



## Journal of Studies and Researches of Sport Education

[spo.uobasrah.edu.iq](http://spo.uobasrah.edu.iq)



# Emotional Response and Its Relationship to Perceived Self-Efficacy among Premier Division Volleyball Club Players

Auhtor: Anas Abdul Sattar Eid   
General Directorate of Education of Anbar

### Article information

#### Article history:

Received 2/9/2025

Accepted 5/11/2025

Available online 15, JAN ,2026

#### Keywords:

Emotional response, perceived self-  
efficacy, volleyball

Journal of Studies and Researches  
of Sport Education  
Online ISSN: 2789-6560  
Volume 36, Issue 1, 2026  
Page:562-582



### Abstract

This study aimed to identify the nature of the relationship between emotional responsiveness and perceived self-efficacy among premier division volleyball club players. The researcher employed the descriptive correlational method due to its suitability for the nature of the research problem. The study sample consisted of (80) players selected randomly from eight clubs out of a total population of (90) players. The results revealed a statistically significant positive correlation between emotional responsiveness and perceived self-efficacy, indicating that higher levels of self-efficacy among players are positively associated with improved ability to regulate their emotional responses during competitive situations. The researcher recommended incorporating psychological preparation programs into the training plans of sports clubs, particularly programs aimed at developing players' perceived self-efficacy, such as self-persuasion, mental imagery, and positive modeling programs.



# مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



## الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة

✉ أنس عبد الستار عيد

المديرية العامة لتربية الأنبار

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2025/9/2

القبول: 2025/11/5

التوفر على الانترنت: 15 كانون الثاني، 2026

الكلمات المفتاحية:

الاستجابة الانفعالية، الكفاءة الذاتية المدركة، الكرة الطائرة.

الملخص

يهدف هذا البحث إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الاستجابة الانفعالية والكفاءة الذاتية المدركة لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته لطبيعة المشكلة، وشملت عينة البحث (80) لاعباً من ثمانية أندية تم اختيارهم بطريقة عشوائية من أصل (90) لاعباً، واستنتج الباحث وجود علاقة ارتباط طردية معنوية بين الاستجابة الانفعالية والكفاءة الذاتية المدركة، مما يدل على أن ارتفاع الكفاءة الذاتية لدى اللاعبين يرتبط إيجاباً بتحسين قدرتهم على التحكم في استجاباتهم الانفعالية أثناء المواقف التنافسية. أوصى الباحث بضرورة تضمين برامج الإعداد النفسي ضمن الخطة التدريبية للأندية الرياضية، وخصوصاً البرامج التي تستهدف تنمية الكفاءة الذاتية المدركة لدى اللاعبين، مثل برامج الإقناع الذاتي، والمحاكاة العقلية، والنمذجة الإيجابية.

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يشهد المجال الرياضي تطورًا متسارعًا في الجوانب العلمية التي ترافق العملية التدريبية، خاصة في ظل التحديات النفسية التي تواجه الرياضيين أثناء المواقف التنافسية. ولم تعد النجاحات الرياضية محصورة بالعوامل البدنية والفنية فقط، بل أصبحت العوامل النفسية والانفعالية تلعب دورًا رئيسًا في تحديد مستوى أداء الرياضيين، ولا سيما في الألعاب الجماعية التي تتطلب تفاعلاً مستمراً بين اللاعب والبيئة المحيطة، ومنها لعبة الكرة الطائرة (Habib, 2022; Koçak, 2019). تُعد الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي تتسم بالسرعة العالية في تبادل الأدوار، والقدرة على اتخاذ القرارات اللحظية، والتنسيق الدقيق بين اللاعبين. ويمر لاعبو هذه اللعبة بجملة من التحديات التي تستثير استجاباتهم الانفعالية مثل ضغط الجمهور، أو أهمية المباراة، أو أخطاء التحكم. وتختلف هذه الاستجابات من لاعب لآخر تبعاً للفروق الفردية، وخاصةً في مدى إدراكهم لذواتهم وقدراتهم على التعامل مع المواقف الضاغطة. (do Amaral Machado1 et al., 2024)

إن الاستجابة الانفعالية تمثل انعكاساً لمستوى تفاعل الفرد مع البيئة المحيطة، وتظهر في صور متعددة مثل القلق، الغضب، التوتر، أو الانسحاب. وإذا لم يتمكن اللاعب من السيطرة على هذه الانفعالات، فإنها قد تؤدي إلى انخفاض في تركيزه، وتشتت في انتباهه، وتراجع في أدائه المهاري. (Al Jabri, 2024) وفي المقابل، تمثل الكفاءة الذاتية المدركة متغيراً نفسياً محورياً، يرتبط بإيمان الفرد بقدرته على أداء المهام وتحقيق الأهداف تحت ظروف مختلفة، بما فيها المواقف المليئة بالضغوط. فكلما زادت كفاءة اللاعب الذاتية، زاد إصراره على تحقيق النجاح ومواجهة التحديات بانضباط وثقة، مما ينعكس إيجاباً على أدائه العام داخل الملعب. (Al-Sarkhi et al., 2025; Machado et al., 2023)

