

## البناء النفسي الرياضي وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي دوري المحترفين العراقي بكرة القدم

أ.د. عزيز كريم وناس

م.م جمال عبدالأمير حسون

### الملخص

تُعد الرياضة الحديثة ولاسيما كرة القدم، من المجالات التي لم تعد تعتمد على الإعداد البدني والمهاري فحسب، بل أصبحت تركز بشكل متزايد على الجوانب النفسية التي تسهم في تحقيق الأداء الأمثل للاعبين. وفي ظل تصاعد الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسات الرياضية، برزت أهمية البناء النفسي الرياضي بوصفه منظومة دينامية تعكس تصورات اللاعب ومشاعره وقدرته على التكيف مع المواقف المختلفة، فضلاً عن دوره في توجيه السلوك الرياضي نحو تحقيق الإنجاز. كما تمثل استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية أدوات أساسية تساعد اللاعبين على التعامل مع التحديات والانفعالات المصاحبة للبيئة التنافسية، بما يضمن الحفاظ على التوازن النفسي والاجتماعي. كما هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين البناء النفسي الرياضي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي دوري المحترفين العراقي بكرة القدم. لذلك استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقة الارتباطية لملاءمته وطبيعة الدراسة التي تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين متغيرين. وتكون مجتمع البحث على لاعبي أندية دوري المحترفين العراقي بكرة القدم للموسم (2025 – 2026) والبالغ عددهم (553) لاعباً موزعين على (20) نادياً كروياً، في حين بلغت عينة البحث (224) لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العمدية من ثمانية أندية. استخدم الباحثان مقياسين هما (مقياس البناء النفسي الرياضي ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية) تم تحليل البيانات باستخدام الحزمة الإحصائية (SPSS) من خلال معامل الارتباط بيرسون والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري. وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين البناء النفسي الرياضي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي دوري المحترفين العراقي. كما اوضحت النتائج عن وجود ارتباطات معنوية بين مختلف أبعاد البناء النفسي الرياضي وأبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية. وجاءت أهم توصيات الدراسة بضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين وتضمين البرامج التدريبية جوانب نفسية تساعد على تنمية مهارات مواجهة الضغوط.

### Sports Psychological Structure and Its Relationship with Psychological Stress–Coping

#### Strategies Among Iraqi Professional Football League Players

By

Professor Aziz Kareem Wanas

Assistant Lecturer Jamal Abdulameer Hassoun

### Abstract

Modern sports, particularly football, are no longer dependent solely on physical and technical preparation. Increasingly, they rely on psychological factors that contribute significantly to achieving optimal athletic performance. In light of the growing psychological pressures associated with sports competitions, the concept of sports psychological structure has gained importance as a dynamic system reflecting athletes' perceptions, emotions, and ability to adapt to various situations, as well as its role in directing sporting behavior toward achievement and success.

Psychological stress-coping strategies represent essential tools that enable athletes to deal effectively with challenges and emotional responses associated with the competitive environment, thereby maintaining psychological and social balance. The present study aimed to identify the nature of the correlational relationship between sports psychological structure and psychological stress-coping strategies among players of the Iraqi Professional Football League.

To achieve the objectives of the study, the researchers employed the descriptive correlational approach, which was deemed appropriate for examining the relationship between the two variables. The research population consisted of players from Iraqi Professional Football League clubs during the 2025–2026 season, totaling 553 players distributed across 20 football clubs. The research sample included 224 players selected purposively from eight clubs.

The researchers utilized two measurement instruments: the **Sports Psychological Structure Scale** and the **Psychological Stress–Coping Strategies Scale**. Data were analyzed using the **Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)** through Pearson's correlation coefficient, arithmetic mean, and standard deviation.

The results revealed a positive and statistically significant correlation between sports psychological structure and psychological stress–coping strategies among Iraqi Professional Football League players. Furthermore, significant correlations were found between the various dimensions of sports psychological structure and the dimensions of psychological stress–coping strategies.

The study concluded with several recommendations, the most important of which was the necessity of giving greater attention to the psychological preparation of athletes and incorporating psychological components into training programs to enhance players' abilities to cope effectively with psychological pressures.

**Keywords:** Sports Psychological Structure; Psychological Stress; Coping Strategies; Football Players; Iraqi Professional Football League.

## 1- التعريف بالبحث

## 1-1 مقدمة البحث وأهميته :

الرياضة عبارة مجهود جسمي او مهارات تمارس بموجب قواعد وقوانين متفق عليها تهدف الى تطوير مهارات الرياضي , كما انها تعد ترويض وتهذيب للنفس , وان ابرز تلك الرياضات واكثرها شعبية هي لعبة كرة القدم والتي تمارسها جميع الفئات العمرية بكل شغف وحب لتلك اللعبة باختلاف حضاراتهم و افكارهم فضلاً عن كونها تمثل الوطن في بعض الدول فعلى سبيل المثال عندما تقول (البرازيل) تشعر انك تعيش في اجواء كرة القدم , كما ان لعبة كرة القدم تضيف رونقاً وجمالاً للرياضة بشكل عام .

