



الارتياح النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى لاعبي اندية محافظة نينوى بكرة القدم

م.م عمر عامر عبدالله ابراهيم

مديرية تربية نينوى

07703852097

omaralobady51@gmail.com

ملخص البحث

هدف البحث التعرف على: الارتياح النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى لاعبي اندية محافظة نينوى بكرة القدم. وافترض الباحث توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الارتياح النفسي ودرجة المرونة النفسية لدى لاعبي اندية محافظة نينوى بكرة القدم ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته طبيعة البحث الحالي، واشتملت عينة البحث الحالي على لاعبي كرة القدم في نينوى واستخدم الباحث الاستبيان كأداة لجمع المعلومات ، وقام الباحث بتقنين مقياسي الارتياح النفسي و المرونة النفسية وطبق الباحث المقياسين على عينة التطبيق بعد اكمال إجراءات الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لبناء وتقنين أدوات ، واستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss25) لتحليل البيانات وتوصل الباحث الى الاستنتاج الاتي : وجود علاقة ارتباطية ايجابية ودالة إحصائية بين كل من متغير الارتياح النفسي ومتغير المرونة النفسية لدى لاعبي اندية محافظة نينوى بكرة القدم .

كلمات مفتاحية : الارتياح النفسي ، المرونة النفسية ، كرة القدم

Psychological Well-being and its Relationship to Psychological Resilience among Football Players in Nineveh Governorate Clubs

A.L. Omar Amer Abdullah Ibrahim

Nineveh Education Directorate

Abstract

The aim of the research is to identify: psychological satisfaction and its relationship to psychological resilience among football players in Nineveh Governorate clubs .The researcher assumed that there is a statistically significant relationship between the level of psychological comfort and the degree of psychological resilience among the players of Nineveh football clubs .The researcher used the descriptive correlative approach to suit the nature of the current research.The sample of the current research included football players in Nineveh, and the researcher used the questionnaire as a tool for collecting information. spss25) to analyze the data and the researcher reached the following conclusion : There is a positive and statistically significant correlation between each of the variables of psychological satisfaction and the variable of psychological resilience among football players in Nineveh Governorate.

Keywords: Psychological Well-being, Psychological Resilience, Football

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ان تطور الامم وتقدمها يعتمد بالمقام الاول على مقدار ما يبذل ابناءها من جهد في سبيل اثراء البحث العلمي بالدراسات والبحوث. وتشكل موضوعات علم النفس جانبا مهما وحيويا مؤثرا في سير عملية اعداد الرياضي وتكامله تماشيا مع متطلبات تحقيق الانجاز الرياضي، ولهذا اعتبرت العوامل النفسية من الجوانب المهمة في اعداد الرياضي للوصول الى المستوى العالي من



الانجاز وهي من مكملات المستوى الرياضي وتساعد الرياضي على التكيف مع الضغوط المختلفة التي يتعرض لها قبل وخلال التدريب والمباريات. وعلم النفس الرياضي له دور فعال في بناء الحضارة البشرية إذ يتأثر بالمتغيرات النفسية المتعددة ومن تلك المتغيرات المرونة النفسية التي هي "عبارة عن الفروق بين اللاعبين في ضوء التعامل مع متغيرات التي تظهر من خلال مواجهة ظروف ومتطلبات الأداء وطريقة مواجهة هذه المواقف والتعامل معها"

(عبود ، 2005 ، 21)

ويعد بيتر وور (Peter Warr (1990 هو أول من اهتم بدراسة مفهوم الارتياح النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية، بدراسته للوجدان الإيجابي والوجدان السلبي والذي حدده في اثنا عشرة انفعالا، منه ستة انفعالات إيجابية والباقي سلبية، حيث يعتقد بيتر وور أن العمل الرياضي وما يحمله من خصائص ومميزات يخلق للاعب إحساسا، الإحساس الأول يتمثل في البهجة والمتعة أما الإحساس الثاني يتمثل في الإثارة، وكلهما يمكنهما قياس مستوى إحساس اللاعب بالارتياح النفسي داخل الميدان الرياضي. أما إيفانس (1994) فقد وضع نموذج الذي يعد من بين أهم النماذج التي بنيت على أساس تكاملي للأطر النظرية، حيث يتضمن مكونات داخلية ومكونات خارجية المصدر وتشمل في مجموعها خصائص الشخصية وأبعاد الانفعالية والمكونات المعرفية.

