

المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى لاعبي الكرة الطائرة في العراق

م.د. ديار خليل مصطفى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين- أربيل

diyar.mustafa@su.edu.krd

أ.م.د. آلان قادر رسول - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين- أربيل

Alan.rasul@su.edu.krd

م.د. وجدان صبيح حسين - كلية العلوم- جامعة بغداد

wejdans@sc.uobaghdad.edu.iq

الكلمات المفتاحية :- (المرونة النفسية، باليقظة الذهنية، الكرة الطائرة).

ملخص البحث

هدفت البحث الى :-

- التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في العراق.

- التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى لاعبي الكرة الطائرة في العراق.

- التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة الذهنية لدى لاعبي الكرة الطائرة في العراق.

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الارتباطي كونه أنسب طريقة بحل مشكلة البحث، تمثل مجتمع البحث على لاعبي أندية المشاركة في دوري أندية العراق للدرجة الممتازة بالكرة الطائرة للموسم الرياضي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) البالغ عددهم (٢١٠) لاعباً يمثلون (١٥) أندية هي: (أربيل، غاز الجنوب، سنجار، القاسم، مدينة الشهداء، الشرطة، البحري، حديثة، بيشمركة السليمانية، الجيش، مصافي الشمال، الصناعة، الحبانة، هيت، الصمود)، أما عينة البحث فقد تم اختياره بصورة عمدية، إذ تم اختيار (١٩٦) لاعباً من مجتمع البحث، واختيار (١٤) لاعباً أيضاً من نادي أربيل بالكرة الطائرة لإجراء التجربة الاستطلاعية عليهم ومن ثم استبعادهم من مجتمع البحث الأصلي، وبالتالي مثلت نسبة عينة البحث (٩٣.٣٣%) من مجتمع الأصلي، وقد استنتج الباحثون بتمتع لاعبي الكرة الطائرة في العراق بمستوى مرتفع من المرونة النفسية واليقظة ذهنية، وجود علاقة ارتباطية معنوية (موجبة) دالة احصائياً بين المرونة النفسية واليقظة الذهنية لدى لاعبي الكرة الطائرة في العراق.

Psychological flexibility and its relationship to mental alertness among volleyball players in Iraq Abstract

The research aimed to:-

- Identifying the level of psychological flexibility among volleyball players in Iraq.
- Identifying the level of mental alertness among volleyball players in Iraq.

- Identifying the relationship between psychological flexibility and mental alertness among volleyball players in Iraq.

The researchers used the descriptive approach in a correlational manner as it is the most appropriate method for solving the research problem. The research community was represented by the players of the clubs participating in the Iraqi Club League for the Premier Division in volleyball for the sports season (٢٠٢٢-٢٠٢٣), who numbered (٢١٠) players representing (١٥) clubs, namely: (Erbil), Southern Gas, Sinjar, Al-Qasim, City of Martyrs, Police, Marine, Haditha, Sulaymaniyah Peshmerga, Army, Northern Refineries, Industry, Habbaniya, Hit, Al-Samoud). As for the research sample, it was chosen intentionally, as (١٩٦) players were chosen. From the research community, and selecting (١٤) players from the Erbil Volleyball Club to conduct a reconnaissance experiment on them and then excluding them from the original research community. Thus, the percentage of the research sample represented (٩٣.٣٣%) from the original community. The researchers concluded that volleyball players in Iraq enjoy a level High levels of psychological flexibility and mental alertness. There is a statistically significant (positive) correlation between psychological flexibility and mental alertness among volleyball players in Iraq.

١- التعريف بالبحث :-

١-١ المقدمة وأهمية البحث :-

يعد تقدم العلمي والاسلوب البحث من مميزات عصرنا الحالي والإعتماد على الأسس العلمية أصبح الآن طريق الحياة العامة وذلك لإيمان المجتمع الإنساني بضرورة ذلك ليساهم في تقدم البشرية في كافة جوانب الحياة الانسانية والآن الجانب الرياضي والبدني والنفسي أحد أهم الجوانب التي أخذت جزءاً كبيراً في إهتمام الإنسان أصبح التطور في هذا جانب تطوراً كبيراً و سريعاً في كافة ألعاب الرياضة وخاصةً في لعبة الكرة الطائرة وفي مختلف العلوم المساهمة في تقدم الحركة الرياضية ويعد علم النفس الرياضي واحد من علوم المرتبطة بالحركة رياضية وتطورها وتقدم مستواها إذ يعد جانباً مهماً من جوانب الإعداد الرياضي ويؤثر سلباً في مردود اللاعبين داخل ملعب، كما أن ما يمتلكه الفرد من مواصفات نفسية وبدنية ومهارية لها دور كبير في تحقيق التفوق الرياضي العالي. ان المرونة النفسية تعد من الامور المهمة التي تواجه اللاعبين في العصر الحالي المليء بالتعقيدات والمشكلات والمتطلبات وضغوط الحياة اليومية، الى أن " المرونة النفسية هي قدرة الفرد على التوافق مع المواقف التي تتصف بالمحن أو الشدائد أو الضغوط أو المشكلات، حيث يعيد التفكير مرة أخرى من أجل الوصول إلى الهدوء والراحة النفسية دون الشعور بالعجز، أي هي القدرة على تحدي أي تأثير سلبي أو شدائد ناجمة من المواقف الحياتية الضاغطة، الأمر الذي يؤدي إلى تجاوز هذه المواقف بشكل إيجابي من أجل مواصلة الحياة بصورة جيدة". (رضوان، ٢٠١٥، ١).