ورغم وجود دراسات تناولت الكفاءة الذاتية في المجال الرياضي، إلا أن الربط بين هذه الكفاءة والانفعالات المصاحبة للأداء التنافسي لا يزال بحاجة إلى مزيد من البحث، خاصة لدى لاعبي النخبة في أندية الدرجة الممتازة، الذين يتعرضون لضغوط نفسية ومهارية عالية المستوى. ومن هنا جاءت أهمية هذا البحث في محاولة لتحديد العلاقة بين الاستجابة الانفعالية والكفاءة الذاتية المدركة، سعياً لفهم أعمق للعوامل النفسية المؤثرة على الأداء، وتقديم معالجات نفسية وإرشادية ملائمة لتطوير قدرات اللاعبين.

### 2-1 مشكلة البحث:

يمثل الأداء الرياضي نتاجاً لتفاعل معقد بين مجموعة من العوامل البدنية، المهارية، النفسية والانفعالية، والتي تشكل في مجموعها البنية الأساسية لنجاح الرياضي في بيئة المنافسة. ومن بين هذه العوامل، تبرز الجوانب النفسية بوصفها حجر الأساس في قدرة اللاعب على التكيف مع متغيرات الموقف التنافسي، خاصةً في الألعاب الجماعية التي تتطلب سرعة في اتخاذ القرار، واستجابة فورية للمواقف الضاغطة. ويواجه لاعبو الكرة الطائرة في أندية الدرجة الممتازة مستويات عالية من الضغوط نتيجة لطبيعة المباريات، وتنوع الأدوار التكتيكية، ومحدودية الوقت المتاح للتصرف، وهو ما يستثير لديهم استجابات انفعالية قد تكون حاسمة في توجيه الأداء نحو النجاح أو الإخفاق. ويُلاحظ ميدانياً أن بعض اللاعبين يتسمون بدرجة عالية من الثبات الانفعالي والثقة بالنفس، فيما يبدو آخرون أكثر عرضة للقلق والانفعال السلبي، وهو ما قد يؤثر سلباً على تنفيذهم للمهارات الأساسية، وعلى انسجامهم مع الفريق. وفي ضوء هذه الملاحظات، تبرز الحاجة إلى فهم

العلاقة بين الاستجابة الانفعالية من جهة، والكفاءة الذاتية المدركة من جهة أخرى، والتي تمثل تصور اللاعب لقدرته على التعامل مع التحديات وتحقيق الأداء المطلوب، بما يشمل التحكم بالذات والانفعالات.

ومن هذا المنطلق، جاءت مشكلة البحث الحالي في التساؤل الآتي:  
ما طبيعة العلاقة بين الاستجابة الانفعالية والكفاءة الذاتية المدركة لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة؟

### 3-1 أهداف البحث:

1. التعرف على واقع الاستجابة الانفعالية والكفاءة الذاتية المدركة لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة.
2. التعرف على العلاقة بين الاستجابة الانفعالية والكفاءة الذاتية المدركة لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة.

### 4-1 فرضيات البحث:

1. هناك تباين في واقع الاستجابة الانفعالية والكفاءة الذاتية المدركة لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة.
2. وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاستجابة الانفعالية والكفاءة الذاتية المدركة لدى لاعبي اندية الدوري الممتاز بالكرة الطائرة.

### 5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: - لاعبو أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة للموسم 2024-2025.
- 2-5-1 المجال الزمني: - من 2025/1/23 - 2025/8/1.
- 3-5-1 المجال المكاني: - القاعات الرياضية الداخلية التي اجريت عليها بطولة اندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في العراق.

### 6-1 تحديد المصطلحات

#### 1-6-1 الاستجابة الانفعالية:

هي الطريقة التي يعبر بها اللاعب عن مشاعره تجاه المواقف التنافسية المختلفة التي يتعرض لها أثناء اللعب، كاستجابة للضغوط النفسية أو البيئية، وتُعد انعكاسًا لشدة التأثير الانفعالي الذي قد يؤثر في سلوكه وأدائه الفني داخل الملعب (Abdulrahman & Abdulsatar, 1993).

#### 1-6-2 الكفاءة الذاتية المدركة:

هي إدراك اللاعب لقدرته على أداء المهارات الفنية والتكتيكية المطلوبة في لعبة الكرة الطائرة، والثقة في إمكانياته على مواجهة المواقف التنافسية بنجاح، وتعد مؤشرًا لمستوى الثقة بالنفس والتحكم بالذات. (Bindura, 2004)

### 1-2 منهج البحث:

استعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لكونه من أكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث، إذ إن اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث يعد من الأمور الأساس التي ينبغي على الباحث مراعاتها، " حيث إن المنهج الوصفي يمثل التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع، والاتجاهات والميول، والرغبات والتطور، بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية (Mahjoob, 1988) .