ونظرا لأهمية العمل الرياضي في حياة اللاعب، فإننا نعتبره محكا أساسيا في تحقيق التوازن النفسي أو انعدامه، بحكم ارتباطه بمجموعة من المتطلبات الضرورية التي تمكن اللاعب أن يعيش حياة مريحة، فإننا سنقوم بدراسة موضوع الارتياح النفسي في الميدان الرياضي وعلاقته بالمرونة النفسية.

فحسب ما صرح به كامبل والآخرين (Campbell et al (1976 فإن خمس أو ربع التباين في الرضا عن الحياة بالنسبة للإنسان البالغ يعزى للرضا عن العمل، فقياسات الرضا عن العمل وحسب سبيكتور (Spector (1997 ترتبط في حدود 0.50 إلى 0.60 مع قياسات الرضا عن الحياة . (عبادو، 2013 ، 13)

كما يرى إستلموران (Istale, M) الذي تحصل على شهادة الدكتوراه في علم النفس العمل والتنظيم "أن العمل قبل كل شيء هو نشاط يناسب تركيبة اللاعب ومواهبه وتحديث إمكانياته، وهو الذي يخلق القيمة للاعب ويمنحه الإحساس بالإنجاز والفعالية الشخصية " . (Achte, Delaflore.2010.13)

ونظرا لقلة الدراسات التي تناولت موضوع الارتياح النفسي و المرونة النفسية، جاءت هذه الدراسة لتضيف جديدا على ما سبقها من دراسات وذلك بالبحث في موضوع الارتياح النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية.

وتمثل المرونة النفسية للرياضي أحد العوامل المهمة والأساسية التي يجب توافرها والاهتمام بها إلى جانب العوامل البدنية والعوامل الأخرى، وكما تؤثر بشكل مباشر في سلوك الإنسان الحركي والانفعالي ليتسنى للرياضي إمكانية العمل لتحقيق أفضل النتائج، إذ إن "فقدان المرونة النفسية يؤدي بالرياضي إلى عدم التوازن والاختلال في التوافق العصبي- العضلي في السباقات. (عرب ، 1988 ، 46)

إن المرونة النفسية تمثل جزءاً أساسياً من إعداد اللاعب للدخول في المباريات المختلفة، فهي يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف، وإن يكون اللاعب قادرا على تطبيق الخطط الموضوعية وتطبيق المهارات المختلفة وإصدار القرارات ليتمكن من القيام بالواجبات الحركية المناسبة مع نوع المهارة التي يؤديها، فضلا عن ذلك المساهمة في التحكم بالأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل وزيادة الثقة بالنفس والتحكم الانفعالي.

لذا تتطلب الأنشطة الرياضية العديد من العوامل الأساسية ليتمكن الشخص أو اللاعب من ممارستها ، واهم هذه العوامل تكاملاً هو الكفاءة البدنية والفسولوجية والنفسية، ولقد اعتبرت العوامل النفسية من المكملات المهمة في تكامل المستوى الرياضي العالي ولمساعدة اللاعبين



على التكيف مع الضغوط المختلفة التي يتعرض لها أثناء المباريات ، فمعظم الفرق يتم إعدادها للمنافسات المهمة من خلال دراسة النماذج والتعايش لاماكن التنافس والتكيف على طرق اللعب والاستمرار بالتدريب والتهيؤ للظروف التي قد تحدث أثناء المنافسة ذاتها، لذا فان ذلك المفهوم يقع تحت مصطلح المرونة النفسية ، من العوامل التي يجب أن توضع في الاعتبار إنَّ لاعبي المستويات العليا يقومون مثلاً بمتابعة المنافسين للتعرف على رموز تقودهم إلى الاستجابة في ضوئها ، ولذلك نجد انتشار التدريبات في معسكرات مغلقة للفرق المشاركة في البطولات العالمية أو التدريب بدون جمهور قبل المباريات الهامة والتي قد تساعد في التعرف على تحديد المثيرات التي قد تؤدي إلى مرونة نفسية إيجابية.

