



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي: .....

الرمز: .....

القسم: التدريب الرياضي

الشعبة: تدريب رياضي

التخصص: التحضير البدني الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية

بعنوان:

**الصمود النفسي وعلاقته بالاستجابة الانفعالية لدى**

**لاعبي كرة القدم**

- دراسة ميدانية على بعض فرق ولاية سطيف "صنف أكابر" -

تحت إشراف الاستاذ:

الدكتور بن التومي بلال

من إعداد الطالب

حساني جلول

السنة الجامعية: 2024/2023



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# شكر و عرفان

في البداية أشكر الله تعالى، على فضله ونعمه الذي انار دربي بنور المعرفة ووهبني القدرة والصبر على المثابرة حتى وصلت إلى هذه اللحظة المميزة

كما أشكر جميع أساتذتي الذين ساهموا في تعليمي منذ المرحلة الابتدائية حتى مرحلة التخرج

أشكر كل أصدقائي الأعزاء الذين رافقوني خلال رحلتي الدراسية، وشاركوا أفراحي وأحزاني

كما أتوجه بجزيل الشكر إلى إدارة معهد التربية البدنية والرياضية بالأخص قسم التدريب الرياضي على توفيرهم لنا بيئة تعليمية مناسبة، وتهيئة كافة الظروف المطلوبة لنجاحنا

دون أن أنسى شكر كل من ساهم ومد لنا يد المساعدة وقام بتسهيل مهامنا على رأسهم رؤساء الفرق واللاعبين والمدربين وكل من ساهم من قريب أو من بعيد على هذا الانجاز

أتوجه بشكر خاص إلى صديقي رفيق والي وعائلته والمشرف عن هذه المذكرة الدكتور بلال بن تومي

على كل ما قدموه لي طيلة مسيرتي الدراسية بهذه الولاية المضيفة مسيلة من 2003 الى 2024 كما أشكر أساتذتي وأصدقائي كل من الدكتور مفتي ومفتشي التربية البدنية والرياضية عاشور ع ع النور وفريد مزيان

الطالب: حساني جلول

## إهداء

إلى والديّ العزيزين، شمس حياتي وظليّ الحنون، أهدي هذه المذكرة تعبيراً عن امتنان لا يوصف  
لحبّكم ودعمكم الذي أوصلني إلى هذه المرحلة

إلى زوجتي شريكة دربي ورفيقة عمري، شكراً لدعمك اللامحدود وتشجيعك الدائم. بفضلك، تمكنت من  
تحقيق أحلامي وإكمال دراستي بنجاح. أنتِ سندي القوي، وأنا ممتن لوجودك في حياتي

إلى أبنائي الأعتزاء أنتم فرحتي وسعادتي، ومصدر إلهامي للنجاح، شكراً لأنكم صبرتم على غيابي  
وانشغالي خلال فترة الدراسة سعيكم الدؤوب وتفوقكم في الدراسة كانا حافظاً لي للمضي قدماً وتحقيق  
أهدافي أهديكم هذه المذكرة كرمز لنجاحي، آملاً أن أكون قدوة حسنة لكم وأن تسعوا دائماً لتحقيق  
أحلامكم.

إلى كل أساتذتي الأفاضل الذين علموني العلم والمعرفة

إلى أصدقائي الأعتزاء، الذين لطالما كانوا مصدر إلهام لي وسنداً في الأوقات الصعبة، أهدي هذه  
المذكرة كدليل على صداقتنا المتينة.

**\*الطالب: حساني جلول\***



# محتوى البحث

الموضوع	
-	▪ الشكر
-	▪ الإهداء
-	▪ قائمة المحتويات
-	▪ قائمة الجداول
-	▪ قائمة الأشكال
-	▪ ملخص
أب	▪ مقدمة
<b>الجانب المنهجي</b>	
<b>الفصل الأول: الإطار العام للدراسة</b>	
05	1.1. الإشكالية
06	2.1. الفرضيات
06	1.2.1. الفرضية العامة
06	2.2.1. الفرضيات الجزئية
06	3.1. أهمية الدراسة
07	4.1. أهداف الدراسة
07	5.1. تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة
09	6.1. الدراسات السابقة والمثابفة
15	7.1. التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة
15	8.1. مميزات الدراسات
16	خلاصة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الثاني: الصمود النفسي</b>	
17	○ تمهيد

18	1.2. الصمود النفسي
18	1.1.2. مفهوم الصمود النفسي
18	2.1.2. الصمود النفسي في الاصطلاح
21	3.1.2. مكونات الصمود
22	4.1.2. متطلبات الصمود
23	5.1.2. مبادئ التفسير البيئي لبناء الصمود النفسي
23	6.1.2. دورة الصمود النفسي
23	7.1.2. أنماط الصمود
24	8.1.2. العوامل المؤثرة في الصمود النفسي
24	9.1.2. سمات الأفراد ذوي الصمود النفسي
25	10.1.2. مفاهيم ذات علاقة بالصمود النفسي
25	11.1.2. نظريات الصمود النفسي
27	12.1.2. الصمود النفسي من منظور إسلامي
28	▪ خلاصة
<b>الفصل الثالث: الإستجابة الإنفعالية لدى كرة القدم</b>	
29	○ تمهيد
30	1.3. الاستجابة الانفعالية في المجال الرياضي
30	1.1.3. الاستجابة
30	2.1.3. الانفعال
31	3.1.3. الاستجابة الانفعالية
32	4.1.3. خصائص الانفعالات والصفات العامة لها
32	1.4.1.3. خصائص الانفعالات
33	2.4.1.3. الصفات العامة للانفعالات
33	5.1.3. السمات الانفعالية
36	6.1.3. نظريات في تفسير حدوث الانفعال
39	○ تمهيد:
40	2.3. تعريف كرة القدم
40	1.2.3. أهداف رياضة كرة القدم
41	2.2.3. ملامح كرة القدم الحديثة

41	3.2.3 المهارات الحركية في كرة القدم
43	4.2.3 بعض المهارات المهمة في كرة القدم
44	5.2.3 طرق التدريب على المهارات الأساسية
45	○ خلاصة
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الرابع: منهجية الدراسة</b>	
47	○ تمهيد
48	1.4. الدراسة الاستطلاعية
48	2.4. منهج الدراسة
48	3.4. متغيرات الدراسة
49	4.4. مجتمع وعينة الدراسة
50	5.4. اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
52	6.4. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات الموضوعية)
55	7.4. تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية
56	8.4. خطوات اجراء الدراسة الميدانية
57	خلاصة
<b>الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج</b>	
59	○ تمهيد
60	1.5. عرض وتحليل النتائج
60	1.1.5. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى
61	2.1.5. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية
62	3.1.5. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
63	3.1.5. عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة
64	2.5. مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات
64	1.2.5. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى
64	2.2.5. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية
65	3.2.5. مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة
65	4.2.5. مناقشة الفرضية العامة
<b>الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات</b>	

66	1.6. الاستنتاجات العامة للدراسة
66	2.6. الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
69	○ خاتمة
72	○ قائمة المصادر والمراجع
78	○ الملاحق

### قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	جدول يمثل توزيع افراد العينة	50
02	جدول الفقرات الإيجابية والسلبية وأوزان بدائلها في مقياس الصمود النفسي	51
03	جدول الفقرات الإيجابية والسلبية وأوزان بدائلها في مقياس الاستجابة الانفعالية	51
04	جدول معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي	52
05	جدول معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه	53
06	جدول معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لاستبيان التسويق بالضجة	54
07	جدول معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الاستجابة الانفعالية	54
08	جدول يوضح العلاقة بين الكفاءة الشخصية والاستجابة الانفعالية	59
09	جدول يوضح العلاقة بين حل المشكلات والاستجابة الانفعالية	60
10	جدول يوضح العلاقة بين المرونة والاستجابة الانفعالية	61
11	جدول يوضح العلاقة بين الصمود النفسي والاستجابة الانفعالية	62

### قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	شكل يوضح عدم وجود علاقة بين الكفاءة الشخصية والاستجابة الانفعالية	60
02	شكل يوضح وجود علاقة بين حل المشكلات والاستجابة الانفعالية	61
03	شكل يوضح عدم وجود علاقة بين المرونة والاستجابة الانفعالية	62
04	شكل يوضح وجود علاقة بين الصمود النفسي والاستجابة الانفعالية	63

### ملخص البحث:

- التعرف على العلاقة بين ابعاد الصمود النفسي (الكفاءة الشخصية - حل المشكلات - المرونة) بالاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم أكابر.

حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة العلاقات الارتباطية لملائمتها لطبيعة البحث وتم تحديد مجتمع البحث بعض لاعبي كرة القدم أكابر من رابطة سطيف والبالغ عددهم (60) لاعب وبواقع ثلاث فرق تنشط في مختلف الاقسام وهم يمثلون مجتمع وعينة البحث حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية والادوات المستخدمة في البحث مقياسي الصمود النفسي والاستجابة الانفعالية واستنتج الباحث ان اللاعبين اتسموا بصمود نفسي مرتفع على الرغم من تفاوته بين الفرق اما مقياس الاستجابة الانفعالية فقد كان مرتفع ايضا.

الكلمات المفتاحية: الصمود النفسي، الاستجابة الانفعالية، كرة القدم.

**Research Summary:**

- Identifying the relationship between the dimensions of psychological resilience (personal competence).

- Problem solving (flexibility) through emotional response among senior football players.

Where the researcher used the descriptive approach in the method of correlational relationships to suit the nature of the research. The research community was identified by some senior football players from the Setif League, numbering (60) players, with three teams active in various departments. They represent the community and the research sample, as they were chosen by the intentional method and the tools used in the research. Measures of psychological steadfastness and emotional response. The researcher concluded that the players were characterized by high psychological steadfastness, despite its variation between teams, while the measure of emotional response was also high.

Keywords : psychological resilience, emotional response, football.

### مقدمة:

يُعدّ الصمود النفسي والاستجابة الانفعالية من أهم العوامل النفسية التي تُؤثر على أداء لاعبي كرة القدم وصحتهم العقلية، فالصمود النفسي يعد من أهم صفات الشخصية التي تُمكن لاعبي كرة القدم من العيش حياة سعيدة وصحية، وتحقيق أهدافهم من خلال تحقيق النتائج الممتازة في مسيرتهم الرياضية.

ولهذا ومنذ الخمسينيات من القرن العشرين وحتى الآن والتدريب الرياضي في تقدم كبير حيث نهج نهجاً علمياً سليماً هذا المنهج مبني على إمكانية الاستفادة من العلوم الطبيعية الأساسية كالفيزياء والرياضيات والميكانيكا والكيمياء بأنواعها المختلفة والعلوم الإنسانية التربوية كعلم النفس والتربية وعلم الاجتماع والعلوم الطبية كالتشريح ووظائف الأعضاء والصحة..... الخ.

تلك العلوم والتي أثرت تأثيراً إيجابياً ومضطرباً على تطوير أسس ونظرية التدريب الرياضي الحديث وعلى ذلك أمكن الاستفادة من التعليقات العلمية لتلك العلوم ومدى تأثيرها على أسس ونظريات التدريب الرياضي الحديث والتي أحدثت طفرة كبيرة منذ الخمسينيات والأرقام والمستويات الرياضية المختلفة في المحافل الدولية والأولمبية في تطور باستمرار وخير شاهد على ذلك (على عبد العزاري 1999 م)

ويعتبر مفهوم الصمود النفسي من المفاهيم السيكولوجية ذات المضامين الإيجابية ، التي ربما يقدر تقديمها و تحليلها وتبيان أبعادها وطرق رصدها وقياسها وتنميتها في البيئة العربية الى تنشيط اهتمام البحث بالقضايا ذات العلاقة بعلم النفس الإيجابي لتأسيس وإقرار ما يصح تسميته بالتمكين السلوكي للاعب بالتركيز على الجوانب الإيجابية الخاصة بخبرة الصمود النفسي التي تقتضي كما سيأتي بيانه معانقة الحياة وتقبل مصاعبها واعتبارها تحديات كفيلة بان تستنهض همة المواجهة واغتنامها كفرص أصيلة للتعلم ولتجويد الأداء الإنساني ليرتقي في مسار التميز، ثم الاتقان ثم الاحسان (مقران، 2014م،ص1).

فالتدريب الرياضي والمنافسة الرياضية لهم أهداف متعددة من أهمها تحسين الأداء والنتائج عن طريق تحسين وتطوير الصمود النفسي والاستجابة الانفعالية وهذا هو موضوع دراستنا اذ ترى الدكتورة كارين رسمان أستاذة علم النفس في جامعة أوهايو ان الصمود النفسي ليس صفة ثابتة بل مهارة يمكن تعلمها وتطويرها من خلال الممارسة.


لذا على المدربين خلال حصص التدريب ان يربي للاعبين الثقة في النفس وتشجيعهم باستمرار وتوعيتهم بأهمية حصص التدريب وان تكون لديهم شجاعة والإرادة القوية على تنفيذ ذلك في اي لحظة

## مقدمة

وانطلاقاً من هذا يجب على المهتمين بتكوين اللاعبين ان يعطوا قيمه للتكوين والاعداد في جميع الجوانب التي تتعلق بالتدريب والمنافسة وذلك لتفادي الاخطاء المرتبطة في بداية العملية التدريبية من هنا يبرز دور المدرب في التعليم المبكر على اساس ومناهج علميه انها لتدريب الرياضي اهداف متعددة من أهمها الياقة البدنية والاعداد النفسي لان كرة القدم الحديثة عرفت تطوراً كبيراً ويعتبر الصمود النفسي والاستجابة الانفعالية من اهم الصفات النفسية الأساسية عند لعب كرة القدم حيث يحتاجهم اللاعب اقبل واثناء وبعد المباريات.

لذلك ارتأينا ان يكون موضوع بحثنا حول علاقة الصمود النفسي بالاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم.

ففي الفصل الأول تطرقت إلى الإطار العام للدراسة متضمناً طرح الإشكالية والتساؤلات وفرضيات الدراسة والدارسات السابقة ومميزات الدراسة، اما الفصل الثاني فكان مستهل الحديث فيه عن الصمود النفسي من حيث مفهومه وانواعه وخصائصه واهم النظريات التي تناولت الصمود النفسي، كما احتوى الفصل الثالث على الاستجابة الانفعالية حيث عرجنا فيها إلى مفهومها وخصائصها وصفات وسمات الانفعالات واهم النظريات المفسرة لهذه الأخيرة، وتطرقتنا في الفصل الرابع الى منهجية الدراسة من حيث الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع وعينة الدراسة والأساليب وادوات جمع البيانات، اما الفصل الخامس تناولنا فيه عرض وتحليل النتائج ومناقشة النتائج. بنما الفصل السادس والأخير تطرقنا فيه الى الاستنتاجات والاقتراحات والفرضيات المستقبلية.



الجانب المنهجي  
الإطار العام للدراسة

## 1.1. الإشكالية:

شهدت الحركة الرياضية في العقود الأخيرة طفرة كبيرة، جعلت حدود القدرات البشرية تكسر كل الحواجز، وترقى لتحقيق أرقاماً كانت في الماضي من محض الخيال. هذا التطور الكبير الذي شهدته الألعاب والرياضات لم يأت من فراغ، ولا عن طريق الصدفة، وإنما جاء ليتوج كل الجهود العلمية والميدانية التي طرأت على تلك الألعاب والرياضات بفضل ما توصلت إليه العلوم الطبية والصحية والاجتماعية التي تأخذ منها الرياضة كل ما من شأنه أن يفيدها في سبيل التطور. (الهيبي، 2001، ص16)

يعد علم النفس الرياضي من العلوم المهمة لعملية التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية حيث يهتم ببحث الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي في مختلف مجالاته ومستوياته كما يبحث الخصائص التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي (علي عمارة، 2006، العدد 9)

إن الإعداد النفسي للاعبين لا يقل أهمية عن الإعداد البدني فيعتبر من المهام الضرورية التي يقوم بها المدرب لما لها من دور هام في التأثير في بقية جوانب الإعداد الأخرى لذا فإن طبيعة التدريب وما يمتلكه اللاعب من إعداد نفسي جيد أي من صمود نفسي عالي للمواقف التي يواجهها والتي قد تعوق من أدائه المهاري وتؤثر في نتيجة الفريق فنجد هذا واضحاً لدى لاعبي كرة القدم عندما يتأثرن بالمواقف السلبية خلال المباراة فيفقدون أعصابهم نتيجة ضعف الخبرة في التحكم بالاستثارة التي تحدث خلال المواقف المفاجئة التي تصادفهم مثل التعب أو السلوك الغير رياضي من الفريق المنافس، أخطاء الحكام وضغط الجمهور.... الخ.

باختصار، يمكن القول إن الصمود النفسي يلعب دوراً هاماً في تحديد كيفية استجابة الفرد للمواقف العاطفية، حيث يمكن أن يساهم في تنظيم العواطف، وتعزيز الاستجابة الإيجابية، وتسهيل التكيف العاطفي، وتعزيز التفكير الإيجابي. (www.wikipidia.com)

لذا فمن خلال هذه الدراسة سنحاول توفير الوسيلة المناسبة لقياس مستوى الصمود النفسي للاعب وكذلك مستوى الاستجابة الانفعالية لديهم فضلاً عن التعرف على طبيعة العلاقة بين الصمود النفسي للاعب كرة القدم بالاستجابة الانفعالية لديهم فيواسطة هذه الدراسة سنحاول ابراز ابعاد الصمود النفسي وسمات الاستجابة الانفعالية وكيفية مواجهه الحالات السلبية التي تحدث خلال المباريات من ضعف وانخفاض الصمود النفسي وكيفية توجيه اللاعب وتعليمه كيفية التحكم في مختلف الظروف المواقف الصعب التي تواجهه، وهذا ما جعلنا نقوم بطرح التساؤلات الآتية:

## التساؤل العام:

هل توجد علاقة ارتباطية بين الصمود النفسي والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم؟

ويندرج تحت هذا التساؤل مجموعة من التساؤلات الفرعية، نوردتها على النحو التالي:

هل توجد علاقة ارتباطية بين الكفاءة الشخصية والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم؟

هل توجد علاقة ارتباطية بين حل المشكلات والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم؟

هل توجد علاقة ارتباطية بين المرونة والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم؟

### 2.1. الفرضيات:

#### 1.2.1. الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية بين الصمود النفسي والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم.

#### 2.2.1. الفرضيات الجزئية:

هل توجد علاقة ارتباطية بين الكفاءة الشخصية والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم.

هل توجد علاقة ارتباطية بين حل المشكلات والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم.

هل توجد علاقة ارتباطية بين المرونة والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم.

### 3.1. أهمية الدراسة:

- إبراز أهمية الصمود النفسي والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم.
- إضافة جديدة للمعرفة المتخصصة في مجال التدريب الرياضي.
- إثراء المكتبة بدراسة جديدة في التخصص.
- كونها تتعرض لموضوع الصمود النفسي وعلاقته بالاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم الذي قد يستفيد منه المدربين والباحثين.
- تساهم نتائج الدراسة في الكشف عن انعكاسات الصمود النفسي على الاستجابات الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم.

- تفتح هذه الدراسة أمام المهتمين بمجال التدريب الرياضي لإجراء المزيد من الدراسات التي يمكن أن تكون مكملة وداعمة للدراسات الحالية.

#### 4.1. أهداف الدراسة:

- معرفة العلاقة الموجودة بين الصمود النفسي والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم.
- التعرف على العلاقة الموجودة بين الكفاءة الشخصية والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم.
- إدراك العلاقة الموجودة بين حل المشكلات والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم.
- معرفة العلاقة الموجودة بين المرونة والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم.

#### 5.1. تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

##### 1.5.1. الصمود النفسي:

❖ اصطلاحاً:

الصمود النفسي يوصف الصمود عموماً بأنه القدرة على التوقع والتحمل والتعافي من الضغوط والصدمات الخارجية سواء كانت مرتبطة بالكوارث أو النزاعات بطرق تقي من خسارة الهوية الأساسية والحفاظ على الوظائف الأساسية. (باعلي، 2014م، ص 10-11).

❖ إجرائياً:

الصمود النفسي هو قدرة الإنسان على التأقلم مع المصاعب التي يواجهها وتجاوز المشكلات أو المعاناة مع الاحتفاظ بحالته النفسية كما هي في ظل المحن الشديدة والظروف الاجتماعية العصبية سواء إن كانت مشكلات عائلية، عاطفية، صحية أو متاعب مهنية واقتصادية.

##### 2.5.1. الكفاءة الشخصية:

❖ اصطلاحاً:

تعتبر الكفاءة الشخصية من المتغيرات النفسية الهامة التي تؤثر على سلوك الفرد حين يعمل على تحقيق أهدافه الشخصية، فإيمان الفرد بقدرته وامكانيته يساعده على تحقيق تلك الأهداف والتحكم في الظروف المحيطة به مما يساعده على تطوير ادائه. (بانديورا، 1999، ص 220)

❖ إجرائياً:

هي مجموعة المهارات والصفات التي يتمتع بها الشخص وتمكنه من تحقيق النجاح والتأثير بشكل إيجابي في حياته الشخصية والمهنية وتشمل الكفاءة الشخصية مجموعة من العوامل مثل القدرة على التواصل الفعال، والتفكير الإبداعي، والقدرة على التحمل والصمود في مواجهة التحديات، والقدرة على التخطيط

والتنظيم، والمرونة والقدرة على التكيف مع التغيرات، والالتزام بالأهداف والقيم الشخصية، وغيرها من الصفات والمهارات التي تساعد الفرد على تحقيق النجاح في حياته.

### 3.5.1. حل المشكلات:

#### اصطلاحاً:

حل المشكلات هو عبارة عن طريقة بحث منهجية تتكون من مجموعة من الإجراءات التي يتم عملها للوصول لهدف معين، وهي تشمل نوعين من التفكير وهما: أولاً الاختلاف ويتم من خلال إنشاء مجموعة متنوعة من الحلول البديلة للمشكلة، ثانياً التقارب ويتم من خلال تضيق الإمكانات المتعددة للعثور على أفضل طريقة لحل المشكلة، وتعرف أيضاً بأنها الطريقة التي يقوم الفرد في تحديد الوسائل واكتساب المعرفة والمهارات المختلفة وفهمها في محاولة لتلبية متطلبات مواقف غير مألوفة مثل اتخاذ قرار معين وحل المشكلات. (www.wikipedia.com)

#### ❖ إجرائياً:

هي عملية معرفية يقوم بها الشخص مستعملاً كل ما لديه من قدرات ومهارات ومعارف وخبرات سابقة من أجل حل مشكلة ما قد تصادفه في حياته اليومية.

### 4.5.1. المرونة النفسية:

#### ❖ اصطلاحاً:

المرونة النفسية هي نمط من التوافق الإيجابي مع الضغوط، وتتمثل في قدرة الفرد على التكيف بنجاح مع المحن والصعوبات التي يتعرض لها، واجتياز مرحلة الصمود والصلابة أمام تلك المحن والضغوط، واستخدام استراتيجيات إيجابية لمواجهتها. (البهاص 257، 2012)

#### ❖ إجرائياً:

المرونة النفسية هي الإرادة والرغبة والجهود التي يبذلها الشخص للتغلب على العراقيل والمشاكل والصعوبات التي قد يواجهها خلال حياته، والقدرة على تعزيز قواه الشخصية في مواجهة هذا الجهد.

