**الصحة النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطائرة في فلسطين**

**إعداد**

**الدكتور/ حسين محمد القدومي الدكتور/ محمود حسني الأطرش**

**جامعة الاستقلال الأمنية/أريحا جامعة النجاح الوطنية/ نابلس**

**Hussein@yahoo.com Malatrash@najah.edu**

**الملخص:**

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى الصحة النفسية والثقة بالنفس والعلاقة بينهما لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين، وكذلك تحديد الفروق تبعا لمتغيرات المؤهل العلمي والخبرة في اللعب وترتيب الفريق في الدوري. واجريت الدراسة على عينة طبقية عشوائية قوامها (60) لاعبا من لاعبي كرة الطائرة في الدوري الفلسطيني الممتاز وتمثل ما نسبته (43%) من مجتمع الدراسة. ولجمع البيانات تم استخدام اداتي الصحة النفسية والثقة بالنفس ومعالجة البيانات احصائيا باستخدام برنامج (SPSS).

أظهرت نتائج الدراسة ان المستوى الكلي للصحة النفسية وللثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين كان مرتفعا حيث كانت متوسطات الاستجابة عليهما على التوالي (2.51، 6.67). وأظهرت أيضا وجود علاقة ايجابية دالة احصائيا بين الصحة النفسية والثقة بالنفس (قيمة ر= 0.67)، واخيرا توجد فروق دالة إحصائيا في الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة تبعا لمتغير المؤهل العلمي ولصالح (دراسات عليا) ولمتغير الخبرة في اللعب ولصالح (10 سنوات فأكثر)، ولمتغير ترتيب الفريق ولصالح الفرق (المراكز المتقدمة). وأوصت الدراسة بضرورة إجراء دراسات مشابهة على الالعاب الرياضية الفردية والجماعية الأخرى ولكلا الجنسين والفئات العمرية المخلتفة.

**الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، الثقة بالنفس، الكرة الطائرة، فلسطين.**

**الصحة النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطائرة في فلسطين**

**مقدمة الدراسة:**

تهتم الأمم بصحة ابنائها وتضع هذا الأهتمام في مقدمة واجباتها لأن الشعوب لا تنهض وتتطور بدون افراد يتصفون بالصحة البدنية والعقلية والنفسية وهنا الصحة النفسية تعد الأرض التي تنتصب عليها قامات ابنائها ومنها تنبثق ابداعاتهم في جوانب الحياة المختلفة الفنية والادبية والأجتماعية والعلمية والثقافية والرياضية وغيرها. (زهران، 2010)

فالأنسان يعيش في الوقت الحاضر في عالم متغير وتعقد الحياة التي يعيشها لا تجعله قادراً على تحقيق اهدافه وبالتالي يصعب عليه تحقيق الأمن النفسي لذاته، فالقلق من المستقبل وما يحمله من مفاجأت وتغيرات تتخطى قدرة الكائن على التكيف معها ، وهذا ما يجعل التوتر النفسي شديداً ومن ثم تكون استجابته متطرفة في محاولة منه للتقوقع بعيداً عن هذه التغيرات المتلاحقة . (العبيدي، 2013)

في المجال الرياضي تعد الصحة النفسية هي الأطار الذي يمكن من خلاله توظيف امكاناته وقدراته البدنية والعقلية والمهارية وصقل موهبته في مختلف الانشطة الرياضية ومنها كرة الطائرة. (علاوي، 2007)

كرة الطائرة من الألعاب الرياضية التي يحتاج فيها اللاعب الى مجموعة من الصفات ومنها الصحة النفسية ففي المباراة لا سيما المباراة المهمة يتعرض اللاعب الى مواقف متعددة سواء عند الفوز او الخسارة لذا فأن تمتع لاعب كرة القدم بالصحة النفسية بعيداً عن القلق من الوسائل المهمة لمقاومة الأثار السلبية والأحباطات التي يتعرض لها في المباراة وذلك لأن القلق ليس نتاجاً من تغيرات آنية بل ينتج من رؤية الحاضر وظروفه المعقدة مثل الخوف من الفشل وعدم القدرة على الأستمرار وتحقيق النجاح خصوصاً وان اعمار الناشئة تكون في سن المراهقة والتي تنطوي تحتها متغيرات جسمية وهورمونية كثيرة تولد لديهم مجموعة من الأفكار تكاد تكون اغلبها سلبية . (راتب، 2001**)**

ويرى ( Bilboul, 2009 ) أن الثقة بالنفس ليست مرتبطة دائما الفوز، حيث أن اللاعب قد يفشل في الفوز، ومع ذلك تكون ثقته بنفسه عالية في بعض النواحي مثل كفاءته البدنية، والمستوى الرياضي الذي يقدمه. أن الثقة بالنفس والكفاية البدنية والمهارية يدعم كل منهما الآخر، فاللاعب الذي يمتلك الثقة بالنفس دون الكفاية البدنية يعني أن لديه ثقة زائدة، وبالتالي فإن ذلك سوف يؤثر سلبا في تحقيق المستوى المطلوب من الذات البدنية التي قد تساعده في تحقيق أو مواصلة الانجازات الرياضية التي يرنو اليها.

أن أحد طرائق تطوير الثقة بالنفس هو الحالة البدنية الجيدة، حيث أن هناك علاقة وثيقة بين الجسم والعقل، لذا فإن الحالة البدنية الجيدة تعمل على تدعيم الحالة النفسية، مما يساهم في زيادة الثقة بالنفس، حيث أن اقتناع الرياضي بذاته هو مفتاح الدافعية، باعتبار أن الثقة بالنفس بمثابة التعبير عن قيمة. (Hamad, 2012)

**أهمية الدراسة:**

**تتمثل اهمية الدراسة في ما يلي:**

* الكشف عن جانب من الجوانب النفسية كالصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة.

- يعد دراسة الصحة النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس من الدراسات الحديثة التي تجرى على لاعبي الكرة الطائرة.

- توجيه الانتباه لدى المدربين للاهتمام بدراسة الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة.