1-2 مشكلة البحث:

وتتركز مشكلة البحث الحالي في طبيعة المجتمع والعينة المراد دراستها والمتمثل بلاعبي كرة القدم في محافظة نينوى المتقدمين بوصفهم يمارسون ألعاب جماعية متعددة والتي تتحدد نتائجها بمجهود الرياضي الذاتي الى جانب المجهود الجماعي للفريق ككل، وكون الارتياح النفسي و المرونة النفسية تعد عامل مهم في تحقيق النتائج الجيدة والوصول إلى المستويات العليا لان الظواهر النفسية في المجال الرياضي هي صفات اما يكتسبها اللاعب او تكون موروثه وقد تكون طويلة لفترة من الزمن او قصيرة مما تساعد على ظهور الايجابية فتعزز الاداء وسلوكه او تكون سلبية فتحبط مستوى اداء اللاعب وسلوكه، من هنا تركزت مشكلة البحث في التساؤل الاتي:

- ما هي العلاقة بين مستوى الارتياح النفسي ودرجه المرونة النفسية لدى لاعبي اندية محافظة نينوى بكرة القدم .

1_3 هدف البحث:

1-3-3 التعرف على العلاقة بين مستوى الارتياح النفسي ودرجه المرونة النفسية لدى لاعبي اندية محافظة نينوى بكرة القدم .

1-4 فرضية البحث:

1-4-3 توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الارتياح النفسي ودرجة المرونة النفسية لدى لاعبي اندية محافظة نينوى بكرة القدم .

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي اندية محافظة نينوى بكرة القدم .

1-5-2 المجال الزماني: ابتداءً من 2023/3/8 ولغاية 2023/4/4

1-5-3 المجال المكاني: مقرات الأندية الرياضية في محافظة نينوى .

1-6 تحديد المصطلحات:

1-6-1 الارتياح النفسي (psychological satisfaction) ويقصد به درجة الرضا عن الحياة بشكل عام والرضا عن مجالات الحياة المختلفة . (تلمساني، 2013، 27)

1-6-2 المرونة النفسية:

1-6-2-1 المرونة النفسية : أما شارما (Sharma، 2015) فعرف المرونة النفسية : على أنها القدرة على استعادة التوازن بعد أي فشل أو خسارة أو صدمة وهي واحدة من أهم مهارات الحياة التي يحتاجها الفرد لحماية دعم وإثراء وجوده في عالم اليوم، أو القدرة التي تحمي الأفراد من الآثار السلبية للمخاطر والمحزن. (Sharma, 2015, 23)

2- الدراسات السابقة

1- الخفاف ، نغم خالد (2019): الارتياح النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الموصل.

هدف البحث التعرف الى:



- بناء مقياس الارتياح النفسي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الموصل. العلاقة بين الارتياح النفسي والتحصيل الدراسي لطلاب كلية التربية البدنية و الرياضة – جامعة الموصل. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعة البحث، اشتمل مجتمع البحث على (490) طالب يمثلون المراحل الاربعه في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل، للعام الدراسي 2017-2018، وتم تقسيم مجتمع البحث على عينة البناء وعينة التطبيق، شملت عينة البناء على (245) طالبا موزعين على عينة التمييز والبالغ عددهم (185) ، وتجربة استطلاعية والبالغ عددها (15) طالب، وعينة الثبات البالغ عددها (45) طالبا ، اما عينة التطبيق البالغ عددها (245) طالب، وتم استخدام مقياس الارتياح النفسي الذي قامت ببنائه الباحثة كأداة لجمع البيانات، وقد تضمنت إجراءات البناء: (تحديد محاور المقياس، تحديد أسلوب صياغة فقرات المقياس، صياغة فقرات كل محور بصورتها الأولية، فضلا عن اعتماد الخطوات والإجراءات العلمية في بناء المقياس والمتضمنة بصدق المحتوى والصدق الظاهري للمقياس، وصدق البناء المتمثل بالتحليل الإحصائي للفقرات) بأسلوبى ،، والاتساق الداخلي، وتم استخدام طريقة التجزئة النصفية في الثبات، واقتصرت الوسائل الإحصائية معامل الالتواء لـ (كارل بيرسون)، ومعامل البسيط، واختبار (ت)، والمتوسط الفرضي ياس، والنسبة المئوية، الوسط الحسابي، والموال، والانحراف المعياري.