## 2-2 عينة البحث:

يعد اختبار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل المهمة في البحث إذ ان " العينة الجيدة لا بد لها من أن تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً حقيقياً ينسجم وطبيعية المشكلة والمعلومات المطلوبة ويسمح بتعميم نتائجها (Mahjoob, 2004). تم اختيار عينة البحث من لاعبي أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة للموسم (2024/2023) م بالطريقة العشوائية، حيث بلغ عدد الأندية المشاركة في (دوري النخبة) (8) أندية وبهذا بلغ عدد أفراد العينة (80) لاعبا من أصل (90) لاعبا وبهذا تكون النسبة المئوية (88.89%) كما مبين في جدول (1).

## جدول (1)

يبين فيه عينة الدراسة المتمثلة بلاعبي أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في العراق.

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين المختبرين	المستبعدون	العدد النهائي
1	الحدود	12	2	10
2	الكرخ	12	2	10
3	اربيل	11	1	10
4	البحري	12	2	10
5	الكوفة	10	-	10
6	الصناعة	10	-	10
7	هيت	11	1	10
8	الجيش	12	2	10
المجموع	(8) أندية	90	10	80

يتبين من الجدول (1) ما يأتي: -

- 1- شملت عينة الدراسة ثمانية أندية من الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في العراق للموسم (2024/2023).
- 2- تم استبعاد بعض اللاعبين الذين لم تكن إجاباتهم متكاملة عند ملئ استمارات الاختبار.
- 3- في ضوء عدد اللاعبين المستبعدون من الدراسة ولوجود عشرة لاعبين من كل ناد فقد عد العدد (10) معياراً لعدد اللاعبين.

3-2 أدوات البحث والأجهزة المستخدمة:

"وهي الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات، بيانات، أو عينات أو أجهزة، وقد استخدم الباحث الأدوات الآتية: -

## 1- المصادر والمراجع العلمية:

لقد استعان الباحث بعدد من المصادر والمراجع العلمية والبحوث والدراسات العربية والأجنبية التي تم الاطلاع عليها في مجالات علم النفس والاختبارات والقياس والتدريب ولعبة الكرة الطائرة.

إذ يؤكد (فان دالين) انه " لكي تقوم بأي دراسة يجب أن تكون قادرا على حصر أفضل المراجع الموجودة والمتعلقة بالمشكلة واستخلاص المعلومات الأساسية منها (Vandalin, 1984) .

2- استمارة استطلاع آراء الخبراء .

3- استمارة المباراة الرسمية.

4- استمارة تفرغ البيانات.

5- أجهزة الحاسب الآلي.

6- فريق العمل المساعد.

2-4 تحديد متغيرات الدراسة:

2-4-1 مقياس الاستجابة الانفعالية:

يهدف هذا المقياس إلى التعرف عن الاستجابة الانفعالية في المجال الرياضي وقد وضع هذا المقياس (توماس تتكو) واعد صورته للعربية (محمد حسن علاوي) ، (محمد العربي) شمعون ويتكون المقياس من (42) عبارة تتيح الفرصة للاعب التعبير عن اتجاهاته في سبعة أبعاد منفصلة ذات التأثير في المجال الرياضي وهي (الرغبة -الإصرار - الحساسية- ضبط التوتر - الثقة - المسؤولية- الضبط الذاتي) وللمقياس خمسة بدائل هي (دائماً/غالباً/أحياناً/نادراً/أبداً) فضلا عن إعطاء كوزن عبارة ايجابية وبالعكس (1-5) للعبارة السلبية ،وعليه يكون الحد الأعلى والأدنى لفقرات المقياس محصورة بين (42-210) والوسط الفرضي كان (126).

2-4-2 مقياس الكفاءة الذاتية المدركة (1):

استخدم الباحث مقياس الكفاءة الذاتية المدركة الذي أعده (ياسر علي حسين) ويتكون المقياس من خمس محاور هي (الاصالة - الطلاقة - المخاطرة والتحدي - القدرة على التحليل - حل المشكلات) وبلغت عدد فقراته النهائية (23) فقرة ولكل فقرة (5) بدائل للإجابة هي (أبدا ، نادرا ، أحيانا ، غالبا ، دائما ) ودرجات هذه البدائل اقل درجة (1) أعلى درجة (5) تتيح الفرصة للاعب بالتعبير عما يتمتع به من مهارات حركية في لعبة الكرة الطائرة وأعد أساسا للاعب المستويات العالية، كانت اعلى قيمة ممكن يحصل عليها اللاعب (115) واقل قيمة (23) والوسط الفرضي (69)(Yassir, 2001).