لذلك سعى المختصون الى تطوير تلك اللعبة بشكل خاص وفي جميع جوانبها (القانونية والمهارية والنفسية والبدنية ) وقد لوحظ ذلك في الوقت الحاضر تطوراً واضحاً في المستوى الفني لدى لاعبين كرة القدم وبالخصوص المنتخبات الوطنية وندية الدوريات العالمية للمحترفين حيث لم يأت ذلك بمحض الصدفة بل جاء من جراء الابحاث العلمية واستخدام وسائل و تمارين علمية ومتطورة في كل جوانب الإعداد الرياضي للاعبين البدني والنفسي والخططي والمهاري .

في ظل الضغوط النفسية وتحديات الحياة المعاصرة للفرد , أصبح الاهتمام بالإعداد النفسي للرياضي ضرورة حتمية نظراً للدور الذي تلعبه انفعالات الرياضي في البيئة الرياضية وخاصة في صراعات اندية المحترفين لما يتواجد فيه نخبة اللاعبين الوطنيين والدوليين ومن جنسيات مختلفة حيث يمر اللاعب في هذه الفترة بمجموعة من الصراعات النفسية يأتي تأثيرها من داخل الفرد الرياضي و محيطه لذا على المدرب ان يعمل سوياً مع افراد الفريق على توجيههم تربوياً ليساهم ذلك في بناء وتشكيل ميول والاتجاهات الايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي مع استثارة الدوافع المرتبطة به مع تطوير و توظيف القدرات العقلية المساهمة في نجاح أداء المهارات الحركية لدى الرياضي من خلال مواقف اللعب المختلفة , لذا فإن لاعبو كرة القدم دائماً بحاجة الى منهج فكري سليم عن انفسهم ومجتمعهم وعن الحياة بصفة عامة وناديهم بصفة خاصة وان تتخلى انفسهم عن الافكار السلبية التي تحد من اهدافهم وقدراتهم وطاقاتهم للوصول الى المستوى المطلوب , لذا كلما زادت عملية أدراك اللاعب لقدراته و اهدافه ولما محيط به أصبح اكثر تركيزاً في أداء واجبه الرياضي بكل احترافية وثقة , كل ذلك يأتي من خلال البناء النفسي الرياضي الذي يعتبر الركيزة الاساسية في الإعداد النفسي للرياضي , حيث عرف (سعد محسن)<sup>1</sup>

<sup>1</sup> سعد محسن موسى : البناء النفسي الرياضي وعلاقته بالوعي الانفعالي وحماية الذات للاعبين كرة القدم الشباب , 2021 , رسالة ماجستير , جامعة كربلاء ,ص 29

البناء النفسي الرياضي على أنه " هو وحدة متكاملة في جوانبها المتعددة الجسدية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والروحية , وسلوك استجابات الفرد التي يمكن ملاحظتها وتجسيدها في نجاح اداء المهارات الحركية الرياضية ".

ويعرف الباحثان البناء النفسي الرياضي هو مجموعة من الخصائص والسمات النفسية التي تميز لاعبي كرة القدم في دوري المحترفين العراقي في تفاعلهم مع مواقف اللعب المختلفة اثناء المباراة والتي تحدد اهدافهم وتميز سلوكهم وانسجامهم مع ذاتهم مع لاعبي فريقهم .

فمن خلال ما تقدم أصبح لابد من حل المشكلات النفسية التي يعاني منها افراد الفريق الواحد كلاً حسب وضعه ومشكلاته الخاصة من خلال تحديد الاولويات مع تنظيم ادارة الوقت لكل اللاعبين اضافة الى التركيز على انفعالاتهم العاطفية وغيرها مع توفير الدعم الاجتماعي و ممارسة تقنيات الاسترخاء واخراج اللاعبين في بعض الاحيان من اجواء توتر المنافسة للسيطرة على الضغوط النفسية التي يمرون بها خلال فترات التنافس في دوري المحترفين العراقي كل ذلك يأتي من خلال استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية , "وقد تتوسط علاقة هذه المواجهة بين الاحداث الضاغطة التي تحدث وبين ردود الفعل اللاحقة التي قد تشمل في نوبات متزايدة من القلق أو الاكتئاب أو حتى الاضطرابات النفس-جسدية " (2) .

لذا تعتبر هذه الاستراتيجيات هي مساعدة يستخدمها اللاعب للتعامل مع الضغوط لمواجهة المواقف المختلفة التي يمر بها خلال مسيرته الرياضية لذلك يعتبر بعض الاشخاص هذه العمليات عبارة عن عوامل استقرار تساعدهم على حفاظ التوافق النفسي والاجتماعي خلال فترات الضغط في حياتهم , ونتيجة لما تقدم تبرز أهمية البحث في توظيف الجوانب النظرية العلمية المتعلقة في نفسية اللاعبين لإيصالهم الى الاداء الامثل من خلال تذليل جميع العقبات التي قد يتعرض لها بعض لاعبي الاندية العراقية لدوري المحترفين خلال الموسم الرياضي .