توصلت الباحثة إلى

- فاعلية المقياس الذي تم بناؤه في الدراسة الحالية لقياس الارتياح النفسي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

- ملاءمة مقياس الارتياح النفسي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

- ان طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لديهم درجة الارتياح النفسي أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس، وهذا يدل على ان النتيجة ايجابية ومن ثم سيؤثر ذلك على مستواهم الدراسي.

- لا توجد علاقة ارتباط معنوية بين مقياس الارتياح النفسي والمواد النظرية للمرحلة الأولى والثانية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

3-إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي الارتباطي لملائمته وطبيعة البحث الحالي.

3-2 مجتمع البحث وعينته: اشتمل مجتمع البحث لاعبي اندية محافظة نينوى بكرة القدم والبالغ عددهم (680) لاعبا والذين تم اختيارهم بالطريقة العمدية .

واشتملت عينة البحث على (180) لاعب من لاعبي اندية محافظة نينوى بكرة القدم . بعد استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية وعينة الثبات وعدد من استمارات المقياسين لعدم الدقة في الإجابة عليها من قبل بعض اللاعبين وعدم استعادة البعض الآخر على (10) لاعب من مجتمع البحث أي ما نسبته (26.47%) بالمئة من مجتمع البحث ليمثلوا عينة التطبيق النهائي.

3-3 اداتا البحث:

3-3-1 مقياس الارتياح النفسي :

مقياس الارتياح النفسي لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، يهدف إلى توفير أداة قياس صادقة وثابتة لقياس درجة الارتياح النفسي ، تألف المقياس بصورته النهائية من (36) فقرة، موزعة على (اربعة) مجالات، وتتم الإجابة على فقرات المقياس من خلال خمسة بدائل مرتبة تنازلياً على مقياس ليكرت الخماسي (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة منخفضة، بدرجة منخفضة جداً) وتكون الأوزان (5، 4، 3، 2، 1) للفقرات الايجابية والعكس للفقرات السلبية، وتكون الدرجة الكلية العليا للمقياس هي (180) درجة، أما الدرجة الكلية الدنيا للمقياس فهي (36) درجة.

3-3-2 مقياس المرونة النفسية:



اعتمد الباحث مقياس المرونة النفسية (ملحق 2) المعد من قبل (عبد العباس عبد الرزاق عبود)، إذ يضم (40) فقرة وبهذا يصبح المقياس مكون في الصيغة النهائية، ويكون صحيح الفقرات السلبية بإعطاء الدرجات (1، 2، 3) وبالعكس بالنسبة للفقرات الايجابية، إذ تنحصر الدرجة النهائية للمقياس بين القيمتين (40 - 120) ويبلغ المتوسط الفرضي للمقياس (80) درجة. (عبود، 2005، 61)

4-3 المواصفات العلمية للمقياسين:

4-3-1 صدق المقياسين:

حيث "يعد الصدق من الخصائص المهمة في الاختبارات، فالاختبار الصادق هو ذلك الاختبار القادر على قياس السمة أو الظاهرة التي وضع من أجلها" (حسانين، 1995، 183). إذ يعتبر صدق المقياس الخاصية الأكثر أهمية من بين خصائص المقياس الجيد. (عمر وآخرون، 2010، 189)

4-3-1-1 صدق المحكمين (الخبراء):

تم عرض كل من مقياسي الارتياح النفسي والمرونة النفسية على شكل استبيان موجه الى عدد من السادة الخبراء والمتخصصين في علم النفس الرياضي والإدارة والتنظيم والبالغ عددهم (7) خبراء إذ طلب منهم إبداء ملاحظاتهم وآرائهم حول مدى صلاحية فقرات المقياسين وذلك لغرض تقويمها والحكم على مدى وملاءمتها على ما وضعت من لأجله وإجراء التعديلات المناسبة من خلال (حذف أو إعادة صياغة عدد من الفقرات) بما يتلاءم ومجتمع البحث، فضلاً عن ذكر صلاحيات البدائل. ويشير (Eble, 1972) إلى أن "عرض الفقرات على مجموعة من المحكمين للحكم على مدى صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها، يعد أفضل طريقة في استخراج الصدق الظاهري". (Eble, 1972, 55)

ويعد هذا الإجراء وسيلة مناسبة للتأكد من صدق المقياس. وبعد تعديل آراء الخبراء تبين أن نسبة اتفاقهم بلغت أكثر من (85٪). إذ تم قبول نسبة اتفاق أكبر من (75٪) من آراء الخبراء معياراً على صدق فقرات المقياس، حيث تم اعتماد جميع فقرات المقياس، أما بالنسبة لمقياس المرونة النفسية تمت موافقة السادة الخبراء على جميع الفقرات الواردة فيه باستثناء تعديل لغة وأسلوب الفقرة بما يتلاءم وعينة الدراسة الحالية.