كما وأن اليقظة الذهنية هي واحدة من القدرات الذهنية التي تتأثر بالوراثة والبيئة المحيطة بالرياضي، فهي من الجوانب الرئيسية والأساسية لدى الرياضيين بصورة عامة واللاعبين بصورة خاصة ويتعين على اللاعب أن يتفهم و يستوعب قدرات

ملائماً من الجوانب الذهنية بصورة خاصة اليقظة الذهنية، ويعد الجانب الذهني في لعبة كرة الطائرة المتقدمين من الجوانب المهمة والرئيسية والتي لا يمكن تجاهله والذي يعد العامل الحاسم في الكثير من المباريات والذي يعمل على الربط بين الأداء المهاري والفني، فاللاعب الذي يتمتع بقدرات ذهنية جيدة يستطيع التصرف ويقوم بالأداء الخططي المناسب والسليم للمواقف التي تواجهه في الملعب حيث أن "تحقيق الأهداف" (الزهيري، ٢٠٠١، ١١)، لذا فإن أهمية البحث تكمن في التعرف على العلاقة المرنة النفسية واليقظة الذهنية لدى لاعبي الكرة الطائرة في العراق.

١-٢ مشكلة البحث :-

من خلال الخبرة الباحثون وملاحظتهم لعدد من المباريات لاحظوا بوجود ضعف في المتغيرات النفسية المهمة ومنهما المرونة النفسية واليقظة الذهنية لدى لاعبي الكرة الطائرة وبالتالي ينعكس هذا الضعف على أداء اللاعبين وخاصة في المباريات متقاربة المستوى لأن النجاح اللاعب مرتبط بشكل كبير في مدى امتلاكه لقدرات الذهنية العالية لذا ارتأى الباحثون إجراء هذا البحث للتعرف على العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة الذهنية لدى لاعبي الكرة الطائرة في العراق.

١-٣ أهداف البحث :-

- ١-٣-١ التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في العراق.
- ١-٣-٢ التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى لاعبي الكرة الطائرة في العراق.
- ١-٣-٣ التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة الذهنية لدى لاعبي الكرة الطائرة في العراق.

١-٤ فرض البحث :-

وجود علاقة ارتباط معنوية بين المرونة النفسية واليقظة الذهنية لدى لاعبي الكرة الطائرة في العراق.

١-٥ المجالات البحث :-

١-٥-١ المجال البشري :- لاعبو الأندية المشاركة في دوري أندية العراق للدرجة الممتازة بالكرة الطائرة للموسم الرياضي (٢٠٢٢-٢٠٢٣).

١-٥-٢ المجال الزمني :- ٢٠٢٢/١٢/٢٨ ولغاية ٢٠٢٣/٥/١٧.

١-٥-٣ المجال المكاني :- القاعات الرياضية المغلقة تابعة لعينة البحث.

١-٦ تحديد المصطلحات :-

١-٦-١ المرونة النفسية :- هي "نمط من أنماط التوافق الإيجابي مع الضغوط، وتتمثل في قدرة الفرد على التكيف بنجاح مع المحن والضغوط التي يتعرض لها، وأن يجتاز مرحلة الصمود والصلابة أمام تلك المحن والضغوط إلى استخدام استراتيجيات إيجابية لمواجهةها". (البهاص، ٢٠١١، ٢٥٧).

١-٦-٢ اليقظة الذهنية :- هي "حالة مرنة من العقل والانفتاح من جديد وهي عملية لإبتكار اشياء مختلفة وجديدة". (Langer، ٢٠٠٢، ٢١٤).

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

١-٢ منهج البحث :-

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الارتباطي كونه أنسب طريقة لحل مشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته :-

تمثل مجتمع البحث على لاعبي أندية المشاركة في دوري أندية العراق للدرجة الممتازة بالكرة الطائرة للموسم الرياضي (٢٠٢٣-٢٠٢٢) البالغ عددهم (٢١٠) لاعباً يمثلون (١٥) أندية هي: (أربيل، غاز الجنوب، سنجار، القاسم، مدينة الشهداء، الشرطة، البحري، حديثة، بيشمركة السليمانية، الجيش، مصافي الشمال، الصناعة، الحبانية، هيت، الصمود)، أما عينة البحث فقد تم اختياره بصورة عمدية، إذ تم اختيار (١٩٦) لاعباً من مجتمع البحث، واختيار (١٤) لاعباً أيضاً من نادي أربيل بالكرة الطائرة لإجراء التجربة الاستطلاعية عليهم ومن ثم استبعادهم من مجتمع البحث الأصلي، وبالتالي مثلت نسبة عينة البحث (٩٣.٣٣%) من مجتمع الأصلي.

٣-٢ أدوات ووسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث :-

١-٣-٢ أدوات البحث :-

١-١-٣-٢ مقياس المرونة النفسية :-

تم استخدام مقياس (المرونة النفسية) الذي قام ببنائه (عبد العباس عبد الرزاق عبود، ٢٠٠٥) في المجال الرياضي والمطبق في البيئة العراقية، ويتكون من (١٠٠) فقرة ايجابية وسلبية، حيث يتكون المقياس من أربع مجالات هي: (المنافسة الرياضية- التدريب- الشخصية- الإجتماعي) وأمام كل فقرة ثلاث بدائل وهي: (دائماً- أحياناً- نادراً)، الدرجات (١-٢-٣) لل فقرات الايجابية و(٣-٢-١) لل فقرات السلبية وأن أعلى درجة للمقياس هي (٣٠٠) درجة وبمتوسط الفرضي (٢٠٠) درجة و أقل درجة للمقياس هي (١٠٠) درجة، الملحق (١)، (عبود، ٢٠٠٥، ٢١).

