من جسمي بصورته الحالية			
4-	يزعجني اهتمام ادارة النادي ببعض اللاعبين			
5-	اشعر بضعف اهتمام مدربي لحالتي النفسية			
6-	اعاني من التعب الذهني قبل المنافسات			
7-	اعاني من اضطرابات بالوزن قبل المنافسات			
8-	اومن بالحظ في تحقيق الانجازات الرياضية			
9-	اشعر ان الادارة تهتم بالنتائج فقط			
10-	يلومني اصدقائي على اخطائي في المنافسات			
11-	تستثيرني اصوات الجمهور			
12-	اشعر بانني غير مهيا بدنيا لمواجهة الخصم			
13-	اشعر بانني شخص عصبي			
14-	يضايقني تدخل بعض الاداريين في شؤون المدرب			
15-	اشعر بضعف الاثابة اثناء التدريب			
16-	اصاب بالاحباط في ملعب الخصم			
17-	الجا الى المنشطات لزيادة مستوى ادائي			
18-	اجد صعوبة في تحمل مسؤولية قيادة الفريق			
19-	اعاني من تعامل مسؤول الفريق			
20-	أعاني من ضعف اهتمام عائلتي لما أحققه من انجازات رياضية			

ت	الفقرة	تواجهني بدرجة		
		كبيرة	قليلة	متوسطة
21-	اشعر بتسارع ضربات قلبي قبل المنافسات			
22-	اصاب بالتعب والانهك في بداية المباراة			
23-	ابتعد عن اللاعبين قدر الإمكان			
24-	تهددني ادارة النادي باستبعادي من الفريق			
25-	اشعر بانني استنزف طاقتي البدنية بسرعة			
26-	اشعر بالحزن كلما كثرت اخطائي			
27-	اشعر بصعوبة النوم ليلة المباراة			
28-	اكون عدوانيا كلما اقترب موعد المنافسة			
29-	اشعر بانني مجبر على الانتماء لهذا النادي			
30-	ترعجني نظرة المجتمع الى الرياضة التي امارسها			
31-	اشعر بالخمول والنعاس فور دخولي الملعب			
32-	تقلقني قلة التجهيزات ووسائل الامان في التدريب			
33-	اجد صعوبة في التعامل مع اللاعبين			
34-	يضايقني اسلوب الادارة السلوطيني			
35-	اتعرض الى السخرية من بعض اللاعبين			
36-	اجد صعوبة في الشعور بالاسترخاء			
37-	اشعر بشرود الذهن قبل المباريات			
38-	انتقد نفسي كلما انخفض ادائي			
39-	اشعر بالخوف من بعض قوانين ادارة المنافسات			
40-	افتقد التشجيع المادي والمعنوي			
41-	يزعجني الكادر الاداري في تفرده باتخاذ القرارات			
42-	تسوء حالتي النفسية جراء التدريب غير المنتظم			

ت	الفقرة	تواجهني بدرجة		
		كبيرة	قليلة	متوسطة
43-	اشعر بنقص الدافع للانجازات الرياضية			
44-	ينتقدني الآخرون عندما اخطئ في المباريات			
45-	اشعر بالخوف من الفشل			
46-	يصعب علي استعادة نشاطي بعد المباراة			
47-	اجد صعوبة في التفاعل مع الرياضيين الآخرين			
48-	تؤثر مشكلاتي العائلية سلبا في ادائي			
49-	اشعر بانني غير مبالي لادائي			
50-	اشعر بالملل من طول فترة المنافسات			

مقياس دافعية الانجاز

ت	العبارات	تواجهني بدرجة		
		كبيرة	متوسطة	قليلة
1.	اشعر بالملل من التدريب لفترة طويلة.			
2.	احلم بالمركز والمكانة العالية في المجتمع الرياضي.			
3.	احب ان اكون على منصة الاحتياط عندما نلعب مع الفرق القوية.			
4.	افضل ممارسة رياضيي والتنافس فيها على أي عمل اخر.			
5.	لدي الرغبة في التفوق والانجاز بالكرة الطائرة.			
6.	انا اصمم على الفوز على الرغم من صعوبة الفريق المنافس.			
7.	اتوقع الفشل في كل ما اريد القيام به من اعمال.			
8.	اشعر بان جميع اللاعبين ضدي.			
9.	القي اللوم على الآخرين عند فشلي.			
10.	اتوقع ان يفتح لي الانجاز العالي ابواب المستقبل.			

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