### 5.5.1. الاستجابة الانفعالية:

#### ❖ اصطلاحاً:

تعد الاستجابة الانفعالية من بين العناصر المهمة لحالة التفاعل المستمر بين الفرد والبيئة الخارجية وكذلك مدة تأثير سلوك الآخرين، وتحدد هذه الاستجابات برد على كل تغير مهم يحدث في البيئة والتفاعل معها، مما جعل حياة الفرد تمتلئ بالانفعالات المختلفة منها ما تبعث فينا الفرح والبهجة وتارة أخرى الخوف والحزن والغضب والبكاء وجميعها خبرات انفعالية يتعايش معها الفرد، والانفعالات

تعتبر بمثابة استجابات لمثيرات معينة قد تكون انفعالات حادة وتسمى (بالحالات الانفعالية) وقد تكون انفعالات معتدلة وتسمى (بالحالات الوجدانية) ولا يوجد حد فاصل بين الاثنين وغالباً ما تكتشف هاتان الحالتان لدى الفرد من خلال سلوكه أو وظائفه الفسيولوجية. (علي كمال: 1983، ص 121)

#### ❖ إجرائياً:

ونقصد بها في بحثنا هذا مجموع الدرجات التي يتحصل عليها اللاعب الرياضي على مقياس الاستجابة الانفعالية الذي وضعه توماس تنكو وأعد صورته العربية محمد حسن علاوي ومحمد العربي شمعون لقياس الاستجابة الانفعالية في المجال الرياضي المطبق في هذه الدراسة.

#### 1.6.5.1. كرة القدم:

#### ❖ اصطلاحاً:

اللعبة الرياضية الأكثر شعبية وانتشار على مستوى العالم هي لعبة كرة القدم وهي لعبة جماعية ولا تتم إلا بوجود فريقين كل فريق مكون من 11 لاعب، وتشتترط اللعب في ملعب ذو قياسات محددة مع وجود هدفين، والفريق الذي يسجل العدد الأكبر من الأهداف يعتبر الفائز. (هلال، 2017، ص05)

#### إجرائياً:

كرة القدم هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعباً يحاولون تسجيل الأهداف في مرمى الفريق الآخر باستخدام كرة مستديرة، والفريق الذي يسجل العدد الأكبر من الأهداف يعتبر الفائز.

### 1.6.1. الدراسات السابقة والمشابهة:

#### 1.6.1.1. تمهيد:

يعتبر البحث العلمي سلسلة مترابطة الأجزاء، ولابد من أن يستعين الباحث فيها بكافة البحوث والدراسات التي تناولت نفس الظاهرة التي تم اختيارها من طرف الباحث، فالدراسات السابقة هي كل الدراسات والأبحاث والأطروحات والرسائل الجامعية التي تناولت نفس الظاهرة التي يتناولها الباحث. ومن خلال مطالعتنا لبعض الدراسات التي تناولت ما يشبه موضوعنا أو ما يشترك معه في بعض النقاط نذكر منها 13 دراسة وهي كما يلي

## 2.6.1. أولاً: الدراسات التي تتعلق بالصمود النفسي:

## الدراسة الأولى:

دراسة جوهر، إيناس سيد علي عبد الحميد (2014) مجلة كلية التربية جامعة بنها).

عنوان الدراسة: الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

التي تهدف الكشف عن العلاقة بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة الضغوط لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة تكونت عينة الدراسة من (110) وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائياً بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة الضغوط.

## الدراسة الثانية:

م.د. نؤي ناجي حمد (2019) بحث بناء مقياس الصمود النفسي لدى اللاعبين).

عنوان الدراسة: الصمود النفسي وعلاقته بالتفكير الخططي الهجومي خلال دورة الإيقاع العقلية لدى لاعبي كرة القدم.

هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة الموجودة بين الصمود النفسي والتفكير الخططي الهجومي خلال دورة الإيقاع الحيوي الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية وتكون مجتمع البحث من لاعبي اندية الدرجة الأولى والبالغ عددهم 294 لاعبا , وتم استبعاد 20 لاعب منهم لاشترائهم في التجربة الاستطلاعية وتوصل الباحث الى بناء مقياس الصمود النفسي للاعبين اندية الدرجة الأولى وتوصل الباحث الى ان لاعبي محافظة صلاح الدين يمتلكون درجة عالية من الصمود النفسي ودرجة منخفضة من التصرف الخططي.

## الدراسة الثالثة:

دراسة سرى أسعد جميل، ازهار محمد مجيد السباب (2020) لنيل شهادة الماجستير).

عنوان الدراسة: الصمود النفسي وعلاقته بالرضا عن الحياة والأداء الأكاديمي لدى الطالبة الجامعية.

استهدفت إلى معرفة العلاقة بين الصمود النفسي وعلاقته بالرضا عن الحياة والأداء الأكاديمي لدى الطالبة الجامعية، وكان هدف الدراسة تحديد العلاقة بين الصمود والرضا النفسي عن الحياة والأداء الأكاديمي لدى الطالبات الجامعة باعتباره مرحلة نمائية حرجة يسعى الفرد فيها إلى الوصول إلى حالة من الاتزان الانفعالي والاستقرار النفسي بالرغم مما يخبره من ضغوط نفسية وأحداث صدمية تزداد بشكل كبير في هذ

هـ المرحلة العمرية واستخدمت الدراية المنهج الوصفي المسحي، وتكونت عينة الدراسة من (50) طالبة من طالبات المرحلة الثانية والثالثة بكلية البنات للآداب والعلوم والتربية جامعة عين شمس وتراوحت أعمارهن ما بين 18 21 سنة).

#### الدراسة الرابعة:

دراسة عبد الناصر السيد عامر (2020 بحث أكاديمي).

عنوان الدراسة: إسهام الصمود النفسي في جودة الحياة افي ظل جائحة كورونا.

دراسة تحت عنوان اسهام الصمود النفسي في جودة الحياة، والتي هدفت الى تحديد مستوى جودة الحياة وكذلك اسهام ودور الصمود النفسي للتنبؤ بجودة الحياة في ظل جائحة كورونا، ولقد تبنت الدراسة منهج الوصفي وتمثلت عينتها في 442 مشترك، وقد قيست فيها المتغيرات التالية تمثلت في الصمود النفسي وجودة الحياة، باستخدام مجموعة أدوات تمثلت في مقياس جودة الحياة ومقياس الصمود النفسي، والتي أسفرت نتائجها توافر مظاهر جودة الحياة بدرجة كبيرة واسهام الصمود النفسي بالتنبؤ بجودة الحياة بقيمة معامل انحدار المعياري ( $B=0.533$ ) ونسبة تباين ونسبة تباين المفسرة المصححة ( $Radja=0.282$ ) ولذلك فإن الصمود النفسي له تأثير موجب على جودة الحياة.

#### الدراسة الخامسة:

عبير غازي (2022 لنيل شهادة الماجستير).

عنوان الدراسة: التوافق المهني وعلاقته بسمات الشخصية لدى عينة من معلمي الحلقة الثانية من مرحلة التعليم الأساسي في مدارس مديته حمص.

هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين التوافق المهني وسمات الشخصية وفق ايزنك لدى عينة من معلمي الحلقة الثانية من مرحلة التعليم الأساسي في مديته حمص، والتي هدفت الى الكشف عن العلاقة بين العوامل الشخصية الكبرى (يقظة الضمير المسائرة الانفتاح على الخبرة والعصابية والانبساطية والصمود النفسي، والتي تبنت المنهج الوصفي، وبلغت عينتها 100 معلم ومعلمة في مدارس مدينة حمص، وقد قيست فيها المتغيرات التالية: عوامل الشخصية الكبرى والصمود النفسي، باستخدام مجموعة أدوات تمثلت في: مقياس عوامل الشخصية الخمس الكبرى الذي أعده كولبرج ومقياس المرونة النفسية من اعداد الباحث، والتي أظهرت نتائجها الى وجود علاقة إحصائية دالة وإيجابية بين أربعة عوامل الكبرى للشخصية: [يقظة الضمير، الانفتاح على المسائرة الخبرة، والانبساطية ] وبين الصمود النفسي.

## 3.6.1. ثانياً: الدراسات التي تتعلق بالاستجابة الانفعالية

## الدراسة الأولى:

م. م نواف عويد عبود العبيدي (مقال في جامعة الموصل 2006/2005)

**عنوان الدراسة:** دراسة مقارنة في الاستجابة الانفعالية بين لاعبي فعاليات الوثب والرمي بألعاب القوى.  
**هدف الدراسة:** هدف البحث إلى التعرف على الفروق في درجة الاستجابة الانفعالية بين فعاليات الوثب والرمي في ألعاب القوى.

منهج البحث استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملائمته وطبيعة المشكلة تم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بلاعبي الوثب والرمي في فعالية ألعاب القوى لمنتخب نادي الموصل الرياضي. عينة الدراسة: عددهم (8) لاعبين موزعة بواقع (4) لاعبين للوثب و (4) لاعبين للرمي. أهم النتائج المتوصل إليها:

هناك تباين في الاستجابة الانفعالية بين لاعبي الوثب ولاعبي الرمي

عدم وجود فروق معنوية في الاستجابة الانفعالية بين لاعبي الوثب والرمي المشاركين في منافسات ألعاب القوى.

عدم وجود فروق معنوية في كل بعد من الأبعاد السبعة للاستجابة الانفعالية بين لاعبي الوثب والرمي المشاركين في منافسات ألعاب القوى.

هناك استجابات انفعالية وأثار سلبية لدى اللاعبين الذين تعرضوا للإصابة من خلال اشتراكهم في التدريبات أو المباريات.

## الدراسة الثانية:

دراسة هدايت نبراس كامل (2010 مقال في مجلة علوم الرياضة).

**عنوان الدراسة:** الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بالأداء المهارى للاعبي كرة اليد

**هدف الدراسة:** هدفت الدراسة التعرف إلى الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بالأداء المهارى للاعبي كرة اليد.

**منهج البحث:** استخدام المنهج الوصفي، مقياس الاستجابة الانفعالية في الرياضة

عينة الدراسة: اشتملت عينة الدراسة على (14 لاعب)

أهم النتائج المتوصل إليها: أظهرت النتائج عدم وجود علاقة بين الاستجابة الانفعالية والأداء المهاري بكرة اليد.

#### الدراسة الثالثة:

قصوري صدام حسين (2016 لنيل شهادة الماستر).

عنوان الدراسة: الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بالسلوك لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر مذكرة مكملة لنيل شهادة في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية قسم التدريب، تخصص تحضير بدني، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

الهدف العام: معرفة العلاقة بين الإصرار والتحكم في التوتر والثقة والرغبة في السلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم. منهج الدراسة: هو المنهج الوصفي التحليلي لملائمته طبيعة الموضوع. أداة الدراسة: مقياس الاستجابة الانفعالية ومقياس السلوك العدواني.

عينة الدراسة: 40 لاعب ينتمون الى فريقين من الجهوي الثاني. اهم النتائج: لا توجد علاقة بين سمة الإصرار والتحكم في التوتر والسلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم. لا توجد علاقة بين سمة الرغبة والسلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم. توجد علاقة بين سمة الثقة والسلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم.

#### الدراسة الرابعة:

دراسة بلغالي إسماعيل -عدنان عبد الرؤوف (2019 لنيل شهادة الماستر)

عنوان الدراسة: العلاقة بين الاستجابة الانفعالية وبعض القدرات المهارية لدى لاعبي كرة القدم ". مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص تدريب رياضي نخبوي -جامعة اكلي الحاج البويرة.

الهدف العام: معرفة العلاقة بين الاستجابة الانفعالية وبعض القدرات المهارية لدى لاعبي كرة القدم) مهارة التصويب وإيقاف الكرة والجري بالكرة(U17) منهج الدراسة: المنهج الوصفي الارتباطي.

أداة الدراسة: الاختبارات المهارية -مقياس الاستجابة الانفعالية.

عينة الدراسة: 36 لاعب موزعة على فريقين.

اهم النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين الاستجابة الانفعالية وبعض القدرات المهارية لدى لاعبي كرة القدم.

## الدراسة الخامسة:

دراسة د. بلال بن تومي (مقال في مجلة الابداع الرياضي 2022).

عنوان الدراسة: التوجه التنافسي وعلاقته بالاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الكرة القدم.

تناول في هذا البحث التوجه التنافسي وعلاقته بالاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الكرة القدم، حيث في ظل نقص في فهم الظواهر النفسية وبعض السلوكيات لدى اللاعبين بالشكل الذي ينعكس على أدائهم ، والذي نهدف من خلاله إلى التعرف على العلاقة الموجودة بين التوجه التنافسي والاستجابة الانفعالية ، وفي دارسته استخدم المنهج الوصفي على عينة تمثلت في 54 لاعبا ينتسبون إلى بطولة القسم الجهوي الأول لكرة القدم الرابطة باتنة وقد تم اختيار العينة بطريق أسلوب المعاينة القصدية وأما في ما يخص الأداة استخدم الباحث الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات وبالنسبة لأهم النتائج المتوصل إليها وجود علاقة ارتباطيه قوية بين التوجه التنافسي الايجابي والاستجابة الانفعالية - وجود علاقة ارتباطيه ضعيفة بين التوجه التنافسي السلبي والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة - القدم.

### 7.1. تحليل ومناقشة الدراسات السابقة وربطها بالدراسة الحالية:

قام الباحث بجمع الدراسات السابقة التي لها علاقة مباشرة بالدراسة الحالية وحاول ان يجمع أكبر عدد ممكن من الدراسات التي تتناسب مع هدف الدراسة الذي تتناول الصمود النفسي وعلاقته بالاستجابة الانفعالية. حتى يتم تحصيل أكبر فائدة من تناول تلك الدراسات. لذا تنوعت اهداف هذه الدراسات وفقا للهدف العام لكل دراسة. وقد اتفقت اغلب هذه الدراسات فيما بينها من حيث المنهج فقد اعتمدت كلها تقريبا على المنهج الوصفي. وكما اختلفت وتنوعت عينة الدراسة وطرق اختيارها تبعا لتنوع مجتمع الدراسة.

كما نجد أن هذه الدراسات قد اعتمدت على استمارة الاستبيان والمقياس كأداة لجمع البيانات في حين سنعتمد في دراستنا هذه على استبيان الصمود النفسي والاستجابة الانفعالية.

### 1.8. مميزات الدراسة الحالية:

خلال اطلاعنا على الدراسات السابقة حاولنا الاعتماد على أحدث الدراسات المنجزة وذلك لمسايره أحدث البحوث والنتائج المتوصل اليها في مجال دراستنا وعليه فان المجال الزمني للدراسة التي اعتمدنا

عليه هو (2010 - 2022)، وتتوعد الدراسات المعتمد عليها من حيث الفئة المدروسة من مختلف فئات المجتمع ومختلف المجالات، في حين تميزت دراستنا بما يلي:

- تتميز هذه الدراسة أنها استهدفت فئة مهمة وهي لاعبي كرة القدم أكابر.
- تتميز هذه الدراسة كونها الأولى التي تجمع بين هذه المتغيرات: الصمود النفسي والاستجابة الانفعالية.
- تميزت هذه الدراسة أنها حاولت الكشف على العلاقة الموجودة بين الصمود النفسي والاستجابة الانفعالية.
- تميزت هذه الدراسة بكونها تتناول موضوع الصمود النفسي كأمر ضروري لابد منه للاعبي كرة القدم

## خلاصة:

بعدها تطرقنا الى الخطوات السابقة في الإطار العام للدراسة، والتي تتمثل في المفاهيم العامة والكلمات الدالة في الدراسة وكذا تحديد المشكلة والفرضيات بالإضافة الى أهمية واهداف الدراسة، ومميزاتها اتضح لنا ان هذا الفصل والمتمثل في الإطار العام للدراسة له دور هام جدا في البحث العلمي ذلك انه حدد صياغة المشكلة وضبطها وهذا يعتبر انجاز نصف البحث، وفي الأخير لا يمكن انجاز أي دراسة او بحث علمي دقيق دون التطرق للخطوات السابقة الذكر.

الجانب النظري

الفصل الثاني

## تمهيد:

إن التحولات المتتالية وما يصاحبها من تغيرات وأحداث يومية في المجتمعات تعكس الأثر الكبير على حياة الإنسان، وتساهم في صقل شخصيته واكسابه المهارات والخبرات، وهنا يتدخل الصمود النفسي مع تلك المثيرات المجتمعية، لذا يعتبر الصمود النفسي من العوامل الهامة والمفاهيم الأساسية في مجال التربية وعلم النفس لما يعكسه من تأثير قوي في بناء الفرد، وتكوين عامل حماية قوي لمواجهة الأزمات والصعوبات التي تصادف الفرد في حياته اليومية.

والصمود النفسي دراسته تعد حديثة في علم النفس الإيجابي ظهرت للحاجة الملحة لدراساتها. حيث يعد موضوع الصمود النفسي من الموضوعات التي شغلت بال علماء النفس في الآونة الأخيرة. وقد تم تناول بالدراسة والتحليل ودورة حياة الافراد وذلك لأهميته في تحقيق الصحة النفسية والنظرة الإيجابية للحياة.

وفي هذا الفصل سنتناول التعاريف المختلفة التي تطرقت له والتسلسل التاريخي لهذا المفهوم وكذلك سنتطرق في الفصل الى مبادئ وسمات وأنماط وابعاد ومكونات الصمود النفسي والنظريات المفسرة له.

## 1.2. الصمود النفسي (psychological Résilience)

### 1.1.2. أولاً: مفهوم الصمود النفسي

الصمود في اللغة: صمد صمداً وصموداً، ثبت واستمر، ومنه قول الإمام علي صمداً حتى يتجلى لكم عمود الحق، ثبات ثباتاً (مصطفى وآخرون، 2004م، ص 522).

### 2.1.2. ثانياً: الصمود النفسي في الاصطلاح

مضي الباحثون على أن الصمود يشير إلى وجود نتائج ويجمع إيجابية وتوافق وتحقيق الكفاءات النمائية في مواجهة المخاطر أو الصعاب أو الضغوط. (علام، 2013م، ص 116).

يُعرف الصمود بأنه: قدرة الفرد على تجاوز المحن والشدائد في المواقف شديدة الصعوبة المستدامة ومواجهتها بفاعلية، وقدرته على استعادة توازن وتماسك الشخصية، وتحدثت الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) في نشرة عن الصمود النفسي بأنه عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والضغوط النفسية التي تواجه الأفراد مثل المشكلات الأسرية أو المشكلات الخاصة بالعلاقة بالآخرين والمشكلات الصحية الخطية وضغوط العمل والمشكلات المالية (عبد الجواد وعبد الفتاح، 2013م، ص 276).

إن الصمود النفسي هو القدرة على طرد المشاعر السلبية للخبرات بحماس وحيوية من خلال التكيف المرن مع متطلبات الحياة الضاغطة، وأشارت الدراسة إلى أن الأفراد ذوي الصمود النفسي المرتفع يستطيعون استعادة نشاطهم وحماسهم من الخبرات الضاغطة بسرعة وبفاعلية ومرونة، كما أنهم يستخدمون انفعالات إيجابية للنهوض من إخفاقاتهم ويبحثون عن معاني إيجابية عند مواجهة الضغوط والظواهر السلبية، كما أن الصمود النفسي يعود إلى أساليب المواجهة الفاعلة والتواؤم برغم القسوة والمحن وخبرات الفقد والفراق (صالح وأبو هديوس، 2014م، ص 350-352).

ويعرف الصمود بأنه بناء وافد من علم المواد، ويصف المواد التي تستعيد خواصها بعد التعرض للطرق أو التمدد أو الانكماش وغيرها من المؤثرات الخارجية، وهو نفس المعنى الذي يحمله الصمود في علم النفس إذ يعنى القدرة على استعادة التوازن بعد التعرض للمحن والصعاب، بل وقد يوظف هذه المحن لتحقيق النمو والتكامل، وهو بالتالي مفهوم دينامي يحمل في معناه الثبات كما يحمل الحركة، وتحدثت الدراسة عن المكونات النفسية لمصطلح الصمود فتري في الصاد "صلابة"، وفي الميم "مرونة"، وفي الواو "وقاية" وفي الدال دافعية (عبد الرازق، 2012م، ص 503).

ويفيد (سناب وميلر 2008، Miller & Snape) أن الصمود النفسي ظاهرة وعملية تعكس التوافق الإيجابي رغم المحن، وبذلك يوجد في هذا السياق متغيران أساسيان هما التعرض للمحن التهديد الشديد وتحقيق

التوافق الإيجابي رغم المحن (زهران، محمد وسناء، 2013م، ص 346).

كما يعرف الصمود النفسي بقوة الحياة التي تعزز التجدد والتجديد، والقدرة على مواجهة الشدائد والأمل وإعطاء معنى للحياة. فنحن نجد الأشخاص ذوي الصمود التكيفي الصحي والإيجابي لديهم القدرة على مواجهة مخاوفهم، كما أن لديهم مشاعر واتجاه إيجابي نحو الحياة وامتلاك مهارة إعادة التقييم المعرفي وإعادة الصياغة والقبول الإيجابي للآخر، فهم أكفاء اجتماعياً، ولهم من يساندتهم، ولديهم هدف في الحياة يسعون لتحقيقه، وبوصلة أخلاقية من الإحساس بالمعاني والقيم الروحية (Myers,2011: p92).

يعتبر الصمود النفسي من المتغيرات الإيجابية الدالة على مقاومة الضغوط والأزمات النفسية والاجتماعية والإحباطات المتتالية التي يتعرض لها الفرد خلال مراحل نموه الإنساني (زهران، محمد وسناء، 2013م، ص 346).

ويرى الباحث أن قدرة الفرد على الثبات أمام التحديات من خلال إظهار التكيف المناسب تمكنه من متابعة الحياة والتغلب على مصاعبها. وتظهر الدراسات أن الأفراد الذين يتمتعون بالصمود النفسي يحرزون توازناً نفسياً ويواصلون حياتهم بالرغم من المحن وسوء الحظ لديهم، ويجدون معنى للحياة وسط الارتباك والاضطراب النفسي؛ فهم واثقون بأنفسهم ويدركون جيداً قوتهم وقدراتهم الخاصة، ولا يشعرون بالضغوط، ويستطيعون مواجهتها بمفردهم إذا اقتضى الأمر، وهم يسعدون بكونهم مميزون في ذلك، علاوة على أنهم يتقنون بقدرتهم على المواظبة والمثابرة لأنهم فعلوا ذلك من قبل ويتوقعون ذلك مسبقاً أكثر من خوفهم من التغير والتحديات أمامهم، وهم يخبرون الصعوبات والضغوطات نفسها التي يخبرها أي فرد آخر، فهم ليسوا مستثنون من الضغوط لكنهم تعلموا كيف يتعاملون مع تحديات الحياة الحتمية وصعوباتها، وكيف يطورون توازناً، وهذه القدرة بحد ذاتها التي تجعلهم مميزين ومستقلين (صالح وأبو هديوس، 2014م، ص 352).