## 1-2 مشكلة البحث :

يعتبر البناء النفسي الرياضي مجالاً مهماً في الاعداد النفسي والصحي للرياضيين لاسيما اذا كان البناء من خلال الاستراتيجيات الخاصة بمواجهة الضغوط النفسية عند اللاعبين مما يعزز قدرة الرياضي على التعامل مع المشاعر والعواطف الخاصة به والآخرين , خصوصاً ان اندية دوري المحترفين العراقي يعتبرون هم حجر الاساس لاختيار لاعبي المنتخبات

(2) عدوى طه : استبانة استراتيجيات المواجهة البنية العاملية والخصائص السيكومترية لدى عينتين مصريه وقطرية , مجلة الارشاد النفسي , 2019 , جامعة عين شمس – مركز الارشاد النفسي , ص2 .

الوطنية لكرة القدم مما أضاف ذلك على شعور اللاعبين ضغوط التحدي والتمني للعب في المنتخب الوطني الاول , وهناك ضغوط نفسية إضافية نتيجة لتحديات المنافسة التي ترمى على عاتقهم من خلال ما يشعرون به من قلق شديد بشأن أدائهم في المباريات والحفاظ على مستوى الأداء للبقاء في أنديةهم او الانتقال الى الاندية الاكثر شهرةً مع تواجد التوجيه الاعلامي على اللاعبين , علاوةً على الظروف الاقتصادية لبعض الاندية بسبب الاوضاع السياسية التي يمر بها عراقنا الحبيب , اضافة الى خوف اللاعبين على مستقبلهم و المشاكل التي يواجهونها مع ادارات الاندية كما يشعر بعض اللاعبين انهم مستهدفون اعلامياً او من المجتمع من جهة اخرى , مما قد ينجم اضطراب العلاقات الاجتماعية مع الآخرين , فالرياضي يحتاج في كل هذه الظروف الى الحالة النفسية الايجابية وان ضعف البناء النفسي الرياضي هو احد المؤثرات التي تحتاج الوقوف عليها بشكل دقيق , وبسبب عمل الباحثين الاكاديمي وقربهم من بعض اندية دوري المحترفين العراقي يرون مما تقدم لا بد من التعرف على طبيعة البناء النفسي الرياضي ومدى علاقته بالاستراتيجيات الخاصة بمواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي دوري المحترفين العراقي بكرة القدم , ومن هنا تتحدد مشكلة البحث في التساؤل الاتي : (هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين البناء النفسي الرياضي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي دوري المحترفين العراقي لكرة القدم ؟ ) .

### 3-1 هدف البحث :

التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين البناء النفسي الرياضي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي دوري المحترفين العراقي بكرة القدم .

### 4-1 فرض البحث :

هناك علاقة معنوية ذات دلالة احصائية بين البناء النفسي الرياضي وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي دوري المحترفين العراقي بكرة القدم .

### مجالات البحث :

المجال البشري : لاعبو كرة القدم في اندية دوري المحترفين العراقي للموسم الرياضي ( 2025 - 2026 ) .

المجال الزمني : من 5 / 11 / 2025 الى 25 / 1 / 2026 .

المجال المكاني : ملاعب كرة القدم في اندية دوري المحترفين العراقي .

### 3- إجراءات البحث الميدانية :

#### 3-1 منهج البحث :

لكل منهج وظيفة وخصائص معينة يستخدمها الباحث بما يتلاءم مع أهداف بحثه , والمنهج أياً كان فهو "الطريقة التي يسلكها الباحث للوصول الى نتيجة معينة" (3) لذلك استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقة الارتباطية لملاءمته وطبيعة الدراسة التي تهدف الى الكشف عن العلاقة بين متغيرين .

#### 3-2 مجتمع البحث وعينته :

لغرض تحقيق أهداف أي بحث يتوجب أولاً التعرف على المجتمع الأصلي بخصائصه لأن استخدام أي وسيلة تعد حالة غير كاملة ما لم يتم وصف مجتمع الدراسة بشكل دقيق لأن لكل مجتمع صفات خاصة به , حيث يعرف المجتمع بأنه " مجموعة العناصر والأفراد الذين ينصب عليهم الاهتمام في دراسة معينة او مجموعة المشاهدات او القياسات التي تم جمعها عن تلك العناصر " (4) .

وأشتمل مجتمع البحث على لاعبي أندية دوري المحترفين العراقي بكرة القدم للموسم (2025 - 2026) والبالغ عددهم (553) لاعباً موزعين على (20) نادياً كروياً وهي كل من أندية (الشرطة , الكهرباء , الغراف , دهوك , أمانة بغداد , الميناء , الموصل , الطلبة , الكرخ , الزوراء , اربيل , الكرمة , القوة الجوية , نوروز , النفط , ديالى , زاخو , النجف , نفط ميسان , القاسم) والجدول (1) يبين تفاصيل ذلك (5) .