٢-١-٣-٢ المقياس اليقظة الذهنية :-

تم استخدام مقياس (اليقظة الذهنية) الذي قام ببنائه (احلام مهدي عبدالله، ٢٠١٠)، للتطبيق في المجال الرياضي لقياس اليقظة الذهنية لعينة البحث، إذ يتكون المقياس من (٣٦) فقرة موزعة على اربع مجالات هي: (التميز اليقظ – الانفتاح على الجديد- التوجه نحو الحاضر- الوعي بوجهات النظر المتعددة) وأمام كل فقرة خمس بدائل وهي: (تنطبق علي دائماً- تنطبق علي غالباً- تنطبق علي احياناً- تنطبق علي نادراً- لا تنطبق علي ابدأً)، الدرجات (١-٢-٣-٤-٥) لل فقرات الإيجابية و(١-٢-٣-٤-٥) لل فقرات السلبية، علماً إن درجة المستجيب على المقياس تعكس درجة إحساسه باليقظة الذهنية، فكلما ازدادت درجته فإن ذلك يعني زيادة اليقظة الذهنية لديه وبالعكس كلما قلت درجاته فان ذلك يعني قلة اليقظة الذهنية لديه، وأن أعلى درجة للمقياس

هي (١٨٠) درجة وبمتوسط الفرضي (١٠٨) درجة و أقل درجة للمقياس هي (٣٤) درجة، الملحق (٢)، (عبدالله، ٢٠١٠، ١٥١).

٢-٣-٢ وسائل جمع المعلومات :-

المصادر والمراجع العربية والاجنبية، المقاييس، استبانة استطلاع آراء الخبراء والمختصين حول صلاحية المقياسين المرونة النفسية واليقظة الذهنية، فريق العمل المساعد، الوسائل الإحصائية.

٢-٤ التجربة الاستطلاعية :-

تم اجراء التجربة استطلاعية بتاريخ (٢٠٢٢/١٢/٢٨) على عينة التجربة الاستطلاعية المكونة من (١٤) لاعباً من النادي أربيل ومن خارج عينة البحث الرئيسة والتي طبق فيها المقياسين (المرونة النفسية واليقظة الذهنية)، بعد تحديد الأدوات المستخدمة وتهيئتها وتهيئة فريق العمل المساعد الملحق (٣) وتوضيح وشرح على أفراد العينة بوضوح.

٢-٥ الأسس العلمية للمقاييس المستخدمة في البحث :-

٢-٥-١ صدق :-

تم استخدام صدق الظاهري وذلك من خلال عرض المقياسين على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي والاختبار والقياس، الملحق (٣)، لبيان مدى صلاحية المقياسين، وبعد جمع وتفرغ الاستبانات أسفرت النتائج عن نسبة اتفاق (١٠٠%) على فقرات مقياس (المرونة النفسية)، الملحق (١)، أما بالنسبة لمقياس (اليقظة الذهنية)، فقد تم اجراء التعديل على فقرة واحدة غير الملائمة في المجال الرياضي لتكون أكثر ملائمة لعينة البحث، حيث تم عرضها على مجموعة الخبراء والمختصين نفسها، وبعد جمع وتفرغ الاستبانات أسفرت النتائج عن نسبة اتفاق (٩٠%) على فقرات مقياس (اليقظة الذهنية) بصيغته النهائية بعد التكييف، الملحق (٢)، الى أن "الصدق من الخصائص المهمة للاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية إذ يتعلق الصدق بالصدق الذي يبني من أجله الإختبار أو المقياس فصدق الإختبار يعني درجة الصحة التي يقاس بها ما يراد قياسه من خصائص نفسية". (حنفي، ١٩٩٥، ٦٤٦)، حيث أن "الفقرة تعد مقبولة إذا حظيت باتفاق نسبة (٧٥%) فأكثر من تقديرات الخبراء". (بلوم وآخرون، ١٩٨٣، ١٢٦).

٢-٥-٢ ثبات :-

لغرض ايجاد معامل الثبات للمقياسين اعتمد الباحثون على طريقة إعادة الاختبار فقد تم تطبيق المقياسين على (١٠) لاعبين من نادي أربيل الرياضي كعينة التجربة استطلاعية بتاريخ (٢٠٢٢/١٢/٢٨) وبعد مرور (١٠) أيام تم تطبيق المقياسين مرة أخرى عليهما، لحساب معامل الثبات للعينة نفسها، وفي محاولة ضبط الظروف إلى حد كبير يشبه ظروف اجراء التطبيق الأولي، إذ أن "المدة الزمنية بين التطبيق الأول والثاني لا تقل عن أسبوع". (عريفج، ١٩٨٥، ص١٧٧)، وبعد استخدام معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات اللاعبين في التطبيق الأول والثاني، حصل مقياس المرونة النفسية على معامل ثبات (٠.٨٩)، ومقياس اليقظة الذهنية على معامل الثبات (٠.٨٧)، وهذا يدل على أن مؤشر ثبات عالي للمقياسين،

لأن "المقياس الصادق يعد ثابتاً، بينما لا يكون المقياس الثابت صادقاً، والمقياس أو الإختبار الثابت، هو الإختبار الذي له درجة عالية من الدقة، والإتقان، والإتساق فيما وضع من أجله". (سليم، ٢٠٠٩، ١٢٧).