4-3-2 اعداد تعليمات المقياسين:

تمثل اعداد تعليمات المقياس إرشادات هامة وضرورية توجه المفحوص وترشده في الإجابة (ملح، 2005، 225) ولتعليمات المقياس تأثير على المفحوص فكلما تكون واضحة ومبسطة كلما تقل أخطاء الإجابة (علام، 1986، 44). ومن أجل ان تكتمل الصورة للمقياسين وبغية التمكن من تطبيقهما على المدرسين والمدرسات تم الأخذ بعين الاعتبار الأمور التي تم ذكرها عند وضع تعليمات المقياس وهي:

1. عدم ذكر الاسم، وان الاستمارة تستخدم لأغراض البحث العلمي.
 2. عدم ترك فقرة بلا إجابة.
 3. ضرورة الإجابة بصراحة ودقة.
 4. لا توجد إجابة صحيحة وإجابة خاطئة، لان أي إجابة تعد صحيحة طالما انها تعبر عن رأيك عن نفسك بصدق.
 5. الإجابة تحظى بالسرية التامة.
 6. وضع علامة (صح) في الحقل الذي ينطبق عليك امام كل معنى.
- وقد راعى الباحث في هذه التعليمات إخفاء الغرض الحقيقي من المقياسين (أي عدم كتابة اسم المقياس) من أجل الحصول على إجابات صادقة.



3-4-3 التجربة الاستطلاعية لأداتي البحث: تم تطبيق المقياسين على عينة بلغ عدد أفرادها (10) لاعبين تم اختيارهم بصورة عشوائية من مجتمع البحث، وكانت طريقة الإجابة واضحة ومفهومة وتم تحديد الوقت المستغرق للإجابة حيث بلغ (20-30) دقيقة. وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

- التأكد من مدى وضوح تعليمات المقياس.
- الإجابة عن التساؤلات والاستفسارات ان وجدت.
- تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تصاحب الباحث.
- تحديد الوقت المستغرق للإجابة.

4-4-3 ثبات المقياسين:

يعد الثبات من خصائص المقياس الجيد لأنه يؤشر اتساق فقرات المقياس في قياس ما يفترض أن يقيسه المقياس بدرجة مقبولة من الدقة (عودة ، 1998 ، 235) ، وهو أحد المؤشرات التي تدل على دقة المقياس واتساق فقراته في قياس ما يجب قياسه. (Agleam&Cracker,1986,125) ولأجل استخراج الثبات للمقياسين ، اعتمد الباحث على طريقتين لإيجاد الثبات :

طريقة معامل الفا كرونباخ:

إن اختبار كرونباخ الفا أصبح الأكثر شهرة واستخداماً في البحوث ، لكونه يقوم بتقدير مباشر لمتوسط كل اختبارات التجزئة النصفية الممكنة ، وإن القيمة المقبولة لمعامل الثبات في البحوث الاستطلاعية التي أوصى بها كلا من كرونباخ (Gronbach,1970) وقد جرى اختبار الثبات من خلال احتساب معامل ارتباط كرونباخ الفا وبلغت قيمة معامل ثبات ألفا (0.813) على مقياس الارتياح النفسي ، وبلغت قيمة معامل ثبات ألفا (0.873) على مقياس المرونة النفسية وهي تعد نسبة أعلى بكثير من النسبة المقبولة والمقترحة من قبل الباحثين ، وهذا يدل على ثبات المقياس.

3-5 التطبيق النهائي لأداتي البحث:

تم تطبيق مقياسي الارتياح النفسي والمرونة النفسية بصيغتهما النهائية على عينة البحث المكونة من (180) لاعب من لاعبي اندية محافظة نينوى بكرة القدم في تاريخ 5-12/3/2023 للحصول على النتائج لغرض إيجاد العلاقة بينهما.