- تلقي الدراسة الضوء على أهمية دراسة الصحة النفسية في الألعاب الرياضية الأخرى.

**مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:**

سعت الدراسة الحالية للتعرف إلى العلاقة بين الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة، حيث تتمثل مشكلة الدراسة في هذا الموضوع من خلال الإجابة عن تساؤلاتها وهي:

1. ما مستوى الصحة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين.
2. ما مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين؟
3. ما العلاقة بين الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة تعزى إلى متغيرات (المؤهل العلمي، الخبرة في اللعب، ترتيب الفريق)؟

**أهداف الدراسة:**

سعت الدراسة للتعرف إلى:

* مستوى الصحة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين.
* مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين.
* العلاقة بين الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين.
* الفروق في الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة تعزى إلى متغيرات (المؤهل العلمي، الخبرة في اللعب، ترتيب الفريق).

**مصطلحات الدراسة**

**الصحة النفسية:** حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً وشخصياً وانفعالياً واجتماعياً مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وامكاناته إلى أقصى حد ممكن وقادراً على مواجهة مطالب الحياة وتكوين شخصيته متكاملة سوياً ويكون سلوكه عادياً بحيث يعيش بسلام . (زهران، 1998)

**الثقة بالنفس:** هي الاعتقاد بأننا نستطيع إجادة الأداء بنجاح وتوقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، وهي لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فبالرغم من عدم تحقيق. (علاوي، 2004)

المكسب أو الفوز فإنه يمكن الاحتفاظ بالثقة في النفس وتوقع تحسن الأداء (Rateb, 2004).

**إجرائيا**: هو تمكن الفرد من التعرف وإدراك لقدراته ليستطيع التصرف مع العوامل المختلفة.

**حدود الدراسة:**

* **الحد البشري:** لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين.
* **الحد المكاني:** مقرات أندية الدرجة الممتازة في الكرة الطائرة في الضفة الغربية.
* **الحد الزمان:** أجريت الدراسة في الموسم الرياضي (2022-2023)

**الدراسات السابقة:**

* قام حميدان وأحمد (2023) بدراسة هدفت التعرف الى مستوى الصحة النفسية لدى طلبة التربية الخاصة في جامعة عمان العربية، وتكونت عينة الدراسة من (106) طالباً وطالبة من مرحتلي البكالوريوس والماجستير، ولتحقيق أغراض الدراسة تم استخدام مقياس الصحة النفسية المكون من (30) فقرة، وبد التأكد من صدق المقياس وثباته تم تطبيقه على عينة الدراسة، وأظهرت النتائج ان مستوى الصحة النفسية لدى طلبة التربية الخاصة في جامعة عمان العربية جاءت بدرجة متوسطة، كما أشارت النتائج لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الصحة النفسية لدى الطلبة تعزى لمتغيري (الجنس، دخل الأسرة)، وأخيراص كشفت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي وكانت لصالح طلبة الماجستير .
* وهدفت دراسة عنو (2022) للكشف عن الضغوط وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة في جامعة الجزائر، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالباً وطالبة تم أختيارهم بطريقة عشوائية بتطبيق مقياس الصحة النفسية عليهم، وأسفرت النتائج عن معامل ارتباك عكسي بين الضغوط وسلبيات الصحة النفسية وعلاقة ارتباطية بين الضغوط وايجابيات الصحة النفسية .
* قام المرعي (2022) بدراسة هدفت التعرف الى قياس مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة البصرة، والفروق بين الذكور والاناث بمستوى صحتهم النفسية العامة، والتعرف على الاضطرابات النفسية الأكثر شيوعاً بينهم ومدى نسبة انتشارها قياساً إلى غيرها من الاضطرابات وقياساً إلى مستوى الصحة النفسية لديهم، ولهذا الغرض اختارت الباحثة عينة مكونة من (225) طالباً وطالبة من المرحلة الرابعة في كلية التربية للبنات، واستخدمت الباحثة مقياس الصحة النفسية المعدل المتكون من (90) فقرة بعد استخراج الصدق والثبات له، واسفرت النتائج عن وجود مستوى مقبول من الصحة النفسية لدى عينة البحث .
* وجاءت دراسة صاري وزريول (2021) بهدف معرفة ما هي العلاقة بين الصحة النفسية والتفكير الإيجابي لطلبة ذوي الإعاقة البصرية، وتم استخدام المنهج الوصفي لعينة مقدارها (100) طالباً وطالبة معاق بصرياً، وأختيرت العينة بشكل قصدي من مختلف الجامعات الجزائرية. واستخدموا الباحثين مقياس الصحة النفسية ومقياس التفكير الإيجابي من اعداداهم، حيث أشارت النتائج لوجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصحة النفسية والتفكير الإيجابي لذوي الإعاقة البصرية في بعض الجامعات الجزائرية.
* أم دراسة (Negash, et. Al. 2020) هدفت الى تقييم مدى انتشار الاضطرابات النفسية والحاجة الملحوظة الى الرعاية الصحية والنفسية المتخصصة، بالإضافة للحواجز التي تحول دون تقديم الخدمات النفسية للطلبة المتضررين في أثيوبيا، وتم استخدام مقياس ذاتي لتقييم أعراض الاضطرابات والحواجز التي تمنع علاجها على عينة الدراسة ومقدرها (1135) طالباً وطالبة، وأظهرت النتائج إلى أن معدل انتشار الاضطرابات النفسية بين الطلبة في الجامعات الأثيوبية (34.6%) وكانت هناك حاجة ملحوظة للرعاية النفسية بنسبة (70.5%) من المصابين بالاضطرابات. بالإضافة إلى ان النتائج أشارت إلى أن أكثر ثلاثة حواجز تمنع التدخل العلاجي كانت مرتبة كالاتي من العلى للأقل: التفكير في أن المشكلة سوف تتحسن دون الحاجة لتدخل، عدم معرفة أين يتوجه للحصول على المساعدة والرغبة في حل المشكلة دون تدخل .
* أجرى (Ebert, et. Al. 2019) دراسة لتحفيز استخدام خدمات الصحة النفسية لطلبة الجامعات في الولايات المتحدة الأمريكية، تم أختيار عينة مقدارها (1347) طالباً وطالبة بشكل عشوائي وتم تقسيمهم لعينة تجريبية وعينة ضابطة، حيث تلقت المجموعتين برنامج تثقيفي نفسي. أظهرت النتائج ان أفراد المجموعة التجريبية طلبوا المساعدة النفسية في الفصل التالي بشكل أكبر من أفراد المجموعة الضابطة.
* أجرى ( Makhmada, 2017 ) دراسة هدفت التعرف إلى مستوى الثقة بالنفس وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الاردن، والتعرف إلى تأثير فترة المنافسات على مستوى الثقة بالنفس و تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم في الاردن، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي على عينة من (211) لاعبا.ً تم استخدام الاهمية النسبية، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، تحليل التباين الاحادي، اختبار شيفيه، اختبار ت لجمع البيانات، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الثقة بالنفس وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الاردن جاءت بدرجة مرتفعة، باستثناء محور الخسارة، وأوصت الدراسة ضرورة وجود أخصائي نفسي ضمن الكادر التدريبي للأندية المحترفة، وإجراء دراسة مقارنة بين الثقة بالنفس كسمة والثقة بالنفس كحالة.
* أجرت (Farhan, 2015 ) دراسة هدفت إلى تعّرف العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء المهاري في الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات في جامعة بغداد/المرحلة الثانية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة من ( 30 ) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة والبالغ عددهن ( 110 ) طالبات، واستخدم مقياس روبن فيلي (1986) المكون من 13 فقرة والذي قام بتعريبه وتقنينه محمد حسن علاوي للوصول إلى النتائج. واظهرت النتائج إلى أن هناك علاقة معنوية بين الثقة بالنفس والأداء المهاري في الكرة الطائرة، وأن زيادة مستوى الثقة بالنفس كان له أثر إيجابي في تحسين مستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة، وأوصت الدراسة بضرورة إعداد برامج ارشادية لرفع مستوى الثقة بالنفس لدى الطالبات.

**الطريقة والاجراءات**

**منهج الدراسة:**

انسجاما مع اغراض الدراسة وأهدافها تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي والارتباطي.

**مجتمع الدراسة:**

اشتمل مجتمع الدراسة على جميع لاعبي الكرة الطائرة في الدوري الممتاز في فلسطين والبالغ عددهم ما يقارب (140) لاعبا في الموسم الرياضي (2023-2024).

**عينة الدراسة:**

تم إجراء الدراسة على عينة عشوائية طبقية قوامها (60) لاعبا في الدوري الممتاز للكرة الطائرة، وتمثل العينة ما يقارب نسبته (43%) من مجتمعها، والجدول رقم (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المتغيرات المستقلة.

**الجدول رقم (1): توزيع اللاعبين حسب المتغيرات المستقلة (ن=60).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات المستقلة** | **مستوى المتغير** | **العدد** | **%** |
| **المؤهل العلمي** | دبلوم فما دون | 20 | 33.3 |
| بكالوريوس | 21 | 35 |
| دراسات عليا | 19 | 31.7 |
| **المجموع** | **60** | **100%** |
| **الخبرة في اللعب** | أقل من 5 سنوات | 20 | 33.3 |
| من 5- أقل من 10 سنوات | 21 | 35 |
| 10 سنوات فأكثر | 19 | 31.7 |
| **المجموع** | **60** | **100%** |
| **ترتيب الفريق في الدوري** | المراكز المتقدمة | 26 | 43.3 |
| مراكز الوسط | 18 | 30 |
| المراكز الأخيرة | 14 | 26.7 |
| **المجموع** | **60** | **100%** |

**أداتا الدراسة:**

ولجمع البيانات تم استخدام أداتي للدراسة تقيس الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين، حيث تكونت أداة الصحة النفسية من (12) فقرة، كانت الاستجابة عليها من (1-4) استجابات، حيث تمثل الدرجة (1) أدنى درجة للصحة النفسية والدرجة (4) أقصى درجة للصحة النفسية. وتكونت أداة الثقة بالنفس من (13) فقرة، وتكون سلم الاستجابة على هذه الفقرات من (1- 9) استجابات وفق طريقة ليكرت السلم التساعي، حيث كانت مستويات الاستجابة كما يلي: (1- 3) منخفض، (4- 6) متوسط، (7- 9) مرتفع.

**صدق أدتا الدراسة:**

في الدراسات السابقة تم التأكد من صدق أدوات الدراسة في البيئة الفلسطينية باستخدام صدق المحكمين، وللتأكيد على ذلك تم استخدام صدق الاتساق الداخلي من خلال استخراج قيم معامل الارتباط بيرسون ما بين الفقرات والدرجة الكلية لكل أداة، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (0.60- 0.90) لأداة الصحة النفسية، وتراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (0.58- 0.86) لأداة الثقة بالنفس، وكانت جميعها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05)، وذلك بعد توزيع أداتي الدراسة على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة الأصلية قوامها (30) لاعبا، وبالتالي تعد أدوات الدراسة صادقة في قياس ما وضعت لأجله.

**ثبات أداتي الدراسة:**

ولمعرفة معامل الثبات لأداتي الدراسة تم استخدام معادلة كرونباخ الفا، حيث كانت قيمة معامل الثبات لأداة الصحة النفسية (0.91)، ولأداة الثقة بالنفس (0.88)، وتعد هذه القيم جيدة وتدل على صلاحية أدوات الدراسة لتحقيق الغرض منها.

**متغيرات الدراسة:**

1. **المتغيرات المستقلة واشتملت على:**

* المؤهل العلمي وله ثلاثة مستويات: (دبلوم فما دون، بكالوريوس، دراسات عليا).
* الخبرة في اللعب ولها ثلاثة مستويات وهي: (أقل من 5 سنوات، من 5- أقل من 10 سنوات، 10 سنوات فأكثر).
* ترتيب الفريق في الدوري وله ثلاثة مستويات: (المراكز المتقدمة، مراكز الوسط، المراكز الأخيرة).

1. **المتغيرات التابعة:**

تمثلت بدرجة استجابة لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين على فقرات أداتي الصحة النفسية والثقة بالنفس.

**اجراءات الدراسة:**

تم تطبيق الدراسة وفق الخطوات الآتية:

* المسح للأدب التربوية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة.
* تحديد اداتي الدراسة والتأكد من معاملاتها العلمية.
* تحديد مجتمع وعينة الدراسة.
* اجراء تجربة استطلاعية على عينة قوامها (30) لاعبا من خارج العينة الأصلية.
* توزيع أداتي الدراسة على اللاعبين وجمع الاستجابات وكانت عددها (60) استجابة صالحة للتحليل.
* ترميز الاستجابات ومعالجتها احصائيا والوصول إلى النتائج.

**المعالجات الاحصائية:**

للإجابة عن التساؤلات والوصول إلى نتائج الدراسة تم استخدام برنامج (SPSS) باستخدام المعالجات الاتية:

* المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
* معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) للتأكد من الصدق، والعلاقة بين الصحة النفسية والثقة بالنفس.
* تحليل التباين الأحادي (One- way ANOVA) لتحديد الفروق حسب متغيرات الدراسة المستقلة
* معادلة كرونباخ الفا لمعرفة الثبات للأداة.

**عرض نتائج الدراسة ومناقشتها**

**أولا: نتائج التساؤل الأول:**

**ما مستوى الصحة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين؟**

وللإجابة عن هذا التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة وللمستوى الكلي للصحة النفسية، ونتائج الجدول رقم (2) تبين ذلك، ولتفسير النتائج تم الاستناد إلى المتوسطات الحسابية لسلم ليكرت الرباعي وهي: أقل من (1.75) مستوى منخفض جدا، (1.75- 2.49) مستوى منخفض، (2.50- 3.24) مستوى مرتفع، (3.25) فأعلى مستوى مرتفع جدا.

**الجدول رقم (2): المتوسطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة والمستوى للصحة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين (ن=60).**

| **الرقم** | **الفقرات** | **المتوسط الحسابي\*** | **الانحراف المعياري** | **المستوى** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | هل تشعر بالقدرة على التركيز | 2.43 | 1.25 | منخفض |
| **2** | هل فقدت النوم من القلق | 2.48 | 1.27 | منخفض |
| **3** | هل شعرت انك تلعب دورا مفيدا في الأشياء | 2.62 | 1.14 | مرتفع |
| **4** | هل شعرت انك قادر على اتخاذ القرارات | 2.78 | 1.09 | مرتفع |
| **5** | هل شعرت انك تحت الضغط باستمرار | 2.62 | 1.21 | مرتفع |
| **6** | هل وانه لا يمكنك التغلب على الصعوبات | 2.42 | 1.20 | منخفض |
| **7** | هل شعرت انك قادر على الاستمتاع بالأنشطة اليومية | 2.35 | 1.30 | منخفض |
| **8** | هل شعرت انك قادر على مواجهة المشاكل | 2.33 | 1.39 | منخفض |
| **9** | هل شعرت بالحزن والإحباط | 2.40 | 1.32 | منخفض |
| **10** | هل فقدت الثقة في نفسك | 2.45 | 1.20 | منخفض |
| **11** | هل كنت تفكر في نفسك كأنك شخص لا قيمة له | 2.47 | 1.17 | منخفض |
| **12** | هل شعرت بسعادة نوعا ما | 2.73 | 1.23 | مرتفع |
| **المستوى الكلي للصحة النفسية** | | **2.51** | **1.34** | **مرتفع** |

* أقصى درجة للاستجابة (4) درجات.

تشير نتائج الجدول رقم (2) أن المستوى الكلي للصحة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين كان مرتفعا وبمتوسط حسابي قدره (2.51)، وكان المستوى مرتفعا على الفقرات (3، 4، 5، 12) وتراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (2.62- 2.78)، بينما كان المستوى منخفضا على الفقرات المتبقية وتراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (2.33- 2.47).

يعزو الباحثان ذلك الى قدرة اللاعبين على التكيف والشعور بالمسؤولية الاجتماعية وبناء علاقات اجتماعية طيبة محققاً بها التوافق النفسي الاجتماعي والاتزان الانفعالي والرضى والإحساس الإيجابي بالسعادة، بالإضافة إلى انسجام اللاعبين مع ذواتهم ومحيطهم الاجتماعي والقدرة على تحمل المسؤولية في مختلف ميادين الحياة اليومية والاعتماد الشبه كلي على أنفسهم ومسايرة واقعهم وتقبله، وكذلك يرى الباحث أن لعبة كرة القدم كغيرها من الألعاب الرياضية التي يتعرض فيها اللاعب الى ضغوط نفسية كبيرة تترك آثاراً سلبية في نفسيته سواء في التدريب أو المنافسات، لذلك يبحث اللاعبين عن خلق خبرات نفسية إيجابية تمكنهم من مواجهة هذه الضغوطات والتعايش معها والتي من أهمها الصحة النفسية، لذلك كانت درجة الصحة النفسية لديهم كبيرة.

حيث اشارت (Bona,2014 ) أن مستوى اللاعبات الجمباز في هنغاريا كان مرتفعا في الصحة النفسية ومفهوم الذات الإبداعية، والقدرة على التكيف الاجتماعي والأداء الإبداعي، وأنه توجد علاقة دالة إحصائيا بين المناعة النفسية والموارد الشخصية المتعلقة بمفهوم الذات الإبداعية، والقدرة على التكيف الاجتماعي والأداء الإبداعي.

واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة بلقندوز (2018) والتي توصلت إلى النتائج التالية: يوجد مستوى عالي من الصحة النفسية لدى طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم.

وأشار عبد الجيد (2023) أن مستوى الصحة النفسية كان عاليا لدى لاعبي الصفوة من الرياضيين وخاصة في الألعاب الجماعية، وذلك بفضل الاعداني النفسي الجيد من المدربين، والذي كان سببا رئيسا في تقليل قلقهم حول مستقبلهم الرياضي. وأشار امام (2022) إلى ضرورة اهتمام المدربين بالعوامل النفسية للاعبين وخاصة الذات الايجابية لأنها ترتبط بتحسين المناعة النفسية لديهم، حيث أظهرت نتائج دراسته أن مستوى المناعة النفسية والذات الإيجابية كان متوسطا، وهذه لا تتفق مع نتائج الدراسة الحالية، بسبب الفروق في مستوى اللاعبين وخبراتهم.

وأختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة صالح (2018) التي أظهرت نتائجها نسبة كبيرة من أفراد العينة المتمثلة في أساتذة وطلبة وموظفين لديهم انخفاض في مستوى الصحة النفسية .

**ثانيا: نتائج التساؤل الثاني:**

**ما مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين؟**

وللإجابة عن هذا التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة وللمستوى الكلي للثقة بالنفس، ونتائج الجدول رقم (3) تبين ذلك، ولتفسير النتائج تم الاستناد إلى المتوسطات الحسابية وهي: (1- 3) مستوى منخفض، (4- 6) مستوى متوسط، (7- 9) مستوى مرتفع.

**الجدول رقم (2): المتوسطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة والمستوى للثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين (ن=60).**

| **الرقم** | **الفقرات** | **المتوسط الحسابي\*** | **الانحراف المعياري** | **المستوى** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | لي القدرة على أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسات الرياضية . | 6.13 | 2.96 | مرتفع |
| **2** | لي القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية . | 6.13 | 2.98 | مرتفع |
| **3** | لي القدرة على الأداء في المنافسة تحث الضغوط النفسية . | 6.42 | 2.86 | مرتفع |
| **4** | لي القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة . | 7.13 | 2.56 | مرتفع |
| **5** | لي القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح . | 6.57 | 2.66 | مرتفع |
| **6** | لي القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في النافسة | 6.52 | 2.70 | مرتفع |
| **7** | لي القدرة على انجاز أهدافي المرتبطة في المنافسة . | 6.62 | 2.69 | مرتفع |
| **8** | لي القدرة على إن أكون ناجحا في المنافسة . | 6.58 | 2.67 | مرتفع |
| **9** | لي القدرة على إن يستمر نجاحي | 6.47 | 2.68 | مرتفع |
| **10** | لي القدرة على التفكير والاستجابة لنجاح إثناء المنافسة . | 6.80 | 2.58 | مرتفع |
| **11** | لي القدرة على مواجهة التحدي إثناء المنافسة . | 7.08 | 2.40 | مرتفع |
| **12** | لي القدرة على محاولة النجاح ولو كان المنافس أقوى مني . | 7.18 | 2.14 | مرتفع |
| **13** | لي القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل . | 7.03 | 2.56 | مرتفع |
| **المستوى الكلي للثقة بالنفس** | | **6.67** | **1.99** | **مرتفع** |

* أقصى درجة للاستجابة (4) درجات.

تشير نتائج الجدول رقم (3) أن المستوى الكلي للثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين كان مرتفعا وبمتوسط حسابي قدره (6.67)، وكان المستوى مرتفعا على جميع الفقرات (1- 13) وتراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (6.13- 7.18).

يعزو الباحثان ذلك الى ان اللاعبين يمتلكون قدراً كافياً من السمات الشخصية الإرادية مثل الشجاعة والمثابرة والتصميم، وتعد الثقة بالنفس سمة أفتراضية لا يمكن الاستدلال عليها مباشرة، بل يمكن التعرف عليها من خلال مجموعة من العلاقات او المؤشرات او المظاهر او السلوكيات التي تظهر على الفرد فتدل عليعا، وتحدد مدى امتلاك الفرد لهذه السمة عن من أهم المؤشرات على ظهور الثقة بالنفس لدى الفرد هو القدرة على الاعتماد على نفسه وحكمه السليم على الماقف والاشياء، ومواجهة المشكلات التي تعترضه والتوصل الى حلول مناسبة لها، وإن اختبارات الثقة بالنفس هي التي تميز بين الوثق من نفسه من غير الواثق، فالواثق حسن التكيف، اجتماعي، مبادر، ملخلص، ملتزم، متقبل، يتزايد شوه بقيمته الشخصية وكفايته.

ويؤكد شمعون وآخرين (1996) ان المهارات النفسية تلعب دوراً هاماً في تحقيق الإنجازات الرياضية وإغفال هذا الدور عدم الاهتمام به يضر جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، وكذلك النواحي المهارية والخططية، وأن ينظر إلى مثل هذه المهارات النفسية بنفس المستوى من الاهتمام الذي يعطي إلى باقي جوانب إعداد اللاعب للوصول إلى حالة الأداء المثالية .

**ثالثا: نتائج التساؤل الثالث:**

**ما العلاقة بين الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين؟**

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient)، ونتائج الجدول (4) تظهر ذلك.

**الجدول رقم (4): العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية ومشكلة القلق عند أطفال مرحلة الطفولة المتأخرة في محافظة نابلس (ن= 60).**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الصحة النفسية** | | **الثقة بالنفس** | | **قيمة**  **(ر)** | **مستوى**  **الدلالة\*** |
| **المتوسط** | **الانحراف** | **المتوسط** | **الانحراف** |
| 2.51 | 1.34 | 6.67 | 1.99 | 0.65 | 0.000\*\* |

\*\* دال عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.01).

يتضح من نتائج الجدول رقم (4) أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.01) بين الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون بينهما (0.65).

يعزو الباحث ذلك الى أن اللاعبين يتمتعون بصحة نفسية ، وهذا ما يؤثر بصورة إيجابية على المستوى العام من الناحية الرياضية إضافة الى أنهم يتمتعون بصحة نفسية جيدة في الحياة العامة، وان الوضع العام الذي يعيشه اللاعبين لم يؤثر عليهم بصورة سلبية، وبالتالي تجعل ثقة اللاعب بنفسه من العوامل التي تجعل اللاعب قادراً على العطاء ولها الدور البارز في ضمان الأداء الفني والخططي الأفضل والذي ينعكس بدوره على أداء زملائه في الفريق، وبالتالي تحقيق أفضل الأنجازات، اذ أن الثقة بالنفس احد الأركان المهمة المكونة لشخصية الرياضي والتي يتوقف عليها الكثير من القرارات الحاسمة في المباريات.

اتفقت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة الماني (2013) على ضورة الاهتمام بالعامل النفسي في العملية التدريبية، فهو جانب مهم ويصاحب الاعداد البدني والمهاري والخططي، من هذا المنطلق وجب التحدث عن أهمية تنمية المهارات النفسية من أجل الرفع من الثقة بالنفس لدى اللاعبين، في نفس السياق أكدت نتائج دراسة فاروق (2013)، على أهمية وجود أخصائي نفسي لتنمية الجوانب النفسية (الثقة بالنفس) في فرق كرة الطائرة .

**رابعا: نتائج التساؤل الرابع:**

**هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين تعزى لمتغيرات (المؤهل العلمي، الخبرة في اللعب، ترتيب الفريق)؟**

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One- way ANOVA)، ونتائج الجداول (5- 13) تظهر ذلك.

1. **متغير المؤهل العلمي:**

**الجدول رقم (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين تبعا لمتغير المؤهل العلمي (ن= 60).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات** | **المؤهل العلمي** | **العدد** | **المتوسط** | **الانحراف** |
| **الصحة النفسية** | دبلوم فما دون | 20 | 1.85 | 0.54 |
| بكالوريوس | 21 | 1.95 | 0.45 |
| دراسات عليا | 19 | 3.83 | 0.51 |
| **الثقة بالنفس** | دبلوم فما دون | 20 | 5.07 | 1.66 |
| بكالوريوس | 21 | 6.53 | 1.11 |
| دراسات عليا | 19 | 8.49 | 1.52 |

**الجدول رقم (6): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين تبعا لمتغير المؤهل العلمي (ن= 60).**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات** | **مصدر التباين** | **مجموع مربعات الانحراف** | **درجات الحرية** | **متوسط المربعات** | **قيمة**  **( ف )** | **مستوى**  **الدلالة\*** |
| **الصحة النفسية** | بين المجموعات  داخل المجموعات  المجموع | 48.69  14.32  63.01 | 2  57  59 | 24.34  0.25 | 96.91 | 0.000\* |
| **الثقة بالنفس** | بين المجموعات  داخل المجموعات  المجموع | 114.62  118.21  232.83 | 2  57  59 | 57.31  2.07 | 27.63 | 0.000\* |

\* مستوى الدلالة (α ≤ 0.05).

يتضح من نتائج الجدول (6) أنه توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين تعزى إلى متغير المؤهل العلمي. ولمعرفة مصادر الفروق تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنة البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجدول (7) تبين ذلك.

**الجدول رقم (7): نتائج اختبار شيفيه للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية للصحة النفسية والثقة بالنفس تبعا لمتغير المؤهل العلمي.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات** | **المتوسط** | **دبلوم فما دون** | **بكالوريوس** | **دراسات عليا** |
| **الصحة النفسية** | 1.85 |  | -0.10 | -1.98\* |
| 1.95 |  |  | -1.88\* |
| 3.83 |  |  |  |
| **الثقة بالنفس** | 5.07 |  | -1.46\* | -3.42\* |
| 6.53 |  |  | -2.96\* |
| 8.49 |  |  |  |

\* مستوى الدلالة (α ≤ 0.05).

تشير نتائج الجدول (7) إلى وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة وفقا للمؤهل العلمي بين (دراسات عليا) و(بكالوريوس، دبلوم فما دون) ولصالح (دراسات عليا)، وكذلك توجد فروق دالة إحصائيا في الثقة بالنفس بين (بكالوريوس) (دبلوم فما دون) ولصالح بكالوريوس، بينما لا توجد فروق دالة إحصائيا في الصحة النفسية بين (بكالوريوس) (دبلوم فما دون).

يعزو الباحث وجود فروق تبعاً لمتغير المؤهل العلمي ولصالح الدراسات العليا، يعود ، لأنهم يتعرضون للمواقف النفسية الضاغطة، مما أدى إلى زيادة ثقة اللاعب بالنفس وهذا يتفق مع (راتب، 2001 ) الثقة بالنفس بأنالثقة بالنفس "هي درجة تأكد أو اعتقاد اللاعب بقدراته على تحقيق النجاح، التي بحيث تساهم بشكل فاعل في الوصول إلى الأداء الجيد بقدرة وثبات عالية بعيدا عن الخوف أو التردد في الأداء .

هذه النتائج تختلف مع دراسة (يوسف، 2015) التي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائيا في المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين تعزى لمتغير المؤهل العلمي . وأختلفت أيضا مع دراسة (شتيوي، 2012) التي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائياً في السمات الارادية لدى لاعي الألعاب الجماعية في فلسطين تبعا لمتغير المؤهل العلمي.

**الخبرة في اللعب:**

**الجدول رقم (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين تبعا لمتغير الخبرة في اللعب (ن= 60).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات** | **الخبرة في اللعب** | **العدد** | **المتوسط** | **الانحراف** |
| **الصحة النفسية** | أقل من 5 سنوات | 20 | 1.64 | 0.51 |
| من 5- أقل من 10 سنوات | 21 | 2.79 | 0.99 |
| 10 سنوات فأكثر | 19 | 3.11 | 0.92 |
| **الثقة بالنفس** | أقل من 5 سنوات | 20 | 5.158 | 1.95 |
| من 5- أقل من 10 سنوات | 21 | 7.17 | 1.55 |
| 10 سنوات فأكثر | 19 | 7.25 | 2.07 |

**الجدول رقم (9): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين تبعا لمتغير الخبرة في اللعب (ن= 60).**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات** | **مصدر التباين** | **مجموع مربعات الانحراف** | **درجات الحرية** | **متوسط المربعات** | **قيمة**  **( ف )** | **مستوى**  **الدلالة\*** |
| **الصحة النفسية** | بين المجموعات  داخل المجموعات  المجموع | 23.40  39.61  63.01 | 2  57  59 | 11.70  0.70 | 16.84 | 0.000\* |
| **الثقة بالنفس** | بين المجموعات  داخل المجموعات  المجموع | 35.44  197.39  232.83 | 2  57  59 | 17.72  3.46 | 5.12 | 0.009\* |

\* مستوى الدلالة (α ≤ 0.05).

يتضح من نتائج الجدول (9) أنه توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين تعزى إلى متغير الخبرة في اللعب. ولمعرفة مصادر الفروق تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنة البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجدول (10) تبين ذلك.

**الجدول رقم (10): نتائج اختبار شيفيه للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية للصحة النفسية والثقة بالنفس تبعا لمتغير الخبرة في اللعب.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات** | **المتوسط** | **5 سنوات فما دون** | **من 5- أقل من 10 سنوات** | **10 سنوات فأكثر** |
| **الصحة النفسية** | 1.85 |  | -0.10 | -1.98\* |
| 1.95 |  |  | -1.88\* |
| 3.83 |  |  |  |
| **الثقة بالنفس** | 5.07 |  | -1.46\* | -3.42\* |
| 6.53 |  |  | -2.96\* |
| 8.49 |  |  |  |

\* مستوى الدلالة (α ≤ 0.05).

تشير نتائج الجدول (10) إلى وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة وفقا لمتغير الخبرة في اللعب بين (10 سنوات فأكثر) و(5 سنوات فما دون، من 5- أقل من 10 سنوات) ولصالح (10 سنوات فأكثر)، وكذلك توجد فروق دالة إحصائيا في الثقة بالنفس بين (5 سنوات فما دون) (من 5- أقل من 10 سنوات) ولصالح (من 5- أقل من 10 سنوات )، بينما لا توجد فروق دالة إحصائيا في الصحة النفسية بين (5 سنوات فما دون) و(من 5- أقل من 10 سنوات).

يعزو الباحث ذلك اللاعبين من ذوي الخبرة الطويلة لدى لاعبي كرة القدم تعرضوا الى الكثير من الضغوط والمواقف النفسية المختلفة، والتي ساهمت في تنمية الصحة النفسية وارتفاع الثقة بالنفس لديهم وقدرتهم على مواجهة الضغوط والتحديات والتكيف معها، واستفادوا من خبراتهم السابقة في تنمية مهاراتهم النفسية الإيجابية التي تحافظ على صحتهم النفسية، وأصبح لديهم القدرة على بناء استراتيجيات ذاتية للتكيف مع الصعاب. وتتفق هذه النتائج مع دراسات كل من (يوسف، 2015)، و(طه، 2022)، و(العجلون، 2015) التي بينت نتائجها أن اللاعبين واللاعبات ذوي الخبرة الطويلة في لعبة كرة الطائرة كانوا أفضل من غيرهم في المهارات النفسية، والاستعداد النفسي، ومواجهة القلق، والثقة بالنفس، والضبط الانفعالي، والدافعية، وتقدير الذات المهارية، وهذا يعد كخبرات سابقة إيجابية للمناعة النفسية. وتتفق أيضا مع دراسة (شتيوي، 2012) التي أظهرت وجود فروقا دالة إحصائيا في السمات الارادية لصالح ذوي الخبرة الطويلة في أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين. وتتفق أيضا مع دراسة (Bona, 2014) التي أشارت ان لاعبات الجمباز الأكبر سنا وأكثر خبرة لديهن مناعة نفسية أكثر من صغار العمر والأقل خبرة لأسباب تتعلق بمفهوم الذات الإبداعية، والقدرة على التكيف الاجتماعي، والأداء الإبداعي. وتتفق أيضا مع دراسة (فتحي، 2019) التي بينت وجود علاقة إيجابية بين المناعة النفسية وكل من الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على المشكلات والتوجه نحو الهدف.

1. **ترتيب الفريق في الدوري:**

**الجدول رقم (11): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين تبعا لمتغير ترتيب الفريق في الدوري (ن= 60).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات** | **ترتيب الفريق في الدوري** | **العدد** | **المتوسط** | **الانحراف** |
| **الصحة النفسية** | المراكز المتقدمة | 26 | 3.11 | 1.20 |
| مراكز الوسط | 18 | 2.19 | 0.62 |
| المراكز الأخيرة | 16 | 1.91 | 0.48 |
| **الثقة بالنفس** | المراكز المتقدمة | 26 | 8 | 1.64 |
| مراكز الوسط | 18 | 6.04 | 1.48 |
| المراكز الأخيرة | 16 | 5.20 | 1.65 |

**الجدول رقم (12): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين تبعا لمتغير ترتيب الفريق في الدوري (ن= 60).**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات** | **مصدر التباين** | **مجموع مربعات الانحراف** | **درجات الحرية** | **متوسط المربعات** | **قيمة**  **( ف )** | **مستوى**  **الدلالة\*** |
| **الصحة النفسية** | بين المجموعات  داخل المجموعات  المجموع | 16.92  46.09  63.01 | 2  57  59 | 8.46  0.81 | 10.46 | 0.000\* |
| **الثقة بالنفس** | بين المجموعات  داخل المجموعات  المجموع | 87.43  145.40  232.83 | 2  57  59 | 43.71  2.55 | 17.14 | 0.009\* |

\* مستوى الدلالة (α ≤ 0.05).

يتضح من نتائج الجدول (12) أنه توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين تعزى إلى متغير ترتيب الفريق في الدوري. ولمعرفة مصادر الفروق تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنة البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجدول (13) تبين ذلك.

**الجدول رقم (13): نتائج اختبار شيفيه للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية للصحة النفسية والثقة بالنفس تبعا لمتغير ترتيب الفريق في الدوري.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات** | **المتوسط** | **المراكز المتقدمة** | **مراكز الوسط** | **المراكز الاخيرة** |
| **الصحة النفسية** | 3.11 |  | 0.92\* | 1.20\* |
| 2.19 |  |  | 0.28\* |
| 1.91 |  |  |  |
| **الثقة بالنفس** | 8 |  | 2.04\* | 2.80\* |
| 6.04 |  |  | 0.48\* |
| 5.20 |  |  |  |

\* مستوى الدلالة (α ≤ 0.05).

تشير نتائج الجدول (13) إلى وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة وفقا لمتغير ترتيب الفريق بين (المراكز المتقدمة) و(مراكز الوسط، المراكز الأخيرة) ولصالح (المراكز المتقدمة)، وكذلك توجد فروق دالة إحصائيا في الثقة بالنفس بين (مراكز الوسط) (المراكز الأخيرة) ولصالح (مراكز الوسط ).

يعزو الباحث ذلك الى فرق المقدمة لديهم مستوى عالي من الصحة النفسية وذلك من خلال توفر لديهم الثبات الانفعالي والحالة المزاجية الجيدة والتفاعل الاجتماعي مع اللاعبينن والطلاقة النفسية والفورما النفسية، وذلك بسبب توفر الحوافز المعنوية والمادية لديهم، مما ينعكس إيجابي على أدائهم**.**

**الاستنتاجات:**

* يتميز لاعبي كرة الطائرة في فلسطين بمستوى مرتفع من الصحة النفسية والثقة بالنفس.
* الثقة بالنفس عاملا هاما ومرتبطا بتحسين الصحة النفسية بشكل ايجابي لدى لاعبي كرة الطائرة في فلسطين.
* الصحة النفسية والثقة بالنفس تكون لدى لاعبي الكرة الطائرة ذوي المؤهل العلمي الأعلى والأكثر خبرة ويلعبون في الفرق التي تأتي في المراكز المتقدمة من ترتيب الفرق في الدوري.

**التوصيات:**

* اجراء دراسات مشابهة على الالعاب الرياضية الأخرى الفردية والجماعية.
* اجراء دراسة مشابهة على الالعاب الرياضية النسوية والفئات العمرية المختلفة.
* الاهتمام بالصحة النفسية والثقة بالنفس عند لاعبي كرة الطائرة ذوي الخبرة القليلة.
* ضرورة تحسين الثقة بالنفس والصحة النفسية عند اللاعبين الجدد وذوي المؤهل العلمي المتدني.
* ضرورة تحسين الصحة النفسية والثقة بالنفس عند الفرق في المراكز الأخير لتجنب الهبوط من الدرجة الممتازة.
* الاهتمام بالنوم السليم والأجواء المريحة لتحسين الصحة النفسية للاعبين.

**المصادر والمراجع:**

- شراب، عبد الله (2013)، فعالية برنامج لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طالب المرحلة الثانوية، مصر-القاهرة: جامعة عين شمس- كلية البنات للآداب والعلوم التربوية.

- رضوان، سامر جميل .(2002) . الصحة النفسية، ط1، دار الدسيرة، عمان، الأردن.

- شمعون، محمد العربي، الجمال، عبد النبي .(التدريب العقلي والتنس، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .

- شمعون، محمد العربي، إسماعيل، ماجدة محمد .(2002). التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، ط1، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، مصر.

- علاوي، محمد حسن .(2002). سيكولوجيا الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي، مجلد1، دار الكتاب للنشر، مصر .

- باهي، مصطفي .(2004). المدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر .

- فاتح، عبدلي .(2006). أثر خدمات ومهارات الارشاد النفسي الرياضي للمدرب في تحسين النتائج الرياضية في كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله، جامعة الجزائر3 .

- بلقندوز، زينب .(2017). واقع الصحة النفسية لدى طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم، مجلة العلوم النفسية والتربوية، المجلد4، العدد(1).

- بني يونس، محمد .(2007). علاقة مستويات الصحة النفسية بأبعاد التوجه الزمني عند عينة من طلبة الجامعة الأردنية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 1(34).

- زهران، حامد عبد السلام .(2002). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط2، عالم الكتاب، القاهرة .

- زهران، حامد عبد السلام .(2010). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط2، القاهرة، عالم الكتب.

- راتب، أسامة كامل .(2000). تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي.

- راتب، أسامة كامل .(2000). تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال لارياضي، القاهرة، دار الفكر العربي .

- صاري، قاضي وزيزل، مونيه .(2021). الصحة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلبة ذوي الإعاقة البصرية- دراسة ميدانية في بعض الجامعات الجزائرية، المجلة العلمية للتربية الخاصة، 1(21).

- عبد الجيد، يحيى محمد علي. (2023). العلاقة بين المناعة النفسية وتوقع قلق المستقبل الرياضي لدى الصفوة من الرياضيين. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، 66 (3)، 960- 993.

- نادية، خليفي .(2018). الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، 2(8) .

- نور الدين ، صدقي ،(2004). علم نفس الرياضة(المفاهيم النظرية- التوجيه والارشاد-القياس)،المكتب الجامعي الحديث ، جامعة حلوان ، القاهرة.

Davies, E. & Collins, R. (2015). Participation, self-esteem and self-concept in adolescent equestrian athletes, Comparative Exercise Physiology January 2015, ISSN 1755-2559.

Farhan, G. (2015). The Relationship of Self-Confidence to the SkillPerformance in Volleyball for Female Students of Physical Education College for Girls, Contemporary Sports Magazine, 14 (4).

Makhmada, A. (2017). The impact of the competition period on the level of self-confidence and self-esteem and their relationship to achievement in professional football players in Jordan. Unpublished doctoral dissertation, The University of Jordan, Jordan.

Khomez, A. & Mazar, A. (2014). The importance of self-esteem in physical and sports activities for middle-stage students (12-15). Unpublished Master Thesis. University of Qasidi Merbah-Ouargla, Algeria.

Bilboul, M. (2009). Trends of some physical patterns towards physicalself-awareness in the share of physical education and sports.Unpublished MA thesis, University of Algiera. Algeria