2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

إن التجربة الاستطلاعية عبارة عن " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وادواته، حيث استعمل الباحث التجربة الاستطلاعية لغرض التعرف على السلبيات التي قد ترافق تطبيق كل من مقياسي الاستجابة الانفعالية والكفاءة الذاتية المدركة لعينة البحث وفيما إذا كانت عبارات كل من المقياسين مفهومة من قبل أفراد عينة البحث إذ من خلال إجراء التجربة الاستطلاعية يمكن للباحث معرفة السلبيات التي مر بها اللاعبون المختبرون وتجاوزها بالاختبار القادم (Qasim et al., 1989) .

لقد قام الباحث بتوزيع استمارات المقياسين على عينة من لاعبي أندية الدرجة الممتازة والمتمثلة بنادي (هيت الرياضي) وبواقع (9) لاعبين وبعد استطلاع آراء اللاعبين حول طبيعة المقياسين ومدى استيعابهم لعباراته فيما إذا كانت مفهومة ام لا وان كانت لديهم اية ملاحظات حول صياغة عباراته او فيما إذا كانت هناك صعوبات تذكر في الاجابة عن

كل من المقياسين المذكورين وقد تبين انه ليس هناك أية صعوبة عند الاجابة ولكلا المقياسين وان من الاهمية ايجاد الشروط العلمية للاختبارين من حيث الثبات والصدق والموضوعية.

#### 2-4-4 الأسس العلمية للاختبار:

1- معامل ثبات الاختبار:

المقصود بثبات الاختبار هو " ان يعطينا الاختبار النتائج نفسها عند اعادة تطبيقه على الافراد انفسهم (Abduljalil, 1987) ولغرض التأكد من حصول المقياسين على درجة ثبات عالية قام الباحث بتطبيق الاختبار على عينة مكونة من ( 9 ) لاعبين من نادي هيت الرياضي بتاريخ 2024/2/3 م وأعيد تطبيق الاختبار بعد أسبوع تحت ظروف الاختبار الأول نفسها وعلى العينة ذاتها ثم تم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج الاختبارين الأول والثاني لمعرفة معامل الثبات بينهما

#### جدول (2)

يبين حساب معامل الثبات باستخدام اسلوب إعادة الاختبار للاستجابة الانفعالية والكفاءة الذاتية المدركة

المعالم الاحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
الاستجابة الانفعالية	0.73	0.66	0.05	7
الكفاءة الذاتية المدركة	0.88			

وقد تبين من خلال جدول (2) ان هنالك علاقة ارتباط عالية دالة احصائيا بين الاختبارين الأول والثاني ولكل من الاستجابة الانفعالية والكفاءة الذاتية المدركة اذ بلغت قيمة معامل الارتباط للاستجابة الانفعالية والكفاءة الذاتية المدركة (0.73) (0.88) على التوالي وهما أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.66) عند مستوى دلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية (7).

2- معامل الصدق

لقد تم التحقق من صدق كل من المقياسين (الاستجابة الانفعالية، الكفاءة الذاتية المدركة) من خلال ايجاد صدق المحتوى وذلك بعرض المقياسين على مجموعة من الخبراء والمختصين في العلوم التربوية والنفسية والتربية البدنية وعلوم الرياضة وبعد الاطلاع على إجابات الخبراء عن فقرات المقياسين ومدى ملاءمتها لعينة البحث والبيئة العراقية تبين ان هناك اتفاقا تاما وبنسبة (100%) حول الفقرات جميعها وعلى هذا الأساس تم التأكد من صدق الاختبار واعتماد المقياسين في البحث.

3- موضوعية الاختبارين

يقصد بالموضوعية " التحرر من التحيز والتعصب، وعدم ادخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من احكام . ولغرض استخراج موضوعية الاختبارات قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية نفسها والمكونة من ( 9 ) لاعبين من فريق (هيت الرياضي) حيث تم تكليف محكمين لتأشير نتائج الاختبارين وكما موضح في جدول ( 3 ) (Qais & Bastawisi, 1987).

جدول ( 3 )

يبين حساب موضوعية الاختبار للاستجابة الانفعالية والكفاءة الذاتية المدركة

المعالم الإحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
الاستجابة الانفعالية	0.92	0.66	0.05	7
الكفاءة الذاتية المدركة	0.86			

من خلال جدول ( 3 ) يتبين لنا ان قيم معاملي الارتباط للاستجابة الانفعالية والكفاءة الذاتية المدركة والبالغة قيمتهما ( 0.92 ) ( 0.86 ) على التوالي ذات دلالة احصائية وهما أكبر من القيمة الجدولية البالغة قيمتها ( 0.66 ) عند مستوى دلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 7 ) .