ويذكر والد وآخرون (allet al،2011) أن كلمة الصمود تعني الارتداد مرة أخرى إلى ما كان عليه، ويعتبر الصمود النفسي هو: عملية دينامية تنطوي على التفاعل بين كل من المخاطرة وعمليات الحماية الداخلية والخارجية للفرد، والتي تعمل على تعديل الآثار السلبية التي تتركها أحداث الحياة اليومية (علام، 2013م، ص 117).

ويعرف الصمود النفسي بأنه: القدرة على العمل بكفاءة بالرغم من التعرض للشدائد، ويتضمن الخصائص الواقية كتقدير الذات، وفاعلية الذات، والشعور بالأمن والأمل، كما يعكس الأداء الذي يسهم في التكيف والمواجهة الناجحة (Beeck, 2005: p1283 & Sheffield)

وبهذا يعرفونه بأنه: القدرة على الشفاء أو الارتداد إلى حالة التوافق (عبد الجواد وعبد الفتاح 2013م، ص 277).

في حين أشار بونانو (Bonnano,2005) في تعريفه للصدود النفسي بصورة أساسية أولية عن آثار الأحداث الصادمة البسيطة التي يعيشها الفرد، وبناءً على ذلك تفاعلاً مع استعادة فإن تعريفه للصدود النفسي أخذ بعين الاعتبار بصورة واسعة الاستجابات الفردية لأحداث متشابهة خاصة تلك التي تحدث بعد الصدمة النفسية، وهو يرى أن الصدود النفسي الحقيقي هو شيء لا يمكن أن يضمحل بمرور الوقت لدى الأفراد باعتبار أنه سمة ثابتة مستقرة ككينونة الفرد أكثر من كونه عملية ديناميكية غير مستقرة عبر الوقت وتظهر متغيرات أخرى وهو يميز في تعريفه أيضاً بين الصدود النفسي وبين الشفاء من الصدمة النفسية، فالأشخاص الذين يتمتعون بالصدود النفسي عادة ما يطورون أعراضاً سلوكية بعد الصدمة النفسية، يتمكنون من خلالها من الشفاء من آثار الصدمة في غضون أيام أو أسابيع ولكنه من غير الواضح كم يجب أن تكون شدة تلك الأعراض أو كم المدة التي يستغرقها الفرد في ممارسته لتحقيق التكيف، ويكون مؤهلاً للصدود النفسي أكثر من الشفاء بحد ذاته (صالح وأبو هديوس، 2014م، ص 350-351).

ويؤكد بسلي وآخرون (Beast,2003) أن الصدود ليس سمة فحسب، وإنما هو عملية ديناميكية تتضمن التفاعل والتكيف الإيجابي بين عوامل الخطر وعوامل الحماية (عبد الجواد وعبد الفتاح، 2013م، ص 283). ويعتبر عطية (2011م) الصدود بأنه: عملية دينامية حيث يبدي الأفراد توافقاً رغم خبرات المحنة أو الصدمة ولا يمثل هذا المصطلح سمة شخصية أو صفة تعزى للفرد، إنه بالأحرى مفهوم ذو بعدين يتضمن التعرض للمحنة وإظهار نتائج التوافق الإيجابي (زهران، محمد وسناء، 2013م، ص 346، ويشير عبد الرازق (2012م)

في تعريفه للصدود بأنه: العمليات التي تغير من التفاعل المتبادل بين البيئة بما تحمله من أزمات ومحن وتهديدات ومخاطر، واستجابات الفرد السلوكية لها؛ بهدف استعادة التوازن والتأقلم والتوافق وإدارة هذه الأزمات، ويدعمها خبرات وتجارب الفرد وإدراكه للمساندة؛ قابلة للإنماء والإثراء وتختلف درجتها من وقت لآخر.

ويفسر الباحثين كيف أن بعض الأطفال يستطيعون التغلب بوضوح على المعوقات التي تواجههم، بينما يصبح الآخرون ضحايا؛ بسبب خبراتهم القليلة والظروف السلبية، وأشار كذلك إلى أن الصدود هو عمليات لا تؤثر فقط على هؤلاء الذين يمتلكونه بصورة فطرية، وإنما يمكن أن يكون متعلماً بطريقة ناجحة ما أمكن (صالح وأبو هديوس، 2014م، ص 252)

في حين عرفه كلاً من جيث وهازال (Ghate and Hazel,2002) بأنه: قدرة بعض الأفراد على المحافظة على الوظائف الصحية بالرغم من خلفية من الحرمان عادةً ترتبط بنواتج ضعيفة (عبد الجواد وعبد الفتاح، 2013م، ص 277).

ويرى الباحث أن الصمود النفسي بمحتواه وجوهره من أهم المصادر الداخلية التي تعطي للأفراد طاقة إيجابية تمكنهم من التعامل مع الأزمات ومجابهة المخاطر والوصول إلى التوازن وتحقيق الذات. كما يظهر أن الصمود ليس معناه كف الضغوط ولكنه القدرة على التعافي من الأحداث السلبية، وأيضاً القدرة على التقدم والنجاح في ظل الظروف الصعبة (علام، 2013م، ص 117).

إن الصمود النفسي هو : عملية ديناميكية يعرض من خلالها الأفراد تكييفاً إيجابياً برغم ما يواجهون من خبرات هامة وخطيرة كالصدمات أو الشدائد والمحن، وهذا التعريف لا يعتبر الصمود النفسي سمة أو خاصية للفرد بقدر كونه مركباً ثنائي البعد يتضمن مواجهة المحن وإظهار مخرجات توافقية إيجابية (صالح وأبو هديروس، 2014م، ص 350)، وفي ذات السياق تحدث ماستن (Masten, 2001) أن الصمود النفسي يرجع إلى زمرة من الظواهر السلوكية يمكن وصفها كمخرجات جيدة وإيجابية رغم التهديدات الخطيرة لتكيف الفرد وتطوره (صالح وأبو هديروس، 2014م، ص 350).

ويمكن تعريف الصمود النفسي حسب ما ترى صالح وأبو هديروس (2014م) في قدرة الفرد على تحمل أعباء الحياة ومصاعبها والتعاطي مع مشكلاتها الاقتصادية والاجتماعية والسياسية، وذلك من خلال التحلي بمجموعة من السمات الشخصية التي تترجم لسلوكيات تؤهل الفرد للصمود أمامها كالصبر والتحدي والقدرة على الضبط والتحكم بالذات وبالبيئة من حوله.

ويذكر أن الصمود النفسي هو: القدرة على التكيف الناجح للمواقف الضاغطة وقدرة الفرد على التحمل والمواجهة الإيجابية مع المواقف الضاغطة مما يساعد الفرد على تجاوز المحن بكفاءة دون أن ينكسر (عبد الجواد وعبد الفتاح 2013م، ص 278).

وتطرق إيلي وآخرون (Le et al, 2013) إلى أن مفهوم الصمود النفسي يمكن تعريفه كمركب نفسي يعد مفتاحاً للسعادة، وهو عامل مهم في التدريب الطبي لمساعدة الأطباء كيف يتعلموا التعامل مع التحديات والضغوط والمحن؛ حيث أشارت نتائج دراسته إلى وجود علاقة ارتباط قوية بين الصمود النفسي وتوجيه الذات والتعاونية والقدرة على الضبط والتحكم بالذات، وكيف أن هذه السمات يمكن أن تترجم لسلوكيات تعين الفرد على الصمود والثبات.

### 3.1.2. ثالثاً: مكونات الصمود

ويوضح بروكس وجولدستين (Goldstie & Brooks 2004) أن هناك مكونات أساسية للصمود النفسي هي:

التعاطف: الذي يمثل قدرة الفرد على التفاعل مع مشاعر واتجاهات وأفكار الآخرين مما يسهل التواصل والتعاون والاحترام بين الأفراد.

التواصل: حيث يمكن التواصل الفرد من التعبير عن أفكاره ومشاعره بوضوح، وأن يحدد أهدافه وقيمه الأساسية ويحل ما يواجهه من مشكلات.

التقبل: ويتمثل في تقبل الفرد لذاته وللآخرين، وذلك عن طريق تحديد افتراضات وأهداف ودافعية وفهم الفرد لمشاعره وتعبيره عنها بصورة سليمة وتحديد له جوانب القوة والفاعلية في شخصيته مما يساعده على استخدامها الاستخدام الأمثل (زهرا وزهران 2013م، ص 346-347).

#### 4.1.2. رابعاً: متطلبات الصمود

"مخاطرة للضغوط والنزوع نحو مواجهة الظروف البيئية والاجتماعية والنفسية.

التعرض للضغوط ذات الخطورة العالية وذات الأهمية.

الاستجابة للمؤثرات الداخلية والخارجية.

العودة لمستويات الخط القاعدي للوظائف النفسية والأعراض المرتبطة بها" (صالح وأبو هديوس، 2014م، ص351).

والإصرار والمثابرة، والسلبية مع تجنب المؤذي، والفروق الفردية في التأويلات والتفسيرات الشخصية، كما استنتج أن الصمود النفسي يرتبط مع نموذج من السمات الشخصية مثل النضج، وتحمل المسؤولية، والتفاوض (صالح وأبو هديوس، 2014م، ص 351-352).

كما عرف بينيتي وكامبوربولوس (Kambourpoulosm & Benetti, 2006) الصمود بأنه: قدرة الفرد على التكيف لمطالب الخبرات الضاغطة (عبد الرزاق، 2012م، ص 504)، في حين تحدث كلارك وكلارك (Clarke & Clarke, 2003) في تعريفه أنه للصمود النفسي حين يحافظ الأطفال في مواجهة توقعات شائعة على النمو ضمن الحدود الطبيعية، أو تخطي هذه الحدود بعد التعرض لموقف محنة (عبد الجواد وعبد الفتاح 2013م، ص (277) ، كما ويفيد قاموس هيرتاج (Heritage, 2005) أن الصمود يعني القدرة على التعافي من المرض والضغط مع القدرة على استعادة واستئناف التوازن من خلال انتعاش وتفعيل المصادر الداخلية للفرد (عبد الجواد وعبد الفتاح 2013م، ص278) .

وفسر كل من براونينج وجونسون (Johnson 2010 & Browning) الصمود بأنه يعكس قدرة الأفراد على الاحتفاظ بالوظائف النفسية والعقلية بدرجة ثابتة نسبياً خلال الأحداث البيئية (صالح) وأبو هديوس 2014م، ص351).

كما ويذكر والد وآخرون (Wald et al,2011) أن كلمة الصمود تعني الارتداد مرة أخرى إلى ما كان عليه، وبهذا يعرفونه بأنه: القدرة على الشفاء أو الارتداد إلى حالة التوافق (عبد الجواد وعبد الفتاح 2013م، ص 277).

ويرى ماستن وآخرون (Mastet al,2005) الصمود بأنه: عملية أو استعداد أو ناتجاً للتكيف الناجح على الرغم من ظروف التحدي أو الظروف المهددة (عبد الجواد وعبد الفتاح 2013م، ص 280).

### 5.1.2. خامساً: مبادئ التفسير البيئي لبناء الصمود النفسي:

يذكر مايكل وأنقر (Michael & Unger,2011) عدة مبادئ للتفسير البيئي للصمود وهي:

الخروج من التمرکز حول الذات عدم الانطباق على القاعدة\_ (A typicalité). الارتباط بالثقافة (Cultural Relativité).

وهذه المبادئ توفر المعرفة الكافية لتحديد معنى الصمود الذي يركز على السياق البيئي للنمو الإيجابي.

### 6.1.2. سادساً: دورة الصمود النفسي:

تصف بيرسال (Perasall,2003) المراحل التي يمر بها الفرد عندما يتعرض للمحن والأزمات كما يلي:

1. **مرحلة التدهور (Deteriorating):** وهي تبدأ بمشاعر الغضب والإحباط وتنمو هذه المشاعر مع الفرد، وتظهر في إلقاء اللوم على الآخرين والتقليل من قيمة الذات وقد تطول أو تقصر هذه الفترة، ويرجع ذلك إلى المكونات الشخصية والخبرات السابقة للفرد.

2. **مرحلة التكيف (Adaptation):** وفي هذه الفترة والمرحلة قد يرتد الفرد مرة أخرى عكس مسار التدهور والاختلال بقدر يسمح له بالتكيف من خلال اتخاذ بعض التدابير والإجراءات للتعامل مع عوامل الخطر.

3. **مرحلة التعافي (Recovering):** وتعد هذه المرحلة استمراراً لمرحلة التكيف ويحاول الفرد فيها أن يصل إلى مستوى الأداء النفسي كما كان عليه قبل التعرض للمحنة. 4. **مرحلة النمو (Göring)** وفي هذه المرحلة يستفيد الفرد ويتعلم من الشدائد والمحن التي تعرض لها ويصل بهذا التعلم إلى مستوى مرتفع من الأداء النفسي يفوق أدائه قبل التعرض للمحنة وهو ما يسمى باستعادة التوازن الفردي في الاتجاه التصاعدي (عبد الجواد وعبد الفتاح، 2013م، ص 284).

7.2.2. **سابعاً: أنماط الصمود** "أحد المكونات الهامة في الصمود هو وجود محنة تقع على الفرد بصورة عشوائية وغير متوقعة، ووجود تهديد لظروف الحياة مما ينجم عنه القلق والتوتر لدى الفرد، ويتم احتساب

صمود الفرد في أي لحظة من خلال احتساب النسبة بين وجود عوامل الحماية، ووجود عوامل الخطر،

استخلص بولك (Polk,1997) أربعة أنماط من الصمود:

1. **النمط التنظيمي (Dispositional pattern):** وهذا ينتمي لتلك الجوانب الفردية التي ترتقي بتنظيم الصمود في مواجهة ضغوط الحياة، ويمكن أن تتضمن الإحساس بالسيطرة أو الارتكاز على الذات الإحساس بالقيمة الذاتية الأساسية، الصحة الجسمية الجيدة والمظهر الجسدي الجيد.

2. **النمط الارتباطي Relational Pattern:** وهو المتعلق بأدوار الفرد في المجتمع وعلاقاته بالآخرين؛ هذه الأدوار والعلاقات يمكن أن تتراوح من علاقات وثيقة إلى حميمة، إلى تلك التي تشمل نظام المجتمع الأوسع.

3. **النمط الموقفي (Situational Pattern):** وهو يحدد تلك الجوانب المشاركة في الربط ما بين الفرد والموقف الضاغط، وهذه يمكن أن تتضمن قدرة الفرد على حل المشكلات، القدرة على تقييم المواقف والاستجابات، الاستعداد لاتخاذ الأفعال والتدابير في مواجهة الموقف.

4. **النمط الفلسفي (Philosophical Pattern):** وهو يشير إلى نظرة الفرد لنموذج الحياة، وهذه تتضمن معتقدات متنوعة يمكنها أن ترتقي بالصمود، مثل الإيمان بأن المعنى الإيجابي يمكن أن نجده في كل الخبرات التي نمر بها، الإيمان بأن النمو الذاتي مهم، والإيمان بأن الحياة هادفة، وعلى ذلك فإن الشكل الذي يتخذه صمود الفرد طبقاً للتنوع البيئي والثقافي للأفراد، إضافة إلى التنوع في المعطيات الشخصية للأفراد الصامدين من خصائص جسمانية أو شخصية أو ذهنية أو ذهنية معرفية " (عبد يتنوع الجواد وعبد الفتاح، 2013م، ص 283).

## 8.1.2. ثامنا: العوامل المؤثرة في الصمود النفسي:

### 1. عوامل الحماية الداخلية:

وتتمثل في سمات الشخصية كالانسياب والتوافق والانفتاح على الخبرة واليقظة، كما تتضمن تقدير الذات والثقة بالنفس، وفاعلية الذات والتقبل والضبط الانفعالي، وقوة الأنا، والصحة النفسية، والقدرة على حل المشكلات.

### 2 عوامل الحماية الخارجية:

وتتمثل في القدرات والإمكانات التي تتواجد بالبيئة المحيطة بالفرد، وكذلك الدعم الاجتماعي والمجتمعي والأسري ومساعدة المهنيين من خلال تقديم البرامج والدورات التعليمية والتدريبية التي تساعد الفرد على تجاوز محنته (عبد الجواد وعبد الفتاح 2013م، ص 79-282)

## 9.1.2. تاسعا: سمات الأفراد ذوي الصمود النفسي:

هناك العديد من السمات التي يتصف بها الأفراد ذوي الصمود النفسي المرتفع ومنها: القدرة على إقامة

علاقات جيدة مع الآخرين، وارتفاع في مستوى تقدير الذات وفاعلية الذات والتدين والشعور بالانتماء، والمساهمات في الحياة، وامتلاك أساليب لمواجهة الضغوط متوافقة مع طبيعة الفرد والموقف، والانفعال الإيجابي، وامتلاك المهارات الفعالة في حل المشكلات، والإيمان بأن الضغوط يمكن أن تزيد الفرد قوة ومرونة وتقبل المشاعر السلبية والتعامل الصحيح مع الضغوط واعتبارها تحديات ينبغي مواجهتها، كما أن الأفراد الصامدين يمكنهم التفكير في طرق جديدة لمعالجة المشكلات التي تواجههم، بالإضافة إلى إيمانهم بأن الحياة مليئة بالتحديات وبالتالي لا يمكن تجنب العديد من هذه المشكلات، ولكن يمكن أن يكون هناك استعداد دائم للتكيف (جوهر، 2014م، ص 301).

### 10.1.2. عاشرًا: مفاهيم ذات علاقة بالصمود النفسي:

**المناعة النفسية:** مع التغيير يرى العلماء والمختصون أن المناعة النفسية مفهوم فرضي يقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعاب والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار المنارة للاستشارة ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام وأفكار ومشاعر يأس وعجز وانهازمية وتشاؤم، وتمتد المناعة النفسية الجسم بمناعة إضافية، ويرون أن للمناعة النفسية توجهات ثلاثة أساسية هي:

1. **الطبيعية:** وهي مناعة ضد التأزم والقلق، وهي موجودة عند الإنسان المؤمن في طبيعة تكوينه النفسي، فالشخص صاحب التكوين النفسي السليم والراضي بالإيمان القويم له مناعة طبيعية عالية ضد الهموم والكروب وعنده قدرة عالية على تحمل الإحباط ومواجهة الصعاب وضبط النفس.

2. **المكتسبة:** تلك التي يكتسبها الإنسان من التعلم والخبرات والمهارات التي تمر به، حيث تعد بمثابة التطعيم لتنشيط جهاز المناعة لديه، وهذا يجعل تعرضه للهموم أقل من جهة الأثر عليه.

3. **الصناعية:** هي الموجهة من المعلمين والتربويين والمتخصصين بصورة مقصودة إلى من يشكو من ذلك الداء أو غيره من الأمراض التي قد تصيب النفس (سلمان وجاني، 2015، ص 188-189).

### 11.1.2. الحادي عشر: نظريات الصمود النفسي:

سيقوم الباحث بعرض النظريات المفسرة للصمود النفسي بعد الرجوع إلى مصادر علم النفس ومراجعة الأدبيات والدراسات السابقة.

#### \* نظرية ريتشاردسون (Richardson, 2002):

تعتبر نظرية ريتشاردسون (Richardson, 2002) من أوائل النظريات لتفسير عملية الصمود النفسي والذي وضع صياغة المفاهيم للصمود بأنه القوة التي توجد داخل كل فرد والتي تدفعه إلى تحقيق الذات والإيثار والحكمة وأن يكون على تناغم تام مع المصدر الروحي للقوة، ويكمن الفرض الأساسي لهذه

النظرية في فكرة التوازن البيولوجي النفسي الروحي " التوازن " ، وهو الذي يسمح لنا بالتكيف " الجسم والعقل والروح" مع ظروف الحياة الحالية، حيث تؤثر الضغوط النفسية والأحداث البغيضة والأحداث الأخرى الحياة وتتأثر بصفات الصمود وإعادة التكامل مع الصمود السابق والتفاعل بين الضغوط النفسية اليومية والعوامل الوقائية، وتؤدي عملية إعادة التكامل بالفرد إلى أربع نتائج هي:

إعادة تكامل الصمود، حيث يؤدي التكيف إلى مستوى أعلى من التوازن.

العودة إلى توازن الجهد الذي يبذل لتجاوز التمزق.

الشفاء مع الفقد مما يرسخ مستوى أدنى للتوازن.

تكون حالة مختلفة وظيفياً، حيث الاستراتيجيات سيئة التكيف " السلوكيات المدمرة للذات" تستخدم لمواجهة الضغوط النفسية، ومن ثم يمكن اعتبار أن الصمود يتجه نحو قدرات المواجهة الناجحة (باعلي، 2014م، ص 19).

#### \* نظرية النماء الذاتي (Saakvatine et al,1998):

ذكر سالكفيتين وزملائه (Saakvatine et al,1998) في نظريتهم النماء الذاتي أن أعراض الناجين من الضغط النفسي للصدمة هي أعراض الاستراتيجيات التكيفية التي تنشأ لإدارة التهديدات من أجل تكامل وسلامة الذات، ومن المتوقع أن تتأثر ضمن مجالات الذات بالأحداث الصادمة (باعلي، 2014: 19).

#### \* نظرية روتر (Rutter,2006):

تعتمد روتر تقديم مقارنة بين الصمود النفسي كعملية أو آلية وبين كونه متغير أو عامل، لأن أي من هذه المتغيرات قد تشكل عامل خطر في أحد الظروف وعامل ضعف في ظروف أخرى، وقد تحدث صاحب النظرية عن مفهوم الآليات والتي تحمي الأفراد من الاضطرابات النفسية التي تصاحب حدوث الشدائد والمحن، وأن التغير في هذه الاضطرابات يقل ويخف حدته عندما يتغير التقييم لعوامل الخطر، وعندما يستطيع الفرد التكيف الناجح في بعض الظروف فإن تأثير الدرجة الكبيرة لهذا الخطر تقل وبشكل واضح، وإن عوامل الحماية كما يذكر روتر (Rutter,2006) تعمل في الوقت المناسب لتخفيف الخطر والخبرات الصادمة هذه العوامل تتمثل في قوة الشخصية والتماسك الأسري والدعم الاجتماعي، وتتضمن في محتواها الاستقلالية، والكفاءة الذاتية، والثقة بالنفس والآفاق الاجتماعية الإيجابية لبناء شبكة من العلاقات الاجتماعية تساهم في ظروف الحياة القاسية (Shean,2015,p5).

#### \* نظرية جرمازي وآخرون (Garmez et al,1984):

وجد جرمازي وزملائه (Garmez et al,1984) أن كثيراً من الأطفال الذين نشأوا في بيئة دافئة وبين

أناس أكفاء أصبحوا قادرين على التأقلم عند الكبر، وأن معايير الثقة التي وضعها وزملائه كانت ذات تأثير فاعل وهي:

اللعب والعمل والحب، إن الثالوث الذي استخدمه جرمازي وزملائه (Garnezy et al,1984) لتفسير الصمود يتضمن التصرف بالشخصية، البيئة الداعمة للأسرة، ونظام الدعم الخارجي (Shean, 2015. p 8-9).