3-6 الوسائل الإحصائية: تم استخراجها بالحقيبة الإحصائية (spss)

4-عرض النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض ومناقشة نتائج هدف البحث: التعرف على العلاقة بين مستوى الارتياح النفسي ودرجه المرونة النفسية لدى لاعبي اندية محافظة نينوى بكرة القدم .

جدول رقم (1)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي ومعامل الارتباط لعينة البحث في مقياس الارتياح النفسي والمرونة النفسية

المعالم الإحصائية المقياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحتسبة	sig
الارتياح النفسي	180	117.466	9.109	0.628	0.001
المرونة النفسية		88.255	7.318		

يتبين من الجدول رقم (1) ولأجل التعرف على العلاقة بين كل من مقياسي الارتياح النفسي ومقياس المرونة النفسية أن قيمة (ر) بينهما كانت (0.628) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية



وبالبالغة، (0.146) عند درجة حرية (179) وأمام مستوى معنوية $\geq (0.05)$ وهذا يدل على وجود علاقة معنوية ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين ، ويعود سبب كون العلاقة بين متغيري البحث ايجابية ومعنوية أيضاً إلى أن اللاعب الرياضي الذي يتمتع بمستوى من الارتياح النفسي يعد ذلك مؤشراً على مرونة نفسية جيدة نفسية جيدة، من خلال امتلاكهم للجانب الثقافي الكبير المكتسب من البيئة التي ينتمون اليها ونتيجة تعرضهم لكثير من المواقف الضاغطة كون لديهم القدرة على تحويل الرؤى الى واقع ملموس من خلال التعامل معها بحكمة وعقل واختيار الحلول المناسبة من خلال تحكيم القدرات العقلية في ضبط الانفعالات والتحكم فيها مما خلق بيئة اجتماعية يسودها الاحترام والابداع والعقلانية في التعامل مع هذه المواقف أدى الى ضبط السلوك وخلق حالة مرتقعة من الارتياح النفسي لدى لاعبي الفرق الرياضية. ويشير (الحكاك، 2009). ان الاشخاص المبدعون هم الأشخاص الذين يتميزون بعدد من الصفات والسمات والخصائص الشخصية والانفعالية والدافعية والاجتماعية التي يظهر تأثيرها في سلوك الفرد بدرجة واضحة وشديدة نوعاً ما، سواء لجميع السمات أو أغلبها تجعله قادر على السلوك بشكل أصيل ونادر وغير مألوف من الآخرين" (الحكاك، 2009:12).

5-الاستنتاجات والتوصيات:

في ضوء النتائج التي افرزها البحث الحالي تم التوصل الى عدد من الاستنتاجات والتوصيات وكما يأتي:

1-5 الاستنتاجات:

1. وجود علاقة ارتباطية ودالة إحصائية بين كل من متغير الارتياح النفسي ومتغير المرونة النفسية لدى لاعبي اندية محافظة نينوى بكرة القدم .

2-5 التوصيات:

1-العمل على تزويد اللاعبين بالمعلومات ذات العلاقة بتنمية وتطوير الخصائص النفسية والعقلية من خلال توفير مناخ تعليمي وتدريبى يساعد اللاعبين على تفجير طاقاتهم الإبداعية وتنميتها من خلال زجهم في الدورات التدريبية والثقافية لأهميتها في بناء وتنمية شخصية اللاعب الرياضي وتحصيله وتفوقه.

2-الاهتمام بأشكال الدعم الاجتماعي ولاسيما الدعم المادي من خلال توفير الملاعب والتجهيزات والمكافآت وذلك لأنه يخفف من شعور اللاعبين بالعجز والضعف ويزيد من صلابتهم النفسية في تحمل ضغوط العمل والمنافسة.

المصادر

1. تلمساني، فاطمة(2013): الارتياح النفسي الشخصي لدى الطلبة الجامعيين، جامعة وهران .
2. حسانين محمد صبحي(1995): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط3، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.
3. الحكاك، وجدان جعفر جواد عبد المهدي (2009): بناء مقياس سمات الشخصية المبدعة لدى طلبة جامعة بغداد، جامعة بغداد.
4. عبادو، أ. (2013).علاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بالارتياح الشخصي في مكان العمل.رسالة ماجستير،جامعة ورقلة،الجزائر.
5. عبود، عبد العباس عبد الرزاق (2005) : قياس المرونة النفسية لدى لاعبي بعض الألعاب الفرقية (بناء وتطبيق)، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، البصرة، العراق.
6. عرب، محمد جاسم (1988): مستوى القلق النفسي عند اللاعبين الممارسين لعبة الملاكمة، أطروحة دكتوراه غير منشورة ،جامعة مروتسواف ، بولندا.