٢-٦ التجربة الرئيسية :-

تم تطبيق المقياسين (المرونة النفسية واليقظة الذهنية) على عينة البحث بتوزيع الاستمارات الخاصة بالمقياسين على اللاعبين للفترة من (٢٠٢٣/٥/١٢) ولغاية (٢٠٢٣/٥/١٧).

٢-٧ الوسائل الإحصائية المستخدمة :-

تم معالجة البيانات احصائياً باستخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS)، اذ تم من خلاله حساب قيم : (النسبة المئوية- الوسط الحسابي- الإنحراف المعياري- المتوسط الفرضي- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

٣-١ عرض وتحليل نتائج المرونة النفسية ومناقشتها :-

الجدول (١)

يبين الوسط الحسابي والإنحراف المعياري والمتوسط الفرضي للمرونة النفسية لدى عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الفرضي
١	المرونة النفسية	درجة	٢٢٧.٣٤٩	٥.٥٦١	٢٠٠

يتبين من الجدول (١) أن قيمة الوسط الحسابي في متغير المرونة النفسية بلغت (٢٢٧.٣٤٩) وبإنحراف معياري قدره (٥.٥٦١)، وان قيمة الوسط الحسابي كانت اكثر من المتوسط الفرضي لدى عينة البحث، مما يدل على ان اللاعبين يمتازون بمرونة نفسية عالية، ويرى الباحثون ان سبب ذلك يرجع إلى كثرة التغيرات والأداءات الحركية المتنوعة للعبة الكرة الطائرة وفي بيئات مختلفة يتعرض فيها اللاعبون لضغوط التدريب والمباريات ونتيجةً لإملاكهم لخبرات مكنتهم من القدرة العالية على التكيف مع المشكلات، والسعي الجاد لإيجاد الحلول المناسبة لها والتعامل بمرونة مع المواقف الضاغطة التي مروا بها طوال فترة ممارستهم لهذه اللعبة، إذ "تلعب المرونة النفسية دوراً أساسياً في تحديد مدى قدرة الرياضي على التكيف مع الصعوبات والمواقف النفسية الضاغطة التي تحدث اثناء التدريب والمنافسات الرياضية، والرياضي الذي يتمتع بصحة نفسية جيدة هو القادر على تحقيق الاتزان النفسي والعقلي، والذي من خلالهما يمكنه التحكم والسيطرة في انفعالاته بمرونة عالية، وثمره ذلك تحقيق انجاز عال في المنافسات الرياضية دون حدوث الانهاك والانهيار النفسي". (سلامة و إسماعيل، ٢٠١٧، ٢٤٢)، وإن "فقدان المرونة النفسية يؤدي بالرياضي إلى عدم التوازن والاختلال في التوافق العصبي- العضلي في السباقات". (عرب، ١٩٨٨، ٤٦).

٣-٢ عرض وتحليل نتائج اليقظة الذهنية ومناقشتها :-

الجدول (٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي لليقظة الذهنية لدى عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي
٢	اليقظة الذهنية	درجة	١٣٤.٤٤٨	٣.٧٣٢	١٠٨

يتبين من الجدول (٢) أن قيمة الوسط الحسابي في متغير اليقظة الذهنية بلغت (١٣٤.٤٤٨) وانحراف معياري قدره (٣.٧٣٢)، وان قيمة الوسط الحسابي كانت أكثر من المتوسط الفرضي لدى عينة البحث، مما يدل على ان اللاعبين يتمتعون بيقظة ذهنية مرتفعة، والسبب في ذلك يعود الى سعي اللاعبين الاستمرار لابتكار طرق و أساليب جديدة وانشغالهم بالأفكار المتطورة التي يقدمها المدرب والوعي بالمشيرات والانشطة الذهنية، فاليقظة الذهنية يمكن عدها حالة من الوعي، والوعي هو اتصال الفرد بالواقع والمحيط الخارجي وللخبرات المكتسبة وكذلك وجود احترام يؤدي الى متابعة ومواكبة وهذا يترك اللاعبين منفتحين إلى كل ما هو جديد، الى ان "اليقظة الذهنية احد اهم المكونات في الشخصية الايجابية التي تتمتع بالصحة النفسية كما انها توصف باحد المميزات التي يتمتع بها الفرد والتي يستمد منها الدعم لصحته النفسية وجودة حياته، ومن ثم فان الافراد الذين يتصفون باليقظة الذهنية يتميزون بالتسامح والاستشعار والابداع". (شويل ونصر، ٢٠١٢، ١٢)، وان "تحقيق الاهداف تتطلب العديد من الاساليب والوسائل التي تلزم اللاعب ان يستخدم ذكاؤه وتفكيره ويقظته لتحقيق الاهداف". (الزهيري، ٢٠٠١، ١١)، وهذا يتفق مع وجهة نظر النجر في أن "الفرد الحساس للسياق منتبه للأحداث الجديدة ومتابع للتطورات المتعلقة بهذه الاحداث، وان فالافراد اليقظون ذهنياً ويكونون على دراية بالفئات الجديدة وتطبيقاتها ويكونون انتقائيين لهذه الفئات وبطريقة مثالية للمهمة التي يعملون عليها" (السندي، ٢٠١٠، ٢٨).

٣-٣ عرض وتحليل نتائج العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة الذهنية ومناقشتها :-

الجدول (٣)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط المحسوبة بين

المرونة النفسية واليقظة الذهنية لدى عينة البحث

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة (ر) الجدولية	مستوى الدلالة
١	المرونة النفسية	٢٢٧.٣٤٩	٥.٥٦١	٠.٧٢٤	*٠.١٣٨	معنوية
٢	اليقظة الذهنية	١٣٤.٤٤٨	٣.٧٣٢			

*قيمة (ر) الجدولية = (٠.١٣٨) عند درجة حرية (١٩٦ - ٢ = ١٩٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥).