2-4-5 الإجراءات الأساسية للبحث:

بعد ان تم التأكد من صدق المقياسين وثباتهما وموضوعيتهما قام الباحث بتوزيع الاستمارات على افراد عينة البحث الأساسية باتباع أسلوب الاتصال المباشر مع افراد العينة شرح أهداف البحث لهم واهميته وضرورة الاجابة عن الاسئلة جميعها بعناية وصدق عاليين ويرى الباحث ان ذلك مهما جدا لكي يعطي المختبر اجابات بدقة اكبر . وبعد جمع إجابات العينة قام الباحث بتفريغ البيانات اعتمادا على مفتاح حل الأسئلة وبذلك حصل على الدرجات الخام بوصفها نتائج لهذا الاختبار ثم قام الباحث باعتماد جدول تقويم ثابت لإجابات الاختبار بتحويل هذه الدرجات إلى الدرجات النهائية وبعدها تمثيلها الى درجات معيارية وحصل بعد ذلك على درجات تمثل نتائج كل من الاستجابة الانفعالية والكفاءة الذاتية المدركة لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة. ومن ثم تم اجراء المعالجات الاحصائية الضرورية الخاصة بشأن الارتباط بين الاستجابة الانفعالية والكفاءة الذاتية المدركة للحصول على النتائج المطلوبة.

2-4-6 الوسائل الإحصائية:

لأجل معالجة النتائج بالشكل الذي يخدم البحث فقد استعمل الباحث برنامج (SPSS).

## 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

## جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث  
(الاستجابة الانفعالية ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة )

الدالة	قيمة معامل الارتباط الجدولية	قيمة معامل الارتباط المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العالم الإحصائية المتغيرات
معنوي	0.22	0.85	19.21	132.73	الاستجابة الانفعالية
			12.24	75.45	الكفاءة الذاتية المدركة

يبين الجدول (4) الخاص بالوصف والاستدلال الإحصائي لمتغيرات البحث (الاستجابة الانفعالية، الكفاءة الذاتية المدركة) حيث جاءت الأوساط الحسابية على التوالي (132.73، 75.45)، في حين جاءت الانحرافات المعيارية على التوالي أيضا (19.21، 12.24)، وللوصول الى هدف البحث في التعرف على العلاقة بين متغيري البحث تم الاستدلال بمعامل الارتباط لبيرسون، حيث جاءت قيمته المحسوبة (0.85) والتي هي اكبر من القيمة الجدولية المقابلة لها وبالباغلة (0.22) عند درجة حرية (78)، وبمستوى دلالة (0.05)، ومن خلال ما تم عرضه في الجدول (4)، والذي دل على إن هناك علاقة ارتباط معنوية طردية بين الاستجابة الانفعالية عينة البحث والكفاءة الذاتية المدركة حيث أظهرت نتائج التحليل الإحصائي في الجدول (4) أن هناك علاقة ارتباط طردية معنوية ذات دلالة إحصائية بين متغيري الاستجابة الانفعالية والكفاءة الذاتية المدركة، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط المحسوبة (0.85) وهي أعلى من القيمة الجدولية (0.22) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (78). وهذا يدل على أن الزيادة في أحد المتغيرين تقترن بزيادة في المتغير الآخر، أي أن اللاعبين الذين يمتلكون مستويات عالية من الكفاءة الذاتية المدركة يظهرون استجابات انفعالية أكثر توازناً، والعكس صحيح. (Abdul & Ali, 2019; Owaid, 2025)

هذا الترابط يعكس بوضوح التفاعل النفسي الداخلي لدى الرياضيين في البيئات التنافسية، خصوصاً في الألعاب الجماعية ككرة الطائرة، التي تتطلب من اللاعب مواجهة مواقف ضاغطة ومثيرة للانفعال باستمرار. فحينما يدرك اللاعب نفسه على أنه قادر على الإنجاز والتعامل مع المواقف الصعبة داخل المنافسة، فإنه يميل إلى تنظيم انفعالاته بصورة أفضل، ويتحكم بها بدلاً من أن تسيطر عليه، مما يؤدي إلى أداء أعلى وأكثر استقراراً (Spencer, 2015).