7. علاّم، صلاح الدين محمود (1986): تطورات معاصرة في القياس النفسي والتربوي، مطابع القيس التجارية، الكويت.
8. عمر، محمود احمد وآخرون (2010): القياس النفسي والتربوي، ط1، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
9. عودة، احمد سليمان وملكاوي، فتحي (1987): أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، مكتبة المنار، ط1، الزرقاء، الأردن .
10. ملحم، سامي محمد (2005): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، الطبعة الثالثة ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الأردن .
11. Achte,I;Delafloure,j.L.(2010).comment concilier la performance et le bien-etre au travail.repéré à:Http://www.mba-rh-duaphine.fr/.../rh/.../bien-etre-et-la-performance-au-travail
12. Cracker, L. & Algiam, J.(1986):Introduction to Classical and Modern test Theory ,New York:(BS) College Publishing.
13. Cronbach, L. Y(1970). :Essetials of Psychological testing 3rd.ed,
14. Elbe,R.L(1972): Essential of education measurement .2nd ed,prentice-Hill,New Jersey.
15. Harper and A rom, publisher, New York.
16. Sharma, B. (2015). A study of resilience and social problem solving in urban Indian adolescents. The Internaonal Journal of Indian Psychology

ملحق (1) مقياس الارتياح النفسي

ت	الفقرات	أوافق بدرجة كبيرة جداً	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة منخفضة	أوافق بدرجة منخفضة جداً
1	اشعر بالفرح عند تحقيقي انجاز معين في العمل					
2	اتمتع بحالة صحية جيدة تمكنني من اداء محاضراتي.					
3	تتولد لي المتعة والراحة عند مشاركة زملائي النشاطات الرياضية.					
4	اشعر بالرضا عند مقارنة مستواي الدراسي بزملائي.					
5	معاملة المدرسين جيدة معي					
6	اشعر بالرضا عن مستواي المعاشي					
7	ينتابني الارتياح نتيجة تحقيقي					
8	اشعر بمحبة وتعاون زملائي لي في مواجهة المشاكل التي اعرض لها.					



9	اشعر بالرضا عن نفسي لمعرفتي بمواطن الضعف والقوة بشخصيتي.				
10	اعاني من الضعف في بعض الدروس العملية وصعوبة ادائها .				
11	اشعر بعدم وجود نوع من العدالة في تقييم التدريسيين				
12	الحالة الاقتصادية لعائلتي تمكني من مواصلة عملي .				
13	اسعى الى تقديم المساعدة المادية الى بعض زملائي.				
14	المراجعة الدورية للطبيب تسهم في الحفاظ على حالتي الصحية.				
15	تنظيم الوقت يساعدني للنهوض بنشاط لممارسة عملي				
16	اثق في قدراتي على تحقيق الانجاز والتفوق على الآخرين.				
17	لدي المقدرة على الاقناع والتأثير على الآخرين في حل بعض المشاكل التي تواجهني مع زملائي.				
18	اجد صعوبة في الحضور الى الدوام اليومي.				
19	اشعر بالقلق عند عدم قدرتي على مواجهة المشاكل التي تواجهني .				
20	اواجه الصعوبات المادية في الحياة دون انزعاج.				
21	امل ان تكون اموري المادية على ما يرام مستقبلا.				
22	اشعر بالقلق نتيجة تعرضي للإصابة				
23	يتولد لي نوع من الملل والتعب جراء طول الفترة الزمنية للدروس النظرية.				
24	اتمتع بقبول اجتماعي من قبل زملائي كوني محترما ومهذبا.				
25	ان قيمي ومعتقداتي تتماشى مع ظروف المجتمع الحالية.				
26	احاول مع زملائي تجاوز نقاط الضعف التي تواجهنا في الدروس العملية.				
27	اجد الثقة في نفسي عند تأديتي للمحاضرات				
28	اشعر باليأس عندما اجد متطلبات العمل لا تلبي احتياجاتي المعاشية مستقبلا.				
29	احاول ان امارس بعض الاعمال التي تسهم في توفير الدخل المادي لتيسير احتياجاتي الدراسية.				