يتبين من الجدول (٣) وجود علاقة ارتباط معنوية (موجبة) دالة احصائياً بين المرونة النفسية واليقظة الذهنية، حيث بلغت قيمة (ر) المحتسبة (٠.٧٢٤) وهي أكبر من قيمتها الجدولية التي بلغت (٠.١٣٨) عند درجة حرية (١٩٦ - ٢ = ١٩٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥)، وهذا يدل على إيجابية العلاقة بين المتغيرين، أي كلما كان هناك درجات عالية من المرونة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة فهذا يؤدي الى ارتفاع اليقظة الذهنية، ويعود السبب في ذلك أن المرونة النفسية تساعد على رفع

مستوى اليقظة الذهنية لدى لاعبي الكرة الطائرة حيث يجعلهم أكثر انتباهاً ووعياً بالمؤثرات الداخلية والخارجية، والتي بدورها يساعدهم في مواجهة المشكلات الانفعالية والنفسية والحد من أثارها على الصحة النفسية والجسدية، كما يسهم ذلك في التعلم من الخبرات السلبية والتعامل الفعال مع المواقف السلبية التي يتعرض لها اللاعب أثناء المنافسة أو أثناء التدريب أو المواقف الحياتية التي يظهر تأثيرها عليه داخل الملعب وعدم الشعور بالثقة بالنفس والافكار السلبية تشتت انتباههم واتخاذ القرارات الحاسمة يجعل اللاعب غير واثق من نفسه، لذا فإن للمرونة النفسية أثر كبير في قدرة لاعبي الكرة الطائرة على مواجهة الخبرات مواقف المثيرة للضغط النفسية وعدم التهرب منها من خلال بعض استراتيجيات التوافق النفسي الفعالة لوصوله الى مرونة العقل والإنتاح لإبتكار اشياء مختلفة وجديدة لتفسير المواقف المثيرة للضغط النفسية بطرق مختلفة، والنظر اليها من زوايا متنوعة، والتخطيط الهادف لمواجهتها، والبحث عن وسائل داعمة نفسية واجتماعية متنوعة، وقبول مساعدة الآخرين، وهذا ما يؤدي إلى استبصاره الموقف، الى ان "المرونة النفسية عامل مهم في الوقاية من تطور الاضطرابات النفسية والحفاظ على الاداء الامثل والصحة النفسية والبدنية في المواقف الضاغطة (Ryff & Singer, ٢٠٠٣, ١٢)، حيث أن "المرونة النفسية تعد بمثابة بناء عام يشير إلى قدرة الافراد على التوافق النفسي مع المواقف والبيئات التي تفرض عليهم والتغلب على الظروف والضغوط التي تفرضها هذه المواقف و لجوء الأفراد لنقاط القوة لديهم ومهاراتهم وكفائتهم الذاتية الداخلية والدعم الاجتماعي والنفسي المتوفر في البيئة المحيطة من أجل المحافظة على مستويات مرتفعة من الصحة النفسية". (Kotze, & Kleynhans, ٢٠١٣, ٥١)، وبالتالي تمثل "المرونة النفسية مفهوم أساسي للأفراد الذين يتعاملون مع التغيير بنجاح إذا أن الأفراد الذين يتصفون بمرونة نفسية عالية هم أشخاص إيجابيون قادرين على التعامل مع الحياة ومع أنفسهم، مرنون في التفكير وفي العلاقات الإجتماعية وأفكارهم منظمة". (Gouda, ٢٠١٩, ١٩).

٥- الاستنتاجات والتوصيات :-

٥-١ الاستنتاجات :-

- ١- يتمتع لاعبي الكرة الطائرة في العراق بمستوى مرتفع من المرونة النفسية.
- ٢- يتمتع لاعبي الكرة الطائرة في العراق بمستوى مرتفع من اليقظة ذهنية.
- ٣- وجود علاقة إرتباطية معنوية (موجبة) دالة احصائياً بين المرونة النفسية واليقظة الذهنية لدى لاعبي الكرة الطائرة في العراق.

٥-٢ التوصيات :-

- ١- إهتمام المدربين بجانب الإعداد النفسي لاعبي الكرة الطائرة في العراق مما يزيد من مستوى المرونة النفسية لتحقيق صحة نفسية أفضل.
- ٢- وضع برامج التوجيه والإرشاد النفسي لتحسين مستوى المرونة النفسية وبالتالي يتمتع لاعبي الكرة الطائرة في العراق بيقظة ذهنية مرتفعة.
- ٣- العمل على أن يكون هناك مختص نفسي ضمن فرق الكرة الطائرة في العراق لأجل الإهتمام بإعداد اللاعبين وتأهيلهم نفسياً، لأن الإعداد النفسي لا يقل أهمية عن الإعداد البدني والمهاري والخططي.
- ٤- إجراء مزيد من الدراسات والبحوث تتعلق بالمتغيرات النفسية الأخرى ولمختلف الفئات العمرية في لعبة الكرة الطائرة.