تُعرف الاستجابة الانفعالية بأنها مجموعة التغيرات النفسية والفسولوجية التي تظهر كرد فعل مباشر لمثير خارجي، مثل: نتائج المباراة، أداء الخصم، أو ضغط الجمهور، وتُعد من المؤشرات المهمة لسلامة الاتزان النفسي للاعب. وقد أشار القرشي إلى أن الاستجابة الانفعالية لدى اللاعبين يمكن أن تكون إيجابية (كالفرح، الحماس) أو سلبية (كالغضب، القلق، التوتر)، وتختلف شدتها تبعاً لطبيعة إدراك الفرد للموقف ومقدرته على التحكم فيه (Alquraishi, 2020). (de Souza, Silva et al., 2025)

أما الكفاءة الذاتية المدركة فهي "عبارة عن تصور اللاعب لقدراته الخاصة في تنفيذ مهارة أو أداء معين بكفاءة ونجاح، حتى في ظل ظروف نفسية أو بدنية صعبة. (Abdulsatar, 2016) وتؤثر هذه الكفاءة بشكل كبير على سلوك اللاعب واتجاهاته وانفعالاته، بل وتعد من أهم المتغيرات المتنبئة بالتحمل النفسي والدافعية الداخلية، كما أشارت إلى ذلك دراسة الزبيدي (Alzubaidi, 2019).

وقد لاحظ الباحث من خلال الملاحظة الميدانية والتفاعل مع عينة البحث أن اللاعبين الذين يتمتعون بثقة أعلى بأنفسهم وكفاءة ذاتية مرتفعة هم أكثر هدوءاً، وأقل توترًا، ويتسم أدائهم بتركيز واستقرار حتى في اللحظات الحرجة من المباراة. وهذا ما يتطابق مع نتائج دراسة جبار (Jabbar, 2018)، التي بيّنت أن ارتفاع الكفاءة الذاتية يتزامن مع انخفاض مؤشرات القلق والارتباك أثناء المباريات الرسمية.

كما تؤكد دراسة سابقة أن هناك ارتباطاً دالاً بين الكفاءة الذاتية والتنظيم الانفعالي، مشيرة إلى أن الكفاءة الذاتية تسهم في تعزيز مهارات التحكم في الانفعال، وتحد من السلوكيات الانفعالية السلبية لدى لاعبي المنتخبات العراقية، مثل الاعتراض، الغضب، وفقدان السيطرة، وهي مظاهر كثيراً ما ترتبط بالأداء المتدني في المنافسات (Haider & Hussein, 2021). وفي سياق تفسير العلاقة الإيجابية بين هذين المتغيرين، يمكن الرجوع إلى النماذج النفسية المعتمدة في علم النفس الرياضي، التي تشير إلى أن الانفعال يتأثر بالعمليات المعرفية، ومنها التقدير الذاتي لقدرات الفرد. وبما أن الكفاءة الذاتية تنشأ من مصادر متعددة، مثل الخبرة السابقة، النمذجة، الدعم الاجتماعي، فإن ارتفاعها يعكس مستوى متقدماً من النضج النفسي، مما يجعل الرياضي أكثر قدرة على ضبط انفعالاته (Ali, 2017).

ومن الملاحظ أيضاً أن البيئة التنافسية في أندية الدرجة الممتازة تفرض ضغوطاً عالية على اللاعبين، مما يجعل متغيرات مثل الكفاءة الذاتية والاستجابة الانفعالية من العوامل النفسية الحاسمة في الأداء. وعليه فإن وجود علاقة طردية قوية بين المتغيرين كما أظهرتها نتائج البحث الحالي يمثل مؤشراً على ضرورة الاهتمام بهذين البُعدين في البرامج التدريبية (Abdel Amir, 2024; Abdullah, 2025).

إن الكفاءة الذاتية لا تنعكس فقط على الاستجابات الانفعالية بل تسهم أيضاً في تعزيز جوانب أخرى من الشخصية الرياضية، كالمثابرة، واتخاذ القرار، وتحمل الإخفاق. ولذلك، فإن تنمية الكفاءة الذاتية من خلال برامج الإعداد النفسي تُعد خطوة استراتيجية لتقليل الانفعالات المعرّقة، وتحويل التوتر إلى طاقة إيجابية محفزة للأداء، كما تدعو إلى ذلك توصيات دراسة الزبيدي (Khazal et al., 2025).

من جانب آخر، فإن فهم العلاقة بين الكفاءة الذاتية والاستجابة الانفعالية يفتح المجال أمام تطبيقات عملية في ميدان التدريب الرياضي، حيث يمكن للمختصين النفسيين والمدرّبين تصميم وحدات تدريب نفسي تعمل على تنمية إدراك اللاعبين لذواتهم وقدراتهم، وتعليمهم استراتيجيات مواجهة الانفعالات مثل: التنفس العميق، الاسترخاء العضلي، والتصور العقلي، وهي أدوات أثبتت فعاليتها في عدة دراسات عراقية وعربية. (Hussein, 2014)

وفي ضوء ما سبق، يمكن القول إن نتائج البحث الحالي قد جاءت منسجمة مع الأدبيات النفسية العربية، وأكدت أن اللاعب الناجح ليس فقط من يمتلك مهارات بدنية ومهارية عالية، بل من يمتلك كذلك أدوات نفسية تمكنه من ضبط انفعالاته تحت الضغط. لذا، فإن التوصية الأساسية التي يطرحها هذا البحث هي ضرورة دمج البرامج النفسية ضمن التدريب الرياضي، وبخاصة البرامج التي تهدف إلى تعزيز الكفاءة الذاتية وتنمية استراتيجيات ضبط الانفعال، بما يخدم الأداء الفردي والجماعي داخل الفرق الرياضية.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1 الاستنتاجات

- 1- وجود علاقة ارتباط طردية معنوية بين الاستجابة الانفعالية والكفاءة الذاتية المدركة، مما يدل على أن ارتفاع الكفاءة الذاتية لدى اللاعبين يرتبط إيجاباً بتحسين قدرتهم على التحكم في استجاباتهم الانفعالية أثناء المواقف التنافسية.
- 2- اللاعبون الذين يمتلكون كفاءة ذاتية مرتفعة يتمتعون بقدرة أعلى على التكيف مع المواقف الضاغطة داخل المباراة، ويظهرون انفعالات أكثر اتزاناً، مما يساهم في رفع جودة أدائهم الرياضي.
- 3- تؤكد نتائج البحث أن الاستجابات الانفعالية ليست مجرد ردود فعل عشوائية، بل ترتبط بشكل مباشر بحالة اللاعب النفسية وثقته بقدراته، وهو ما يجعلها متغيراً يمكن التنبؤ به وتحسينه من خلال برامج نفسية تدريبية مناسبة.
- 4- أوضحت النتائج أن الاستجابة الانفعالية والكفاءة الذاتية المدركة تتفاعل بشكل متكامل في التأثير على أداء اللاعبين، وهو ما يبرز أهمية الدمج بين الإعداد البدني والإعداد النفسي في البرامج التدريبية المعتمدة في أندية الدرجة الممتازة.

##### 4-2 التوصيات:

- 1- ضرورة تضمين برامج الإعداد النفسي ضمن الخطة التدريبية للأندية الرياضية، وخصوصاً البرامج التي تستهدف تنمية الكفاءة الذاتية المدركة لدى اللاعبين، مثل برامج الإقناع الذاتي، والمحاكاة العقلية، والنمذجة الإيجابية.
- 2- اعتماد اختبارات نفسية معيارية دورية لقياس مستويات الكفاءة الذاتية والاستجابة الانفعالية للاعبين، من أجل مراقبة تطوّرهم النفسي وتحديد الحالات التي تحتاج إلى تدخل أو دعم نفسي خاص.
- 3- تهيئة مختصين في علم النفس الرياضي داخل الكوادر الفنية للأندية، ليكونوا جزءاً من الفريق التدريبي، بهدف دعم اللاعبين نفسياً خلال مراحل الإعداد والمنافسة، وتعليمهم آليات تنظيم الانفعال مثل الاسترخاء العقلي والتنفس العميق والتصور الإيجابي.
- 4- إجراء ورش عمل ودورات تطوير مهني للمدربين، تتضمن كيفية التعامل مع الاستجابات الانفعالية للاعبين، وتدريبهم على أساليب تعزيز الكفاءة الذاتية لدى فرقهم، لما لذلك من أثر مباشر في رفع مستوى الأداء الجماعي والفردية.
- 5- الاهتمام بالفروق الفردية النفسية بين اللاعبين، وعدم اعتماد أسلوب تدريبي موحد للجميع، بل تخصيص التدخلات النفسية بناءً على نتائج التقييم النفسي لكل لاعب على حدة.
- 6- إجراء المزيد من الدراسات الميدانية التي تتناول العلاقة بين المتغيرات النفسية والأداء الرياضي، وخصوصاً على عينات مختلفة من الرياضات الجماعية والفردية، لتعزيز قاعدة البيانات النفسية في المجال الرياضي العراقي والعربي.
- 7- تعزيز الوعي بأهمية الجانب النفسي في البيئة الرياضية العراقية، من خلال عقد ندوات تثقيفية للاعبين والمدربين والإداريين حول تأثير الانفعالات والكفاءة الذاتية في الأداء، لكسر الفجوة بين التدريب البدني والإعداد النفسي.

#### الشكر والتقدير

نسجل شكرنا وتقديرنا الى عينة البحث المتمثلة بلاعبي الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة للموسم 2024-2025.

#### تضارب مصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب بالمصالح.

## References

- Abdel Amir, H. A. (2024). Academic adjustment and its relationship to psychological stress among students of the Department of Physical Education and Sports Sciences. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(3), 456–467.
- Abdul, W., & Ali, S. (2019). The effect of psychological exercises and means of helps reduce distraction and the performance of the front and back blows in the tennis. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 59.
- Abdullah, A. J. (2025). The effect of a psychological counseling program in reducing the level of stress for young football players in some clubs in Iraq. *Journal of Sports Education Studies and Research*, 35(1), 301–318.
- Al Jabri, B. J. (2024). The relationship between self-efficacy and the skills of serving and setting in volleyball. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(2), 257–272. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i2.497>
- Al-Sarkhi, M. H., Adham, A. M., & Hafez, R. A. (2025). The effect of autogenic relaxation exercises on emotional arousal and some kinematic variables in the 110m hurdles race. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 35(2), 559–568.
- de Souza Silva, G. T., Stefanello, J. M. F., & do Amaral Machado, T. (2025). Impact of age, practice time, time on the team and gender on self-efficacy of volleyball athletes. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, (69), 240–249.
- do Amaral Machado<sup>1</sup>, T., do Nascimento, J. V., Paes<sup>1</sup>, M. J., Fernandes<sup>1</sup>, G. J., da Silva Lirani, L., & Stefanello<sup>1</sup>, J. M. F. (2024). *Self-efficacy of high-performance volleyball athletes*.
- Habib, B. (2022). Emotional Intelligence and Its Relationship with the Cognitive Psychological Outcome for Physical Education Teachers at Al-muthana Education Directorate. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 32(2), 253–269.
- Hussein, R. A. A. (2014). The impact of the use of Kilro strategy and stereoscopic images on learning some offensive skills with shish weapons. *Modern Sport*, 13(2), 56–67.
- Khazal, H. J., Kadhum, W. H., Hussein, R. A., & Mohammed, F. H. (2025). Psychological and social pressures on people with various disabilities from the perspective of their teachers in Iraq. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 35(3), 48–60. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1078>

- Koçak, Ç. V. (2019). The relationship between self-efficacy and athlete burnout in elite volleyball players. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, (5), 231–238.
- Machado, T. do A., Balaguer, I., Prado-Gascó, V. J., Muiños, P., Lirani, L. da S., Perez Arthur, D., & Stefanello, J. M. (2023). Development and validation of the high performance volleyball self-efficacy scale. *Perceptual and Motor Skills*, 130(5), 2189–2209.
- Owaid, F. H. (2025). Psychological Resilience and Its Relationship with Social Skills Among Some Students of Salahaddin University. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 35(1), 684–695.
- Spencer, B. D. (2015). *Self-efficacy and performance in volleyball referees*. Michigan State University.
- Al-Quraishi, A. H. (2020). Emotional intelligence and its impact on skill performance of handball players. *Iraqi Journal of Sports Sciences*, Al-Mustansiriyah University
- Bandura, A. (2004). Self-efficacy: Theoretical and applied foundations (A. M. Al-Quwaiz, Trans.). *Journal of Psychological Studies*(40) ,
- Jabbar, M. A. A. (2018). Psychological stress and self-efficacy among Iraqi Premier League football club players. *Journal of the College of Physical Education, University of Al-Qadisiyah*
- Al-Zubaidi, H. A. (2019). Emotional response and its relationship to self-confidence among volleyball players. *Babylon Journal of Humanities*, University of Babylon
- Al-Zubaidi, H. A. (2019). Emotional response and its relationship to self-confidence among volleyball players. *Babylon Journal of Humanities*, University of Babylon
- Ali, S. F. (2017). Psychological abilities affecting athletes' competitive performance. *Journal of the College of Basic Education, Al-Mustansiriyah University*(93) ,
- Al-Zoubi, A. A., et al. (1987). *Psychological tests and measures*. Mosul: Higher Education Press
- Ibrahim, A. A. (1993). *Psychoanalysis of behavioral therapy*. Cairo: Dar Al-Qalam
- Hameed, A. S. K. (2016). Perceived self-efficacy and its relationship to psychological resilience among basketball players. *Journal of Physical Education, University of Baghdad*, 28(1)

- Van Dalen. (1984). Cited in A. A. H. A. Al-Razzaq, The relationship between reaction speed and personality traits (Master's thesis, University of Baghdad, College of Physical Education, 1986)
- Al-Mandalawi, Q. H., et al. (1989). Tests, measurement, and evaluation in physical education. Mosul: Higher Education Press
- Naji, Q., & Ahmed, B. (1987). Tests, measurement, and principles of statistics in the sports field. Baghdad: Higher Education Press
- Mohammed, H., & Abdul Zahra, H. (2021). Self-efficacy as a predictor of emotional regulation among Iraqi national team players. Journal of Physical Education Studies and Research, Al-Mustaqbal University College
- Mahjoub, W., & Badri, A. (2024). Scientific research. University of Babylon, College of Physical Education, Higher Education and Scientific Research Press
- Mahjoub, W. (1988). Methods and approaches of scientific research. Mosul: Dar Al-Kutub for Printing and Publishing
- Hussein, Y. A. (2021). Perceived self-efficacy and cognitive self-regulation and their relationship to positive thinking among football referees of the Middle Euphrates governorates (Doctoral dissertation, University of Karbala, College of Physical Education and Sports Sciences)