30	ينتابني الاجهاد لكثرة الدروس العملية في اليوم الدراسي الواحد.				
31	اشعر بعدم الرضا عن عملي				
32	اشعر بالارتياح ان كل ما يحدث في حياتي الاجتماعية هي من تخطيطي.				
33	انظر الى الحياة الاجتماعية على انها تستحق الاهتمام والكفاح من اجلها.				
34	ينتابني التحدي في بعض الاحيان لتحقيق انجاز معين.				
35	قلة توافر وسائل الامان والحماية اثناء تأدية الدروس العملية.				
36	احرص على اعداد واحماء الطلبة بصورة متكاملة تجنباً لحدوث الاصابات.				

ملحق (2)

مقياس المرونة النفسية

ت	الفقرات	أوافق	محايد	لا أوافق
1	يحترم القواعد والقوانين الخاصة باللعبة بصورة دائمة			
2	يستطيع التحكم في أفعاله بما يخدم متطلبات المباراة			
3	يمكنه اختيار الأسلوب الأمثل لظروف المباراة			
4	لديه الإمكانية على تنفيذ الواجبات التي يكلف بها في الملعب			
5	يتقبل اعتذار اللاعب المنافس عندما يخطئ .			
6	يحترم قرارات الحكم ولا يتجاوز عليها .			
7	يستطيع ضبط أعصابه إذا تعرض إلى إساءة من المنافس			
8	لا يضبط انفعالاته عند الخسارة .			
9	يهتم بالجانب الأخلاقي في أثناء المباراة .			
10	يبدو عليه عدم الارتياح قبل المباراة .			
11	لا يتردد عندما تسنح له فرصة لتحقيق هدف .			
12	يقوم بالاعتذار من المنافس عندما يخطئ بحقه .			
13	يتعامل مع اللاعب المنافس بعنف .			
14	يفقد احترامه للجمهور في بعض المواقف .			
15	يتعامل مع زملاءه بحدة قبل المباراة المهمة .			
16	لا يهتم مهما كانت سمعة الفريق المنافس كبيرة .			
17	بإمكان المنافس أن يستفزه بسهولة أثناء المباراة .			
18	يعترض دائماً على قرارات الحكم .			
19	يتعمد اللعب الخشن عندما يشعر بأن فريقه خاسر المباراة			
20	لديه القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة			
21	يمكنه توجيه زملائه في حالة الحاجة لذلك			
22	لا يتقبل توجيه أحد زملائه عندما يكون منفصلاً			



23	قد يتصرف بشكل متهور إزاء بعض المواقف في الملعب		
24	يتعامل مع المنافس بشدة لدرجة إيذائه		
25	يستطيع التحكم في التوتر النفسي قبل بداية المباراة المهمة		
26	يشعر بارتياح عندما يتوجه إلى موقع التدريب		
27	يمكنه إن يولد الدافع لممارسة التمارين بجدية		
28	يتعامل مع الضغوط النفسية في التدريب بتفهم		
29	يتأثر بالأمور البسيطة التي تحدث مع زملاء التدريب		
30	يستمتع بالوحدة التدريبية رغم صعوبتها		
31	لا يستطيع تأدية واجبه بجدية عندما يتعرض لضغط نفسي معين		
32	يتأثر كثيراً عندما يستمع لتوجيه المدرب على تقصيره		
33	يستجيب وبشكل إيجابي اتجاه التمارين الصعبة		
34	يستمتع لنصائح زملائه أثناء التدريب بتمعن		
35	يشعر بالحرج عندما يخطئ في أداء تمرين ما		
36	ميل للعلاقات الطيبة مع زملاء التدريب		
37	يتقبل النقد من مدربه في أثناء التدريب		
38	يمكنه التحكم في سلوكياته عندما توجه له إساءة من زملائه		
39	يستمر بأداء التمارين وعدم التخلي عن التدريب عندما يشعر بضغط نفسي كبير		
40	من السهل أن يتقبل المدربين الجدد رغم اختلاف توجهاتهم		