المصادر

- ١- أحلام مهدي عبدالله (٢٠١٠) : الكفاية الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة الذهنية والوظائف المعرفية لدى طلبة جامعة بغداد، أطروحة دكتورا غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد.
- ٢- بلوم، بنيامين وآخرون (١٩٨٣) : تقييم الطالب التجميعي والتكويني، (ترجمة) : المفتي، محمد أمين وآخرون، مطابع الكتب المصري الحديث، القاهرة.
- ٣- البهاص، سيد (٢٠٠٢) : فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تحسين المرونة النفسية لدى الأطفال المساء معامالتهم، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد، ٠٠ العدد، ٧٣ الجمعية المصرية للدراسات النفسية، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- ٤- حنفي، عبد المنعم (١٩٩٥) : الموسوعة النفسية لعلم النفس في حياتنا اليومية، ط١، القاهرة.
- ٥- رضوان، فوقية (٢٠١٥) : مقياس المرونة النفسية، كراسة التعليمات والأسئلة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ٦- الزهيرى، سبهان محمود احمد شهاب (٢٠٠١) : بناء مقياس للتصرف الخططي (اللعبة الفردي) للمهارات المفتوحة والمغلقة بالتنس وعلاقته بالذكاء وعدد من مظاهر الانتباه، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، بغداد.
- ٧- سلامة، محمد عبد العزيز، إسماعيل، سكينه محمد نصر (٢٠١٧) : المرونة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى الرياضيين، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، العدد ٩٤، كلية التربية الرياضية أبو قير، جامعة الاسكندرية، مصر.
- ٨- سليم، محمود محمد (٢٠٠٩) : مبادئ التحليل الاحصائي، ط١، مكتبة المجتمع العربية.
- ٩- السندي، سعد انور بطرس : (٢٠١٠) اليقظة الذهنية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد، العراق.
- ١٠- شويل، سعيد احمد و نصر، فتحي مهدي (٢٠١٢) : الفروق بين مرتفعي ومنخفضي في بعض المتغيرات النفسية لدى عينه من طالب الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
- ١١- عبود، عبد العباس عبد الرزاق (٢٠٠٥) : قياس المرونة النفسية لدى لاعبي بعض الألعاب الفرعية (بناء وتطبيق)، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، البصرة، العراق.
- ١٢- عرب، محمد جاسم (١٩٨٨) : مستوى القلق النفسي عند اللاعبين الممارسين لعبة الملاكمة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة مروتسواف، بولندا.
- ١٣- عريفج، سامي وخالد، حسين (١٩٨٥) : القياس النفسي، عمان، الأردن.

١٤- Kotze, M. & Kleynhans, R. (٢٠١٣) : Psychological Well-Being and Resilience as Predictors of First-Year Students' Academic Performance, ٢٣(١), Journal of Psychology in Africa.

- ١٥- Ryff & Singer (٢٠٠٣) : Flourishing under fire Resilience as a prototype of challenged thriving. In C. L. M. Keyes, & J. Haidt (Eds.), Positive psychology and the life well-lived. Washington DC: APA.
- ١٦- Gouda, A, Elsetouhi, A, Haridy, N. (٢٠١٩). The Relationship between Psychological Resilience and Psychological Well- being: An Empirical Study on Banks,^١, Employees in Mansoura.
- ١٧- Langer,E (٢٠٠٢) : Mindful learning , Vol ٢٢, current directions in psychological science.

الملحق (١) مقياس المرونة النفسية

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	نادراً
١	أحترم القواعد الخاصة بالمباراة بصورة دائمة.			
٢	استطيع التحكم في أفعاله بما يخدم متطلبات المباراة.			
٣	يمكنني اختيار الأسلوب الأمثل لظروف المباراة.			
٤	لدي الإمكانية على تنفيذ لواجبات التي يكلف بها في المباراة.			
٥	أقبل اعتذار اللاعب المنافس عندما يخطئ.			
٦	احترم قرارات الحكم ولا أتجاوز عليها.			
٧	أستطيع ضبط أعصابي إذا تعرضت الى إساءة من المنافس.			
٨	لا أضبط إنفعالاتي عند الخسارة.			
٩	أهتم بالجانب الأخلاقي في أثناء المباراة.			
١٠	يبدو عليه عدم الإرتياح قبل المباراة.			
١١	لا أتردد عندما تسمح لي فرصة لتحقيق إنجاز.			
١٢	أقوم بالإعتذار إلى المنافس بعنف.			
١٣	أتعامل مع اللاعب المنافس بعنف.			
١٤	أفقد احترامي للجمهور في بعض المواقف.			
١٥	أتعامل مع زملائي بحدة قبل المباراة المهمة.			
١٦	لا أهتم مهما كانت سمعة الفريق المنافس كبيرة.			
١٧	بإمكان المنافس أن يستفزني بسهولة أثناء المباراة.			
١٨	أعترض دائماً على قرارات الحكم .			
١٩	أتعلم بأذى المنافس عندما أشعر بأن الفريق خاسر.			
٢٠	لدي القدرة على التكيف مع مواقف المباراة المختلفة.			
٢١	يمكنني توجيه زملائي في حالة الحاجة لذلك.			
٢٢	لا أقبل توجيه أحد زملائي عندما أكون منفعلاً.			
٢٣	قد أنصرف بشكل متهور إزاء بعض المواقف في السباق.			
٢٤	أتعامل مع المنافس بشدة لدرجة إيذائه.			
٢٥	أستطيع التحكم في التوتر النفسي قبل بداية المباراة المهمة.			
٢٦	أشعر بإرتياح عندما أتجه إلى موقع التدريب.			
٢٧	أتمكن إن أولد الدافع لممارسة لتمرارية بجدية.			
٢٨	أتعامل مع الضغوط النفسية في التدريب بتفهم.			
٢٩	أتأثر بالأمور البسيطة التي تحدث مع زملاء التدريب.			
٣٠	استمتع بالوحدة التدريبية رغم صعوتها.			
٣١	لا أستطيع تأدية واجبي بجدية عندما اتعرض لضغط نفسي معين.			