#### جدول (1)

يبين مجتمع البحث أندية دوري المحترفين العراقي

(3) بحبوش وعمار ومحمود ، محمد : مناهج البحث العلمي- أسس وأساليب ، 1989 ، مكتبة المنار ، الأردن ، ص192.

(4) ابو صالح ، محمد صبحي : الطرق الإحصائية ، ط1 ، 2000 ، دار المعارف للتوزيع والنشر ، عمان ص249.

(5) الاتحاد العراقي لكرة القدم .

ت	أسم النادي	عدد اللاعبين	ت	أسم النادي	عدد اللاعبين
1	الشرطة	29	11	الكرخ	27
2	النجف	26	12	القوة الجوية	31
3	الزوراء	30	13	نفط ميسان	28
4	القاسم	25	14	دهوك	26
5	الكهرباء	27	15	الموصل	28
6	الغراف	27	16	نوروز	25
7	أمانة بغداد	28	17	أربيل	29
8	الطلبة	29	18	زاخو	26
9	الكرمة	26	19	ديالى	27
10	الميناء	29	20	النفط	30
المجموع اللاعبين			553		

### 3-3 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي تعني "اختيار الباحث للعينة التي يرى من وجهة نظره أو وجهة نظر الخبراء أو معرفة بعض المعالم الإحصائية لمجتمع معين وخصائصه أنها تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً سليماً"<sup>(6)</sup> , لذلك تم اختيار الباحث أفراد العينة حسب ما يراه مناسباً لتحقيق هدف البحث .

<sup>(6)</sup> علاوي ، محمد حسن وراتب ، أسامة كامل : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي , 1999، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة ، ص144.

لذا اشتملت عينة البحث على (224) لاعباً يمثلون أندية دوري المحترفين العراقي بكرة القدم , و موزعين على (8) اندية وهي كل من نادي ( الشرطة , النجف , القاسم , الطلبة , الكرخ , الزوراء , القوة الجوية , الكهرياء ) والجدول (2) يبين تفاصيل ذلك .

## جدول (2)

يبين أسماء الأندية وعدد لاعبي عينة البحث

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين
1	الشرطة	29
2	النجف	26
3	القاسم	25
4	الطلبة	29
5	الكرخ	27
6	الزوراء	30
7	القوة الجوية	31
8	الكهرياء	27
	المجموع	224

3-4 إجراءات البحث الميدانية :

3-4-1 إجراءات اعداد مقياسي البحث :

اولاً : مقياس البناء النفسي الرياضي : (إعداد : سعد محسن موسى , 2021) (7)

(7) سعد محسن موسى : البناء النفسي الرياضي وعلاقته بالوعي الانفعالي وحماية الذات للاعبين كرة القدم الشباب , 2021 , رسالة ماجستير , جامعة كربلاء .

يهدف هذا المقياس الى التعرف على مدى مساهمة التوجيه التربوي الرياضي في بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الايجابية نحو الممارسة الرياضية للنشاط الممارس مع استثارة الدوافع المرتبطة به وتطوير وتوظيف القدرات المساهمة في نجاح أداء المهارات الحركية الرياضية .

ويتكون المقياس من (36) فقرة معنية بمقياس البناء النفسي الرياضي بواقع (7) فقرة معنية للمجال الجسمي و (7) فقرة معنية للمجال الانفعالي و(7) فقرة معنية للمجال الاجتماعي و(8) فقرة للمجال العقلي و(7) فقرة للمجال الروحي , يتم الاجابة على الفقرات من خلال ثلاث خيارات تم وضعها لاختيار ما يجده اللاعب مطابقاً له وهي (تنطبق علي كثيراً , تنطبق علي , لا تنطبق علي ابداء) , اوزان الإجابة الايجابية منها (1,2,3) والسلبية (1,2,3). اعلى درجة يحصل عليها المستجيب (108) درجة، وادنى درجة يحصل عليها المستجيب (36) درجة، والوسط الفرضي للمقياس (72) . والجدول (3) يبين مجالات المقياس ودرجة الأهمية والأهمية النسبية .

ثانياً : مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية : (إعداد : طاهر نعمه تومان , 2024 ) (8)

أعد الباحث هذا المقياس للتعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلاب المتفوقين دراسياً بالمرحلة المتوسطة بجمهورية العراق , وقد اطلع الباحث على بعض المقاييس العربية و الاجنبية التي تقيس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية .

وتضمن المقياس (59) فقرة معنية بمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية , وقد قسمت تلك الفقرات الى خمسة عوامل حيث تضمن العامل الاول (10) فقرات وسمي بـ (التعبير الانفعالي) , والعامل الثاني تضمن (13) فقرة وسمي بـ (التوجه نحو الدين) , والعامل الثالث تضمن (15) مفردة وسمي بـ (التركيز على حل المشكلة) , والعامل الرابع تضمن (9) فقرات وسمي بـ (الدعم الاجتماعي) , والعامل الخامس تضمن (12) فقرة وسمي بـ (الاسترخاء) . كما يتم الاجابة على الفقرات من خلال خمسة خيارات تم وضعها لاختيار ما يجده اللاعب مطابقاً له وهي (أبداً , نادراً , أحياناً , غالباً , دائماً) , وقد أعطيت الأوزان (1-2-3-4-5) على التوالي بالنسبة للفقرات الإيجابية وبالعكس للفقرات السلبية، اعلى درجة يحصل عليها المستجيب

(8) طاهر نعمه تومان : الذكاء الانفعالي وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلاب المتفوقين دراسياً بالمرحلة المتوسطة في العراق , 2024 , اطروحة دكتوراه , مجلة كلية التربية , جامعة المنصورة .

(295) درجة، وادنى درجة حصل عليها المستجيب (59) درجة، والوسط الفرضي للمقياس (177). والجدول (3) يبين مجالات المقياس ودرجة الاهمية والاهمية النسبية .

كما تم اعداد التعليمات الخاصة بالمقياسين (البناء النفسي الرياضي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية) التي توضح كيفية الاجابة عن الفقرات حتى يتم تطبيقها على لاعبي كرة القدم لدوري المحترفين العراقي وهي كما يلي :

1- عند الاجابة لا تكتب اسمك .

2- الاجابة على جميع الفقرات بدقة وبكل صراحة .

3- عدم الاستعانة بلاعب اخر .

4- وضع علامة (√) للفقرة الملائمة لك كما في النموذج .

5- ليس هناك اجابة صحيحة او غير صحيحة .

6- ان اجابتك ستحظى بسرية تامة وهي لا غرض البحث العلمي .

وعرض الباحث في كل مقياس نموذج للإجابة كي تسهل الاجابة على اللاعبين كرة القدم لدوري المحترفين العراقي , وقد وضعت تعليمات الاجابة على المقياس صراحة او مجالاته واخفاء الغرض من المقياس بغيت الحصول على بيانات دقيقة وحقيقية .

### 3-4-2 التجربة الاستطلاعية:

اجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية بتاريخ (الخميس 2025/11/27) على عينة مكونة من (30) لاعباً من عينة البحث ضمن أندية محافظة بغداد. وقد كان الغرض من هذه التجربة هو التعرف على معوقات العمل التي تواجه الباحثان أثناء إجراء التجربة الأساسية، ومدى صلاحية فقرات المقياسين ووضوحها وفهمها لعينة البحث ، وذلك من اجل تجاوز الصعوبات والمعوقات التي ترافق تنفيذ تطبيق التجربة ، وكذلك لحساب ثبات المقياسين . وقد اتضح من هذه التجربة أن التعليمات والفقرات واضحة، إذ أن أفراد العينة الاستطلاعية أنهموا الإجابة عن جميع فقرات المقياسين بمتوسط زمني مقداره (20) دقيقة.

3-5 الصدق والثبات للأدوات المستخدمة في البحث :

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على مقياسين وهما :

• مقياس البناء النفسي الرياضي (إعداد: سعد محسن موسى، 2021)

• مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (إعداد: طاهر نعمة تومان، 2024)

3-5-1 صدق المقاييس :

ولغرض التأكد من صلاحية هذه المقاييس للتطبيق على عينة البحث الحالية، تم التحقق من الصدق كما يأتي:

**الصدق الظاهري :** تم عرض فقرات المقاييس على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي والقياس

والتقويم والبالغ عددهم (5) (\*)، للتأكد من مدى ملاءمتها لقياس ما وضعت من أجله، وقد أجمعت آراء الخبراء على صلاحية

الفقرات بنسبة قبول مرتفعة، مما يدل على تمتع المقاييس بدرجة مناسبة من الصدق الظاهري .

**صدق المحتوى :** تم التأكد من أن فقرات كل مقياس تغطي جميع الأبعاد النظرية التي يتضمنها المفهوم (البناء النفسي الرياضي،

واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية)، وذلك بالاعتماد على الأسس النظرية والدراسات السابقة التي بُنيت عليها هذه

المقاييس .

وقد تراوحت نسبة الاتفاق بين الخبراء على صلاحية الفقرات بين (80% - 100%)، وهي نسبة تفوق الحد المقبول

علمياً (75%)، مما يدل على تمتع المقاييس بدرجة عالية من الصدق الظاهري وصدق المحتوى .

**الصدق البنائي ( الاتساق الداخلي ) :** يُستدل عليه من خلال الاتساق الداخلي وارتباط الفقرات بالأبعاد التي تنتمي إليها، فضلاً

عن العلاقات المنطقية التي أظهرتها نتائج البحث بين المتغيرات، مما يعزز من صدق البناء النظري للأدوات المستخدمة.

كما تم التحقق من الصدق البنائي من خلال حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال

الذي تنتمي إليه، وكذلك مع الدرجة الكلية للمقياس.

(\*) الخبراء والمختصين هم :

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كربلاء	علم النفس / الكرة الطائرة	إ.د حسين عبد الزهرة
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كربلاء	الاختبار والقياس / كرة القدم	إ.د حسن علي حسين
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كربلاء	علم النفس / كرة يد	إ.د علي حسين علي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة تكريت	علم النفس الرياضي / كرة القدم	إ.د جاسم عباس علي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة تكريت	القياس والتقويم / كرة القدم	إ.د عبد المنعم احمد جاسم

نتائج مقياس البناء النفسي الرياضي : تراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات وأبعادها بين (0.52 – 0.81) , وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) .

نتائج مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية : تراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات وأبعادها بين (0.49 – 0.84) , وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) .

وهذا يدل على أن فقرات المقاييس تمتلك اتساقاً داخلياً جيداً وتسهم بشكل فعال في قياس الأبعاد التي تنتمي إليها.

### 3-5-2 ثبات المقاييس :

أ	ب	ج	د	هـ	و	ز
بعض المقاييس	الجسمي	الانفعالي	الاجتماعي	العقلي	الروحي	الدرجة الكلية
معامل ألفا	0.88	0.91	0.89	0.92	0.87	0.94

تم التحقق من ثبات المقاييس باستخدام معامل ألفا كرونباخ على عينة البحث البالغة (224) لاعباً، باستخدام

البرنامج الإحصائي ( SPSS V.26 ) .

#### 1. ثبات مقياس البناء النفسي الرياضي :

أظهرت نتائج تحليل الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ أن مقياس البناء النفسي الرياضي يتمتع بدرجة ثبات عالية، إذ بلغت قيمة معامل الثبات للدرجة الكلية (0.94)، وهي قيمة تشير إلى اتساق داخلي مرتفع. كما تراوحت قيم الثبات للأبعاد الفرعية بين (0.87 – 0.92)، وهي جميعها أعلى من الحد المقبول علمياً (0.70) كما موضح في جدول (3) .

### الجدول (3)

يبين معاملات ثبات ألفا لعوامل مقياس البناء النفسي الرياضي للاعبين دوري المحترفين العراقي بكرة القدم

والدرجة الكلية

#### 2. ثبات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية :

كما أظهرت نتائج تحليل الثبات لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية أن قيمة معامل ألفا كرونباخ للدرجة الكلية بلغت (0.96)، وهي قيمة مرتفعة جداً تدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، في حين تراوحت معاملات الثبات للأبعاد الفرعية بين (0.88 – 0.91) كما موضح في جدول (4) .

#### الجدول (4)

يبين معاملات ثبات ألفا لعوامل مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية للاعبين دوري المحترفين

#### العراقي بكرة القدم والدرجة الكلية

المقياس	أبعاد	التعبير الانفعالي	التوجه نحو الدين	التركيز على حل المشكلة	الدعم الاجتماعي	الاسترخاء	الدرجة الكلية
معامل ألفا		0.90	0.91	0.88	0.89	0.90	0.96

"حيث يعد معامل الثبات مقبولاً عندما يساوي أو يزيد عن (0.70) (9)".

تشير هذه النتائج إلى أن أدوات البحث الحالية تتمتع بمستويات عالية من الصدق والثبات، الأمر الذي يعزز من دقة القياس وموثوقية البيانات المستخلصة، ويضفي قوة علمية على النتائج التي تم التوصل إليها، مما يجعلها صالحة للتطبيق في البيئة الرياضية العراقية وبما يتوافق مع متطلبات البحث العلمي الرصين

#### 3-6 التجربة الرئيسية:

بهدف تحقيق أهداف البحث طبق الباحثان التجربة الرئيسية باستخدام المقياسين بصيغتهما النهائية على عينة البحث الرئيسية البالغة (194) لاعباً وعلى ملاعبهم الخاصة في يوم الاحد 2026/1/4 ولغاية يوم الاثنين 2026/1/19 ، ثم دقت الاستمارات وصحت وفرغت بياناتها في استمارات خاصة ، وبعدها تمت المعالجة الإحصائية للبيانات حسب ما تطلبه أهداف البحث.

الاساليب الإحصائية المستخدمة :

(9) Field,A , Discovering Statistics Using Spss ,2017 , London , Sage .

1-الوسط الحسابي

2-الانحراف المعياري

3-اختبار الدلالة .

4-معامل الارتباط (بيرسون)

4- عرض نتائج فرض الدراسة وتفسيره :

4-1 اختبار صحة الفرض (هناك علاقة معنوية ذات دلالة احصائية بين البناء النفسي الرياضي وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي دوري المحترفين العراقي بكرة القدم) .

لاختبار صحة الفرض استخدم الباحثين معامل الارتباط (Correlation Coefficient) التتابعي لبيرسون بواسطة الحزمة الإحصائية المعروفة اختصاراً بـ Spss.V.20 لحساب قيمة معامل الارتباط بين نتائج بيانات اللاعبين على أبعاد مقياس البناء النفسي الرياضي وبياناتهم على أبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ويوضح الجدول (5) نتائج هذا الفرض .

جدول(5)يبين قيمة معاملات الارتباط بين بيانات اللاعبين على ابعاد مقياس البناء النفسي الرياضي وبياناتهم على ابعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (ن = 224)

الدرجة الكلية	البعد الخامس الروحي	البعد الرابع العقلي	البعد الثالث الاجتماعي	البعد الثاني الانفعالي	البعد الأول الجسمي	أبعاد البناء النفسي الرياضي أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
0.871	0.888	0.899	0.791	0.911	0.814	البعد الاول / التعبير الانفعالي
0.882	0.870	0.847	0.805	0.852	0.864	البعد الثاني / التوجه نحو الدين
0.890	0.897	0.901	0.816	0.846	0.795	البعد الثالث / التركيز على حل المشكلات
0.879	0.788	0.794	0.834	0.789	0.768	البعد الرابع / الدعم الاجتماعي
0.877	0.859	0.823	0.866	0.812	0.841	البعد الخامس / الاسترخاء
0.855	0.863	0.869	0.851	0.820	0.857	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (5) وجود معاملات ارتباط موجبة ودالة احصائياً عند مستوى ( 0.05 ) بين نتائج لاعبي العينة في أبعاد

مقياس البناء النفسي الرياضي (الجسمي , الانفعالي , الاجتماعي , العقلي , الروحي) ونتائجهم في ابعاد مقياس استراتيجيات

مواجهة الضغوط النفسية (التعبير الانفعالي , التوجه نحو الدين , التركيز على حل المشكلات , الدعم الاجتماعي , الاسترخاء)

## 4- تفسير النتائج :

تشير نتائج الدراسة إلى وجود علاقات ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين البناء النفسي الرياضي وأبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وهو ما يعكس الطبيعة التكاملية بين مكونات الشخصية النفسية للرياضي والآليات التي يعتمدها في التعامل مع المواقف الضاغطة ، إذ إن ارتفاع مستوى البناء النفسي لدى اللاعب يسهم في تعزيز قدرته على اختيار استراتيجيات مواجهة أكثر فاعلية واتزاناً. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة حديثة " أكدت أن المرونة النفسية لدى الرياضيين تؤثر بشكل مباشر في استراتيجيات مواجهة الضغوط، حيث تلعب استراتيجيات المواجهة دور الوسيط بين البناء النفسي (Resilience) والاحترق النفسي، مما يدل على أن الرياضيين ذوي البناء النفسي القوي يستخدمون استراتيجيات أكثر فاعلية في التعامل مع الضغوط التنافسية " (10) .

كما تعكس الارتباطات المرتفعة بين الأبعاد المختلفة أن عملية مواجهة الضغوط النفسية ليست عملية عشوائية، بل هي عملية منظمة تعتمد على البنية النفسية للفرد. فالبعد العقلي، على سبيل المثال، يرتبط بقدرة اللاعب على التحليل واتخاذ القرار، مما يعزز استخدامه لاستراتيجية التركيز على حل المشكلات، في حين يسهم البعد الاجتماعي في تعزيز اللجوء إلى الدعم الاجتماعي، أما البعد الروحي فيرتبط بالتوجه نحو الدين كأحد أساليب التكيف النفسي في البيئات الضاغطة.

وقد أوضحت نتائج الدراسة الى ان البناء النفسي السليم يعمل على خفض الضغوط النفسية عند اللاعبين من خلال تعزيز روح الفريق ككيان واحد من خلال خلق التجانس الذي يعمل على تعزيز الثقة بالنفس في فترة المنافسات يأتي ذلك من خلال تقدير المواقف بسرعة ودقة وعلى الاخص في ظروف اللعب المعقدة من خلال قابلية اللاعب على التحكم في انفعالاته خلال فعاليات اللعب دون التعرض للضغوط النفسية . وفي الاتجاه نفسه، أوضحت دراسة (Akin et al,2024)<sup>(11)</sup> " أن البرامج النفسية الموجهة للاعبين تسهم في خفض القلق وتحسين مهارات التكيف مع الضغوط الرياضية، مما يعزز فكرة أن البناء النفسي ليس سمة ثابتة فقط، بل يمكن تنميته وتطويره من خلال التدخلات التدريبية النفسية " .

<sup>(10)</sup> Mei, Y. et al : Psychological Resilience and Coping Strategies among Athletes ، 2025 ، Springer Nature ، Germany .

<sup>(11)</sup> Akin, S. et al : Psychological Training Programs and Their Impact on Anxiety and Coping Skills in Athletes ، ، 2024Journal of Sports Medicine Publications ، US .

وعليه فإن نتائج الدراسة الحالية تتسجم مع الأدبيات الحديثة في علم النفس الرياضي التي تؤكد أن البناء النفسي الرياضي (بمختلف أبعاده) يشكل الأساس الذي تنبثق منه استراتيجيات مواجهة الضغوط، حيث يعمل كمنظومة داخلية منظمة توجه سلوك اللاعب وتحدد نمط استجابته للمواقف الضاغطة، مما ينعكس إيجاباً على أدائه واستقراره النفسي .

## 5- الاستنتاجات والتوصيات:

### 5-1 الاستنتاجات:

كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين البناء النفسي الرياضي لدى لاعبي دوري المحترفين العراقي وبين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، مما يدل على أن ارتفاع مستوى البناء النفسي يسهم في تحسين قدرة اللاعبين على التعامل مع الضغوط النفسية.

أظهرت النتائج عن وجود ارتباطات معنوية بين مختلف أبعاد البناء النفسي الرياضي (الجسمي، والانفعالي، والاجتماعي، والعقلي، والروحي) وأبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (التعبير الانفعالي، والتوجه نحو الدين، والتركيز على حل المشكلات، والدعم الاجتماعي، والاسترخاء)، مما يدل على الطبيعة التكاملية للعوامل النفسية المؤثرة في سلوك اللاعب أثناء المنافسات. يسهم البناء النفسي السليم في تعزيز قدرة اللاعب على التحكم في الانفعالات والانتباه والتركيز أثناء المنافسات، الأمر الذي يساعد على تقليل التأثيرات السلبية للضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية.

أكدت الدراسة أن البناء النفسي الرياضي يمثل مكوناً أساسياً من مكونات الإعداد الشامل للاعب كرة القدم المحترف، إذ يسهم في تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي للاعبين ويحد من التأثيرات السلبية للضغوط النفسية المصاحبة للبيئة التنافسية. توضح النتائج أن اعتماد اللاعبين على استراتيجيات مواجهة فعالة يسهم في تعزيز التكيف النفسي وتحسين الاستجابة للضغوط التنافسية، وهو ما يدعم أهمية دمج التدريب النفسي ضمن منظومة الإعداد الرياضي الحديثة .

### 5-2 التوصيات :

إجراء المزيد من الدراسات لفهم العلاقة بين البناء النفسي الرياضي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية للاعبين كرة القدم .  
تطوير برامج خاصة تهدف الى تعزيز البناء النفسي الرياضي وتنمية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية للاعبين كرة القدم .  
تنظيم دورات وورش تدريبية للاعبين والمدربين حول استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية مثل الاسترخاء وضبط الانفعالات والتركيز على حل المشكلات .

أهمية الاستعانة بمتخصصين في علم النفس الرياضي للعمل ضمن الأجهزة الفنية للفريق , بهدف تطوير المهارات النفسية للاعبين وتقديم برامج تدريبية متخصصة في إدارة الضغوط النفسية .

توجيه الدراسات المستقبلية نحو فحص العلاقة بين البناء النفسي الرياضي ومتغيرات نفسية وأدائية أخرى لدى لاعبي كرة القدم في مستويات تنافسية مختلفة .

#### المصادر :

- ابو صالح ، محمد صبحي : الطرق الإحصائية ، ط1 ، 2000 ، دار المعارف للتوزيع والنشر ، عمان .  
الاتحاد العراقي لكرة القدم .
- بحيوش وعمار ومحمود ، محمد : مناهج البحث العلمي- أسس وأساليب ، 1989 ، مكتبة المنار ، الأردن .
- سعد محسن موسى : البناء النفسي الرياضي وعلاقته بالوعي الانفعالي وحماية الذات للاعبين كرة القدم الشباب ، 2021 ، رسالة ماجستير ، جامعة كربلاء .
- طاهر نعمه تومان : الذكاء الانفعالي وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلاب المتفوقين دراسياً بالمرحلة المتوسطة في العراق ، 2024 ، اطروحة دكتوراه ، مجلة كلية التربية ، جامعة المنصورة .
- عدوى طه : استبانة استراتيجيات المواجهة البنية العاملة والخصائص السيكومترية لدى عينتين مصرية وقطرية ، مجلة الارشاد النفسي ، 2019 ، جامعة عين شمس - مركز الارشاد النفسي .
- علاوي ، محمد حسن وراتب ، أسامة كامل : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، 1999 ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة .

Akin, S. et al : **Psychological Training Programs and Their Impact on Anxiety and Coping**

**Skills in Athletes** ، 2024 ، Journal of Sports Medicine Publications ، US .

Field,A , **Discovering Statistics Using Spss** ,2017 ، London ، Sage .

Mei, Y. et al : **Psychological Resilience and Coping Strategies among Athletes** ، 2025 ،

Springer Nature ، Germany .