### 12.1.2. الثاني عشر: الصمود النفسي من منظور إسلامي:

إن الأمة الإسلامية متميزة بعقيدها وهي أمة الخير؛ تتبذ الجاهلية وترزع في قلوب المؤمنين الثقة، وإن الأحداث المتتالية التي يتعرض لها الفرد عموماً وأبناء فلسطين خصوصاً في ظل عديد الحروب المتلاحقة وكثيراً من الظلم والعدوان؛ أدخلت الحزن إلى قلب كل بيت، وهو ما جعل الدين الإسلامي يكتسب أهمية قصوى وقاعدة عظمى وركناً فاعلاً في تحقيق البناء النفسي للفرد، لذلك كان القرآن الكريم مصدر الراحة وسبب السعادة في الدنيا والآخرة قَالَ تَعَالَى: ﴿ وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴾ [الإسراء: 82].

ولا يستطيع الفرد أن يبقى بمنأى عن الأحداث والاضطرابات ولكنه في المقابل يستطيع تحصين نفسه وحمايتها بتمسكه بكتاب الله وبتشريعاته والتقيده بسنة النبي الكريم، لذا يحتثنا الدين الإسلامي على الصبر على البلاء والرضا بالقضاء استجابة لرب الأرض والسماء قَالَ تَعَالَى: ﴿ وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴾ [البقرة: 155].

ويظهر دور الإرشاد الديني في حماية الأفراد من الاضطرابات النفسية وما يكسبه الالتزام الديني في تحقيق الصمود النفسي لدى الأفراد قَالَ تَعَالَى: ﴿ قُلْنَا أَهْبَطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَن تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴾ [البقرة: 38]

## خلاصة:

بعد الكم الهائل من التعاريف والنظريات وأنماط الصمود النفسي التي تطرقنا إليها في هذا الفصل. استنتجنا أن الصمود النفسي له دور هام في الحد من حدوث التأثيرات النفسية السلبية التي تسببها ضغوط التدريبات ومختلف المنافسات الرياضية المختلفة. فالرياضيون الذين يتمتعون بصمود نفسي قوي سيساعدتهم على سهولة التعامل مع تلك الضغوط على نحو إيجابي والاحتفاظ بهدوئهم والتحكم في انفعالاتهم متحدين الصدمات والصعوبات التي يمرون بها أثناء تحقيق مختلف الإنجازات الرياضية والأهداف المسطرة.

الجانب النظري

الفصل الثالث

**تمهيد:**

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الاعداد المختلفة، ومن بين هذه العلوم علم النفس الرياضي، وهو علم يدرس شخصية الرياضي وتحليل وتبيان العوامل التي تؤثر في نفسيته وتحرك انفعالاته ومزاجه، فظهر الاعداد النفسي الذي بفضله يتم إيجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية والتي يعاني منها الفرد والمتعلقة بالشخصية والسلوك اثناء اللعب والتدريب، ومن اشكاله التوجيه والإرشاد النفسي الذي يقدمه المدرب للاعبين قبل واثناء وبعد المنافسة بحيث يجب على المدرب وضع برنامج يهدف الى ارشاد اللاعبين نفسيا حتى يتمكن من تحقيق الأهداف المسطرة.

وفي هذا الفصل سوف نتطرق الى مجموعة من المحاور حيث تناولنا في المحور الأول الصمود النفسي والثاني الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم حيث سنتطرق مختلف تعاريف الاستجابة الانفعالية في المجال الرياضي. الخصائص والصفات والسمات ومختلف نظريات تفسير حدوث الانفعالات. كما نتطرق الى الجزء المتعلق بموضوع الدراسة الا وهو كرة القدم تعريفها وتاريخها. أهدافها وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم وطرق تدريبها.

### 1.3. الإستجابة الانفعالية في المجال الرياضي:

#### 1.1.3. الإستجابة (Response):

هي نوع من التغيير الذي يمكن ملاحظته على السلوك، والاستجابة "هي كل نشاط أو فعل يصدر عن الكائن العضوي" وبرد به على المنبه الذي مارس فعله عليه وأثر فيه أو هي نوع من التغيير الذي يمكن ملاحظته على السلوك. كما تعرف الاستجابة بأنها "تغيير مستتر أو ظاهرة يطرأ على الغدد أو العضلات لدى الكائن الحي بالنسبة لوضع يجابه هذا الكائن، وينعكس على السلوك نتيجة لتنبيه معين، فالمنبه يؤثر في الكائن الحي ويدعوه إلى التكيف من جديد وفقاً للوضع الجديد الناشئ عن فعل التنبيه والإثارة" (احمد محمد عبد الخالق 1990، ص 24)

وهناك عدة أنواع من الاستجابات التي تصدر عن الكائن الحي والتي يمكن ملاحظته على ناتج أو سلوك الفرد.

استجابات حركية كتحريك اللاعب ذراعه أو قدميه لاستلام الكرة أو مناولتها أو كانقباض حدقة العين إن سلط عليها ضوء شديد.

استجابة لفظية كالرد على سؤال يوجه اليك.

استجابة فسيولوجية كارتفاع ضغط الدم، أو تقلص عضلات المعدة أو توتر عضلة الجبهة (Frontails). استجابات انفعالية كالفرح عند سماع خبر سار أو الحزن عند سماع خبر معين.

استجابات بالكف عن نشاط كالتوقف عن السير أو التفكير عند سماع خبر معين. (احمد محمد عبد الخالق: 1990، ص 24).

#### 2.1.3. الانفعال (Emotion):

اختلف العلماء في تعريفهم للانفعال (Emotion) لاختلاف الزاوية التي ينظرون منها وتبعاً للناحية التي يؤكدونها، فمنهم يهتم بنشأة الانفعال وتطوره ومنهم من يهتم بمظاهره العضوية وآخرون من يحلل طبيعته إلى نظرية تكوينية وبيئية وفسولوجية.

وقد اعتبر عبد على الجسماني الانفعالات " أشبه بالتوابل بالنسبة للحياة، حيث بدون الانفعالات تكون حياة الإنسان رتيبة ومملة لأنها تعد منشطة للحياة داعية إلى تنويعها وتلوينها والانفعالات عي استجابة الفرد إلى الموقف الذي يلقي فيه نفسه". (عبد علي الجسماني: 1984، ص 41).

ويتفق (ارنوف ولندا دافيدوف) على أن الانفعالات حدث داخلي لان الحدث قد يثير بدوره مظهراً خارجياً يدل عليه وأحياناً ينزع للظهور فجأة ويصعب التحكم به" (ارنوف وبنج (ترجمة) عادل عزالدين وآخرون: 1983، ص133).

أما الاستجابة الانفعالية للرياضي "تحدد في قدرته على مواجهة المنافسة الرياضية (محمد حسن علاوي: 1997، ص 99).

وغالباً ما يواجه الرياضي بمثل هذه الحالة أثناء ممارسة النشاط الرياضي أو في المنافسة الرياضية (المباريات) ونادراً لا ينفعل الرياضي بمستوى معين حسب ظروف ومتطلبات تلك اللعبة" ويعد النشاط الرياضي حالة اغناء لموقف ومسار الانفعالات الشديدة لأنها تسبب الحالات المناسبة التي يمر بها اللاعب". (لندا دافيدوف، (ترجمة) سيد الطواب وآخرون: 198، ص 480).

فالانفعال هو «حالة نفسية جسمية تأثره يضطرب لها الإنسان كله جسماً ونفساً أو انه حالة من الاهتياج العام تفصح عن نفسها في شعور الفرد وجسمه وسلوكه ولها القدرة على تحفيزه على النشاط (قاسم حسن حسين الرياضي 1990، ص 172).

### 3.1.3. الاستجابة الانفعالية (Response Emotion):

تعد الاستجابة الانفعالية من بين العناصر المهمة لحالة التفاعل المستمر بين الفرد والبيئة الخارجية وكذلك مدة تأثير سلوك الآخرين، وتحدد هذه الاستجابات برد على كل تغيير مهم يحدث في البيئة والتفاعل معها، مما جعل ان تمتلئ حياة الفرد بالانفعالات المختلفة منها تبعث فينا الفرح والبهجة وتارةً أخرى الخوف والحزن والغضب والبكاء وجميعها خبرات انفعالية يتعايش معها الفرد، والانفعالات تعتبر بمثابة استجابات لمثيرات معينة قد تكون انفعالات حادة وتسمى بالحالات الانفعالية وقد تكون انفعالات معتدلة وتسمى بالحالات الوجدانية ولا يوجد حد فاصل بين الاثنين وغالباً ما تكتشف هاتان الحالتان لدى الفرد من خلال سلوكه أو وظائفه الفسيولوجية (علي كمال: 1983، ص 121)

" وتلعب الانفعالات دوراً أساسياً بالدوافع والحاجات المختلفة ومدى علاقتها بالأنشطة المتعددة التي يمارسها الفرد". (منذر اسماعيل الراوي: 1991، ص 321)

والانفعال يقوم بوظيفته بمثابة دافع لأنه حالة من التوتر النفسي والجسمي والفرد بطبيعته يعمل على التخلص من حالة التوتر وعدم الاتزان وهذا يعني أن الانفعال حمل الفرد على سلوك مناسب تخفض حالة التوتر التي يعاني منها، وينفصل الفرد إذا لم يستطيع إرضاء حاجاته إلى التخلص من فضلات جسمه لأنه في حالة توتر يسعى التخلص منها والعودة إلى حالة الاتزان الذي كان عليه (جمال حسين الالوسي 1988، ص 209).

ومن خلال ذلك يتبين لنا بوضوح مدى ارتباط انفعالات الفرد مع دوافعه وحاجاته. فعندما يمنع الفرد من إشباع حاجاته ينفعل وكذلك عندما يستثار دافع من دوافعه فانه ينفعل فيسعى الفرد إلى إزالة التوتر لكي يحصل على الراحة والاستجابة الانفعالية للاعب "تتحدد في جميع قدرات اللاعب على مواجهة المنافسة

الرياضية وقد تغطي اللاعب مجموعة من الاستجابات الانفعالية النوعية الذي يبدو عليها الملامك في

المنافسة مثل الاتزان الانفعالي، ضبط النفس، الثقة بالنفس ... الخ (محمود عبد الفتاح عنان: 1995، ص 99).

### 4.1.3. خصائص الانفعالات والصفات العامة لها:

#### 1.4.1.3. خصائص الانفعالات:

أجرى علماء وظائف الأعضاء العديد من التجارب لدراسة ومعرفة الانفعالات الرياضية "وتوضح النتائج التي تم التوصل إليها من هذه الدراسات والتجارب الميدانية إمكانية الوصول إلى تحديد سلسلة كبيرة من الخصائص والصفات والانفعالات الرياضية وكذلك معرفة أثرها على القيام بالعمل والتصرف الرياضي ومن الخصائص العامة للرياضيين سرعة حركة الانفعالات وتغيرها والتغيير السريع الأحداث أو الحوادث التي تسببها". (محمد عادل رشدي: 1986، ص 116).

ف عند تسجيل هدف مثلاً في كرة القدم تكمن السعادة يرافقها الابتهاج والحماس وبعد دقائق تأتي خيبة الأمل والغضب والحزن ثم يتبعها الأمل وهكذا تتراكم عند اللاعبين خبرات الفعلية تتميز بالخصائص التالية:

❖ الذاتية: تحمل الخبرات الانفعالية دائماً طابعاً ذاتياً وتختلف من فرد لآخر تبعاً لدرجة إدراكه للأشياء المادية المحيطة به وبالمواقف المختلفة التي يمر بها وكذلك بالنسبة لعلاقته بالآخرين. (محمد حسن علاوي: 1987، ص 247).

❖ التعدد:

وهي تعدد الحالات الانفعالية المختلفة التي يمر بها الفرد كالفرح والحزن والندم والابتهاج والكراهية والعطف .... الخ وتكون هذه الحالات الانفعالية مختلفة الشدة فبعض الأحيان تكون بسيطة (ضعيفة) أو قوية أو مركبة (قوية، ضعيفة) " (Rubinstein SL :1963).

❖ التباين الاختلاف:

في الشدة قد يفرح لاعب لتمثيل بلده في بطولة عالمية وفي بلد معين وتحت إشراف مدرب معين ولكن درجات الفرح تختلف في الشدة من حيث الدرجة في كل حالة من تلك الحالات". (طلعت منصور وآخرون: 1989، ص 150).

❖ الارتباط بالمتغيرات العضوية الداخلية والخارجية:

ترتبط الانفعالات المختلفة بكثير من المتغيرات الفسيولوجية الداخلية لأعضاء الجسم المختلفة بأنواع متعددة من المظاهر كعمل القلب والدورة الدموية وأعضاء الجهاز التنفسي والتغيرات الجسمية (الخارجية) التي كثيراً ما تعبر عن نوع الانفعال الذي يتعرض إليها اللاعب ونوع تأثيرها عليه مثل ظهور علامات التعرق أو اصفرار الوجه أو حالات ارتجاف الأطراف السفلى أو العليا أو بعض أجزاء الجسم الأخرى. (لندا دافيدوف: 1984 ص 484).

### 2.4.1.3. الصفات العامة للانفعالات:

حياة الإنسان والرياضي بشكل خاص في حالة تقلب مستمر وتغير دائم وهذا لا شك يضيف على الحياة جزءاً كبيراً مما لها من قيمة ومالها من متعة فبدون هذه الإحساسات الوجدانية والانفعالات والعواطف المختلفة تصبح حياة الإنسان مملة لا متعة فيها وتصبح شبيهة بحياة الجماد الذي لا يحس وجميع ولا يشعر ولا ينفعل" (تميمة علي خان: ص120) .

وصيغة التلازم بين الإنسان وجميع حالاته الوجدانية لها صفات عامة نذكر منها:

- ❖ وجودها طيلة العمر: إن الانفعالات مستمرة طيلة عمر الإنسان وكذلك موجودة في كل ادوار حياته ولكن قوتها تختلف من فرد لآخر حسب العمر وأساليب تنشئته وتربيته والخبرات التي تعرض لها". (محمود كاظم محمود التميمي: 1999، ص 9).
- ❖ الاستمرارية **Duration** هي الفترة التي يستمر خلالها الانفعال لدى الشخص من جراء منبه يؤدي إلى إثارة ذلك الشخص لمدة معينة من الوقت حسب تأثير وقوة ذلك المنبه وكذلك خبرات ذلك الشخص الانفعالية ومن ثم يهدأ فيها جسمه ويعود إلى "توازنه (بثينة منصور الحلو: 1995، ص 16).
- ❖ سرعة الانفعال أن لعبة الملاكمة تتميز بديناميكية انفعالية عالية فالأمر هنا يتعلق بالفشل والنجاح وتأكيد الذات وفي بداية النزال تتداخل الانفعالات تتلقى أحدها الأخرى وتحل محله وتتباين في الدرجة والحدة فمنها الفرح والسرور والابتهاج ومنها الانقباض والغضب والضجر وعدم الارتياح .... الخ من الانفعالات التي ترتبط بالنزال ونتأجه". (محمود بسيوني: 1994، ص137).
- ❖ سهولة الاقتران أن الانفعال سهل الاقتران مع الأشخاص وهذا ما أظهرته تجارب السلوكيين ومثال على ذلك استطاع واطسون (Watson) أن يجعل أحد الأطفال إن يخاف من أرنب ابيض جميل الشكل والسبب في ذلك إن رؤية الأرنب اقترنت بسماع صوت مرعب. (غازي صالح محمود وآخرون: 1998، ص5).

### 5.1.3. السمات الانفعالية:

#### ❖ الضبط الذاتي: (Self-Discipline)

وهو حالة الاستعداد لتطوير "خطة اللعب" والالتزام بها والاندماج فيها والوصول بها إلى مستوى الإتقان طول الوقت بالمرونة الكافية لتغييرها. وتمثل هذه السمة القدرة في الحفاظ على "خطة اللعب" طالما كانت صالحة والتخلي عنها بعد ثبوت عدم صلاحيتها، ويلعب الضبط الذاتي أو الداخلي للاعب دوراً بارزاً ومهماً في مدى تطوير دافعية اللاعب نحو الأداء الرياضي وبهذا يمكن اعتبار "مفهوم الضبط من المفاهيم الحديثة تؤكد على أن رياضي الأنشطة الرياضية العنيفة ذات الاحتكاك الجسماني المباشر تتميز بارتفاع درجة

السمات الانفعالية الخاصة بالضبط النفس (Self Discipline-) مقارنة برياضة الأنشطة المتوازية". (أسامة كامل راتب 1997، ص 87)

### ❖ الثقة: (Confidence)

هي إيمان اللاعب بقدرته وثقته في مواهبه وتقبل التحديات التي تختبر حدوده، وهي معرفة اللاعب بكل نواحي أو نقاط القوة والضعف لديه واستخدامها جميعاً في الوصول إلى أفضل النتائج وهي تعني أن هناك استعداد لمواجهة أي عقبات في حدود قدرات اللاعب، وقد يخطأ الكثير من اللاعبين في عملية التعامل الأمثل والصحيح مع درجة الثقة الذي يحملها ذلك الرياضي ومدى علاقتها في تحقيق المكسب أو الخسارة في المنافسات الرياضية حيث في الحالتين كليهما لا بد من اللاعب ان لا يفقد شعوره بالثقة لان تحقيق الفوز (المكسب) في عدة مناسبات رياضية ينبغي أن لا يصل إلى حالة المبالغة بشعورهم نحو الثقة الزائدة والتي تسمى بحالة (Over of Confidence) حيث يعتقدون أنهم أفضل من إمكاناتهم الحقيقية وآخرون يتظاهرون بالثقة ولكنهم داخلياً تستحوذ عليهم مشاعر الفشل والخوف وفي حالة أخرى وأثناء المنافسات الرياضية يصل بعض اللاعبين إلى حالة عدم الوثوق بأنفسهم وقدراتهم مما يكون لها التأثير المباشر على أداء اللاعب سلبياً وتسمى (Lack of Confidence)، ولكن من الأفضل والأمثل أن يكون هنالك توازن بين تلك الحالتين المذكورتين لدى اللاعبين وهذا يصل باللاعب إلى المستوى المرغوب فيه من الثقة بالنفس المثلى (Optimal Self Confidence)، وغالباً ما يصل إلى هذه الحالة عند اللاعبين ذات المستويات العليا حين يفهمون قدراتهم البدنية و المهارية ويضعون أهدافا واقعية يضمن لهم تحقيق الأداء الأفضل وتزيد اللاعبين خبرة ومناعة ضد حدوث الأخطاء ومدى كفاءتهم بالتعامل معها وليس من السهل دخول سمة الخوف إلى قلوبهم أثناء المباراة المهمة وهذا ينعكس على سلوكهم وأدائهم وبالتالي تحقيق أحسن الانجازات واللاعبون الذين تعوزهم الثقة في النفس ( Lack of Confidence ) يقعون فريسة الفشل والخوف وأسرى لتصوراتهم السلبية أثناء المباراة مما يؤدي إلى الاضطراب النفسي بسبب النقص العضوي والإهمال والرفض ومحاولة لتعويض مشاعر النقص لديه والإحباط في أعماله".

( Riesman, 1978، p.93 )

وهناك علاقة جدلية وجوهرية بين ثقة اللاعب بنفسه وبين القدرات البدنية والمهارية للاعب لان الثقة وحدها تعتبر المفتاح الذي يكشف المواهب الكامنة داخل اللاعب لكنها ليست القدرات والاستعدادات نفسها "الثقة هي الأمان لدى كل فرد الذي يكافح في سبيل التفوق من أجل بلوغ الكمال لإحساسه بعدم الاكتمال أو عدم الإيقان". (إبراهيم محمود العبيدي: 1991، ص 33).

### ❖ ضبط التوتر: Tension Control

هي القدرة على التغلب بفعالية عالية على ما يعتري اللاعب من قلق وخوف ومعالجة الضغوط والانفعالات الحادة بطريقة إيجابية". (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: 1987، ص 483).

والتحكم في التوتر يعني القدرة على التغلب بفاعلية على ما يعتري اللاعب من قلق ومعالجة الضغوط والانفعالات بطريقة ايجابية (محمد، 2005، ص 500)

ومن هنا يؤكد (علاوي، 1998، ص 35) إلى أن التحكم في التوتر هي القدرة على التغلب بفاعلة على ما يعتري اللاعب من قلق ومعالجة الضغوط والانفعالات القوية بطريقة ايجابية.

#### ❖ المسؤولية الشخصية (Personale Account Ability):

وهي تحمل المسؤولية الشخصية عن أداء اللاعب في المباراة وهي الإرادة في مواجهة اللاعب بشجاعة لأخطائه، وبذل الجهد في المحاولة الجادة لتصحيح هذه الأخطاء.

والمسؤولية الشخصية تعني المسؤولية عن الأداء الرياضي في المنافسات الرياضية بما يتضمنه من إرادة اللاعب في مواجهة أخطائه، وبذل الجهد لتصحيح الأخطاء والمعالجة الواقعية المتوازنة بين المسؤولية الشخصية والشعور بالإثم (محمد، 2005، ص 501). ويؤكد (علاوي، 1998) أن المسؤولية الشخصية هي تحمل المسؤولية عن أدائه في المباراة وهي الإدارة في مواجهة اللاعب لأخطائه بشجاعة، وبذل الجهد في المحاولة الجادة لتصحيح هذه الأخطاء. (علاوي، 1998، ص 35).

#### ❖ الرغبة (Désire):

هي الدافع الشخصي لمزاولة الرياضي أو هي الدافع للنجاح والكفاح من أجل التفوق والامتياز وتعتبر مقياساً على مدى محاولة اللاعب أن يكون الأفضل أو يؤدي أفضل ما عنده. (محمد حسن علاوي، 1987، ص 483).

وغالبا ما يكون الدافع الشخصي لذلك الرياضي نحو ممارسة النشاط الرياضي أثناء المنافسات الرياضية بسبب تبادل النجاحات الذي بدوره يقع على اللاعب ببذلك قسارى جهده من أجل تحقيق أفضل ما عنده لتحقيق الفوز. "والفرحة التي تغمر اللاعب تستمر طيلة مدة المنافسة وقد تستمر وقتاً أطول وتساعده على التصرف بكفاءة عالية وفاعلية أكبر، كان يقول أحدهم سأدخل المنافسة بكل عزيمة ولن أفكر في شيء فكل اهتمامي يخص اللعب فقط والأداء الحسن". (محمد عادل رشدي 1986، ص 120).

#### ❖ الإصرار (Assertiveness): هو الشعور بأن اللاعب يستطيع ان يفعل في مباراته شيئاً ما يحدث

تغييراً. وتشير إليه المخاطر المعقولة التي يجازف بها اللاعب وعدم لجوئه الدائم إلى الطرق السهلة والإصرار السليم يتضمن معرفة اللاعب لحدوده والخضوع عند الضرورة مع عدم السماح للاعبين ولا صعوبة المنافسة بتحديد طريقة أدائه. (محمد حسن علاوي، 1987، ص 483) والإصرار

المعقولة التي يجازف بها اللاعب وعدم لجوئه الدائم إلى الطرق السهلة والإصرار السليم يتضمن معرفة

هو الشعور بأن اللاعب يستطيع أن يفعل في مبارياته شيئاً ما يحدث تغييراً وتشير إليه المخاطر اللاعب لحدوده، والخضوع عند الضرورة مع عدم السماح للاعبين ولا لصعوبة المنافسة بتحديد طريقة أدائه (محمد، 2005، ص 500).

والإصرار هو الشعور بأنه يستطيع أن يفعل في مبارياته شيئاً ما يحدث تغييراً، وعدم لجوئه الدائم إلى الطرق السهلة. والإصرار السليم يتضمن معرفته لحدوده مع عدم السماح للاعبين ولا لصعوبة المنافسة بتحديد طريقة أدائه (علاوي، 1998، ص 34).

❖ **الحساسية:** الحساسية هي القدرة على الحصول على المتعة من الأداء الرياضي من غير أن ينتاب اللاعب الاكتئاب الشديد عندما يخطئ أو حتى عندما يرتكب سلسلة من الأخطاء، وهي المرح والنشاط والقدرة على التوافق مع الآخرين، أو التكيف مع الظروف المحيطة (محمد، 2005، ص 500) والحساسية هي القدرة على الحصول على المتعة من الأداء الرياضي من غير أن ينتابه الاكتئاب الشديد عندما يخطئ أو حتى عندما يرتكب سلسلة من الأخطاء، وهي المرح والنشاط والقدرة على التوافق مع الآخرين أو التكيف مع الظروف

المحيطة (علاوي، 1998، ص 34)

### 6.1.3. نظريات في تفسير حدوث الانفعال:

لكي يمكن التعرف على تفسير واضح للخبرة الانفعالية ينبغي التعرف على بعض النظريات أو النماذج التي تحاول تفسير العلاقة بين الانفعال ومصادره أو التي تحاول تفسير حدوث الانفعال، ومن هذه النظريات ما يلي:

نظرية جيمس لانج (النظرية الفسيولوجية الحشوية).

نظرية كانون (نظرية الهيوثلاموس).

نظرية لندسلي (نظرية نشاط التكوين الشبكي).

النظرية المعرفية والمسببة للانفعال.

### ❖ **نظرية جيمس لانج (النظرية الفسيولوجية الحشوية):**

من النظريات الباكورة لتفسير حدوث الانفعالات النظرية التي تعزى إلى كل من وليام جيمس (James) الأمريكي، ولانج (Lange) الدانمركي استطاع كل منهما بصورة منفصلة التوصل إلى نفس النتائج في وقت واحد تقريباً ولذا سميت هذه النظرية باسم نظرية جيمس - لانج.

وتفترض هذه النظرية أن مثير الانفعال ينتج عنه تغيرات جسمية والتي بالتالي تجعل الفرد يشعر بالانفعال. فكان إدراك مثير الانفعال يؤدي إلى تغيرات فسيولوجية حشوية وعن طريق إدراك هذه التغيرات ينتج الشعور بالانفعال، أي أن اللاعب يواجه المنافسة فتسرع دقات قلبه ثم يشعر بالقلق فكأن الاستجابة الانفعالية سرعة (دقات القلب) تحدث أولاً والخبرة الانفعالية (القلق) تعتبر نتيجة لهذه الاستجابة الانفعالية.

وفي مجال توضيح هذه النظرية أشار (جيمس) إلى ما يلي: (إن الفرد يخاف لأنه يجري، ولا يجري لأنه يخاف، وقد يلاحظ أن هذه النظرية تختلف بصورة واضحة عن نظرة اللاعب الرياضي لتفسير الانفعال، إذ كثيراً ما نسمع بعض اللاعبين يرددون: (أنهم يشعرون قبل المباريات بالقلق ثم بعد ذلك تسرع دقات القلب) وقد واجهت هذه النظرية العديد من الانتقادات وأظهرت الدراسات التجريبية ان التغيرات الفسيولوجية الحشوية ليست السبب الرئيس في الشعور بالانفعال. إلا أن أهم ما أبرزته هذه النظرية هو تأكيدها لدور التغيرات الجسمية والعضلية في حالة الانفعال.

#### ❖ نظرية كانون (نظرية الهيوثلاموس):

تؤكد هذه النظرية كما أشار إليها (كانون Cannon) على أهمية دور (الهيوثلاموس) من حيث انه أحد الاجزاء الداخلية في المخ والذي يلعب دوراً هاماً في النشاط العصبي في حالة الانفعال، وتشير هذه النظرية إلى أن التتابع الانفعالي يبدأ بادراك الفرد للمواقف على انه مثير للانفعال كالقلق مثلاً ثم يأخذ الهيوثلاموس دوره بان يبدأ في إرسال دفعات عصبية من هذا الجزء المركزي من المخ إلى العديد من الأجزاء العليا من المخ وإلى الأجزاء الأخرى من الجسم وبذلك يحدث الشعور في نفس الوقت الذي تحدث فيه التغيرات الجسمية.

فكان لنظرية (كانون) على العكس من نظرية جيمس - لانج) تفترض حدوث الشعور بالانفعال والتغيرات الجسمية جنباً إلى جنب في نفس الوقت أي بمجرد أن يبدأ الهيوثلاموس في القيام بدوره ومن أبرز ايجابيات هذه النظرية تأكيدها الدور الهيوثلاموس في السلوك الانفعالي، إلا أن معارضي هذه النظرية يركزون على قصور المعلومات الحالية المتاحة عن الوظائف الدقيقة للهيوثلاموس وعلاقته مع الأجهزة العصبية الأخرى.

#### ❖ نظرية لندسلي نظرية التكوين الشبكي:

أشار لندسلي Lindsey إلى أن (الهيوثلاموس) يعتبر المصدر الأول في تنظيم السلوك الانفعالي، ولكي يقوم الهيوثلاموس بوظائفه فانه ينبغي أن يكون تحت تأثير المنشط للجهاز الشبكي في جذع الدماغ، وفي ضوء ذلك تفترض هذه النظرية أن التكوين الشبكي هو المصدر الأساس للإثارة والنشاط ومن خلال ذلك يعمل الهيوثلاموس على التعبير عن مظاهر السلوك الانفعالي.

## ❖ النظريات المعرفية المسببة للانفعال:

العديد من الدراسات الحديثة في مجال الانفعالات أشارت إلى التفاعل بين التأثيرات المعرفية (الذهنية أو العقلية) وبين التأثيرات الفسيولوجية (الجسمية) وتؤكد النظريات المعرفية على التأثير الذي تحدثه عمليات التفكير على الانفعال الذي يشعر به الفرد. فالتغيرات الفسيولوجية بمفردها لا ينظر إليها على أنها المحدد الوحيد للانفعال. ولكن تقدير الفرد أو تقييمه أو تفسيره للمواقف له تأثير واضح على الخبرة الانفعالية التي يشعر بها الفرد، فكأن النظريات المعرفية تؤكد على قدرة الفرد لإدراك علاقة السبب والأثر (Cues-Affect Relationship) بين مختلف المواقف والخبرات الانفعال. فعلى سبيل المثال قد يعزو اللاعب قلقه كنتيجة لعدم قدرته على النوم ليلة المباراة. أو بسبب الإرهاق في الانتقال لمكان المباراة، أو لحساسية أو أهمية المباراة. وفي كل حالة من هذه الحالات الثلاثة قد تكون أعراض القلق متشابهة ولكن مع اختلاف أسبابها. (أسامة كامل راتب: 1998، 490).

**تمهيد:**

في كرة القدم الحديثة تعتبر المهارات قاعدة مهمة لأداء اللعبة، حيث تلعب دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، وتؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء، وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائما بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم والوصول إلى مرمى الخصم وإحراز الأهداف.

### 2.3. تعريف كرة القدم:

كرة القدم لعبة جماعية يتقابل فيها فريقين يضم كل منهما 11 لاعبا على الأكثر و 7 لاعبين على الأقل ويجب على كل فريق تسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم، والمحافظة على شبابه نظيفة، والفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف يفوز بالمباراة، وتتضمن هذه الرياضة 17 قاعدة أسست من طرف اللجنة الدولية بوار، بمرور الوقت وتطور اللعبة عدلت العديد من القواعد بفضل الاتحادية الدولية لكرة القدم FIFA. تلعب كرة القدم على بساط مستطيل، بطول يتراوح ما بين 90 إلى 120م وعرضه يقدر ما بين 45 إلى 90م، أما خلال المباريات الدولية فيشترط أن يكون طول الملعب يقدر ما بين 100م إلى 110م، وعرضه من 65 إلى 75م، كما تستعمل خلال المباراة كرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد محيطها من 68 إلى 72 سم، وبوزن 410 إلى 450 غ، تجرى المباراة بين فريقين يرتديان ألبسة مختلفة اللون وتتكون هذه الأخير من شورت، قميص، جوارب، وحذاء خاص باللعبة ويدوم وقت اللعب مدة 90 دقيقة إلى 120 دقيقة في حالة وجود وقت إضافي، وتعطى مدة 45 دقيقة لكل شوط يتخللها وقت راحة قدره 15 دقيقة.

يطغى في كرة القدم أسلوبين في العب الأسلوب الأوروبي والأمريكي، فالأول يتميز بالدقة في اللعب والانضباط التكتيكي في خطط اللعب والتكوين العالي في الجانب التقني والتحضير البدني الجيد، أما الثاني يعتمد على المواهب الفردية وحسن الابتكار لدى اللاعب بالتركيز على مستواه الفني بالدرجة الأولى، وهذا ما يصعب من تحقيق الأهداف الجماعية ومتطلبات الفريق ككل، ويكمن الهدف الرئيس في حسن صنع اللعب بشكل جماعي من أجل أحسن تطبيق للمخطط الاستراتيجية الموضوعية. (صالح وحمام، 1994، ص28).

### 1.2.3. أهداف رياضة كرة القدم:

يجب على مدرب كرة القدم أن يقترح أهدافا أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي وتتلخص هذه الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية والتكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع ومراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر والمكونات الجماعية والفردية في رياضة كرة القدم.

- تحسين الوضع والمهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة.
- إدراك وإدماج العلاقات اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ. (زهران، 1991، ص 29)

### 2.2.3 ملامح كرة القدم الحديثة:

هنالك مقولة قديمة تقول: أن الهجوم أحسن وسيلة للدفاع إلا أن تلك المقولة هي نصف الحقيقة ما لم يكن ذلك الهجوم قادر على التحول السريع إلى الدفاع، ففريق ممتاز في الهجوم لا يعني طبعا للقول حصوله على امتياز بالدفاع، فكرة القدم تصبح لعبة راقية جدا حينما يكون التوازن بين الدفاع والهجوم، ورغم التأكيد الأخير في المباريات على الطرق الدفاعية إلا أن الهجوم وتسجيل الأهداف يظل الجانب الأكثر تشويقا في الملعب، وفي كرة القدم الحديثة أصبحت التشكيلات الدفاعية صعبة جدا حيث أصبح على المهاجم أن يبذل جهدا كبيرا في سبيل التخلص من الرقابة، وبجانب تطور الخطط الدفاعية فقد تطورت الخطط الهجومية، فأصبح الواجب الهجومي لا يقتصر على المهاجمين فقط بل على كل اللاعبين، حتى أصبحت بعض الخطط ترتكز على جعل المهاجمين عناصر التنفيذ المناورات الهجومية وترك مهمة التهديد والتسجيل للاعبين الوسط ومدافعي الجناح. (ثامر والمولى، 1999، ص 253)

### 3.2.3 المهارات الحركية في كرة القدم:

إن المهارة هي الركيزة الأساسية التي يمكن بها تحقيق الانجاز، إذ لا يمكن لأي فريق أن يطبق الخطط ما لم يكن له مستوى مهاري جيد يؤهله لتنفيذ تلك الخطط مضافا إلى ذلك توافر مستوى بدني يساعد في تنفيذ خطط الهجوم. وتعد المهارات الحركية في لعبة كرة القدم عاملا مهما في تطوير اللعبة، فضلا عن الأعداد البدني والخططي والنفسي فإن لعبة كرة القدم ما زالت تعتمد على المهارات الحركية في تنفيذ الواجبات الخططية، حيث تبقى دائما المهارات الحركية العامل المهم في اللعبة. فالمهارات الحركية هي الركيزة الأولى لتحقيق الانجاز في مباريات كرة القدم، إذ تحتل جانبا مهما في الوحدة التدريبية اليومية حيث يتدرب عليها لفترات طويلة، إذ أن اتقان المهارات الحركية لنوع النشاط الممارس يعد من الأمور المهمة التي يعتمد عليها التنفيذ الخططي في مواقف اللعب المختلفة. (سعد الله والزهاوي، 2011، ص 197)

وتعد المهارة سلاحا للاعب كرة القدم في الملعب، وهذا يعني قدرته على التحكم بالكرة بسهولة وبدون

مجهود زائد، فضلا عن أنها تساعد اللاعب على التغلب على المنافس أكثر من مرة، كما أنها تخلق لحظات عصيبة للفريق المنافس أمام مرماه، وأن امتلاك اللاعب للمهارات الحركية يساعده في تطبيق خطط اللعب وأن يصل إلى مرمى المنافس ويستحوذ على الكرة بفرصة وإمكانية أفضل. وبما أن المهارات الحركية في كرة القدم كثيرة ومتداخلة ومتراصة مع بعضها البعض، فقد اختلف المختصون في تصنيفهم لها، فمنهم من قسمها تبعا لاستخدام الكرة إلى مهارات أساسية مع الكرة أو بدون الكرة، ومنهم من قسمها تبعا لمواقف اللعب ومواقع اللاعب في الفريق إلى مهارات هجومية ومهارات دفاعية، وهناك تصنيف تبعا لاستخدام القدم أو الرأس أو بقية أجزاء الجسم، وعلى الرغم من هذه التصنيفات إلا أن من الملاحظ أن المختصين لا يختلفون في أن المهارات الحركية بكرة القدم وأن اختلفت تسميتها تشمل المهارات الآتية:

#### أ. قسمها الربيعي والمشهداني (1991) إلى:

ضرب الكرة بالرجل، إخماد الكرة، دحرجة الكرة، الخداع بالكرة، المراوغة، قطع الكرة، الشطح، اللعب بالجسم في الدفاع والهجوم، التصويب، الرمية الجانبية، تكنيك حارس المرمى. (سعد الله والزهاوي، 2011، ص198)

#### ب. وقسمها حماد (1994) إلى:

ضربات الكرة بالقدم، ضربات الكرة بالرأس، الجري بالكرة، السيطرة على الكرة، المراوغة، مهاجمة الكرة التي في حوزة المنافس، رمية التماس، مهارات حارس المرمى.

#### ت. وقسمها الخشاب وآخرون (1999) إلى:

الدحرجة، ضرب الكرة بالقدم، التهديف والمناولة، الإخماد، المراوغة، الخداع، المهاجمة (القطع) ضرب الكرة بالرأس، المكاتفة، الرمية الجانبية، مهارات حارس المرمى.

#### ث. وقسمها كماش (1999) إلى:

❖ مهارات أساسية بدون الكرة وتشمل:

- الركض وتغيير الاتجاه.
- القفز.
- الخداع.

❖ مهارات أساسية بالكرة وتشمل:

- ضرب الكرة بالقدم.
- السيطرة على الكرة.
- دحرجة الكرة.
- ضربات الكرة بالرأس.
- المهاجمة والمقاطعة. (سعد الله والزهاوي، 2011، ص199)

أما نحن فنقسم المهارات الأساسية في كرة القدم إلى نوعين هما:

❖ المهارات الأساسية بدون استخدام الكرة وهي:  
الركض وتغيير الاتجاه، الوثب، الخداع، وقفة اللاعب المدافع.

❖ المهارات الأساسية باستخدام الكرة وهي:

- المناولة.
- الدحرجة.
- السيطرة على الكرة.
- ضرب الكرة بالرأس.
- المراوغة والخداع.
- مهاجمة الكرة.
- الإخماد.
- التهديف.
- مهارات حارس المرمى. (سعد الله والزهاوي، 2011، ص200)

### 4.2.3 بعض المهارات المهمة في كرة القدم:

- ❖ التمرير
- ❖ الخداع بالكرة (المراوغة)
- ❖ المهاجمة
- ❖ الجري بالكرة
- ❖ الإخماد (التحكم بإيقاف الكرة)
- ❖ التصويب

❖ ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم. (حسن، 2014، ص171)

### 5.2.3. طرق التدريب على المهارات الأساسية:

❖ تمارين الإحساس بالكرة

❖ التمارين بأكثر من كرة

❖ التدريب على المهارات الأساسية باستخدام الألعاب الصغيرة (المصغرة)

❖ التدريب على المهارات

❖ الأساسية باستخدام الأجهزة. (حسن، 2014، ص172)

## خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل الى محورين وهذا من اجل الإحاطة بالخلفية النظرية للدراسة حيث تمثلت هذه المحاور في المتغيرات الدراسة وكانت كتالي المحور الأول وقد تناولنا فيه الاستجابة الانفعالية في المجال الرياضي وخصائص الانفعالات والصفات العامة لها وكذا السمات الانفعالية، اما عن المحور الثاني فقد تكلمنا عن كرة القدم نبذة تاريخية عن كرة القدم في العالم والمبادئ الأساسية في كرة القدم وكذا القوانين والمهارات الأساسية في كرة القدم وبعض الطرق التدريبية الخاصة بتعليم المهارات في كرة القدم.

الجانب التطبيقي

منهجية الدراسة

الفصل الرابع

**تمهيد:**

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها أي "مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها". (معتوق، 1998، ص 231)

فالبحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج بالضرورة إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث، وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة، وطبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها، وموضوع البحث الذي نحن بصدده معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم واعداد الخطوات التي مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد.

#### 1.4. الدراسة الإستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية أولى خطوات البحث العلمي حيث تعتبر من أهم الإجراءات الميدانية التي يقوم بها الباحث لكيلا يقع في الأخطاء أو المشاكل والصعوبات أثناء الدراسة الرئيسية. والهدف من الدراسة الإستطلاعية هو التعرف على ميدان الدراسة والتأكد من مدى ملائمتها للبحث. فبعد اختياري لموضوع الدراسة وموافقة الأستاذ المشرف عليه تم ضبط متغيرات الموضوع بصفة نهائية وهو (الصمود النفسي وعلاقته بالإستجابة الإنفعالية لدى لاعبي كرة القدم أكبر) شهر فيفري بعدها مباشرة قمنا بتحديد عينة الدراسة الإستطلاعية التي تكونت من (10) لاعبين ينتمون الى بعض فرق ولاية سطيف الناشطة في القسم الوطني الثالث والجهوي الأول قسنطينة والتي تم استبعادها من الدراسة الأساسية والهدف من كل هذا هو:

- التعرف على المكان وإمكانية إجراء الدراسة وتحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها.
- التعرف على العراقيل أو ما يمكنه عرقلة عملنا ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها.
- التقرب من أفراد العينة لأخذ معلومات عن الدراسة.
- تحديد العينة الاستطلاعية وتقييم المستوى المعرفي لأفراد العينة ومدى مطابقتها لموضوع الدراسة.

#### 2.4. المنهج المتبع في الدراسة:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة وهي مبتغى الانسان الذي يسعى إليه في العلوم بواسطة طائفة من القواعد العامة تهيمن على سير العقل وتحدد عملياته الفكرية حتى يصل إلى نتيجة معلومة. (الربيعي وآخرون، 2018، ص46) حيث يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، لذا فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة، حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع، وانطلاقاً من موضوع دراستنا "الصمود النفسي وعلاقته بالاستجابة الانفعالية لدى كرة القدم" فإن المنهج المناسب لتحقيق أهداف بحثنا هو المنهج الوصفي الذي يعرف أنه " استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية. قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتطويرها كمياً عن طريق جمع معلومات مقنعة عن مشكلة البحث وتصنيفها وتحليلها واخضاعها دراسة دقيقة. (علاوي.2003.ص.122)

#### 3.4. متغيرات الدراسة:

1.3.4. المتغير المستقل: هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر (بوداود وعطا الله، 2009، ص139) والمتغير المستقل في دراستنا هو الصمود النفسي.

## 2.3.4. المتغير التابع:

هو العامل الذي يتبع العامل المستقل ويعرف بأنه المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل، أو هو المتغير الذي يراد معرفة تأثير المتغير المستقل عليه. (بوداود وعطا الله، 2009، ص141) والمتغير التابع في دراستنا هي الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم.

## 4.4. مجتمع وعينة الدراسة:

## 1.4.4. مجتمع الدراسة:

يعرف المجتمع على أنه جميع مفردات أو وحدات الظاهرة محل البحث فقد يكون المجتمع مكونا من سكان مدينة أو مجموعة من الأفراد في منطقة ما، أو مجموع العمال الذين يعملون في شركة معينة أو مجموعة الحقول في منطقة معينة أو مجموعة من الحيوانات أو سلعة معينة ينتجها معمل معين ويمكن القول إن المجتمع الإحصائي هو مجموعة من الوحدات الإحصائية معرفة بصورة واضحة، بحيث تسير الوحدات الإحصائية التي تدخل ضمن هذا المجتمع من غيره. (النعمي وآخرون، 2015، ص77) وهو أيضا جميع عناصر ومفردات المشكلة أو الظاهرة قيد الدراسة، فمجتمع الدراسة لمشكلة ضعف طلبة المرحلة الثانوية في دولة ما في مادة الرياضيات يشمل جميع طلبة المرحلة الثانوية في تلك الدولة، ويتكون مجتمع الدراسة عادة من عناصر ومفردات. (عليان وغنيم، 2000، ص137).

حدد مجتمع البحث لاعبي فرق كرة القدم أكابر المنخرطين في الرابطة الولائية لكرة القدم سطيف للموسم الرياضي 2024/2023 والذين ينشطون في القسم الثالث وسط شرق والجهوي الأول قسنطينة والبالغ عددهم 10 فرق تضم 250 لاعب أي 25 لاعبا لكل فريق.

## 2.4.4. عينة الدراسة:

هي جزء من المجتمع يتم اختيارها وفق قواعد خاصة بحيث تكون العينة المسحوبة ممثلة قدر الإمكان المجتمع الدراسة، لذلك يمكن تعريف العينة على أساس أنها مجموعة الوحدات التي يتم اختيارها من المجتمع الإحصائي. (النعمي وآخرون، 2015، ص78) وهي كذلك الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه. لا يمكن أن ينجح البحث إلا إذا كان الباحث يستخدم أساليب خاصة باختيار العينات، إن الباحث عند دراسته الأفراد والمجموعات لا يستطيع أن يأخذ كافة الأفراد أو المجتمع بأسره لدراسته لأن هذا يتطلب جهدا ووقتا وتكاليف مادية كبيرة جدا. لهذا يختار الباحث عينة

محددة من المجتمع لدراسته. فكلما زاد مجتمع الأصل كلما قلت النسبة وكلما قلت النسبة زاد مجتمع الأصل للعينات. (محبوب، 2005، ص149) تتكون عينة الدراسة من 60 لاعبا ينتمون الى ثلاثة فرق القدم أكابر بولاية سطيف (رائد بوقاعة -إتحاد سطيف - نجم عين أولمان). تم استبعاد 10 لاعبين لعدم تسليمهم استمارات الاستبيان سبعة منهم من فريق اتحاد سطيف وثلاثة من فريق رائد بوقاعة حيث تم اختيارها بطريقة قصدية، والجدول الاتي يبين توزيع افراد العينة:

▪ جدول رقم (01) يمثل توزيع افراد العينة:

عدد اللاعبين	إسم الفريق
17	رائد بوقاعة
13	إتحاد سطيف
20	نجم عين أولمان
50	المجموع

5.4. أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات):

" المقصود بها الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع الباحث حل مشكلته مهما كانت (أدوات. بيانات عينات. أجهزة. " (عبيدات، 2004، ص133).

لذا يجب علينا أن نختار ونستعمل الوسائل التي تناسب حل المشكلة ولهذا قمنا باستخدام استبيان مقياس الصمود النفسي ومقياس الاستجابة الانفعالية بغية الوصول الى ذلك.

1.5.4. الاستبيان:

تعد الاستبانة أو الاستقصاء أداة ملائمة للحصول على معلومات وبيانات وحقائق مرتبطة بواقع معين، وتقدم الاستبانة بشكل عدد من الأسئلة يطلب الإجابة عنها من قبل عدد من الأفراد المعنيين بموضوع الاستبانة (عبيدات، 1988، ص113).

أ. مقياس الصمود النفسي:

مقياس الصمود النفسي للدكتور لؤي ناجي حمد المتكون من (70) فقرة والذي قام الباحث باقتباس (42) فقرة منها تم تقسيمها الى ثلاثة أبعاد (الكفاءة الشخصية - حل المشكلات - المرونة) منها (30) فقرة

إيجابية و (12) فقرة سلبية. وتكون الإجابة على كل فقرة عن طريق اختيار بديل واحد من بين خمسة بدائل هي (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - مطلقاً) وتكون درجة البدائل لل فقرات الإيجابية تنازلية أي (5-4-3-2-1) ودرجة الفقرات السلبية تصاعدياً أي (1-2-3-4-5) والجدول (2) يبين الفقرات الإيجابية والسلبية:

▪ جدول رقم (02) يبين الفقرات الإيجابية والسلبية وأوزان بدائلها في مقياس الصمود النفسي:

اتجاه الفقرة	الإيجابية	السلبية
الفقرات	-10-9-8-7-6-5-4-3-1	-28-24-23-17-2
	-16-15-14-13-12-11	-37-35-31-30
	-25-22-21-20-19-18	.41-40-39
	-34-33-32-29-27-26	
	.42-38-36	

ب. مقياس الإستجابة الانفعالية:

مقياس الاستجابة الانفعالية في الرياضة لـ (توماس تتكو) واعد صورته العربية محمد حسن علاوي، ومحمد العربي شمعون، يتضمن المقياس (42) عبارة (24) عبارة منها إيجابية و(18) عبارة منها سلبية، ويقوم اللاعبون بالإجابة على عبارات المقياس طبقاً لمقياس خماسي التدرج (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، ابداً). والدرجات (1-2-3-4-5) لل فقرات الإيجابية والدرجات (5-4-3-2-1) لل فقرات السلبية

(عبد الرحمان عيسى، 1993).

▪ جدول رقم (03) يبين الفقرات الإيجابية والسلبية وأوزان بدائلها في مقياس الإستجابة الانفعالية:

اتجاه الفقرة	الإيجابية	السلبية
الفقرات	-10-9-8-7-6-5-4-1	-13-12-11-3-2
	-22-21-19-18-16-15	-24-20-17-14
	-35-33-32-30-28-23	-29-27-26-25
	.38-37-36	.42-40-39-34-31



0.700*	38	0.865**	24	0.859**	10
0.798**	39	0.709*	25	0.945**	11
0.964**	40	0.777**	26	0.878**	12
0.943**	41	0.613*	27	0.933**	13
0.703*	42	0.913**	28	0.808**	14

\*\* دالة عند مستوى دلالة 0.01 / \* دالة عند مستوى دلالة 0.01

الجدول (05): معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

المرونة		حل المشكلات		الكفاءة الشخصية	
الارتباط	رقم الفقرة	الارتباط	رقم الفقرة	الارتباط	رقم الفقرة
0.880**	29	0.637**	15	0.844**	01
0.960**	30	0.796**	16	0.823**	02
0.932**	31	0.771**	17	0.914**	03
0.842**	32	0.579**	18	0.690*	04
0.756*	33	0.753**	19	0.692*	05
0.724*	34	0.858**	20	0.823**	06
0.730*	35	0.858**	21	0.844**	07
0.756*	36	0.858**	22	0.907**	08
0.954**	37	0.858**	23	0.914**	09
0.858**	38	0.858**	24	0.722*	10
0.841**	39	0.858**	25	0.943**	11
0.956**	40	0.858**	26	0.844**	12
0.946**	41	0.858**	27	0.943**	13
0.856**	42	0.858**	28	0.924**	14

\*\* دالة عند مستوى دلالة 0.01

### 2.1. صدق الاتساق البنائي:

تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي كما هو موضح في الجدول:

الجدول (06): معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لاستبيان التسويق بالضجة

معامل الارتباط	أرقام البنود	البعد
0.852** (دالة عند مستوى دلالة 0.01)	من 1 إلى 14	الكفاءة الشخصية
0.883** (دالة عند مستوى دلالة 0.01)	من 15 إلى 28	حل المشكلات
0.837** (دالة عند مستوى دلالة 0.01)	من 29 إلى 42	المرونة

2. ثبات الأداة:

1.2. الثبات بإيجاد معامل ألفا-كرونباخ:

قام الطالب بحساب ثبات مقياس الصمود النفسي باستخدام معامل ألفا-كرونباخ حيث كانت قيمته تساوي 0.867 وهي مرتفعة وتقترب من الواحد مما يدل على ثبات المقياس.

2.2. الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

قام الطالب بحساب معامل الارتباط بين مجموع درجات الفقرات الفردية من المقياس ومجموع درجات الفقرات الزوجية، ثم استخدم معادلة جثمان Coefficient de Guttman split-half لتعديل طول الاختبار وقد تبين أن معامل جثمان يساوي 0.856، مما يدل على قوة ثبات المقياس، مع العلم أن معامل ألفا كرونباخ للفقرات الفردية يساوي 0.790، وللفقرات الزوجية يساوي 0.720.

ب. مقياس الاستجابة الانفعالية:

1. صدق الأداة:

1.1. صدق الاتساق الداخلي:

تم استخدام صدق الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس كما هو مبين في الجدول رقم (07).

الجدول (07): معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الاستجابة الانفعالية

الارتباط	رقم الفقرة	الارتباط	رقم الفقرة	الارتباط	رقم الفقرة	الارتباط	الرقم
0.940**	13	0.919**	09	0.879**	05	0.932**	01
0.849**	14	0.860**	10	0.921**	06	0.912**	02
		0.932**	11	0.809**	07	0.908*	03
		0.892**	12	0.964**	08	0.921**	04

\*\* دالة عند مستوى دلالة 0.01

2. ثبات الأداة:

1.2. الثبات بإيجاد معامل ألفا-كرونباخ:

قام الطالب بحساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا-كرونباخ حيث كانت قيمته تساوي 0.883 وهي مرتفعة وتقترب من الواحد مما يدل على ثبات المقياس.

2.2. الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

قام الطالب بحساب معامل الارتباط بين مجموع درجات الفقرات الفردية من الاستبيان ومجموع درجات الفقرات الزوجية، ثم استخدم معادلة جثمان Coefficient de Guttman split-half لتعديل طول الاختبار وقد تبين أن معامل جثمان يساوي 0.874، وكان معامل ألفا كرونباخ للفقرات الفردية يساوي 0.811، ولفقرات الزوجية يساوي 0.722.

2.6.4. الصدق الظاهري (المحكمن):

وقد تحقق هذا النوع من خلال عرض مقياس الصمود النفسي ومقياس الاستجابة الانفعالية على مجموعة من الدكاترة والمختصين في المجال لإقرار صلاحية فقراته ومدى قدرة تلك الفقرات على قياس الصمود النفسي والاستجابة الانفعالية وقد اجمعوا على صلاحية كل الفقرات.

7.4. تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية، تمد بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات ولكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة، وقد استخدمنا في بحثنا هذا التقنيات الإحصائية التالية: استخدمنا الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss22) والتي استخدمنا فيها الأساليب الإحصائية التالية:

❖ معامل ألفا كرونباخ.

❖ معامل ارتباط بيرسون (Person Corrlation coefficient) للتحقق من ثبات الاختبارات.

❖ المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية.

## 8.4. خطوات إجراء الدراسة الميدانية:

## 1.8.4. الخطوة الأولى:

بعد نشر المواضيع المقترحة من طرف إدارة قسم التدريب الرياضي شهر فيفري 2024 قام الباحث باختيار موضوع الدراسة وتم منح الموافقة من طرف الأستاذ المشرف عليه تم ضبط متغيرات الموضوع بصفة نهائية وهو (الصمود النفسي وعلاقته بالاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم أكابر).

## 2.8.4. الخطوة الثانية:

الاطلاع والتقصي في مجموعة من المصادر والمراجع المتمثلة في الكتب المجالات العلمية الدراسات المرتبطة والدراسات المشابهة وعقد جلسات مع بعض المدربين ورؤساء الفرق في مجال كرة القدم ومع بعض الأساتذة وعلى رأسهم المشرف لأخذ المعلومات اللازمة للشروع في انجاز الاستبيان والمذكرة.

## 3.8.4. الخطوة الثالثة:

قام الباحث بزيارة الفرق الثلاثة التي أجريت عليها الدراسة شهر مارس 2024 وكان ذلك بحيث تحصل الباحث على الموافقة المبدئية لإجراء الدراسة وتم اختيار 12 لاعب كعينة للدراسة الاستطلاعية

## 4.8.4. الخطوة الرابعة:

بعد اختيار عينة البحث قام الباحث بأخذ تسهيل المهمة من طرف إدارة قسم التدريب الرياضي ثم التوجه مباشرة الى الفرق محل الدراسة وهي (رائد بوقاعة -إتحاد سطيف -نجم عين أولمان) بحيث تم عقد جلسة مع المدربين ورؤساء الفرق وتمت الموافقة لإجراء الدراسة الميدانية وتوزيع استمارات الاستبيان وقد تحصل الباحث على الفترة الزمنية المحددة لتسليمها.

## 5.8.4. الخطوة الخامسة:

قام الباحث بتوزيع استمارات الاستبيان للاعبين مع شرح موضوع الدراسة لهم وكذا شرح كل العبارات الموجودة في الاستبيان.

## 6.8.4. الخطوة السادسة:

بعد أسبوعين تم استرجاع استمارات الاستبيان ثم تم الشروع في حساب الدرجات أو البدائل الخاصة بكل لاعب ثم تم الشروع في تحليلها على برنامج (Spss 22).

## خلاصة:

من خلال هذا الفصل شرحنا الخطوات المنهجية التي اتبعناها لنكون قادرين على حل مشكلة البحث، بدءا بالخطوات إجراء الدراسة الميدانية ونوع الطريقة العلمية المستخدمة وعينة البحث وطريقة اختيارها، وكذلك ضمان المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) لأداة البحث المستخدمة، وبالتالي تأكدنا من صحة وثبات الأداة، أي أنها قابلة للتطبيق وجاهزة للتطبيق على العينة الرئيسية، وأخيرا ناقشنا الطرق الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسة.

الجانب التطبيقي  
عرض وتحليل النتائج  
الفصل الخامس

**تمهيد:**

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول في هذا الجزء الإلمام بالموضوع ودراسته حتى نعطي بالمنهجية العلمية، بداية من زيارتنا لبعض الفرق الرياضية وكذلك بعض المركبات الرياضية، واعتمادنا في بحثنا برنامج الحزمة الإحصائية، بعد فرز الاستبيان على شكل جداول وبعد ذلك قمنا بالتحليل الإحصائي لكل سؤال وذلك بصدد تأكيد صدق وصحة الفرضيات أو نفيها.

1.5. عرض وتحليل نتائج الدراسة :

1.1.5. عرض نتائج الفرضية الأولى:

جاءت الفرضية الجزئية الأولى كما يلي:

" توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الكفاءة الشخصية والاستجابة الانفعالية "

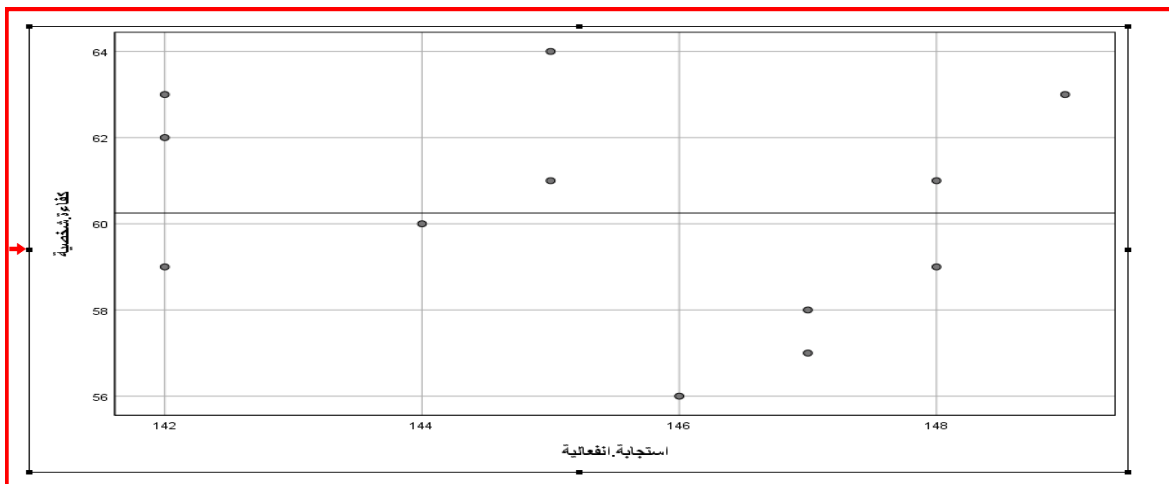
الجدول (08) يوضح العلاقة بين الكفاءة الشخصية والاستجابة الانفعالية

المتغيرات	المتوسط	الانحراف	R	sig	α	الدلالة الإحصائية
الكفاءة الشخصية	57.56	3.39	0.22	0.13	0.05	لا توجد علاقة
الاستجابة الانفعالية	147.94	3.38				

التحليل:

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لبعده الكفاءة الشخصية بلغ (57.56) بانحراف معياري قوامه (3.39)، أما المتوسط الحسابي لمتغير الاستجابة الانفعالية بلغ (147.94) بانحراف معياري قدره (3.38)، في حين بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون (0.22) بقيمة احتمالية تساوي (0.13) الاستنتاج: بما أن القيمة الاحتمالية والبالغة (0.13) أكبر من مستوى الدلالة الذي يساوي (0.05) إذن لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد الكفاءة الشخصية و متغير الاستجابة الانفعالية وشكل الانتشار الآتي يوضح ذلك:

الشكل رقم (01): يوضح عدم وجود علاقة بين الكفاءة الشخصية والاستجابة الانفعالية



2.1.5. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

جاءت الفرضية الجزئية الثانية كما يلي:

" توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين حل المشكلات والاستجابة الانفعالية "

الجدول (09): يوضح العلاقة بين حل المشكلات والاستجابة الانفعالية

المتغيرات	المتوسط	الانحراف	R	sig	α	الدلالة الإحصائية
حل المشكلات	55.90	2.52	0.33	0.01	0.05	توجد علاقة طردية
الاستجابة الانفعالية	147.94	3.38				

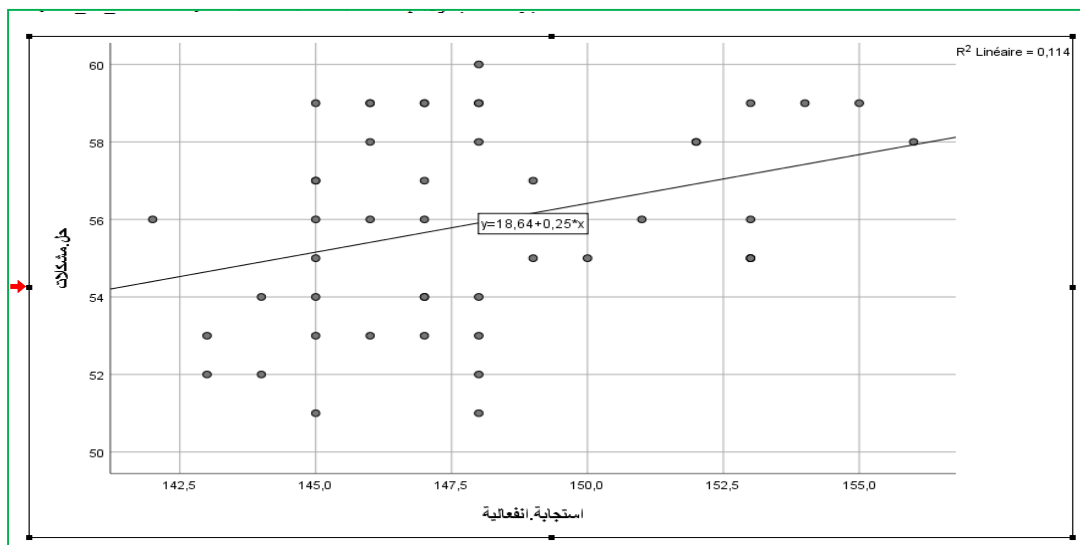
التحليل:

من خلال الجدول رقم (09) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لبعده حل المشكلات بلغ (55.90) بانحراف معياري قوامه (2.52)، أما المتوسط الحسابي لمتغير الاستجابة الانفعالية بلغ (147.94) بانحراف معياري قدره (3.38)، في حين بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون (0.33) بقيمة احتمالية تساوي (0.01)

الاستنتاج:

بما أن القيمة الاحتمالية والبالغة (0.01) أصغر من مستوى الدلالة الذي يساوي (0.05) إذن توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين بعد حل المشكلات و متغير الاستجابة الانفعالية عند مستوى دلالة 0.05 وشكل الانتشار الآتي يوضح ذلك:

الشكل رقم (02): يوضح وجود علاقة طردية بين حل المشكلات والاستجابة الانفعالية



3.1.5. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

جاءت الفرضية الثالثة كما يلي:

" توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة والاستجابة الانفعالية "

الجدول (10): يوضح العلاقة بين المرونة والاستجابة الانفعالية

المتغيرات	المتوسط	الانحراف	R	sig	α	الدلالة الإحصائية
المرونة	45.92	2.03	0.18	0.20	0.05	لا توجد علاقة
الاستجابة الانفعالية	147.94	3.38				

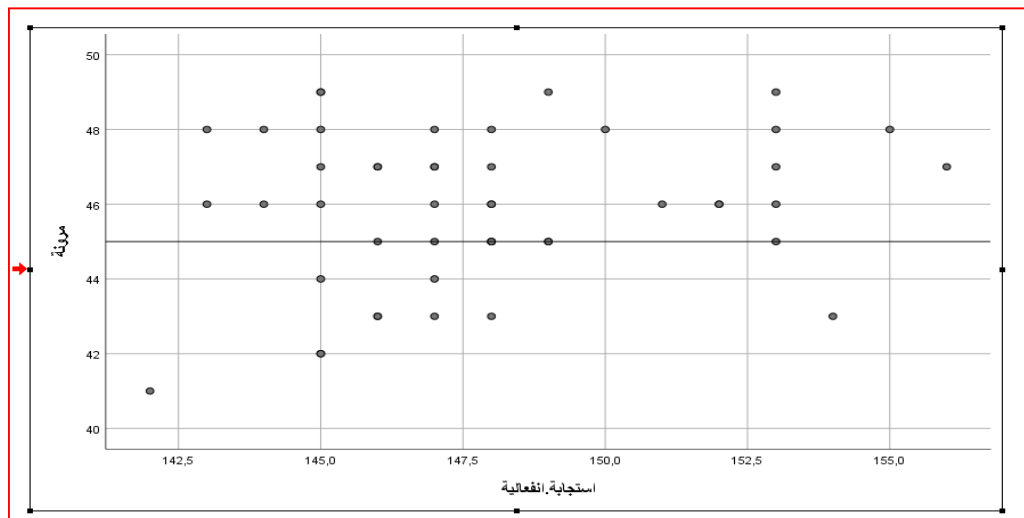
التحليل:

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لبعده المرونة بلغ (45.92) بانحراف معياري قوامه (2.03)، أما المتوسط الحسابي لمتغير الاستجابة الانفعالية بلغ (147.94) بانحراف معياري قدره (3.38)، في حين بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون (0.18) بقيمة احتمالية تساوي (0.20)

الاستنتاج:

بما أن القيمة الاحتمالية والبالغة (0.20) أكبر من مستوى الدلالة الذي يساوي (0.05) إذن لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد المرونة و متغير الاستجابة الانفعالية وشكل الانتشار الآتي يوضح ذلك:

الشكل رقم (03): يوضح عدم وجود علاقة بين المرونة والاستجابة الانفعالية



4.1.5. عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة:

جاءت الفرضية الجزئية الرابعة كما يلي:

" توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للصدود النفسي والاستجابة الانفعالية "

الجدول (11): يوضح العلاقة بين الصدود النفسي والاستجابة الانفعالية

المتغيرات	المتوسط	الانحراف	R	sig	α	الدلالة الإحصائية
الصدود النفسي	159.50	4.65	0.40	0.005	0.05	توجد علاقة طردية
الاستجابة الانفعالية	147.94	3.38				

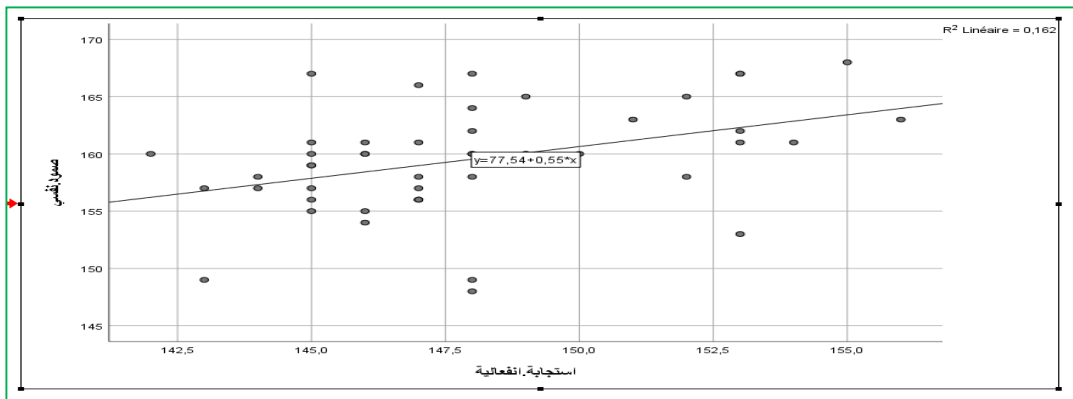
التحليل:

من خلال الجدول رقم (11) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لمتغير الصدود النفسي بلغ (159.90) بانحراف معياري قوامه (4.65)، أما المتوسط الحسابي لمتغير الاستجابة الانفعالية بلغ (147.94) بانحراف معياري قدره (3.38)، في حين بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون (0.40) بقيمة احتمالية تساوي (0.005)

الاستنتاج:

بما أن القيمة الاحتمالية والبالغة (0.005) أكبر من مستوى الدلالة الذي يساوي (3.38) إذن توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين متغير الصدود النفسي ومتغير الاستجابة الانفعالية وشكل الانتشار الآتي يوضح ذلك:

الشكل رقم (04): يوضح وجود علاقة طردية بين الصدود النفسي والاستجابة الانفعالية



## 2.5. مقابلة النتائج بالفرضيات:

## 1.2.5. مناقشة الفرضية الأولى:

نص الفرضية: " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الكفاءة الشخصية والاستجابة الانفعالية.

بالرجوع إلى نتائج الجدول رقم (08) و الذي يشير بأنه لا توجد علاقة بين الكفاءة الشخصية والاستجابة الانفعالية والذي يبين انه كلما زاد الصمود النفسي زادت معه الاستجابة الانفعالية أي ان اللاعب الذي لديه القدرة على حل المشكلات و استعمال خبرته ومهارته تجده قادرا على التحكم في اتزانه العاطفي وتوتره لذا يعود لهدوئه في ظرف قياسي و ذلك راجع لعوامل مختلفة كما هو مذكور في الجانب النظري في وجود عوامل الحماية الداخلية وتتمثل في سمات الشخصية كالانبساط والتوافق والانفتاح على الخبرة واليقظة، كما تتضمن تقدير الذات والثقة بالنفس، وفاعلية الذات والتقبل والضبط الانفعالي، وقوة الأنا، والصحة النفسية، والقدرة على حل المشكلات و عوامل الحماية الخارجية وتتمثل في القدرات والإمكانات التي تتواجد بالبيئة المحيطة بالفرد، وكذلك الدعم الاجتماعي والمجتمعي والأسري ومساعدة المهنيين من خلال تقديم البرامج والدورات التعليمية والتدريبية التي تساعد الفرد على تجاوز محنته، كما أنها جاءت نتائج دراستنا على نقيض الدراسة السابقة الأولى للباحث لؤي ناجي (2019) التي كشفت عن العلاقة الموجودة بين الصمود النفسي والتفكير الخططي الهجومي خلال دورة الإيقاع الحيوي الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم أين توصل الباحث الى ان لاعبي محافظة صلاح الدين يمتلكون درجة عالية من الصمود النفسي ودرجة منخفضة من التصرف الخططي و هذا يعتبر من الكفاءة الشخصية.

## 2.2.5. مناقشة الفرضية الثانية:

نص الفرضية: " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين حل المشكلات والاستجابة الانفعالية "

بالرجوع إلى نتائج الجدول رقم (09) والذي يشير بوجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين حل المشكلات والاستجابة الانفعالية ويشير الى ان كل ما زاد حل المشكلات زادت الاستجابة الانفعالية وهذا يتوافق مع نتائج الدراسة السابقة للباحث جوهري (2014). التي تهدف الكشف عن العلاقة بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة الضغوط لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائية بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة الضغوط أين يمكن

اعتبار هاته الضغوط بمثابة مشاكل وجب حلها بطريقة أو بأخرى وكذلك أكده الباحثون كما هو مذكور في الجانب النظري صالح وأبو هديوس أن قدرة الفرد على الثبات أمام التحديات من خلال إظهار التكيف المناسب تمكنه من متابعة الحياة والتغلب على مصاعبها. وتظهر الدراسات أن الأفراد الذين يتمتعون بالصمود النفسي يحرزون توازناً نفسياً ويواصلون حياتهم بالرغم

من المحن وسوء الحظ لديهم، ويجدون معنى للحياة وسط الارتباك والاضطراب النفسي؛ فهم واثقون بأنفسهم ويدركون جيداً قوتهم وقدراتهم الخاصة، ولا يشعرون بالضغوط، ويستطيعون مواجهتها بمفردهم إذا اقتضى الأمر وهذه القدرة بحد ذاتها التي تجعلهم مميزين ومستقلين.

### 3.2.5. مناقشة الفرضية الثالثة:

**نص الفرضية:** " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة والاستجابة الانفعالية "

بالرجوع إلى نتائج الجدول رقم (10) بينت النتائج بأنه لا توجد علاقة بعد المرونة والاستجابة الانفعالية وأنه كلما زادت المرونة زادت الاستجابة الانفعالية فالإرادة والرغبة والجهود التي يبذلها الشخص للتغلب على العراقيل والمشاكل والصعوبات التي قد يواجهها خلال حياته، والقدرة على تعزيز قواه الشخصية في مواجهة هذا الجهد وهذا ما لم تفسره نتائج هذه الفرضية وهذا ما أكدته الدراسة السابقة لكليتك (2006) وتوصل الباحث بأن هناك استجابات انفعالية وأثار سلبية لدى اللاعبين الذين تعرضوا للإصابة من خلال اشتراكهم في التدريبات أو المباريات وبالعودة لرأي الباحث روتر تقديم مقارنة بين الصمود النفسي كعملية أو آلية وبين كونه متغير أو عامل، لأن أي من هذه المتغيرات قد تشكل عامل خطر في أحد الظروف وعامل ضعف في ظروف أخرى، وقد تحدث صاحب النظرية عن مفهوم الآليات والتي تحمي الأفراد من الاضطرابات النفسية التي تصاحب حدوث الشدائد والمحن، وأن التغيير في هذه الاضطرابات يقل ويخف حدته عندما يتغير التقييم لعوامل الخطر، وعندما يستطيع الفرد التكيف الناجح في بعض الظروف فإن تأثير الدرجة الكبيرة لهذا الخطر تقل وبشكل واضح.

### 4.2.5. مناقشة الفرضية العامة:

**نص الفرضية:** " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للصمود النفسي والاستجابة الانفعالية بالرجوع إلى نتائج الجداول رقم (08-09-10-11) توصلت النتائج بوجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للصمود النفسي والاستجابة الانفعالية وهذا ما يبرر بأن الصمود النفسي عموماً له علاقة بالإستجابة الإنفعالية لدى لاعبي كرة القدم وهذا ما أكدته الدراسات السابقة لـ: **لؤي ناجي** أن لاعبي محافظة صلاح الدين يمتلكون درجة عالية من الصمود النفسي ودرجة منخفضة من التصرف

الخططي وكذا فايومبو الذي درس العلاقة بين سمات الشخصية والصمود النفسي لدى عينة من المراهقين الكاريبيين والتي أظهرت نتائجها الى وجود علاقة إحصائية دالة وإيجابية بين أربعة عوامل الكبرى

للشخصية: [يقظة الضمير، الانفتاح على المسيرة الخبرة، والانبساطية] وبين الصمود النفسي. كذلك تطرق عبد الجواد وعبد الفتاح في الجانب النظري الذي يذكر أن الصمود النفسي هو القدرة على التكيف الناجح للمواقف الضاغطة وقدرة الفرد على التحمل والمواجهة الإيجابية مع المواقف الضاغطة مما يساعد الفرد على تجاوز المحن بكفاءة دون أن ينكسر، كما ذهب إيلي وآخرون المذكور أنفاً إلى أن مفهوم الصمود

النفسي كمركب نفسي يعد مفتاحاً للسعادة، وهو عامل مهم في التدريب الطبي لمساعدة الأطباء كيف يتعلموا التعامل مع التحديات والضغوط والمحن؛ حيث أشارت نتائج دراسته إلى وجود علاقة ارتباط قوية بين الصمود النفسي وتوجيه الذات والتعاونية والقدرة على الضبط والتحكم بالذات، وكيف أن هذه السمات يمكن أن تترجم لسلوكيات تعين الفرد على الصمود والثبات.

الجانب التطبيقي  
الإستنتاجات والإقتراحات  
الفصل السادس

## 1.6. الاستنتاج العام:

بعد بتطبيق أداة البحث على عينة الدراسة وجمع البيانات اللازمة وتحليلها ومعالجتها إحصائياً توصلنا في الأخير إلى مجموعة من الاستنتاجات أهمها:

- ❖ لا توجد علاقة بين بعد الكفاءة الشخصية ومتغير الاستجابة الانفعالية.
- ❖ توجد علاقة طردية بين بعد حل المشكلات ومتغير الاستجابة الانفعالية.
- ❖ لا توجد علاقة بين بعد المرونة ومتغير الاستجابة الانفعالية.
- ❖ توجد علاقة طردية بين الصمود النفسي والاستجابة الانفعالية.

## 2.6. الإقتراحات والفرضيات المستقبلية:

على ضوء ما توصل إليه الباحث من نتائج يقدم الإقتراحات والتوصيات التالية:

### 1. للاعبين:

#### \* تنمية مهارات التنظيم الذاتي:

- ممارسة تقنيات الاسترخاء مثل التأمل والتنفس العميق.
- تطوير خطط روتينية للنوم والتغذية. تعلم تقنيات إدارة الوقت الفعال.
- تعزيز الثقة بالنفس: التركيز على الإنجازات والنقاط القوية.
- تحديد الأهداف الواقعية وتحديد خطوات لتحقيقها.
- التحدث بإيجابية عن النفس وتحدي الأفكار السلبية.

#### \* تنمية مهارات التواصل:

- التعبير عن المشاعر والأفكار بوضوح وصراحة .
- الاستماع الفعال للآخرين.
- حل النزاعات بشكل بناء
- طلب الدعم :التحدث إلى المدرب أو أخصائي علم النفس الرياضي عند الحاجة.
- التواصل مع العائلة والأصدقاء للحصول على الدعم.
- الانضمام إلى مجموعات الدعم للاعبين.

### 2. للمدربين:

\* خلق بيئة داعمة:

- تشجيع التواصل المفتوح والصادق بين اللاعبين والمدربين.
- التركيز على الجهد والتعلم بدلاً من النتائج فقط .
- توفير فرص للتعلم والنمو الشخصي للاعبين.

\* تدريب مهارات الصمود النفسي:

- تعليم اللاعبين تقنيات الاسترخاء وإدارة التوتر .
- مساعدة اللاعبين على تحديد أهدافهم وتطوير خطط لتحقيقها.
- تعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعبين من خلال التعزيز الإيجابي.

\* تطوير مهارات التواصل الفعال:

- إعطاء تعليمات واضحة ومباشرة للاعبين .
- تقديم ملاحظات بناءة ومفيدة.
- الاستماع بانتباه لمخاوف اللاعبين واحتياجاتهم.

\* التعرف على علامات التوتر

- مراقبة سلوكيات اللاعبين وتغيرات مزاجهم.
- التحدث إلى اللاعبين الذين يعانون من علامات التوتر .
- توجيه اللاعبين الذين يعانون من مشاكل نفسية إلى أخصائي مختص .

3. لإدارة الفرق:

\* توفير برامج دعم الصحة النفسية للاعبين:

- توفير خدمات أخصائي علم النفس الرياضي.
- تنظيم ورش عمل حول الصحة النفسية.
- توفير معلومات ومصادر حول الصحة النفسية

\* خلق ثقافة إيجابية:

- التركيز على العمل الجماعي والتعاون.
- الاحتفال بالإنجازات الجماعية والفردية .
- تشجيع التنوع والاحتواء.

\* معالجة قضايا التنمر والمضايقات:

- وضع سياسة واضحة لمكافحة التتمر والمضايقات.
- توفير طرق آمنة للاعبين للإبلاغ عن الحوادث.
- اتخاذ إجراءات تأديبية مناسبة ضد الجناة.

## الخاتمة:

ان التطور الكبير الذي حققته لعبة كرة القدم يرجع إلى التقدم العلمي من خلال الدراسات والبحوث المتعلقة بطرق التدريب وإعداد اللاعبين، وذلك استنادا إلى الحقائق العلمية التي قدمتها العلوم الأخرى، سواء البيولوجية، النفسية، الاجتماعية، والتكنولوجية، والتي يستفيد منها المدرب لتنفيذ العملية التدريبية بشكل جيد.

يتطلب تكوين قاعدة رياضية قوية وسليمة تفاعل مع عدد من العناصر، ولعل أهمها العنصر النفسي لدى اللاعبين في مراحل الممارسة الرياضية في لعبة كرة القدم، إذا ما قدمت لهم البرامج التدريبية والتربوية والنفسية من منطلقات سليمة مبنية على أسس علمية دقيقة تتوافق مع مختلف الظروف والمحطات التي يمرون بها.

إن متطلبات التدريب الحديث لم تعد تعتمد على عناصر التدريب الكلاسيكية كالإعداد البدني والتقني والخططي فحسب، بل هناك عناصر أخرى وهي الإعداد التأقلمي التكيفي والمقصود بذلك هو أن يصطنع المدرب أجواء تدريبية مماثلة لطبيعة الأداء في لعبة كرة القدم الحديثة أي الاعتماد على الجانب النفسي.

من هنا جاءت هذه الدراسة بهدف معرفة علاقة الصمود النفسي بالاستجابة الانفعالية لصف الأكابر، تم تمثيلهم بعينة مكونة من 50 لاعبا في كرة القدم، تم اختيارهم بالطريقة القصدية من فرق رائد بوقاعة واتحاد سطيف ونجم عين أولمان الناشطين في القسم الثالث وسط شرق والجهوي الأول قسنطينة للموسم الرياضي 2024/2023، بحيث تم توزيع الاستبيانات على هذه العينة، ثم قمنا بحساب درجات الصمود النفسي بأبعاده الثلاثة ودرجات الاستجابة الانفعالية ثم ترجمة هذه النتائج إحصائيا باستخدام الرزمة الإحصائية (SPSS 22)، وفور الانتهاء من العملية الإحصائية لجأنا الى عرض وتحليل النتائج، التي أثبتت نتائجها على وجود علاقة ولو جزئيا بين الصمود النفسي والاستجابة الانفعالية.

ومنه يمكن القول إن الاهتمام بالصمود النفسي لدى اللاعبين، يؤدي حتما إلى تكوين النشء الصاعد قوي الشخصية يستطيع مواجهة كل الظروف والمشكلات التي قد تواجهه في مجال كرة القدم، وتأهيلهم لتشكيل الفرق النخبوية الوطنية المستقبلية، وتطوير مستوى كرة القدم الجزائرية.

# المراجع والمصادر

## 1. أولاً: القرآن الكريم

القران الكريم: سورة الإسراء، الآية 82

القران الكريم: سورة البقرة، الآية 155

القران الكريم: سورة البقرة، الآية 38

## 2. ثانياً: باللغة العربية:

1. محمد حين علاوي (1997): مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
2. محمد عبد الفتاح عنان (1995): سيكولوجية التربية البدنية والرياضية النظرية والتطبيق والتجريب، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
3. احمد محمد عبد الخالق (1990): أسس علم النفس الرياضي، دار المعرفة الجامعية (للطباعة والنشر والتوزيع)، الإسكندرية.
4. أمر الله أحمد البساطي (1995) التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية.
5. عبد علي الجسماني (1984) علم النفس وتطبيقاته، دار الفكر العربي، بغداد
6. علي كمال (1983): النفس انفعالاتها وامراضها وعلاجها، ط4، مطبعة الدار العربية، بغداد.
7. كالفن هول (1988): مبادئ علم النفس الفرويدي، ترجمة: دحال الكيال، ط3، مطبعة الرصافي، بغداد.
8. كامل طه الويس (1981) علم النفس الرياضي، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد.
9. لندا دافيد وف (1984): مدخل علم النفس دار ماكجروهيل للنشر، بيروت
10. نزار الطالب كامل طه الويس (2001): علم النفس الرياضي، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر بغداد.
11. قاسم حسين صالح (1997): الشخصية بين التنظير والقياس، ط2، مكتبة الجيل الجديد، صنعاء.

12. قاسم حسن حسين (1990): علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب، مطابع التعليم العالي.
13. محمد حسن علاوي (1998): الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
14. محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب (1999): البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة
15. محمد حسن علاوي (1992): علم النفس الرياضي، ط7، دار المعارف، القاهرة.
16. محمد حسين علاوي (1997): مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
17. محمد عبد الفتاح عنان (1995): سيكولوجية التربية البدنية والرياضية النظرية والتطبيق والتجريب، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
18. أمين صبحي هلال (2017) الدليل التدريبي الشامل في كرة القدم، ط1، دار أمجد للنشر والتوزيع، الأردن.
19. بوداود عبد اليمين وعطا الله أحمد (2009) المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
20. ثامر محسن إسماعيل وموفق مجيد المولى (1999) التمرينات التطورية لكرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
21. حنفي محمود مختار (1980) الأسس العالمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
22. خالد تميم الحاج (2017) أساسيات التدريب الرياضي، ط1، الجندارية للنشر والتوزيع، عمان.
23. ربحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم (2000) مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
24. الربيعي محمود داود، مازن عبد الهادي ورائد فائق الحديثي (2018) أسس البحث العلمي، دار الصفاء للنشر والتوزيع.

25. فاطمة عبد مالح ونوال مهدي العبيدي وأسماء حميد كمبش (2009) التدريب الرياضي، دار الكتب والوثائق، بغداد.
26. فاطمة عبد مالح ونوال مهدي العبيدي وأسماء حميد كمبش (2009) التدريب الرياضي، دار الكتب والوثائق، بغداد.
27. فاطمة عوض صابر وميرفت علي خفاجة (2002) أسس ومبادئ البحث العلمي، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
28. محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب (1999) البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
29. محمد عبد العال النعيمي، عبد الجبار توفيق البياتي وغازي جمال خليفة (2015) طرق ومناهج البحث العلمي، مؤسسة الورق للنشر والتوزيع، عمان.
30. محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم حماد (1994) أساسيات كرة القدم، دار عالم للمعرفة، القاهرة.
31. محمد عبد الله الهزاع ومختار أحمد إينوبلي (2001) المهارات الأساسية في كرة القدم، مطابع صوت الخليج، الكويت.
32. أمين صبحي هلال (2017) الدليل التدريبي الشامل في كرة القدم، ط1، دار أمجد للنشر والتوزيع، الأردن.
33. مفتي إبراهيم حماد (1987) البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
34. احمد امين فوزي(2003): مبادئ علم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
35. احمد يحيى الزق (2009): علم النفس، ط1، دار وائل للنشر، بيروت.

36. احمد محمد عبد الخالق (1990): أسس علم النفس الرياضي، ب ط، دار المعرفة الجامعية، القاهرة.

37. ارنوف وبنج ترجمة عادل عزالدين واخرون(1993): مقدمة في علم النفس، مطبعة الاهرام، القاهرة.

38. جمال حسين الالواسي (1988) علم النفس العام، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد.

39. ريسان خريبط، مجيد ناهدة رسن (1988) علم النفس في التدريب والمسابقات الرياضية الحديثة، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد.

40. بن التومي بلال: التوجه التنافسي وعلاقته بالاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم، مجلة الابداع الرياضي، مسيلة، 2022.

41. قارش وليد: التحمل النفسي وعلاقته بالاستجابة الانفعالية لدى لاعبي الكراتي دو، مذكرة لنيل شهادة الماستر، جامعة المسيلة، 2021

42. قصوري صدام حسين: الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بالسلوك لدى لاعبي كرة القدم، مذكرة لنيل شهادة الماستر، جامعة المسيلة، 2016.

43. لوي ناجي حمد: الصمود النفسي وعلاقته بالتفكير الخططي الهجومي خلال دورة الإيقاع الحيوي العقلية لدى لاعبي كرة القدم، 2019.

44. أسامة كامل راتب (1998): علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.

### 3. ثالثا: باللغة الأجنبية:

45. Rutter، M. (1985). Resilience in the face of adversity : Protective factors and resistance.

46. To psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 147(6), 598–611.

47. Kobasa S ; Stressful life, event personality and Health, an inquiry to hardiness: (*Journal of Personality and Social Psychology*, vol (37), NO.1979.

48 . Hurlock.E.B; personality development: (New Delhi, Talatng McGraw–Hill, (1974) p209.

49. [www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)

American Psychological Association. (2014). *The Road to*

*Resilience.*

50. [https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.](https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience)

51. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic : Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227–238.

52. Brownlee, D ; Broader topics as debate entry barriers ambiguity :(J.of per, 1985).

53. Ream.G.R ; a study of tolerance of ambiguity of Cooperating teachers and student, teacher during the student, tachina practicum :( diss.abs. Int vol(9).1995

54. James, W. (1884). *The principles of psychology.* New York : Holt.

55. LeDoux, J. E. (1996). *The emotional brain.* New York : Simon & Schuster.

56. Cacioppo, J. T., Gardner, W. L., & Berntson, G (1996). *Handbook of emotions.* Mahwah, NJ : Erlbaum.

الملاحق

1. ملحق رقم 01

## استبيان

جامعة المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات

قسم التدريب الرياضي

التخصص: التدريب الرياضي النخبوي

أخي اللاعب تحية طيبة وبعد:

البدنية والرياضية

في إطار تحضير مذكرة لنيل شهادة الماستر في قسم التدريب الرياضي تحت عنوان الصمود النفسي وعلاقته بالاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم ومن أجل هذا الرجاء منكم المساهمة في إنجاز هذا البحث العلمي، وذلك بالإجابة على العبارات المطروحة عليك، وذلك بوضع علامة (X) أمام العبارة التي تراها مناسبة وتنطبق مع رأيك وهذا بعد القراءة الجيدة لها، علما أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، إنما يستفاد من إجابتك في دراسة وتحليل أهم متغيرات هذه الدراسة العلمية.

ملاحظة:

لا تترك عبارة دون إجابة ولك منا جزيل الشكر والتقدير

البيانات الشخصية:

السن: ( ) سنة.

المستوى التعليمي: (ابتدائي) (متوسط) (ثانوي) (جامعي)

المستوى الاقتصادي: (جيد) (متوسط) (متدني) الحالة العائلية: (أعزب) (متزوج) (مطلق) (أرمل)

## المقياس: الصمود النفسي

مطلقا	نادرا	أحيانا	غالباً	دائماً	العبارات
					بعد الكفاءة الشخصية
					1-أودي واجباتي الخطئية التي يكلفني بها المدرب
					2-لا احقق معظم اهدافي في اللعب مهما كانت الظروف
					3-التزامي بالتدريب يحقق بعض طموحاتي
					4-صفاتي الحسنة تجعلني مرغوباً من قبل زملائي بالفريق
					5-أنفذ تعليمات مدربي دون خطأ
					6-أطبق تعليمات مدربي أثناء واجبي
					7-أستطيع التعامل مع حالات اللعب المختلفة بذكاء
					8-أسلوبي في اللعب يكون منظماً
					9-أحقق طموحاتي رغم المنافسة في اللعب
					10-لا اتأخر عن الواجب الذي يكلفني به المدرب
					11-أضع أهدافي الملائمة لكل منافسة
					12-شخصيتي المتواضعة تجعلني مرغوباً من قبل زملائي اللاعبين
					13-أحقق اهدافي من خلال التدريب الصحيح
					14-أغير بعض طباعي طبقاً للظروف التي امر بها كلاعب
					بعد حل المشكلة
					15-اعتمد على نفسي في حل مشاكلي الخاصة
					16-أشعر بالسعادة عند تعاملي مع زملائي اللاعبين بصورة سهلة
					17-لست مستعداً دائماً للمشاكل التي أواجهها
					18-أتخلص من اخطائي في الاداء اثناء المنافسة دون مساعدة المدرب

					19-أبني انطباعات حسنة لإرضاء زملائي اللاعبين
					20-أرائي معظمها صائبة اتجاه زملائي بالفريق
					21-أغير رأيي اثناء المناقشة مع زملائي اللاعبين اذ كان يخدم الفريق
					22-خبراتي السابقة تنفعني لمواجهة المشاكل في الفريق
					23-اشعر بالإحباط الداخلي عندما ارتكب خطأ اثناء الاداء في المنافسة
					24-هدوئي في المباراة يجنبني الخطأ
					25-أستطيع التعامل مع حالات اللعب المختلفة بذكاء
					26-اتجنب حدوث خطأ اثناء التدريب
					27-اواجه صعوبات الاداء بهمة وعزم
					28-اعترض دائما على قرارات الحكم أثناء اللعب
					بعد المرونة
					29-دائما اكون ملتزما بالعادات والتقاليد الخاصة بي
					30-احساسي بالإرهاق فلمباراة نتيجة ضعف مطاولتي
					31-لا اتحمل النقد من قبل مدربي اثناء المنافسة
					32-شجاعتني تجعلني مستعدا في مواجهة الصعاب
					33-اصراري على الفوز بالمباراة يجعلني متحمس للعب
					34-أفضل التنافس ضد منافس قوي بدرجة أكبر من منافس ضعيف
					35-أتأثر باستثارة الجمهور لفريقي
					36-أتعامل مع جميع اللاعبين باحترام
					37-ظروفي الصعبة تؤثر على مستواي اثناء المنافسة
					38-اراداتي قوية دائما اتجاه زملائي اللاعبين
					39-لا أتمالك نفسي عند الغضب

					40-ارتبك عند تسببي خطأ مفاجئ اثناء اللعب
					41-لا اتمسك دائما بالتقاليد والاعراف السائدة
					42 - أنا لاعب لدي ثقة وشعور بالأمان النفسي

مقياس: الاستجابة الانفعالية

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	العبارات
					1-لا أعتبر لعبي له قيمه مالم يقترب من أحسن مستوى له
					2-يملكني الخوف من المنافسة
					3-المضايقات البسيطة يمكن ان تشتت تركيزي اثناء المباراة
					4-أستطيع الاحتفاظ بتفكيري هادئا أثناء المباراة
					5-أنا واثق كل الثقة من قدرتي على الأداء في المباراة
					6 -أعتذر عندما أخطئ أو حينما أكون غير موفق في اللعب
					7-أفكر في خطة اللعب قبل المباراة
					8 -أمارس اللعب أساسا بقصد الترويح
					9 -أبدي رأيي بصراحة إذا كان لي بعض الملاحظات على المباراة
					10-تكون أعصابي قوية (من حديد) أثناء المباراة
					11-تكثر أخطائي في أثناء الوقت الحرج من المباراة
					12-أفتقر إلى الثقة في أدائي أثناء المباراة
					13-لا أهتم بما ارتكبه من أخطاء أثناء المباراة
					14-ألعب ارتحالا دون أن يكون في ذهني خطة اللعب
					15-أريد أن أكون أحسن لاعب في الملعب
					16-أفضل الابتسامه في مواجهة غضب المنافسين حرصا على عدم في ذلك.
					17 -أتأثر بآراء الآخرين في مستوى أدائي الرياضي.

					18-أستطيع أن أتحكم في أعصابي أثناء أدائي.
					19-أتوقع الفوز قبل المباراة.
					20-أخطائي في المباراة تجعلني في حالة سيئة لعدة أيام.
					21-ألتزم بنظام ثابت سواء في التدريب أو في المباريات
					22-أفضل اللعب مع اللاعبين الذين لا يجعلون من المباراة صراعا.
					23-أتحمل المسؤولية كاملة في اللعب.
					24-يتملكني الشعور بعدم المبالاة أثناء المباراة.
					25-صببتي (نرفزتني) تؤثر على أدائي في المباراة.
					26-أخشى الهزيمة حتى قبل أن تبدأ المباراة.
					27-أفكر في الأخطاء التي قد يقع فيها المنافس أكثر من تفكيري في الرياضي.
					28-أتعجل الانتقال من طريقة للأداء إلى أخرى محاولا تحسين
					29-لا أشعر بالميل للعب إلا في حالة وجود التحدي.
					30-عندما يظهر الغضب على المنافسين أحاول تجاهلهم خشية غضبهم
					31-أي تعليق جارج يمكن أن يؤثر على أدائي أثناء المباراة.
					32-أستمتع بالوقت الحرج في المباراة لأنني أحسن التصرف فيه
					33-أميل إلى تحدي المنافسين الأقوياء .
					34-أشعر بالضيق عند الفشل أكثر من شعوري بالفرح عند النجاح
					35-أحاول البحث عن طرق متعددة لكي أكون أكثر كفاءة في لعبي
					36-أستمتع باللعب في المباراة على الرغم من ارتباكي العديد من
					37-أتصف بالإصرار في اللعب.
					38-أثناء المباراة أحاول عزل تفكيري كلية عما يدور حولي
					39-أخشى الوقوع في المواقف الحرجة قبل حدوثها أثناء المباراة.

					40 - يضايقني أن المنافس يمكن أن يهزمني.
					41-أحاول أن أتجنب التفكير فيما وقعت فيه من أخطاء في المباراة.
					42 - لا أعرف ما الذي ينبغي على عمله حتى تبدأ المباراة.

الملحق رقم 02: استمارة استطلاع آراء الأساتذة الحكيم حول مناسبة أداة البحث

استمارة استطلاع آراء الأساتذة الحكيمين حول مناسبة أداة البحث

من إنجاز الطالب:

❖ حساني جلول

تحية طيبة وبعد:

بصدد إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تحت عنوان:

*الصمود النفسي وعلاقته بالاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم*

ونظرا للمكانة العلمية التي تتمتعون بها في هذا المجال، يرجى من سيادتكم إبداء الرأي بشأن ملائمة الاستبيان المستخدم كأداة لتحقيق أهداف الدراسة.

مع فائق الشكر والتقدير.

الملاحظة	الجامعة	الدرجة العلمية	إسم الأستاذ
	محمد بوضياف المسيلة	أستاذ محاضر أ	بن رجم إدريس
	محمد بوضياف المسيلة	أستاذ محاضر أ	بن التومي بلال
	محمد بوضياف المسيلة	أستاذ التعليم العالي	قارة سعيد

## الملحق رقم 03: نتائج spss

### 1- فيما يخص المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية:

#### Descriptives

[Jeu\_de\_données0] C:\Users\acer\Desktop\بيانات جلول.sav

#### Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
استجابة انفعالية	48	142	156	147,94	3,386
كفاءة شخصية	48	49	63	57,56	3,395
حل مشكلات	48	51	60	55,90	2,520
مرونة	48	41	49	45,92	2,030
صمود نفسي	48	148	168	159,50	4,659
N valide (liste)	48				

### 2. فيما يخص العلاقات بين المتغيرات قيد الدراسة:

#### Corrélations

		استجابة انفعالية	كفاءة شخصية	حل مشكلات	مرونة	صمود نفسي
استجابة انفعالية	Corrélation de Pearson	1	,222	,338*	,188	,403**
	Sig. (bilatérale)		,130	,019	,201	,005
	N	48	48	48	48	48
كفاءة شخصية	Corrélation de Pearson	,222	1	,111	-,089	,794**
	Sig. (bilatérale)	,130		,451	,549	,000
	N	48	48	48	48	48
حل مشكلات	Corrélation de Pearson	,338*	,111	1	-,210	,510**
	Sig. (bilatérale)	,019	,451		,153	,000
	N	48	48	48	48	48
مرونة	Corrélation de Pearson	,188	-,089	-,210	1	,232
	Sig. (bilatérale)	,201	,549	,153		,113
	N	48	48	48	48	48
صمود نفسي	Corrélation de Pearson	,403**	,794**	,510**	,232	1
	Sig. (bilatérale)	,005	,000	,000	,113	
	N	48	48	48	48	48

\*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

\*\*.. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

### 3. فيما يخص معامل الارتباط برسون: 01. الكفاءة الشخصية:

#### Corrélations

	ph15	ph16	ph17	ph18	ph19	ph20	ph21	ph22	ph23	ph24	ph25	ph26	ph27	ph28
ph15	1	,488	,873**	,614	,802**	,813**	,716*	,535	,809**	,535	,764*	,429	,509	,823**
Corrélation de Pearson		,220	,001	,078	,005	,004	,020	,111	,005	,111	,010	,217	,133	,003
Sig. (bilatérale)		8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
N	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
ph16	,488	1	,788*	,600	,745*	,745*	,775*	,842**	,775*	,775*	,600	,600	,545	,545
Corrélation de Pearson		,220	,020	,116	,034	,034	,000	,024	,009	,024	,000	,116	,000	,162
Sig. (bilatérale)		8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
N	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
ph17	,873**	,788*	1	,800**	,816*	,894*	,781**	,816*	,941**	,816*	,750	,655	,667*	,857*
Corrélation de Pearson		,001	,020	,010	,004	,000	,008	,004	,000	,004	,012	,040	,035	,002
Sig. (bilatérale)		10	8	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10
N	10	8	8	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ph18	,614	,600	,800**	1	,625	,625	,687*	,751*	,794**	,751*	,687*	,875**	,839**	,839**
Corrélation de Pearson		,078	,116	,010	,072	,072	,041	,020	,011	,020	,041	,002	,000	,005
Sig. (bilatérale)		9	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
N	9	8	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
ph19	,802**	,745*	,816*	,625	1	,913**	,574	,667*	,889**	,667*	,612	,535	,408	,735*
Corrélation de Pearson		,005	,034	,004	,072	,000	,083	,035	,001	,035	,060	,111	,242	,015
Sig. (bilatérale)		10	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10
N	10	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ph20	,813**	,745*	,894*	,625	,913**	1	,815*	,609	,833**	,609	,745*	,488	,745*	,767*
Corrélation de Pearson		,004	,034	,000	,072	,000	,004	,062	,003	,062	,013	,153	,013	,010
Sig. (bilatérale)		10	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10
N	10	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ph21	,716*	,600	,781**	,687*	,574	,815**	1	,383	,579	,383	,937**	,307	,885*	,723*
Corrélation de Pearson		,020	,008	,041	,083	,004	,000	,275	,080	,275	,000	,389	,001	,018
Sig. (bilatérale)		10	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10
N	10	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ph22	,535	,775*	,816*	,751*	,667*	,609	,383	1	,913**	1,000**	,408	,802**	,272	,665*
Corrélation de Pearson		,111	,024	,020	,035	,062	,275	,000	,000	,000	,242	,005	,447	,036
Sig. (bilatérale)		10	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10
N	10	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ph23	,809**	,842**	,941**	,794*	,889**	,833**	,575	,913**	1	,913**	,618	,732*	,412	,817**
Corrélation de Pearson		,005	,009	,000	,011	,001	,003	,000	,000	,000	,057	,016	,237	,004
Sig. (bilatérale)		10	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10
N	10	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ph24	,535	,775*	,816*	,751*	,667*	,609	,383	1,000**	,913**	1	,408	,802**	,272	,665*
Corrélation de Pearson		,111	,024	,020	,035	,062	,275	,000	,000	,000	,242	,005	,447	,036
Sig. (bilatérale)		10	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10
N	10	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ph25	,764*	,600	,750*	,687*	,612	,745*	,937**	,408	,618	,408	1	,327	,667*	,772**
Corrélation de Pearson		,010	,000	,012	,041	,060	,013	,000	,242	,057	,242	,356	,035	,009
Sig. (bilatérale)		10	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10
N	10	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ph26	,429	,600	,855**	,875**	,535	,488	,307	,802**	,732*	,802**	,327	1	,218	,674*
Corrélation de Pearson		,217	,116	,040	,002	,111	,153	,389	,005	,016	,005	,356	,545	,033
Sig. (bilatérale)		10	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10
N	10	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ph27	,509	,667*	,667*	,600	,408	,745*	,885**	,272	,412	,272	,667*	,218	1	,514
Corrélation de Pearson		,133	,000	,035	,000	,242	,013	,001	,447	,237	,447	,035	,545	,128
Sig. (bilatérale)		10	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10
N	10	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ph28	,823**	,545	,857**	,839**	,735*	,767**	,723*	,665*	,817**	,665*	,772*	,674*	,514	1
Corrélation de Pearson		,003	,002	,005	,015	,010	,018	,036	,004	,036	,009	,033	,128	,10
Sig. (bilatérale)		10	9	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10
N	10	9	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

\*\*.. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

\*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

c. Calcul impossible, car au moins une des variables est une constante.

## 02. حل المشكلات:

Corrélations

	ph15	ph16	ph17	ph18	ph19	ph20	ph21	ph22	ph23	ph24	ph25	ph26	ph27	ph28
ph15	1	.488	.873**	.614	.802**	.813**	.716	.535	.809**	.535	.764	.429	.509	.823**
Sig. (bilatérale)		.220	.001	.078	.005	.004	.020	.111	.005	.111	.010	.217	.133	.003
N	10	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ph16	.488	1	.788*	.600	.745*	.745*	.c	.775*	.842**	.775*	.c	.600	.c	.545
Sig. (bilatérale)	.220		.020	.116	.034	.034	.000	.024	.009	.024	.000	.116	.000	.162
N	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
ph17	.873**	.788*	1	.800**	.816**	.894**	.781**	.816**	.941**	.816**	.750*	.655*	.667*	.857**
Sig. (bilatérale)	.001	.020		.010	.004	.000	.008	.004	.000	.004	.012	.040	.035	.002
N	10	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ph18	.614	.600	.800**	1	.625	.625	.687*	.751*	.794*	.751*	.687*	.875**	.c	.839*
Sig. (bilatérale)	.078	.116	.010		.072	.072	.041	.020	.011	.020	.041	.002	.000	.005
N	9	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
ph19	.802**	.745*	.816**	.625	1	.913**	.574	.667*	.889**	.667*	.612	.535	.408	.735*
Sig. (bilatérale)	.005	.034	.004	.072		.000	.083	.035	.001	.035	.060	.111	.242	.015
N	10	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ph20	.813**	.745*	.894**	.625	.913**	1	.815**	.609	.833**	.609	.745*	.488	.745*	.767**
Sig. (bilatérale)	.004	.034	.000	.072	.000		.004	.062	.003	.062	.013	.153	.013	.010
N	10	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ph21	.716	.c	.781**	.687*	.574	.815**	1	.383	.579	.383	.937**	.307	.885**	.723*
Sig. (bilatérale)	.020	.000	.008	.041	.083	.004		.275	.080	.275	.000	.389	.001	.018
N	10	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ph22	.535	.775*	.816**	.751*	.667*	.609	.383	1	.913**	1.000**	.408	.802**	.272	.665*
Sig. (bilatérale)	.111	.024	.004	.020	.035	.062	.275		.000	.000	.242	.005	.447	.036
N	10	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ph23	.809**	.842**	.941**	.794*	.889**	.833**	.579	.913**	1	.913**	.618	.732*	.412	.817**
Sig. (bilatérale)	.005	.009	.000	.011	.001	.003	.080	.000		.000	.057	.016	.237	.004
N	10	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ph24	.535	.775*	.816**	.751*	.667*	.609	.383	1.000**	.913**	1	.408	.802**	.272	.665*
Sig. (bilatérale)	.111	.024	.004	.020	.035	.062	.275		.000	.000	.242	.005	.447	.036
N	10	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ph25	.764	.c	.750*	.687*	.612	.745*	.937**	.408	.618	.408	1	.327	.667*	.772**
Sig. (bilatérale)	.010	.000	.012	.041	.060	.013	.000	.242	.057	.242	.000	.356	.035	.009
N	10	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ph26	.429	.600	.655*	.875**	.535	.488	.307	.802**	.732*	.802**	.327	1	.218	.674*
Sig. (bilatérale)	.217	.116	.040	.002	.111	.153	.389	.005	.016	.005	.356	.000	.001	.018
N	10	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ph27	.509	.c	.667**	.c	.408	.745*	.885**	.272	.412	.272	.667**	.218	1	.514
Sig. (bilatérale)	.133	.000	.035	.000	.242	.013	.001	.447	.237	.447	.035	.545	.000	.128
N	10	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ph28	.823**	.545	.857**	.839**	.735*	.767**	.723*	.665*	.817**	.665*	.772**	.674*	.514	1
Sig. (bilatérale)	.003	.162	.002	.005	.015	.010	.018	.036	.004	.036	.009	.033	.128	
N	10	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

\*\* La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

\* La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

c. Calcul impossible, car au moins une des variables est une constante.

## 03. المرونة:

Corrélations

	ph15	ph16	ph17	ph18	ph19	ph20	ph21	ph22	ph23	ph24	ph25	ph26	ph27	ph28
ph15	1	.488	.873**	.614	.802**	.813**	.716	.535	.809**	.535	.764	.429	.509	.823**
Sig. (bilatérale)		.220	.001	.078	.005	.004	.020	.111	.005	.111	.010	.217	.133	.003
N	10	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ph16	.488	1	.788*	.600	.745*	.745*	.c	.775*	.842**	.775*	.c	.600	.c	.545
Sig. (bilatérale)	.220		.020	.116	.034	.034	.000	.024	.009	.024	.000	.116	.000	.162
N	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
ph17	.873**	.788*	1	.800**	.816**	.894**	.781**	.816**	.941**	.816**	.750*	.655*	.667*	.857**
Sig. (bilatérale)	.001	.020		.010	.004	.000	.008	.004	.000	.004	.012	.040	.035	.002
N	10	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ph18	.614	.600	.800**	1	.625	.625	.687*	.751*	.794*	.751*	.687*	.875**	.c	.839*
Sig. (bilatérale)	.078	.116	.010		.072	.072	.041	.020	.011	.020	.041	.002	.000	.005
N	9	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
ph19	.802**	.745*	.816**	.625	1	.913**	.574	.667*	.889**	.667*	.612	.535	.408	.735*
Sig. (bilatérale)	.005	.034	.004	.072		.000	.083	.035	.001	.035	.060	.111	.242	.015
N	10	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ph20	.813**	.745*	.894**	.625	.913**	1	.815**	.609	.833**	.609	.745*	.488	.745*	.767**
Sig. (bilatérale)	.004	.034	.000	.072	.000		.004	.062	.003	.062	.013	.153	.013	.010
N	10	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ph21	.716	.c	.781**	.687*	.574	.815**	1	.383	.579	.383	.937**	.307	.885**	.723*
Sig. (bilatérale)	.020	.000	.008	.041	.083	.004		.275	.080	.275	.000	.389	.001	.018
N	10	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ph22	.535	.775*	.816**	.751*	.667*	.609	.383	1.000**	.913**	1.000**	.408	.802**	.272	.665*
Sig. (bilatérale)	.111	.024	.004	.020	.035	.062	.275		.000	.000	.242	.005	.447	.036
N	10	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ph23	.809**	.842**	.941**	.794*	.889**	.833**	.579	.913**	1	.913**	.618	.732*	.412	.817**
Sig. (bilatérale)	.005	.009	.000	.011	.001	.003	.080	.000		.000	.057	.016	.237	.004
N	10	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ph24	.535	.775*	.816**	.751*	.667*	.609	.383	1.000**	.913**	1	.408	.802**	.272	.665*
Sig. (bilatérale)	.111	.024	.004	.020	.035	.062	.275		.000	.000	.242	.005	.447	.036
N	10	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ph25	.764	.c	.750*	.687*	.612	.745*	.937**	.408	.618	.408	1	.327	.667*	.772**
Sig. (bilatérale)	.010	.000	.012	.041	.060	.013	.000	.242	.057	.242	.000	.356	.035	.009
N	10	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ph26	.429	.600	.655*	.875**	.535	.488	.307	.802**	.732*	.802**	.327	1	.218	.674*
Sig. (bilatérale)	.217	.116	.040	.002	.111	.153	.389	.005	.016	.005	.356	.000	.001	.018
N	10	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ph27	.509	.c	.667**	.c	.408	.745*	.885**	.272	.412	.272	.667**	.218	1	.514
Sig. (bilatérale)	.133	.000	.035	.000	.242	.013	.001	.447	.237	.447	.035	.545	.000	.128
N	10	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ph28	.823**	.545	.857**	.839**	.735*	.767**	.723*	.665*	.817**	.665*	.772**	.674*	.514	1
Sig. (bilatérale)	.003	.162	.002	.005	.015	.010	.018	.036	.004	.036	.009	.033	.128	
N	10	8	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

\*\* La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

\* La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

c. Calcul impossible, car au moins une des variables est une constante.



## ملخص الدراسة

- ❖ **عنوان الدراسة:** الصمود النفسي وعلاقته بالإستجابة الإنفعالية لدى لاعبي كرة القدم.
- ❖ **هدف الدراسة:** معرفة العلاقة الموجودة بين الصمود النفسي وبالاستجابة الإنفعالية لدى لاعبي كرة القدم أكابر.
- ❖ **المنهج المتبع في الدراسة:** المنهج الوصفي.
- ❖ **مجتمع وعينة الدراسة:** حدد مجتمع البحث جميع اللاعبين الأكابر المنخرطين في الرابطة الولائية لكرة القدم سطيف للموسم الرياضي 2024/2023 والذين يلعبون في القسم الثالث والجهوي الأول قسنطينة تم اختيار منهم 60 لاعب من نادي رائد بوقاعة واتحاد سطيف ونجم عين أولمان تم اختيارهم بطريقة قصدية.
- ❖ **أساليب جمع البيانات:** تم الاعتماد الاستبيان المتمثل في مقياسي الصمود النفسي والاستجابة الإنفعالية.
- ❖ **نتائج الدراسة:**
  - لا توجد علاقة بين بعد الكفاءة الشخصية ومتغير الاستجابة الانفعالية.
  - توجد علاقة طردية بين بعد حل المشكلات ومتغير الاستجابة الانفعالية.
  - لا توجد علاقة بين بعد المرونة ومتغير الاستجابة الانفعالية.
  - توجد علاقة طردية بين الصمود النفسي والاستجابة الانفعالية.
  - **الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:**
    - التدريب على الضغوط أثناء التمارين الرياضية والمقابلات الودية بين الفرق الرياضية.
    - التكيف مع المحن والأزمات التي تطرأ على لاعبي كرة القدم بالتحفيز النفسي عبر نفسانيون مختصون.
    - ضرورة وضع برامج رياضية تهدف للتقليل من الضغوط النفسية والمشكلات اليومية للاعبين.
    - حث المدربين والمؤطرين على مرافقة اللاعبين تحت الصدمة والإصابات الرياضية على مواصلة الجهود والعودة للياقة البدنية الطبيعية.

1985

شهر محمد الله



جامعة محمد بن سعود الإسلامية - الرياض  
Islamic University of Saudi Arabia - Riyadh