٣٢	أثارت كثيراً عندما أستمع لتوجيه المدرب على تقصيري.
٣٣	أستجيب وبشكل إيجابي اتجاه التمارين الصعبة والمتعبة في الإداء.
٣٤	إستمع لنصائح زملائي أثناء التدريب بتمعن.
٣٥	أشعر بالحرج عندما أخطأ في إداء التمرين ما.
٣٦	ميال للعلاقات الطيبة مع زملاء التدريب.
٣٧	أقبل النقد من مدربي في أثناء التدريب.
٣٨	يمكنني التحكم في سلوكي عندما توجه لي إساءات من زملائي.
٣٩	أستمر باداء التمارين وعدم التخلي عن التدريب عندما أشعر بضغط نفسي كبير.
٤٠	من السهل ان أقبل المدربين الجدد رغم إختلاف توجهياتهم.
٤١	أبدي الاستقلالية في تنفيذ إرشاد وتوجيه المدرب.
٤٢	أتميز بصفات الإصرار وتمالك النفس أثناء التدريب.
٤٣	صبور على المثابرة بالأداء والتدريب المنتظم الهادف.
٤٤	متفهما لتوجيهات المدرب لتنمية الصفات النفسية للاعبين.
٤٥	يمكنني السيطرة على التوتر النفسي قبل بداية التدريب.
٤٦	لدي القدرة على مواجهة المواقف الصعبة إثناء الوحدات التدريبية.
٤٧	يمكنني التعامل مع المتطلبات التي تفوق قدرتي بدون أن أتأثر بذلك.
٤٨	أؤمن بأن التدريب الصعب يسهل الداء في المنافسة.
٤٩	أكيف نفسي على الأداء أثناء التدريب والمنافسة.
٥٠	أستفدت من تقييم مدربي وزملائي لمستواي بشكل إيجابي.
٥١	أتميز بالثقة بالنف في تعاملتي مع الآخرين.
٥٢	أتسم بالتوافق النفسي في مختلف الظروف.
٥٣	أتحمل المسؤولية بإخلاص مهما كانت كبيرة.
٥٤	أظهر السلوك العدواني عندما أمر بموقف صعب.
٥٥	ييدي عليه التأثير عندما يشاد بأحد زملائي اللاعبين.
٥٦	أتسم بالطموح ولا أراجع عن الوصول لهدفي.
٥٧	ميال إلى الإختلاط بالآخرين ولا أهاب المواقف المختلفة.
٥٨	أكون متواضعاً رغم تعالي الآخرين علي.
٥٩	يمكنني التحكم بالقلق والخوف من المواقف المختلفة.
٦٠	متسامح مع الآخرين بحدود معقولة.
٦١	أحرص على أن أحترم الجميع وأحترم من الآخرين.
٦٢	أتميز بضغط النفس عندما يساء لي.
٦٣	شجاع في إتخاذ قراراتتي ولا أتردد.
٦٤	أتعامل مع زملائي بحدة ولا ينتبه لذلك.
٦٥	سريع الإستتارة والإنفعال في تعاملتي مع الآخرين.
٦٦	أشعر بالهدوء و الإطمئنان في تعاملتي مع الآخرين.
٦٧	يتولد لدي إحساس بالضيق من سوء الحظ.
٦٨	أشعر بالإكتئاب عندما أمر بموقف صعب.
٦٩	ييدي علي الخوف والاضطراب سريعاً.
٧٠	أفكر بالانتقام من الشخص الذي يسئ لي.
٧١	أتميز باللباقة في تعاملتي مع الناس مهما اختلفت مستوياتهم.
٧٢	أتعامل مع أبسط الأمور ببساطة وبدون أن أعقدها.
٧٣	عند فشلي في عمل ما فإن ذلك لا يثيرني.
٧٤	أفقد ثقتي بنفسي عندما تكون الأمور ضدي.

٧٥	كثيراً ما أفقد القدرة على التفكير الصحيح.
٧٦	يمكنني أن أتعامل مع الجماعات على اختلاف أنواعها.
٧٧	يشعر الآخرون بإيماني لهم مما يحببهم لي.
٧٨	أحب الاختلاط بالآخرين دائماً.
٧٩	يمكنني التوافق مع أعضاء فريقتي بسهولة.
٨٠	الإنفعالات المختلفة في المباراة تؤثر على تعاملي مع المجتمع.
٨١	الوضع الاقتصادي لي يؤثر في علاقتي مع الآخرين.
٨٢	استطيع التكيف مع المواقف الحرجة في المجتمع.
٨٣	يمكنني السيطرة على تصرفاتي في إطار المجتمع.
٨٤	لا أبالغ عندما تتاح لي فرصة الحديث إلى الصحفيين.
٨٥	أبدو مغروراً عندما أرى اسمي في صحف ووسائل الإعلام.
٨٦	يمكنني تحمل نقد الآخرين.
٨٧	متعاون حتى مع من يسيئ لي.
٨٨	لا أفضل نفسي على زملائي رغم مستواي الرفيع.
٨٩	أقرر زيارة زملائي ولا اتعالى عليهم.
٩٠	أحترم القيم الإجتماعية التي تحث على العطف والتسامح.
٩١	مقتنع أن عامل المنافسة لا يؤثر على العلاقات الإجتماعية.
٩٢	أعمل على تأكيد المعايير التي تخدم تماسك الجماعة (الفريق).
٩٣	أشعر الآخرون بأن نجاحهم هو نجاحي.
٩٤	شعوري ودي تجاه الآخرين دائماً.
٩٥	لي القدرة على ضبط تفاعلي الإجتماعي مع الآخرين.
٩٦	أهدف لتوفير الوفاق مع زملائي اللاعبين والناس الآخرين.
٩٧	أميل إلى العلاقات الطيبة مع الناس وأبتعد عن الخصومات.
٩٨	أشعر بالسعادة عندما أتعرض لمضايقة الآخرين.
٩٩	أتمالك نفسي عندما أتعرض لمضايقة الآخرين.
١٠٠	أحافظ على سمعتي وسمعة الناس الآخرين.

الملحق (٢) مقياس اليقظة الذهنية

ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي أحياناً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي أبداً
١	أجد نفسي قادر على الاصغاء الى احد الاشخاص وأن اعمل أشياء اخرى في الوقت نفسه.					
٢	أنا احب الاستطلاع.					
٣	ينشغل جزء من تفكيري بعيداً عن العمل الذي أقوم به.					
٤	استخدم كل الأدوات المتاحة لتحسين قدرتي على الفهم.					
٥	أحاول حل المشكلات سواء كانت سارة أو مزعجة.					
٦	لدي القدرة على ابتكار الحلول المجردة للمشكلات.					
٧	أميل الى قيام بعدد من الاشياء.					
٨	لا احضر نفسي بطريقة واحدة لحل المشكلات التي تواجهني.					

٩	استخدم بعض استراتيجيات التفكير الجديدة لمواجهة المواقف الصعبة.
١٠	أرى ان جميع المهارات في اللعبة مترابطة مع بعضها.
١١	استخدم خبراتي السابقة لمواجهة المشكلات المشابهة في المستقبل.
١٢	أشعر اني أوجه ألياً دون أن أكون على وعي بما أفعله.
١٣	من السهل ان اصاب بالشرود الذهني.
١٤	احاول الاستفادة من آراء زملائي لحل مشكلة معينة.
١٥	أمتلك القدرة على التنبؤ بالأحداث.
١٦	أتشوق لمعرفة ما الذي سأتعلمه من ملاحظاتي للأشياء التي تثير انتباهي.
١٧	من الصعب ان اجد الكلمات التي اصف بها ما أفكر فيه.
١٨	أنا على وعي بكل ما لدي من افكار ومشاعر للآخرين.
١٩	أجد نفسي بأنه يجب ان افكر بطريقة (أنا افكر اذا أنا موجود).
٢٠	لدي فضول لمعرفة ما يدور في عقلي لحظة بالحظة.
٢١	أندمج في فعاليات مع الآخرين دون ان اكون متأكد أنني منتبه اليهم.
٢٢	أنا شخص مرن.
٢٣	أستطيع الحكم فيما اذا كانت أفكاري جيدة أو غير جيدة.
٢٤	أودي وظائف والمهام الموكلة الي بشكل الي دون ان أعني ما أفعله.
٢٥	أحدث عن أخطائي واجدها سبيلاً لأتعلم منها.
٢٦	أميل الي التقييم فيما اذا كان ما أدركه صحيح او خاطئ.
٢٧	أميل الي تجريب كل ما هو جديد.
٢٨	أنا على وعي بالعواقب الوخيمة لأفعالي.
٢٩	أنا شخص مبدع.
٣٠	أنا شخص مغامر.
٣١	أحكم على الامور التي تستحق الاهتمام وما لا قيمة لها من خلال خبرتي.
٣٢	أتمتع بروح الدعابة والفكاهة.
٣٣	أشعر بالقلق من أي تطورات تحدث في حياتي.
٣٤	أجيد الاختيار الكلمات التي تصف احساساتي.
٣٥	أجيد كل الأفكار السارة وغير السارة.
٣٦	أمتلك أفكار غير عقلانية.

الملحق (٣)

أسماء الخبراء والمختصين اعتمدتهم الباحثون في المقياسين المرونة النفسية واليقظة الذهنية

ت	الأسم واللقب العلمي	الإختصاص	مكان العمل
١	أ.د. علي يوسف حسين	علم النفس الرياضي- الكرة الطائرة	جامعة بغداد- أربيل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	أ.د. عبدالودود أحمد خطاب	علم النفس الرياضي- الكرة السلة	جامعة تكريت- أربيل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣	أ.د. عكلة سليمان علي	علم النفس الرياضي- العاب القوى	جامعة الموصل- أربيل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤	أ.د. عزيمة عباس علي	الادارة والتنظيم- الكرة الطائرة	جامعة صلاح الدين- أربيل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٥	أ.م.د سعيد نزار سعيد	علم النفس الرياضي- الكرة اليد	جامعة صلاح الدين- أربيل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٦	أ.م.د. علي حسين علي	علم النفس الرياضي- الكرة القدم	جامعة صلاح الدين- أربيل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٧	أ.م.د. شمال صلاح الدين أحمد	الاختبارات والقياس- الكرة الطائرة	جامعة سوران- فاكلتي التربية- سكول التربية الرياضية

الملحق (٣)

أسماء فريق العمل المساعد

ت	الأسم	مكان العمل
١	أ.م.د بسيم عيسى يونس	جامعة صلاح الدين أربيل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	أ.م.د عوزير سعدي اسماعيل	جامعة صلاح الدين- أربيل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣	م.م. راندى افرام متى	جامعة صلاح الدين- أربيل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة