

The Relationship between Psychological Resilience and Basic Psychological Needs Satisfaction among Elite Arab National Volleyball Players

Abdelnaser Abdelrahim Qadumi^{1*}, Suleiman Hafez Al-Amad²,
Hussein Mohammad Yousef³, Rawand Kamil Qutob⁴

¹ Professor, College of Educational Science, An-Najah National University, Palestine.

^{2,4} Assistant Professor, Department of Sport Sciences, An-Najah National University, Palestine.

³ Assistant. Professor, Department of Sports Training, Al-Istiqlal University Palestine.

* Corresponding Author: Abdelnaser Qadumi (aqadumi@najah.edu)

العلاقة بين المرونة النفسية واشباع الحاجات الأساسية لدى لاعبي منتخب النخبة للكرة الطائرة العربية

عبدالنصر عبد الرحيم قدومي^{1*}، سليمان حافظ العمدة²، حسين محمد يوسف³، روند كميل قطب⁴

¹ أستاذ دكتور- كلية العلوم التربوية- جامعة النجاح الوطنية- فلسطين.

^{2,4} أستاذ مساعد- قسم علوم الرياضة- جامعة النجاح الوطنية- فلسطين.

³ أستاذ مساعد- قسم التدريب الرياضي- جامعة الاستقلال- فلسطين.

*الباحث المراسل: عبدالنصر قدومي (aqadumi@najah.edu)



This file is licensed under a
[Creative Commons Attribution 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Accepted

قبول البحث

2026/4/6

Revised

مراجعة البحث

2026/2/24

Received

استلام البحث

2026/1/25

DOI: <https://doi.org/10.31559/EPS2026.15.3.2>

Abstract:

Objectives: This study aimed to determine the level of psychological resilience and satisfaction of basic psychological needs among Arab elite national volleyball team players, and to examine the relationship between them.

Methods: The study adopted a descriptive-correlational approach. The study population consisted of all registered players in the Arab elite national volleyball teams participating in the totaling 84 players according to the official records. A comprehensive census method was used. Statistical analysis was conducted on 66 valid responses from the study population.

Results: The findings indicated that the levels of psychological resilience and satisfaction of basic psychological needs among Arab elite national volleyball players were very high, with response rates of 85.57% and 88.18%, respectively. The results also revealed a statistically significant positive relationship between psychological resilience and satisfaction of basic psychological needs, with a Pearson correlation coefficient of 0.51 and a simple regression value of 0.266.

Conclusions: The study concluded that both psychological resilience and satisfaction of basic psychological needs were at very high levels among Arab elite national volleyball players, and that a positive relationship exists between them.

Keywords: Psychological resilience; basic psychological needs satisfaction; volleyball; elite players; Arab national teams.

الملخص:

الأهداف: هدفت هذه الدراسة إلى تحديد درجة المرونة النفسية واشباع الحاجات الأساسية لدى لاعبي منتخب النخبة للكرة الطائرة العربية ، وفحص العلاقة بينهما.

المنهجية: اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي- الارتباطي، وتألقت عينة الدراسة من جميع أفراد المجتمع باستخدام طريقة الحصر الشامل، والبالغ عددهم (84) لاعباً من منتخبات النخبة للكرة الطائرة العربية وفق السجلات المعتمدة في البطولة، واستخدمت طريقة الحصر الشامل للعينة، وتم التحليل الإحصائي للردود البالغ عددها (66) لاعباً من مجتمع الدراسة.

النتائج: أشارت النتائج إلى أن درجة المرونة النفسية واشباع الحاجات الأساسية لدى لاعبي منتخب النخبة للكرة الطائرة العربية كانت كبيرة جداً، وكانت الاستجابة عليهما على التوالي: (85.57%) و (88.18%). وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية واشباع الحاجات الأساسية، حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (0.51)، وقيمة الانحدار البسيط (0.266).

الخلاصة: توصلت الدراسة إلى أن الدرجة كانت كبيرة جداً لكل من المرونة النفسية واشباع الحاجات الأساسية لدى لاعبي منتخب النخبة للكرة الطائرة العربية، ووجود علاقة إيجابية بينهما.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية؛ اشباع الحاجات الأساسية؛ الكرة الطائرة؛ لاعبي النخبة؛ منتخب عربية.

الاستشهاد

Citation

قدومي، عبد الناصر. وآخرون. (2026). العلاقة بين المرونة النفسية واشباع الحاجات الأساسية لدى لاعبي منتخب النخبة للكرة الطائرة العربية. *المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية*, 15 (3), 330-346. Qadumi, A. A., et al. (2026). The Relationship between Psychological Resilience and Basic Psychological Needs Satisfaction among Elite Arab National Volleyball Players. *International Journal of Educational and Psychological Studies*, 15(3), 330-346. <https://doi.org/10.31559/EPS2026.15.3.2> [In Arabic]

المقدمة:

شهدت رياضة المستويات العليا في مختلف الألعاب والفعاليات اهتمامًا متزايدًا بالجوانب النفسية المؤثرة في أداء الرياضيين، ولا سيما على مستوى اللاعبين النخبة. فلم يعد التفوق الرياضي يعتمد فقط على القدرات البدنية والمهارية والخطية، بل أصبح مرتبطًا بشكل وثيق بما يمتلكه اللاعب من قدرات نفسية تساعده على التعامل مع متطلبات المنافسات وما يصاحبها من ضغوط وتحديات وحسن التكيف لمواجهتها. وفي هذا المجال، برزت المرونة النفسية (Psychological Resilience) كأحد أهم المتغيرات النفسية التي حظيت باهتمام واضح في مجال علم النفس الرياضي، وقد عرفها (Galli, 2014) بأنها: قدرة ديناميكية تمكن الفرد من التكيف الإيجابي مع المواقف الضاغطة، واستعادة توازنه النفسي بعد التعرض للشدائد والتحديات المختلفة، ولم تقتصر هذه القدرة، كما أوضح (Robazza, et al, 2025) في مراجعتهم الشاملة حول تأثيرها في الأداء الرياضي، ليس فقط لتحمل الضغوط بشكل سلمي، بل تمتد لتشمل التعلم من الخبرات الصعبة وتوظيفها في التطور الذاتي والنمو النفسي، الأمر الذي يمنحها أهمية خاصة لدى الرياضيين الذين يواجهون مستويات مرتفعة من التنافس داخل البيئة الرياضية، ويحتاج الرياضيون إلى المرونة النفسية، للقدرة على التحمل والتعافي السريع من الضغوط، من أجل تحقيق أداء رياضي ناجح (Cai et al., 2025؛ Costa et al., 2023؛ Predoiu et al., 2025)، وفي هذا الإطار، أشار سلامة وسكينة (2017) إلى أن الرياضيين الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من المرونة النفسية يكونون أكثر قدرة على مواجهة الفشل، والحفاظ على استقرار الأداء تحت الضغط، والتعامل بفاعلية مع تقلبات مجريات المنافسات، وهو ما ينعكس إيجابًا على استمرارية الأداء وتحقيق الإنجاز الرياضي.

وفيما يتعلق بإشباع الحاجات الأساسية (Basic Psychological Need Satisfaction) تعد نظرية الحاجات النفسية الأساسية، جزءًا مهمًا من نظرية تقرير المصير (Self-Determination Theory)، وتؤكد على أن هناك ثلاث حاجات نفسية أساسية هي: الاستقلالية (Autonomy)، والكفاءة (Competence)، والانتماء (Relatedness)، والتي تعد شروطًا لازمة لتحقيق الدافع الذاتي، والرفاهية، والأداء الأمثل لدى الأفراد في مختلف المجالات بما فيها الرياضة (Ryan & Deci, 2020)، وتشكل هذه الحاجات مصدرًا للإعداد النفسي الضروري الذي يمكن الرياضي من الشعور بالتحفيز الداخلي واستمرارية المشاركة الفعالة والتعلم والنمو، وتشير الدراسات الحديثة إلى أن إشباع هذه الحاجات في بيئات التدريب والمنافسة يمكن أن يؤدي إلى زيادة الدافع الذاتي، وتحسين الصحة النفسية، وتقليل شعور الاحتراق الرياضي، وتعزيز الأداء العام للرياضيين (Vilks & Kolesovs, 2025).

وتظهر الدراسات الحديثة أن هناك علاقة قوية بين المرونة النفسية وإشباع الحاجات النفسية الأساسية لدى الرياضيين، ففي الدراسة التي أجراها (Robazza et al., 2025)، تبين أن الرضا عن الحاجات النفسية الأساسية مثل الشعور بالكفاءة والانتماء، يرتبط ارتباطًا إيجابيًا بقدرات الرياضيين على استخدام استراتيجيات المواجهة الإيجابية، وتقييم المواقف على أنها تحديات أكثر من كونها تهديدات، مما يساهم في تعزيز الخبرات النفسية الوظيفية أثناء المنافسات، وتشير هذه النتائج أيضًا إلى أن إشباع الحاجات الأساسية يمكن أن يعزز المرونة النفسية عن طريق دعم الدافع الذاتي وتوفير موارد نفسية تساعد الرياضي على التعامل مع المتغيرات والتوترات التنافسية، من جهة أخرى، تظهر أبحاث متعددة أن المرونة النفسية نفسها تعمل كعامل وقائي للرياضيين ضد آثار الضغط النفسي والاحتراق، وذلك من خلال دعم استراتيجيات التأقلم والتفكير الإيجابي واستخدام الموارد الذاتية، وهو ما ينعكس بدوره القدرة في الحفاظ على مستويات الأداء تحت الظروف الصعبة، وتقليل المردود النفسي السلبي عند مواجهة الصعوبات أو الفشل (Kostopoulos et al, 2024)، أيضًا يوجد ارتباط قوي بين الرضا عن الحاجات النفسية الأساسية والشغف الرياضي (Kent & Paradis, 2017).

في ضوء ما سبق تبين أن لدراسة العلاقة بين المرونة النفسية وإشباع الحاجات الأساسية أهمية خاصة لدى الرياضيين، ولا سيما في الكرة الطائرة التي تتطلب تكاملًا نفسيًا وجماعيًا عاليًا واتزانًا بين القدرات الفردية والجماعية لتحقيق النجاح، وإن فهم العلاقة المرونة النفسية مع إشباع الحاجات النفسية الأساسية يوفر إطارًا علميًا مهمًا لاشتقاق استراتيجيات تدريب نفسي فعالة تساهم في تحسين الأداء، والرفاهية، والاستمرارية لدى لاعبي منتخب النخبة للكرة الطائرة، من هنا تظهر الحاجة لإجراء الدراسة الحالية.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

بالرغم من التطور الكبير في إعداد لاعبي الكرة الطائرة بدنيًا ومهاريًا، لا تزال الجوانب النفسية تحظى باهتمام بحثي أقل، خاصة في البيئة الرياضية العربية ولدى لاعبي النخبة. وتشير الدراسات إلى أن المرونة النفسية تُعد عاملًا حاسمًا في قدرة اللاعبين على مواجهة ضغوط المنافسة والحفاظ على الأداء الأمثل (Galli & Gonzalez, 2015)، كما تؤكد نظرية التحديد الذاتي أن إشباع الحاجات النفسية الأساسية -الاستقلالية والكفاءة والانتماء- يساهم بصورة مباشرة في تعزيز الدافعية الداخلية واستدامة الأداء الرياضي (Ryan & Deci, 2020)، إضافة إلى دوره في تحسين جودة الخبرة الانفعالية والأداء تحت الضغط (Robazza et al., 2025). ومع ذلك، تركزت معظم هذه الدراسات في البيئة الأجنبية أو على عينات رياضية عامة، دون التعمق في رياضة الكرة الطائرة تحديدًا، ودون استهداف لاعبي النخبة في العالم العربي. كما يلاحظ غياب الدراسات التي تناولت العلاقة بين المرونة النفسية وإشباع الحاجات النفسية الأساسية ضمن هذا المجال الثقافي والرياضي. ومن هنا تتحدد الفجوة البحثية في نقص الأدلة العلمية التي تفسر طبيعة العلاقة بين هذين المتغيرين لدى لاعبي منتخب النخبة العربية في الكرة الطائرة، مما يستدعي إجراء دراسة تساهم في سد هذا القصور المعرفي، وبالتالي، تكمن مشكلة الدراسة في الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- ما درجة المرونة النفسية لدى لاعبي منتخب النخبة للكرة الطائرة العربية؟
- ما درجة إشباع الحاجات الأساسية لدى لاعبي منتخب النخبة للكرة الطائرة العربية؟
- ما العلاقة بين المرونة النفسية وإشباع الحاجات الأساسية لدى لاعبي منتخب النخبة للكرة الطائرة العربية؟

أهمية الدراسة:**الأهمية النظرية:**

تستمد الدراسة أهميتها من تناولها لمتغيرين نفسيين حاسمين في الأداء الرياضي، هما المرونة النفسية وإشباع الحاجات النفسية الأساسية لدى لاعبي النخبة في الكرة الطائرة العربية، في ظل تركيز أغلب البرامج التدريبية على الجوانب البدنية والمهارية. كما تسهم في تعزيز المعرفة العربية في علم النفس الرياضي، مما يثري الأدبيات المحلية ويفتح المجال لدراسات مقارنة مستقبلية.

الأهمية العملية:

تكمن أهميتها التطبيقية في إمكانية توظيف نتائجها في تطوير برامج الإعداد النفسي للاعبي النخبة، من خلال مساعدة المدربين واختصاصي علم النفس الرياضي في تصميم برامج تعزز المرونة النفسية، وتنبئ الدافعية الداخلية، وتحسن القدرة على مواجهة ضغوط المنافسة، كما تدعم توجه الاتحادات الرياضية نحو تبني إعداد متكامل يوازن بين الجوانب البدنية والنفسية، بما يسهم في تحسين الأداء والإنجاز الرياضي.

أهداف الدراسة:

سعت الدراسة لقياس:

- درجة المرونة النفسية لدى لاعبي منتخب النخبة للكرة الطائرة العربية.
- درجة إشباع الحاجات الأساسية لدى لاعبي منتخب النخبة للكرة الطائرة العربية.
- العلاقة بين المرونة النفسية وإشباع الحاجات الأساسية لدى لاعبي منتخب النخبة للكرة الطائرة العربية.

المصطلحات والتعريفات الإجرائية للدراسة:

- **المرونة النفسية:** عرفت المرونة النفسية بأنها: قدرة الفرد على التكيف الإيجابي مع الضغوط النفسية والمواقف الصعبة، والعودة إلى مستوى الأداء الطبيعي أو الأفضل بعد التعرض للآزمات أو التحديات، مع الحفاظ على التوازن الانفعالي والدافعية (Galli & Gonzalez, 2014)، وفي المجال الرياضي، تشير المرونة النفسية إلى قدرة الرياضي على مواجهة ضغوط التدريب والمنافسة والإخفاقات وتحويلها إلى فرص للنمو وتحسين الأداء الرياضي. أما التعريف الاجرائي تعرف المرونة النفسية في هذه الدراسة بأنها الدرجة التي يحصل عليها لاعبي منتخب النخبة للكرة الطائرة في مقياس المرونة النفسية المعتمد في الدراسة، والذي يقيس قدرتهم على التكيف مع الضغوط النفسية للمنافسة الرياضية، ويعبر عنها بالدرجة الكلية وأبعادها الفرعية.
- **إشباع الحاجات النفسية الأساسية (الرياضية):** يقصد بإشباع الحاجات النفسية الأساسية تحقيق الفرد لمستوى كاف من الاستقلالية، والكفاءة، والانتماء، وهي حاجات فطرية أساسية وفق نظرية تحديد الذات، ويؤدي إشباعها إلى تعزيز الدافعية الداخلية، والرفاه النفسي، والأداء المستدام في المجال الرياضي (Ryan & Deci, 2020) كما يعد إشباع هذه الحاجات عاملاً أساسياً في تحسين التكيف النفسي والانفعالي للرياضيين (Robazza et al., 2025). أما التعريف الاجرائي تعرف الحاجات النفسية الأساسية في هذه الدراسة بأنها الدرجة التي يحصل عليها لاعبي منتخب النخبة للكرة الطائرة على مقياس إشباع الحاجات النفسية الرياضية، والذي يقيس أبعاد الاستقلالية، والكفاءة، والانتماء، ويعبر عنها بالدرجة الكلية ودرجات الأبعاد الفرعية.
- **لاعبي منتخب النخبة للكرة الطائرة العربية:** هم اللاعبون الذين يمثلون المنتخب الوطني الرسمية في لعبة الكرة الطائرة، ويشاركون في البطولات الإقليمية أو القارية أو الدولية، ويتميزون بمستوى عال من الأداء البدني والمهاري والخبرة التنافسية.

حدود الدراسة:

التزم الباحثون أثناء تنفيذ الدراسة بالحدود الآتية:

- الحد البشري: اقتصرَت الدراسة على لاعبي النخبة للمنتخبات العربية للكرة الطائرة.
- الحد المكاني: قاعة الأميرة سمية- مدينة الحسين الرياضية في الاردن.
- الحد الزمني: أجريت هذه الدراسة في الفترة الزمنية الواقعة بين 2025/11/26 ولغاية 2025/12/6.
- الحد الموضوعي: اقتصرَت الدراسة على دراسة المرونة النفسية وإشباع الحاجات الأساسية لدى لاعبي منتخب النخبة للكرة الطائرة العربية.

الإطار النظري والدراسات السابقة:**الإطار النظري:****أولاً: المرونة النفسية (Psychological Flexibility)****مفهوم المرونة النفسية:**

تشير المرونة النفسية إلى قدرة الفرد على التفاعل الإيجابي مع المواقف الضاغطة والتحديات النفسية التي يواجهها، من خلال تقبل الأفكار والانفعالات غير السارة بدلاً من مقاومتها أو تجنبها، مع الاستمرار في السلوك الموجه نحو تحقيق الأهداف والقيم الشخصية. وقد أوضح Hayes وبخرون

(2012) أن هذه القدرة تمثل أحد الأسس المهمة للصحة النفسية والتكيف الفعال. وفي المجال الرياضي، تعكس المرونة النفسية قدرة اللاعب على الحفاظ على تركيزه ومستوى أدائه أثناء المنافسات، رغم ما قد يتعرض له من ضغوط نفسية أو أخطاء أو نتائج غير متوقعة، وهو ما أشار إليه *Johles* وآخرون (2020) في دراساتهم على الرياضيين التنافسيين.

أهمية المرونة النفسية للاعبي الكرة الطائرة:

تعد المرونة النفسية من المتغيرات المهمة للاعبي الكرة الطائرة، نظرًا لطبيعة اللعبة التي تتسم بسرعة الإيقاع وتغير المواقف وتكرار الضغوط التنافسية خلال المباراة الواحدة. وتكمن أهميتها في مساعدة اللاعبين على التعامل مع الأخطاء التي قد تحدث أثناء اللعب دون الانغماس في آثارها السلبية، مما يتيح لهم استعادة التركيز بسرعة والاستمرار في الأداء (Gardner & Moore, 2017)، كما تساهم المرونة النفسية في تحسين القدرة على التركيز والانتباه خلال المواقف الحاسمة، مثل الإرسال أو الضرب الساحق، التي تتطلب دقة عالية واتزانًا نفسيًا (Birrer & Morgan, 2010)، إضافة إلى ذلك، تساعد المرونة النفسية في الحد من القلق التنافسي والاحترق النفسي، وتعزز الشعور بالاستمتاع بالممارسة الرياضية، فضلًا عن دعم الاستمرارية في الأداء المرتفع طوال الموسم الرياضي (Carraca, et al, 2023; Johles, et al, 2020).

مجالات المرونة النفسية:

تشير الأدبيات الحديثة في علم النفس الرياضي إلى أن المرونة النفسية تتكون من مجموعة من المجالات المتداخلة، من أبرزها المرونة المعرفية، والتي تتمثل في قدرة اللاعب على التعامل مع الأفكار السلبية أو المشتتة، وإعادة توجيه انتباهه نحو متطلبات الأداء بدلاً من الانغماس في التفكير غير الوظيفي (Hayes, et al, 2012)، كما تشمل المرونة الانفعالية، التي تعكس قدرة اللاعب على تقبل الانفعالات السلبية مثل القلق أو الغضب دون انكارها أو مقاومتها، مع توظيفها بصورة إيجابية تخدم الأداء (Johles, et al, 2020)، إلى جانب ذلك، تبرز المرونة السلوكية، التي تعني قدرة اللاعب على الالتزام بالخطط الفنية والتكتيكية والاستمرار في السلوكيات الهادفة حتى في ظل الضغوط النفسية والتوتر (Gardner & Moore, 2017).

العوامل المؤثرة في المرونة النفسية عند لاعبي الكرة الطائرة:

تتأثر المرونة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة بعدة عوامل، من أهمها الخبرة الرياضية والتجارب التنافسية السابقة التي تساهم في بناء القدرة على التعامل مع المواقف الضاغطة (Johles, et al, 2020)، كما يلعب التدريب النفسي، ولا سيما برامج اليقظة العقلية والعلاج بالقبول والالتزام، دورًا مهمًا في تعزيز المرونة النفسية لدى اللاعبين (Birrer & Morgan, 2010)، ويضاف إلى ذلك أسلوب المدرب في تقديم الدعم النفسي والتعامل مع أخطاء اللاعبين، إلى جانب بعض السمات الشخصية مثل الثقة بالنفس والقدرة على التنظيم الانفعالي (Gardner & Moore, 2017).

ثانيًا: اشباع الحاجات النفسية الرياضية الأساسية

مفهوم اشباع الحاجات النفسية الأساسية:

يعد مفهوم اشباع الحاجات النفسية الأساسية من المفاهيم المحورية في نظرية التحديد الذاتي التي قدمها Ryan و Deci، والتي تفترض أن الدافعية الذاتية والأداء الأمثل يعتمدان على اشباع ثلاث حاجات نفسية قلبية هي: الاستقلالية والكفاءة والانتماء. وفي المجال الرياضي، يشير اشباع هذه الحاجات إلى توفير بيئة تدريبية وتنافسية داعمة، تساعد اللاعبين على الشعور بالدافعية الداخلية والرفاه النفسي، وتدعم استمرارهم في ممارسة النشاط الرياضي بصورة إيجابية (Deci & Ryan, 2000).

أهمية اشباع الحاجات النفسية للاعبي الكرة الطائرة:

تظهر أهمية اشباع الحاجات النفسية الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في دورها المباشر في تعزيز الدافعية الذاتية للمشاركة في التدريب والمنافسات، والالتزام بالبرامج التدريبية (Hagger, et al, 2008)، كما يساهم الشعور بالكفاءة في تحسين الأداء المهاري والخططي، نتيجة إحساس اللاعب بقدرته على تنفيذ متطلبات الأداء بنجاح (Ng, et al, 2012)، وإلى جانب ذلك، يعزز اشباع حاجة الانتماء العلاقات الإيجابية والتماسك الجماعي داخل الفريق، وهو ما يعد عنصرًا أساسيًا في الألعاب الجماعية مثل الكرة الطائرة (Adie, et al, 2012)، كما أظهرت بعض الدراسات أن اشباع هذه الحاجات يساهم في تقليل مستويات الاحتراق النفسي والحد من ظاهرة الانسحاب الرياضي (Gustafsson et al, 2018).

مجالات اشباع الحاجات النفسية الأساسية:

تشتمل الحاجات النفسية الأساسية ثلاث حاجات رئيسية، تتمثل في حاجة الاستقلالية، التي تعبر عن شعور اللاعب بامتلاكه قدرًا من الحرية في اتخاذ القرار والمشاركة في اختيار أساليب التدريب أو اللعب دون شعور بالضغط أو الاكراه (Deci & Ryan, 2000)، كما تشمل حاجة الكفاءة، التي ترتبط بإحساس اللاعب بقدرته على إتقان المهارات وتحقيق متطلبات الأداء بنجاح، مما يعزز ثقته بنفسه ودافعيته للاستمرار (Ng, et al, 2012)، أما حاجة الانتماء، فتتمثل في شعور اللاعب بالقبول والدعم والتواصل الإيجابي مع زملائه والمدرب، وهو عامل بالغ الأهمية في الألعاب الجماعية (Adie, et al, 2012).

العوامل المؤثرة في اشباع الحاجات النفسية الأساسية عند لاعبي الكرة الطائرة:

يتأثر مستوى اشباع الحاجات النفسية الرياضية الأساسية عند لاعبي الكرة الطائرة بعدة عوامل، من أبرزها أسلوب القيادة والتدريب الذي يتبعه المدرب، وخاصة الأسلوب الداعم للاستقلالية (Deci & Ryan, 2000)، كما تلعب جودة العلاقات الاجتماعية داخل الفريق دورًا مهمًا في تعزيز الشعور

بالانتماء (Adie et al., 2012). ويضاف إلى ذلك مستوى التغذية الراجعة الإيجابية التي يقدمها المدرب، فضلاً عن الخبرة التنافسية والنجاحات الرياضية التي تعزز شعور اللاعب بالكفاءة (Gustafsson et al., 2018; Hagger et al., 2008).

الدراسات السابقة:

يعد علم النفس الرياضي من أهم العلوم الرياضية التي تسهم في دراسة السلوك الرياضي قبل وأثناء وبعد المنافسة الرياضية، وحالياً يوجد اهتمام متزايد من قبل الباحثين بدراسة المرونة النفسية بوصفها أحد العوامل المؤثرة في قدرة الرياضيين على التكيف مع متطلبات التدريب والمنافسة، لذا ركزت بعض الدراسات الحديثة على تفسير المرونة النفسية في ضوء عوامل نفسية داعمة، من بينها اليقظة الذهنية، وفي هذا الصدد، سعت دراسة (Stoyanova, et al, 2025) التعرف إلى مساهمة اليقظة الذهنية في تنمية المرونة النفسية لدى رياضيين من تخصصات رياضية متعددة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الرياضيين الذين يتمتعون بمستويات أعلى من اليقظة الذهنية كانوا أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط التنافسية، وأظهروا مستويات أفضل من الرفاه النفسي والأداء تحت الضغط، مما يعكس أهمية الوعي والانتباه اللحظي في دعم التكيف النفسي أثناء المنافسات، وتناولت دراسة (Yigit Sahin, 2025) المرونة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في تركيا وعلاقتها بالثقة بالنفس، وذلك من خلال عينة شملت (202) لاعباً ولاعبة. وأظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي متوسط بين المرونة النفسية والثقة بالنفس، خاصة لدى اللاعبين ذوي الخبرة الأكبر، في حين لم تسجل فروق دالة تعزى لمُتغير الجنس، الأمر الذي يشير إلى أن الخبرة التدريبية تلعب دوراً أكبر من العوامل الديموغرافية في بناء الجوانب النفسية لدى اللاعبين.

كما، هدفت دراسة عمرون (2025) إلى فحص العلاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الجزائر، واعتمدت الدراسة على عينة محدودة قوامها (15) لاعباً، وأظهرت نتائجها وجود علاقة إيجابية بين الصلابة النفسية وتقدير الذات المهارية، مع ارتفاع مستويات الصلابة لدى اللاعبين الأكثر خبرة، بينما جاءت المستويات العامة للمتغيرين في حدود متوسطة، وهو ما يعكس الحاجة إلى ادماج الإعداد النفسي ضمن برامج التدريب الرياضي، وسعت دراسة مصطفى وآخرون (2024) التعرف إلى مستوى المرونة النفسية واليقظة الذهنية لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في الدوري الممتاز العراقي. وقد بينت النتائج أن اللاعبين يتمتعون بدرجات مرتفعة في كلا المتغيرين، إلى جانب وجود علاقة ارتباط إيجابية بينهما، الأمر الذي يعزز الفرضية القائلة بأن اليقظة الذهنية تمثل أحد المرتكزات الأساسية لدعم المرونة النفسية لدى الرياضيين.

ومن جهة أخرى، تناولت دراسة محفوظ وآخرون (2024) المرونة النفسية لدى لاعبي الألعاب الجماعية في الجزائر، وأظهرت نتائجها أن لاعبي الكرة الطائرة سجلوا مستويات أعلى مقارنة بلاعبي الألعاب الجماعية الأخرى، وهو ما يعزى إلى الخصائص الخاصة للعبة الكرة الطائرة التي تتطلب سرعة الاستجابة والتكيف المستمر مع تغير مجريات اللعب، وعلى مستوى طلبه تخصص التربية الرياضية، وبحثت دراسة (Hussein, 2019) العلاقة بين المرونة النفسية وتحكم الانتباه وأثرها في أداء مهارة الأعداد في الكرة الطائرة، وأشارت النتائج إلى أن الطلبة الذين يتمتعون بمستويات أعلى من المرونة النفسية والتحكم في الانتباه قدموا أداءً مهاري أفضل، مما يؤكد الدور الذي تلعبه الجوانب النفسية في تحسين جودة الأداء المهاري.

وبالتوازي مع ذلك، ركزت مجموعة من الدراسات على تفسير الدافعية والسلوك الرياضي في ضوء نظرية التحديد الذاتي، التي تؤكد أهمية اشباع الحاجات النفسية الأساسية المتمثلة في الاستقلالية والكفاءة والانتماء. ففي هذا الإطار، هدفت دراسة (Tao & Yu, 2025) إلى فحص دور اشباع هذه الحاجات إلى جانب الدعم الاجتماعي والدافعية الرياضية في تعزيز الالتزام والمشاركة في النشاط الرياضي لدى طلبة الجامعات، وأظهرت النتائج أن اشباع الحاجات النفسية الأساسية يسهم بصورة مباشرة في رفع مستوى الالتزام الرياضي، والذي بدوره يؤدي إلى زيادة المشاركة المنتظمة في الأنشطة الرياضية، وفي الاتجاه نفسه.

وأشارت دراسة (Vilks, & Kolesovs, 2025) إلى أن اشباع الحاجات النفسية الأساسية يمثل عاملاً وقائياً ضد الاحتراق النفسي الرياضي، حيث بينت نتائجها أن الرياضيين الأكثر تمتعاً بالدافعية الذاتية والشعور بالرضا كانوا أقل عرضة للاحتراق النفسي.

ومن الناحية التطبيقية، تناولت دراسة (Crespo, et al, 2024) أثر برنامج رياضي ترفيهي على اشباع الحاجات النفسية الأساسية لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية، حيث أسفرت النتائج عن تحسن واضح في الشعور بالكفاءة والانتماء الاجتماعي، مما يبرز أهمية تصميم البرامج الرياضية بما يراعي الجوانب النفسية والاجتماعية للمشاركين.

وفي البيئة المدرسية، هدفت دراسة (Kaya & Karadeniz, 2024) التعرف إلى مستوى اشباع الحاجات النفسية الأساسية لدى طلبة المرحلة الثانوية وعلاقته باتجاهاتهم نحو دروس التربية البدنية. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط إيجابية بين اشباع هذه الحاجات والاتجاهات الإيجابية نحو حصص التربية البدنية.

وفي مجال القياس النفسي، سعت دراسة (Melesse, et al, 2024) إلى تقنين مقياس اشباع الحاجات النفسية الأساسية في الرياضة (BNSSS) لدى الرياضيين الاثيوبيين، وأكدت النتائج تمتع المقياس بدرجات مرتفعة من الصدق والثبات، مما يدعم استخدامه في البحوث المستقبلية.

وأخيراً، تناولت دراسة (Li, et al, 2019) العلاقة بين اشباع واحباط الحاجات النفسية الأساسية ومستويات التوتر وخطر التعرض للإصابات الرياضية، حيث بينت النتائج أن اشباع هذه الحاجات يرتبط بانخفاض الضغط النفسي وتقليل احتمالية الإصابة، في حين يؤدي احباطها إلى زيادة التوتر وارتفاع خطر الإصابات.

التعقيب على الدراسات السابقة:

أشارت الدراسات السابقة إلى أهمية المرونة النفسية واشباع الحاجات النفسية الأساسية بوصفهما من المتغيرات المؤثرة في الاداء الرياضي والصحة النفسية للرياضيين، وقد أكدت معظم الدراسات وجود علاقات إيجابية بين هذه المتغيرات وعدد من الجوانب النفسية مثل اليقظة الذهنية والثقة بالنفس والدافعية الذاتية والتكيف الانفعالي.

كما أوضحت النتائج أن ارتفاع مستويات المرونة النفسية أو اشباع الحاجات النفسية الأساسية يسهم في تحسين قدرة الرياضيين على مواجهة الضغوط ويقلل من احتمالية التعرض للاحتراق النفسي والقلق والاصابات الرياضية. ورغم ذلك، وتمتاز هذه الدراسة في قلة الدراسات العربية التي اهتمت بدراسة العلاقة بين المرونة النفسية واشباع الحاجات الأساسية، خاصة لدى لاعبي الكرة الطائرة، وهو ما يبرز الحاجة إلى إجراء دراسات حديثة تسعى إلى سد هذه الفجوة البحثية، وهو ما تستهدفه الدراسة الحالية.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها.

مجتمع الدراسة وعينتها:

تكوّن مجتمع الدراسة من منتخبات النخبة للكرة الطائرة العربية والذي شارك فيه ست منتخبات لكل من: فلسطين، والأردن، ومصر، وتونس، والكويت، والبحرين، وتم اعتماد طريقة الحصر الشامل للعينة للمنتخبات المشتركة والبالغ عددهم (84) لاعباً، وذلك بواقع (14) لاعباً لكل منتخب وفق السجلات الرسمية للبطولة، وتعد هذه البطولة تنشيطية للاتحاد العربي للكرة الطائرة، وليست بطولة رسمية، وبالتالي الاشتراك فيها اختياري للدول.

أداتا الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة وللإجابة عن تساؤلاتها تم استخدام أداتين الأولى مقياس المرونة النفسية، والأخرى مقياس الحاجات النفسية الأساسية، وفيما يلي عرض لذلك:

أولاً: مقياس المرونة النفسية

لمقياس المرونة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة النخبة العربية، استخدم مقياس شفنار وآخرون (Shivanand, et al, 2025)، وذلك بعد ترجمته وتنقيحه من قبل الباحثين، وعرض على متخصص باللغة الانجليزية للتأكد على دقة الترجمة، حيث يتكون من (24) فقرة صيغت بالاتجاه الإيجابي، ووزعت بالتساوي على ست مجالات حول مجموعة من الجوانب النفسية التي تسهم في تعزيز أداء اللاعب وقدرته على مواجهة التحديات، وذلك بواقع أربع فقرات لكل مجال وذلك كما يلي:

- مجال العقلية الرياضية الإيجابية والتنافسية (4 فقرات): يشير المجال إلى طريقة تفكير اللاعب تجاه التحدي والمنافسة ورغبته المستمرة في التحسن والتفوق.
- مجال العلاقات الاجتماعية والقدرة على التكيف (4 فقرات): يعكس المجال قدرة اللاعب على الاندماج داخل الفريق والتفاعل الإيجابي مع الزملاء والمدربين، إضافة إلى مرونته في مواجهة التغيرات المختلفة.
- مجال المرونة الذهنية والثقة بالنفس (4 فقرات): يعكس المجال قوة اللاعب الداخلية في التعامل مع الإخفاقات والضغط مع الحفاظ على ثقته بقدراته.
- مجال المرونة الرياضية والاستجابة العاطفية (4 فقرات): يركز المجال على كيفية ضبط اللاعب لعواطفه أثناء المواقف الصعبة والتحكم في ردود أفعاله تحت الضغط.
- مجال التركيز العقلي والوضوح الذهني (4 فقرات): يعكس المجال قدرة اللاعب في الحفاظ على التركيز واتخاذ القرارات الواضحة خلال المنافسات.
- مجال الدافعية وتحديد الأهداف (4 فقرات): يصف المجال مستوى التزام اللاعب ورغبته الدائمة في التطور من خلال وضع أهداف واضحة والعمل باستمرار على تحقيقها.

ولغاية قياس استجابات أفراد العينة استخدم مقياس ليكرت الخماسي، حيث تمثل الدرجة (1) أدنى استجابة وتمثل الدرجة (5) أعلى استجابة، وجاءت دلالات الدرجات على النحو الآتي: (5) درجة كبيرة جداً، (4) درجة كبيرة، (3) درجة متوسطة، (2) درجة قليلة، (1) درجة قليلة جداً، مع الإشارة إلى أن جميع الفقرات صيغت في الاتجاه الإيجابي لضمان وضوح تفسير الدرجات واتساقها.

صدق وثبات المقياس:

يعد المقياس صادقاً وتم بناؤه بطريقة الصدق العاملي، وبعد ترجمة المقياس إلى اللغة العربية من قبل الباحثين، تم عرضه على متخصص باللغة الإنجليزية للتأكد على دقة الترجمة، ومن ثم تم عرضه على أربعة محكمين من حملة مؤهل الدكتوراة في علوم الرياضة، وتم الأخذ بملاحظاتهم المتعلقة باللغة، وللتأكد على صلاحية المقياس تم تطبيقه على عينة استطلاعية من لاعبي الدرجة الممتازة (أعلى مستوى) في فلسطين، من خارج العينة الأصلية

قوامها (40) لاعباً للكرة الطائرة، وذلك للتحقق من صدق الاتساق الداخلي (Internal Consistency Validity) للمقياس باستخراج قيم معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس، ونتائج جدول (1) تبين ذلك.

جدول (1): صدق الاتساق الداخلي لمقياس المرونة النفسية (ن=40)

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	**0.84	13	**0.82
2	**0.76	14	**0.73
3	**0.69	15	**0.85
4	**0.91	16	**0.74
5	**0.85	17	**0.72
6	**0.82	18	**0.68
7	**0.77	19	**0.88
8	**0.81	20	**0.83
9	**0.88	21	**0.71
10	**0.64	22	**0.78
11	**0.78	23	**0.83
12	**0.81	24	**0.84

**علاقة دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.01$).

يتضح من نتائج جدول (1) أن قيم معامل الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية تراوحت ما بين (0.64-0.91) وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$)، ويعني ذلك أن الأداة تتميز بدرجة عالية من الصدق وأنها صادقة في قياس ما وضعت لأجله. وفيما يتعلق بثبات المقياس، تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) للعينة الاستطلاعية كما يظهر في جدول (2).

جدول (2): معاملات الثبات لمقياس المرونة النفسية (ن=40)

الرقم	المجالات	عدد الفقرات	معامل الثبات
1	مجال العقلية الرياضية الإيجابية والتنافسية	4	0.90
2	مجال العلاقات الاجتماعية والقدرة على التكيف	4	0.87
3	مجال المرونة الذهنية والثقة بالنفس	4	0.85
4	مجال المرونة الرياضية والاستجابة العاطفية	4	0.75
5	مجال التركيز العقلي والوضوح الذهني	4	0.88
6	مجال الدافعية وتحديد الأهداف	4	0.90
	المقياس ككل	24 -1	0.93

يتضح من نتائج جدول (2) أن معامل الثبات لمقياس المرونة النفسية كان (0.93)، وأن قيم الثبات لمجالاته تراوحت ما بين (0.75-0.90)، وهي قيم جيدة تدل على ثبات المقياس وصلاحيته لتحقيق أغراض الدراسة (Mukaka, 2012).

ثانياً: مقياس اشباع الحاجات الأساسية

لقياس درجة اشباع الحاجات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة، استخدم مقياس (Ng, et al, 2011) (Basic Need Satisfaction in Sport Scale) (BNSSS) وهو أداة تهدف إلى قياس درجة تحقيق الرياضيين لاحتياجاتهم النفسية الأساسية في المجال الرياضي، ويستند إلى نظرية التحفيز الذاتي، ويتكون المقياس من خمس مجالات هي:

- **الكفاءة: (Competence)** يقيس شعور الرياضي بقدراته ومهاراته، ومدى ثقته في قدرته على مواجهة تحديات الرياضة، أي شعوره بأنه قادر على الأداء الجيد والتفوق فيما يفعله.
- **الاختيار: (Choice)** يركز على مدى شعور الرياضي بالاستقلالية، وإمكانية اتخاذ القرارات والمشاركة في اختيار الأنشطة والعمليات المتعلقة بممارسته للرياضة.
- **الموقع الداخلي المدرك للسببية (Internal Perceived Locus of Causality – IPLOC)** يقيس درجة شعور الرياضي بأن أفعاله وأهدافه في الرياضة نابعة من إرادته الشخصية، وأن ما يسعى لتحقيقه هو أهدافه الخاصة وليس مفروضاً عليه من الآخرين.
- **الإرادة: (Volition)** يعكس رغبة الرياضي في المشاركة، أي شعوره بأن مشاركته تتم برغبة حقيقية منه وليس بالإجبار، مع مراعاة البنود المعكوسة التي تقيس الإحساس بالضغط أو الإكراه.
- **العلاقات: (Relatedness)** يقيس شعور الرياضي بالانتماء والتواصل مع الآخرين في الرياضة، ودرجة الدعم الاجتماعي والثقة والعلاقات الوثيقة مع زملاء الفريق والمدربين.

وتم قياس استجابات أفراد العينة على فقرات المقياس باستخدام مقياس ليكرت السباعي، حيث تمثل الدرجة (1) أدنى استجابة وتمثل الدرجة (7) أعلى استجابة، وجاءت دلالات الدرجات على النحو الآتي: 7 أوافق تماماً، 6 أوافق بشدة، 5 أوافق جزئياً، 4 محايد/لست متأكداً، 3 لا أوافق، 2 لا أوافق إطلاقاً، 1 مع الإشارة إلى أن جميع الفقرات صيغت في الاتجاه الإيجابي لضمان وضوح تفسير الدرجات واتساقها.

صدق وثبات المقياس:

بعد ترجمة المقياس إلى اللغة العربية من قبل الباحثين، تم عرضه على متخصص باللغة الانجليزية للتأكد على دقة الترجمة، ومن ثم تم عرضه على أربعة محكمين من حملة مؤهل الدكتوراة في علوم الرياضة، وتم الأخذ بملاحظاتهم، وللتأكد على صلاحية المقياس في البيئة الفلسطينية، تم إجراء دراسة استطلاعية على عينة استطلاعية قوامها (40) لاعبًا وللتأكد على صلاحية المقياس تم تطبيقه على عينة استطلاعية من لاعبي الدرجة الممتازة (أعلى مستوى) في فلسطين، من خارج العينة الأصلية قوامها (40) لاعبًا للكرة الطائرة، وذلك للتحقق من صدق الاتساق الداخلي (Internal Consistency Validity) للمقياس باستخراج قيم معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس، ونتائج جدول (3) تبين ذلك.

جدول (3): صدق الاتساق الداخلي لمقياس اشباع الحاجات الأساسية (ن=40)

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	**0.77	11	**0.90
2	**0.85	12	**0.85
3	**0.78	13	**0.66
4	**0.83	14	**0.71
5	**0.69	15	**0.77
6	**0.62	16	**0.75
7	**0.88	17	**0.82
8	**0.85	18	**0.81
9	**0.74	19	**0.70
10	**0.82	20	**0.85

**علاقة دالة إحصائيًا عند ($\alpha \leq 0.01$).

يتضح من نتائج جدول (3) أن قيم معامل الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس اشباع الحاجات الأساسية تراوحت ما بين (0.62-0.90) وكانت جميعها دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$)، ويعني ذلك أن الأداة تتميز بدرجة عالية من الصدق وأنها صادقة في قياس ما وضعت لأجله. وفيما يتعلق بثبات المقياس، تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) للعينة الاستطلاعية كما يظهر في جدول (4).

جدول (4): معاملات الثبات لمقياس اشباع الحاجات الأساسية (ن=40)

الرقم	المجالات	عدد الفقرات	معامل الثبات
1	مجال الكفاءة		0.88
2	مجال الاختيار		0.90
3	مجال الموقع الداخلي المدرك للسببية		0.85
4	مجال الإرادة		0.88
5	مجال العلاقات		0.78
	المقياس ككل	20-1	0.92

يتضح من نتائج جدول (4) أن معامل الثبات لمقياس التمكين النفسي كان (0.92)، وأن قيم الثبات لمجالاته تراوحت ما بين (0.78-0.90)، وهي قيم جيدة تدل على ثبات المقياس وصلاحيته لتحقيق أغراض الدراسة (Mukaka, 2012).

إجراءات الدراسة:

قام الباحثون بإجراء الدراسة باتباع الخطوات الآتية:

- الاطلاع على الأدب التربوي الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة حول المرونة النفسية واشباع الحاجات الأساسية الرياضية.
- تحديد مجتمع الدراسة وعينتها المستهدفة.
- تحديد اداتي الدراسة المستخدمة لجمع البيانات.
- إجراء تجربة استطلاعية على عينة من لاعبي أندية الدرجة الممتازة للكرة الطائرة في فلسطين لم يتم تضمينها في العينة الأصلية، للتأكد من صدق وثبات اداتا الدراسة.
- تصميم المقياسان المستخدمان في الدراسة إلكترونياً وإرسالها إلى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في البطولة، حيث كان عدد الردود (66) ردًا صالحًا للتحليل الإحصائي وتمثل عينة الدراسة.
- بعد جمع البيانات تم ترميزها وإدخالها إلى البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجتها إحصائيًا.
- تم التوصل إلى نتائج الدراسة ومناقشتها وفي ضوءها تم التوصل إلى الاستنتاجات والتوصيات.

المعالجات الإحصائية:

للإجابة عن تساؤلات الدراسة والوصول إلى النتائج تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS. V 31) من خلال اجراء المعالجات الآتية:

- المتوسطات الحسابية والأوزان النسبية لها لتحديد درجة كل من المرونة النفسية واشباع الحاجات الأساسية الرياضية لدى لاعبي منتخب النخبة للكرة الطائرة العربية.
 - معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient)، والانحدار البسيط (Simple Regression) لتحديد العلاقة بين المرونة النفسية واشباع الحاجات الأساسية الرياضية لدى لاعبي منتخب النخبة للكرة الطائرة العربية.
 - معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) للتأكد من معاملات الثبات لمقياسي (المرونة النفسية واشباع الحاجات الأساسية الرياضية). ولتفسير النتائج المتعلقة بدرجة المرونة النفسية واشباع الحاجات الأساسية لدى لاعبي منتخب النخبة للكرة الطائرة العربية، تم استخدام الأوزان النسبية الآتية: (Boone & Boone, 2012)
- (20%-36%) درجة قليلة جداً، (36.20%-52%) درجة قليلة، (52.20%-68%) درجة متوسطة، (68.20%-84%) درجة كبيرة، (84.2%-100%) درجة كبيرة جداً.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

النتائج المتعلقة التساؤل الأول والذي نصه: ما درجة المرونة النفسية لدى لاعبي منتخب النخبة للكرة الطائرة العربية؟ للإجابة عن التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والوزن النسبي لكل فقرة وللمجال المنتمية له وللدرجة الكلية للمرونة النفسية لدى لاعبي منتخب النخبة للكرة الطائرة العربية، ونتائج جدول (5) تبين ذلك.

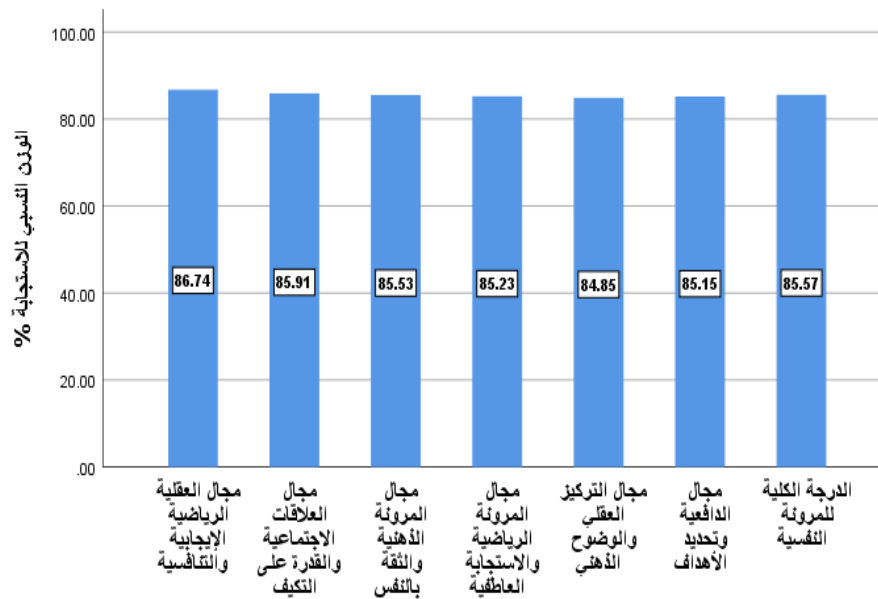
جدول (5): المتوسطات الحسابية والأوزان النسبية للمجالات والدرجة للمرونة النفسية لدى لاعبي منتخب النخبة للكرة الطائرة العربية (ن=66)

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الوزن النسبي (%)	الدرجة
1	أشعر بالتفاؤل تجاه أدائي كلاعب.	4.53	90.60	كبيرة جداً
2	أحرص على تحسين مهاراتي ومواصلة التطور الرياضي.	4.24	84.80	كبيرة جداً
3	أستمتع بالتحديات الجديدة في التدريب والمباريات.	4.36	87.20	كبيرة جداً
4	أحرص على التفوق وتحقيق أفضل أداء ممكن أثناء المنافسات.	4.21	84.20	كبيرة جداً
	الدرجة الكلية لمجال العقلية الرياضية الإيجابية والتنافسية	4.34	86.74	كبيرة جداً
5	أتعامل بشكل جيد مع زملائي في الفريق والمدربين.	4.41	88.20	كبيرة جداً
6	أستطيع التكيف مع تغييرات خطط التدريب أو المتطلبات الجديدة.	4.29	85.80	كبيرة جداً
7	أشارك زملائي في دعم بعضنا البعض أثناء التحديات الرياضية.	4.29	85.80	كبيرة جداً
8	أستطيع العمل بفعالية ضمن الفريق حتى في المواقف الصعبة.	4.20	84.00	كبيرة
	الدرجة الكلية لمجال العلاقات الاجتماعية والقدرة على التكيف	4.30	85.91	كبيرة جداً
9	أتمكن من الصمود أمام الأخطاء أو الانتكاسات أثناء اللعب.	4.48	89.60	كبيرة جداً
10	أثق بقدراتي في التغلب على الصعوبات داخل وخارج الملعب.	4.12	82.40	كبيرة
11	أتمكن من التعلم من الأخطاء والمواقف الصعبة.	4.32	86.40	كبيرة جداً
12	أشعر بالقدرة على مواجهة أي تحدٍ رياضي بثقة.	4.18	83.60	كبيرة
	الدرجة الكلية لمجال المرونة الذهنية والثقة بالنفس	4.28	85.53	كبيرة جداً
13	أتمكن من التحكم في مشاعري أثناء الضغط أو المنافسة.	4.42	88.40	كبيرة جداً
14	أتعامل بشكل إيجابي مع الإحباط أو الفشل الرياضي.	4.17	83.40	كبيرة
15	أحافظ على هدوئي وتركيزي أثناء المباريات الصعبة.	4.29	85.80	كبيرة جداً
16	أستطيع التعامل مع الضغوط النفسية المتعلقة بالمسابقات والتدريب.	4.17	83.40	كبيرة
	الدرجة الكلية لمجال المرونة الرياضية والاستجابة العاطفية	4.26	85.23	كبيرة جداً
17	أتمكن من التركيز الجيد أثناء المباريات والتدريبات.	4.48	89.60	كبيرة جداً
18	يكون تفكيري واضحاً عند اتخاذ القرارات داخل الملعب.	4.11	82.20	كبيرة
19	أستطيع ترتيب أولوياتي والتفكير بذكاء أثناء اللعب.	4.32	86.40	كبيرة جداً
20	أتمكن من إدارة الضغوط واتخاذ خيارات مناسبة أثناء المنافسة.	4.06	81.20	كبيرة
	الدرجة الكلية لمجال التركيز العقلي والوضوح الذهني	4.24	84.85	كبيرة جداً
21	أحرص على تحديد أهداف واضحة لتطوير مستواي كلاعب.	4.50	90.00	كبيرة جداً
22	أستمر في التدريب والعمل على نفسي حتى عند الصعوبات.	4.14	82.80	كبيرة
23	أشعر بالدافعية لتحقيق أهدافي الرياضية على المدى الطويل.	4.24	84.80	كبيرة جداً
24	أضع خططاً عملية لتحقيق أهدافي وألتزم بها.	4.15	83.00	كبيرة
	الدرجة الكلية لمجال الدافعية وتحديد الأهداف	4.26	85.15	كبيرة جداً
	الدرجة الكلية للمرونة النفسية	4.28	85.57	كبيرة جداً

* أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

تشير نتائج جدول (5) إلى أن درجة المرونة النفسية لدى لاعبي منتخبات النخبة للكرة الطائرة العربية كانت بدرجة كبيرة جدًا على الفقرات ذات الأرقام: (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 9، 11، 13، 15، 17، 19، 21، 23)، حيث كان الوزن النسبي للاستجابة عليها (84.20%) فأكثر، وكانت كبيرة على الفقرات: (8، 10، 12، 14، 16، 18، 20، 22، 24)، حيث تراوح الوزن النسبي للاستجابة عليها بين (81.20%-84%)، فيما يتعلق بالفقرات كانت أعلى استجابة على الفقرة رقم (1) والمتضمنة (أشعر بالتفاؤل تجاه أدائي كلاعب) بوزن نسبي للاستجابة عليها (90.60%)، وأقل استجابة على الفقرة رقم (20) والمتضمنة (أتمكن من إدارة الضغوط واتخاذ خيارات مناسبة أثناء المنافسة) بوزن نسبي للاستجابة عليها (81.20%).

فيما يتعلق بالدرجة الكلية لدى لاعبي منتخبات النخبة للكرة الطائرة العربية كانت بدرجة كبيرة جدًا ووزن نسبي للاستجابة (85.57%)، وفيما يتعلق بترتيب المجالات كان في المرتبة الأولى مجال العقلية الرياضية الإيجابية والتنافسية وبنسبة (86.74%)، يليه مجال العلاقات الاجتماعية والقدرة على التكيف وبنسبة (85.91%)، يليه مجال المرونة الذهنية والثقة بالنفس وبنسبة (85.53%)، يليه مجال المرونة الرياضية والاستجابة العاطفية وبنسبة (85.23%)، يليه مجال الدافعية وتحديد الأهداف وبنسبة (85.15%)، وأخيرًا مجال التركيز العقلي والوضوح الذهني وبنسبة (84.85%)، وتظهر هذه النتيجة بوضوح في الشكل البياني رقم (1).



الشكل (1): الأوزان النسبية للمجالات والدرجة الكلية للمرونة النفسية لدى لاعبي منتخبات النخبة للكرة الطائرة العربية

في ضوء تحليل نتائج التساؤل الأول، تبين أن لاعبي منتخبات النخبة للكرة الطائرة العربية يتمتعون بدرجة كبيرة جدًا من المرونة النفسية على المستوى الكلي، ويمكن مناقشة هذه النتائج في إطار ما توصلت إليه الأدبيات والدراسات السابقة على النحو الآتي: تشير النتائج إلى أن الارتفاع الواضح في درجة المرونة النفسية لدى لاعبي النخبة يعكس طبيعة الخبرة التنافسية العالية التي يتمتع بها أفراد العينة، إذ إن المشاركة المستمرة في البطولات الإقليمية والقارية والدولية تفرض على اللاعبين التعرض المتكرر لمواقف ضاغطة ومتغيرة، الأمر الذي يساهم في تطوير قدرتهم على التكيف النفسي وضبط الانفعالات واستعادة التوازن أثناء المنافسة، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه Galli و Gonzalez (2014) من أن المرونة النفسية ليست سمة ثابتة، بل قدرة ديناميكية تتطور عبر الخبرات والتجارب الصعبة التي يمر بها الرياضي، لا سيما في المستويات العليا. كما أن حصول مجال العقلية الرياضية الإيجابية والتنافسية على المرتبة الأولى بين مجالات المرونة النفسية يعكس امتلاك لاعبي النخبة اتجاهات ذهنية إيجابية نحو الأداء والمنافسة، مثل التفاؤل، وحب التحدي، والسعي للتطور المستمر، وهي سمات تعد أساسية في الرياضات التنافسية عالية المستوى، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة Robazza وآخرون (2025)، التي أكدت أن الرياضيين ذوي المستويات العليا يميلون إلى تفسير المواقف التنافسية على أنها تحديات قابلة للسيطرة، وليس تهديدات، مما يعزز الأداء الوظيفي تحت الضغط.

وفيما يتعلق بارتفاع درجة العلاقات الاجتماعية والقدرة على التكيف، يمكن تفسير ذلك بطبيعة لعبة الكرة الطائرة بوصفها لعبة جماعية تعتمد بدرجة كبيرة على التفاعل والتنسيق والدعم المتبادل بين اللاعبين، فنجاح الفريق يرتبط بقدرة أفراد على العمل الجماعي، والتواصل الفعال، والتكيف مع التغيرات التكتيكية وخطط اللعب، وهو ما يساهم في تعزيز المرونة النفسية، ويدعم هذه النتيجة ما أشار إليه Adie وآخرون (2012) من أن العلاقات الإيجابية داخل الفريق تساهم في تعزيز التماسك والانتماء، وتنعكس إيجابًا على التكيف النفسي والأداء الجماعي.

كما أظهرت النتائج درجة كبيرة جدًا في مجال المرونة الذهنية والثقة بالنفس، وهو ما يتفق مع نتائج دراسة Yigit و Sahin (2025) التي بينت وجود علاقة إيجابية بين المرونة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة، خاصة ذوي الخبرة الأكبر، ويبدو أن لاعبي المنتخبات العربية، بحكم خبراتهم الطويلة وتعرضهم لمواقف تنافسية معقدة، قد طوروا قدرة أعلى على الصمود أمام الأخطاء والانتكاسات، والتعلم منها بدل الانغماس في آثارها السلبية، وهو ما يعد مؤشرًا مهمًا للنضج النفسي الرياضي.

أما مجال المرونة الرياضية والاستجابة العاطفية، فقد جاء أيضًا بدرجة كبيرة جدًا، مما يشير إلى قدرة اللاعبين على التحكم في انفعالاتهم والتعامل

الإيجابي مع الإحباط والضغط النفسي أثناء المنافسات، وتتفق هذه النتيجة مع ما أوضحه Gardner و Moore (2017) من أن الرياضيين القادرين على تقبل الانفعالات السلبية وإدارتها بمرونة يكونون أكثر استقرارًا في الأداء وأقل عرضة للتقلبات الحادة أثناء المباريات الحاسمة.

وفيما يخص مجال الدافعية وتحديد الأهداف، فإن ارتفاع مستواه يعكس تمتع اللاعبين بدافعية داخلية واضحة، وسعيهم المستمر لتطوير ذاتهم وتحقيق أهداف طويلة المدى، وهو ما يعد سمة أساسية لدى الرياضيين النخبة، وتتفق هذه النتيجة مع افتراضات نظرية التحديد الذاتي (Ryan & Deci, 2020)، التي تؤكد أن الدافعية الذاتية تمثل أساسًا مهمًا للاستمرارية في الأداء المرتفع، لا سيما عندما يقترن ذلك بالشعور بالكفاءة والاستقلالية. ورغم أن مجال التركيز العقلي والوضوح الذهني جاء في المرتبة الأخيرة نسبيًا، إلا أنه ما زال ضمن المستوى الكبير جدًا، مما يدل على قدرة جيدة لدى اللاعبين على التركيز واتخاذ القرار تحت الضغط، وإن كانت بعض المواقف التنافسية المعقدة قد تفرض تحديات إضافية في هذا الجانب. ويمكن تفسير ذلك بطبيعة المباريات عالية المستوى التي تتطلب سرعة استجابة واتخاذ قرارات آنية في ظل ضغط زمني وجماهيري كبير، وهو ما قد يفسر انخفاضًا نسبيًا مقارنة ببقية المجالات، دون أن يعني ضعفًا فعليًا في هذا البعد.

وبصورة عامة، تتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسات مصطفى وآخرون (2024)، ومحفوظ وآخرون (2024)، التي أكدت تمتع لاعبي الكرة الطائرة بمستويات مرتفعة من المرونة النفسية مقارنة بغيرهم، ويعزى ذلك إلى الخصائص الخاصة للعبة التي تتطلب التكيف المستمر مع تغير مجريات اللعب وسرعة الانتقال بين الحالات الانفعالية المختلفة، إضافة إلى أن اللاعبين في الدراسة الحالية يمثلون النخبة وهو أعلى مستوى رياضي في اللعبة.

وعليه، يمكن القول إن ارتفاع درجة المرونة النفسية لدى لاعبي منتخب النخبة للكرة الطائرة العربية يعكس نصبةً نفسيًا رياضيًا يتناسب مع متطلبات الأداء العالي، ويدعم الفرضية القائلة بأن المرونة النفسية تمثل أحد الركائز الأساسية لتحقيق الاستقرار في الأداء، ومواجهة ضغوط المنافسة، والاستمرار في الإنجاز الرياضي، وهو ما يؤكد أهمية الاهتمام المنهجي بالإعداد النفسي إلى جانب الإعداد البدني والمهاري والخططي في برامج تدريب المنتخب الوطني.

النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه: ما درجة إشباع الحاجات الأساسية لدى لاعبي منتخب النخبة للكرة الطائرة العربية؟

للإجابة عن التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والوزن النسبي لكل فقرة وللمجال المنتمية له وللدرجة الكلية لإشباع الحاجات الأساسية لدى لاعبي منتخب النخبة للكرة الطائرة العربية، ونتائج جدول (6) تبين ذلك.

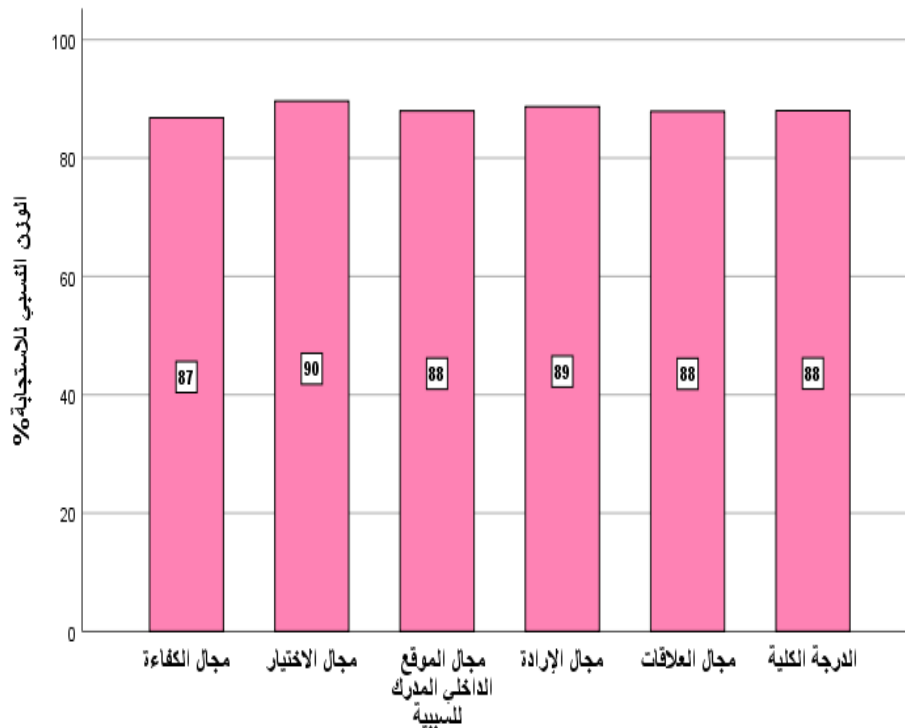
جدول (6): المتوسطات الحسابية والأوزان النسبية للمجالات والدرجة الكلية لإشباع الحاجات الأساسية لدى لاعبي منتخب النخبة للكرة الطائرة العربية (ن=66)

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الوزن النسبي (%)	الدرجة
1	أستطيع التغلب على التحديات في رياضي.	6.50	92.86	كبيرة جدًا
2	أنا ماهر في رياضي.	6.03	86.14	كبيرة جدًا
3	أشعر أنني جيد في رياضي.	6.00	85.71	كبيرة جدًا
4	أحصل على فرص للشعور بأني جيد في رياضي.	5.95	85.00	كبيرة جدًا
5	لدي القدرة على الأداء الجيد في رياضي.	5.89	84.14	كبيرة
الدرجة الكلية لمجال الكفاءة				
		6.08	86.80	كبيرة جدًا
6	في رياضي، أحصل على فرص لاتخاذ القرارات.	6.50	92.86	كبيرة جدًا
7	في رياضي، لي رأي في كيفية القيام بالأمر.	6.00	85.71	كبيرة جدًا
8	في رياضي، أستطيع المشاركة في عملية اتخاذ القرار.	6.14	87.71	كبيرة جدًا
9	في رياضي، أحصل على فرص لاتخاذ القرارات.	6.45	92.14	كبيرة جدًا
الدرجة الكلية لمجال الاختيار				
		6.27	89.61	كبيرة جدًا
10	في رياضي، أشعر أنني أسعى لتحقيق أهداف تخصني.	5.95	85.00	كبيرة جدًا
11	في رياضي، لدي شعور حقيقي بالرغبة في التواجد.	6.05	86.43	كبيرة جدًا
12	في رياضي، أشعر أنني أفعل ما أرغب في فعله.	6.47	92.43	كبيرة جدًا
الدرجة الكلية لمجال الموقع الداخلي المدرك للسلبية				
		6.16	87.95	كبيرة جدًا
13	أشعر أنني أشارك في رياضي برغبة حقيقية.	5.94	84.86	كبيرة جدًا
14	في رياضي، أشعر بأنني غير مجبر على القيام بأشياء لا أريدها	6.17	88.14	كبيرة جدًا
15	أختار المشاركة في رياضي بحرية إرادتي.	6.52	93.14	كبيرة جدًا
الدرجة الكلية لمجال الإرادة				
		6.21	88.67	كبيرة جدًا
16	في رياضي، أشعر بالقرب من الآخرين.	6.09	87.00	كبيرة جدًا
17	أظهر الاهتمام بالآخرين في رياضي.	6.11	87.29	كبيرة جدًا
18	هناك أشخاص في رياضي مهتمون بي.	5.97	85.29	كبيرة جدًا
19	في رياضي، هناك أشخاص أستطيع الوثوق بهم.	6.11	87.29	كبيرة جدًا
20	لدي علاقات قريبة مع الأشخاص في رياضي.	6.48	92.57	كبيرة جدًا
الدرجة الكلية لمجال العلاقات				
		6.15	87.88	كبيرة جدًا
الدرجة الكلية لإشباع الحاجات الأساسية				
		6.17	88.18	كبيرة جدًا

* أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

تشير نتائج جدول (6) إلى أن درجة درجة اشباع الحاجات الأساسية لدى لاعبي منتخب النخبة للكرة الطائرة العربية كانت بدرجة كبيرة جداً على الفقرات جميع الفقرات باستثناء الفقرة رقم (5) كانت الاستجابة كبيرة. وكانت أعلى استجابة بالتساوي على الفقرتين رقم (1)، (6) والمتضمنتان: (أستطيع التغلب على التحديات في رياضي) و (في رياضي، أحصل على فرص لاتخاذ القرارات) بوزن نسبي للاستجابة عليها (92.86%)، وأقل استجابة على الفقرة رقم (5) والمتضمنة (لدي القدرة على الأداء الجيد في رياضي) بوزن نسبي للاستجابة عليها (84.14%).

فيما يتعلق بالدرجة الكلية لدى لاعبي منتخب النخبة للكرة الطائرة العربية كانت بدرجة كبيرة جداً وبوزن نسبي للاستجابة (88.18%)، وفيما يتعلق بترتيب المجالات كان في المرتبة الأولى مجال الاختيار وبوزن نسبي للاستجابة (89.61%)، يليه مجال الإرادة بوزن نسبي للاستجابة (88.67%)، يليه مجال الموقع الداخلي المدرك للسببية (87.95%)، يليه مجال العلاقات وبوزن نسبي للاستجابة (87.88%)، وأخيراً مجال الكفاءة بوزن نسبي للاستجابة (86.80%)، وتظهر هذه النتيجة بوضوح في الشكل البياني (2).



الشكل (2): الأوزان النسبية للمجالات والدرجة الكلية لإشباع الحاجات الأساسية لدى لاعبي منتخب النخبة للكرة الطائرة العربية

أظهرت نتائج التساؤل الثاني أن درجة إشباع الحاجات الأساسية لدى لاعبي منتخب النخبة للكرة الطائرة العربية جاءت كبيرة جداً سواء على مستوى الدرجة الكلية أم على مستوى المجالات الفرعية كافة، وهو ما يعكس توفر بيئة نفسية داعمة لهؤلاء اللاعبين، تتسم بقدر عالٍ من الاستقلالية، والشعور بالكفاءة، والانتماء، والإرادة الذاتية، ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء طبيعة عينة الدراسة التي تضم لاعبين من مستوى النخبة، حيث إن الوصول إلى هذا المستوى يتطلب بالضرورة توفر شروط نفسية إيجابية تسهم في الاستمرار وتحقيق الإنجاز.

فيما يتعلق بالدرجة الكلية الكبيرة جداً لإشباع الحاجات الأساسية للاعبين، تتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه أدبيات نظرية تقرير المصير (Ryan & Deci, 2020)، التي تؤكد أن الرياضيين العاملين في بيئات تنافسية عالية، ويحظون بدعم تدريبي وتنظيمي مناسب، غالباً ما يتمتعون بمستويات مرتفعة من إشباع الحاجات النفسية الأساسية، الأمر الذي يعكس إيجاباً على دافعيتهم الداخلية واستقرار أدائهم، كما تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات حديثة مثل دراسة (Yang, et al, 2024) (Vilks, & Kolesovs, 2025)، التي بينت أن الرياضيين التنافسيين ذوي المستويات العالية يظهرون رضا مرتفعاً عن حاجاتهم النفسية، مع انخفاض مظاهر القلق والاحتراق النفسي.

وقد احتل مجال الاختيار المرتبة الأولى من حيث الوزن النسبي، وهو ما يشير إلى شعور اللاعبين بامتلاكهم قدرًا كبيرًا من الحرية والمشاركة في اتخاذ القرارات المتعلقة بالتدريب والأداء، ويمكن تفسير ذلك بطبيعة العمل داخل منتخبات النخبة، حيث يميل المدربون إلى إشراك اللاعبين ذوي الخبرة في النقاشات الفنية والتكتيكية، ومنحهم مساحة للتعبير عن آرائهم، الأمر الذي يعزز لديهم الإحساس بالاستقلالية، وتدعم هذه النتيجة ما ذهب إليه Deci (2000) و Ryan (2000)، وكذلك ما أشار إليه Adie وآخرون (2012)، حول الدور المحوري لأسلوب التدريب الداعم للاستقلالية في رفع مستوى الرضا النفسي والدافعية الذاتية لدى لاعبي الألعاب الجماعية.

وجاء مجال الإرادة في المرتبة الثانية، وهو ما يعكس مشاركة اللاعبين في النشاط الرياضي بدافع داخلي ورغبة حقيقية، وليس بدافع الإكراه أو الضغوط الخارجية، ويعد هذا المؤشر مهمًا لدى لاعبي النخبة، إذ إن الاستمرار في التدريب المكثف وتحمل أعباء المنافسة لا يمكن أن يتحقق دون وجود إرادة ذاتية قوية، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة Kent و Paradis (2017)، التي أكدت وجود ارتباط قوي بين الرضا عن الحاجات النفسية الأساسية والشغف الرياضي، خاصة لدى الرياضيين ذوي المستويات العالية.

أما مجال الموقع الداخلي المدرك للسلبية، فقد جاء بدرجة مرتفعة جدًا أيضًا، مما يدل على أن اللاعبين يشعرون بأن سلوكهم الرياضي نابع من قناعاتهم وأهدافهم الشخصية، وهذا يعكس مستوى متقدما من التنظيم الذاتي والدافعية الداخلية، وهو ما يتفق مع نتائج Robazza وآخرون (2025)، الذين أشاروا إلى أن الرضا عن الحاجات النفسية الأساسية يسهم في تعزيز الخبرات النفسية الإيجابية، ويجعل الرياضيين أكثر قدرة على تفسير المواقف التنافسية على أنها تحديات قابلة للتعامل معها.

وفيما يتعلق بمجال العلاقات، فقد أظهرت النتائج مستوى مرتفعًا من الإشباع، وهو أمر متوقع في لعبة جماعية مثل الكرة الطائرة، التي تعتمد بدرجة كبيرة على التفاعل والتعاون والثقة المتبادلة بين اللاعبين، وتشير هذه النتيجة إلى وجود مناخ اجتماعي إيجابي داخل الفرق، يتسم بالدعم المتبادل والشعور بالانتماء، وهو ما أكدته دراسات Adie وآخرين (2012) و Gustafsson وآخرون (2018)، التي أوضحت أن إشباع حاجة الانتماء يسهم في تعزيز التماسك الجماعي وتقليل احتمالية الاحتراق النفسي.

أما مجال الكفاءة، ورغم أنه جاء في المرتبة الأخيرة نسبيًا مقارنة ببقية المجالات، إلا أنه ظل ضمن الدرجة "الكبيرة جدًا"، وهو ما يدل على أن اللاعبين يتمتعون بدرجة عالية من الثقة بقدراتهم وأدائهم، ويمكن تفسير ترتيبه الأخير نسبيًا بارتفاع معايير التقييم الذاتي لدى لاعبي النخبة، حيث يميل اللاعبون في هذا المستوى إلى التركيز على جوانب التحسين والتطوير المستمر، وعدم الاكتفاء بما تم تحقيقه، وهو ما يجعل إدراكهم لكفاءتهم أقل نسبيًا مقارنة بإدراكهم للاستقلالية أو الإرادة، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه Ng وآخرون (2012)، حول أن الشعور بالكفاءة لدى الرياضيين ذوي الخبرة العالية يتأثر بسقف الطموحات المرتفع ومتطلبات الأداء المستمر.

وعلى مستوى الفقرات، فإن ارتفاع الاستجابة على الفقرات المرتبطة بالتغلب على التحديات واتخاذ القرار يعكس امتلاك لاعبي النخبة لخبرات تنافسية واسعة، وقدرة على التعامل مع ضغوط المباريات والمواقف الصعبة، وهو ما يتقاطع مع الأدبيات التي ربطت بين إشباع الحاجات النفسية والمرونة النفسية، كما في دراسات Kostopoulos وآخرون (2024) و Robazza وآخرون (2025)، في المقابل، فإن انخفاض الوزن النسبي نسبيًا للفقرة المتعلقة بالقدرة على الأداء الجيد قد يعكس طبيعة التنافس العالي داخل المنتخبات، حيث يخضع اللاعبون دائمًا للمقارنة والتقييم، مما يجعلهم أكثر نقدًا لأدائهم.

وبشكل عام، تؤكد نتائج هذا التساؤل أن لاعبي منتخب النخبة للكرة الطائرة العربية يعملون ضمن بيئة نفسية داعمة تشجع حاجاتهم الرياضية الأساسية بدرجة عالية، وهو ما يتفق مع ما توصلت إليه معظم الدراسات السابقة، ويعزز الفرضية القائلة بأن إشباع هذه الحاجات يمثل أساسًا مهمًا للدافعية الذاتية، والاستقرار النفسي، والقدرة على مواجهة الضغوط التنافسية. كما تمثل هذه النتائج قاعدة تفسيرية مهمة لفهم العلاقة المتوقعة بين إشباع الحاجات النفسية والمرونة النفسية لدى هذه الفئة، وهو ما سيتم التطرق إليه في مناقشة نتائج التساؤل الثالث.

النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي نصه: ما العلاقة بين المرونة النفسية واشباع الحاجات الأساسية لدى لاعبي منتخب النخبة للكرة الطائرة العربية؟

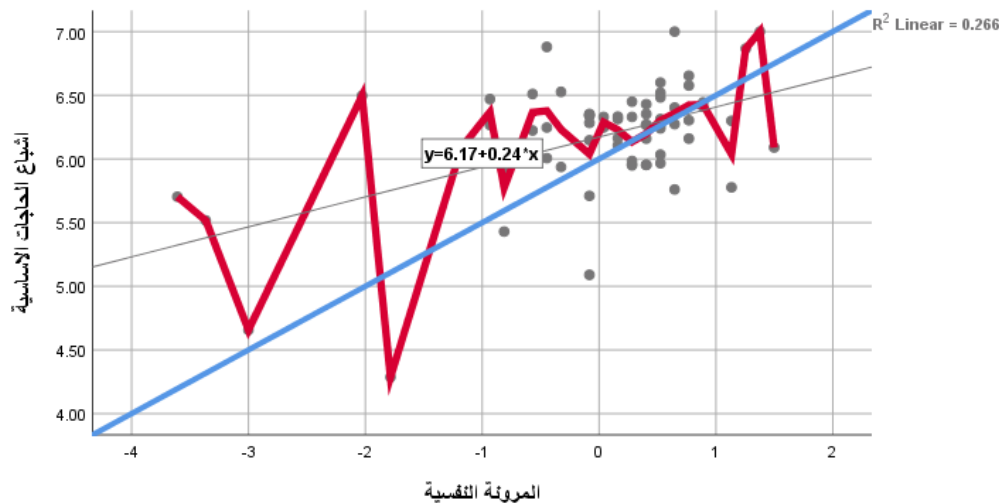
للإجابة عن التساؤل استخدم معامل الارتباط بيرسون، ومعامل الانحدار البسيط ونتائج جدول (7) تبين ذلك.

جدول (7): معامل الارتباط بيرسون والانحدار البسيط للعلاقة بين المرونة النفسية واشباع الحاجات الأساسية لدى لاعبي منتخب النخبة للكرة الطائرة العربية (ن=66)

المرونة النفسية	اشباع الحاجات الأساسية		معامل الارتباط بيرسون (R)	معامل الانحدار البسيط (R ²)	مستوى الدلالة*
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
4.27	0.34	6.17	0.45	0.266	*0.0001

*دال إحصائيًا.

يتضح من جدول (7) وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيًا بين المرونة النفسية واشباع الحاجات الأساسية لدى لاعبي منتخب النخبة للكرة الطائرة العربية، حيث وصلت قيمة معامل الارتباط بيرسون إلى (0.51)، ومعامل الانحدار إلى (0.266)، وتظهر هذه العلاقة في الشكل البياني (3).



الشكل (3): خط الانحدار للعلاقة بين المرونة النفسية واشباع الحاجات الأساسية لدى لاعبي منتخب النخبة للكرة الطائرة العربية

في ضوء نتائج التساؤل الثالث، تبين وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية واشباع الحاجات الأساسية لدى لاعبي منتخب النخبة للكرة الطائرة العربية، يمكن القول أن هذه النتيجة تعكس تداخلاً واضحاً بين البناء النفسي الداخلي للاعب وبين البيئة النفسية الداعمة التي يعمل ضمنها. فبلوغ معامل الارتباط (0.51) يشير إلى علاقة متوسطة تميل إلى القوة، وهو ما يعني أن ارتفاع مستوى المرونة النفسية لدى اللاعبين يترافق غالباً مع ارتفاع مستوى اشباع حاجاتهم النفسية الأساسية، والعكس صحيح. كما أن نسبة التباين المفسرة (26.6%) تعد نسبة جيدة في الدراسات النفسية، وتؤكد أن المرونة النفسية تمثل أحد المتغيرات المهمة في تفسير اشباع الحاجات الأساسية، وإن لم تكن المتغير الوحيد، وأكد على ذلك ما أشار إليه الشريبي (2006) في أن المتغير الذي يفسر ما نسبته (15%) فأعلى من المتغير الآخر يعد متغيراً جيداً.

وتتسق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه الأدبيات الحديثة في علم النفس الرياضي، والتي تؤكد أن الرياضي القادر على التكيف مع الضغوط، وتقبل الاخفاقات، وإعادة توجيه انتباهه نحو متطلبات الأداء، يكون أكثر استعداداً للشعور بالكفاءة، وأكثر ميلاً للاستقلالية في اتخاذ القرار، وأقوى ارتباطاً بزملائه داخل الفريق، وهو ما ينسجم مع طرح (2014) Galli و Robazza وآخرين (2025) الذين أوضحوا أن المرونة النفسية لا تقتصر على الصمود أمام الضغوط، بل تمتد لتشمل القدرة على تحويل المواقف الصعبة إلى خبرات تعلم ونمو، الأمر الذي يعزز الشعور بالكفاءة والدافعية الداخلية لدى الرياضي. كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع افتراضات نظرية التحديد الذاتي، التي ترى أن اشباع حاجات الاستقلالية والكفاءة والانتماء يشكل الأساس لبناء الأكثرية الذاتية والرفاه النفسي، فاللاعب الذي يعمل في بيئة تدريبية داعمة، يشعر فيها بالتقدير، وبأن له دوراً في اتخاذ القرار، وبأنه قادر على الانجاز، يكون أكثر قدرة على مواجهة الضغوط التنافسية، وأعلى مرونة في التعامل مع تقلبات الأداء والمنافسة، وقد أكدت دراسات عديدة، مثل (2024) Nara et al. و (2025) Robazza et al.، أن اشباع الحاجات النفسية الأساسية يرتبط باستخدام استراتيجيات تكيف أكثر إيجابية، وتفسير المواقف التنافسية على أنها تحديات قابلة للسيطرة، وهو ما يعد جوهرًا للمرونة النفسية.

ومن جهة أخرى، يمكن تفسير العلاقة التي توصلت إليها الدراسة الحالية في ضوء طبيعة لعبة الكرة الطائرة ذاتها، بوصفها لعبة جماعية سريعة الايقاع، تتطلب تفاعلاً مستمراً بين اللاعبين، وقدرة عالية على استعادة التركيز بعد الأخطاء، والتعامل مع تغير نتيجة المباراة خلال وقت قصير، ففي مثل هذا الموقف، يصبح شعور اللاعب بالانتماء والدعم من زملائه والمدرّب عاملاً مساعداً على تعزيز مرونته النفسية، في حين تسهم المرونة النفسية بدورها في الحفاظ على التماسك الانفعالي والعلاقات الإيجابية داخل الفريق. وهذا ما يتقاطع مع ما أشار إليه Adie وآخرون (2012) حول أهمية اشباع حاجة الانتماء في الألعاب الجماعية، ومع نتائج محفوظ وآخرين (2024) التي أظهرت تمتع لاعبي الكرة الطائرة بمستويات أعلى من المرونة النفسية مقارنة بغيرهم.

وتتفق هذه النتائج أيضاً مع دراسات تناولت متغيرات قريبة من المرونة النفسية، مثل الصلابة النفسية والثقة بالنفس، حيث أظهرت دراسات Yigit و Sahin (2025) وعمرون (2025) وجود علاقات إيجابية بين هذه المتغيرات وبعض مؤشرات التكيف النفسي والكفاءة المدركة، ويعزز ذلك الفكرة القائلة بأن بناء اللاعب نفسياً لا يتم بمعزل عن اشباع حاجاته الأساسية، بل من خلال تفاعل مستمر بين خصائصه النفسية الداخلية والبيئة التدريبية والاجتماعية المحيطة به.

وبناء على ما سبق، يمكن القول أن العلاقة الإيجابية التي كشفت عنها الدراسة الحالية بين المرونة النفسية واشباع الحاجات الأساسية ليست علاقة عرضية، بل تعكس مساراً تفاعلياً مهماً في إعداد لاعبي النخبة. فإشباع الحاجات النفسية يوفر الأرضية النفسية الآمنة التي تسمح بنمو المرونة النفسية، في حين تسهم المرونة النفسية في استثمار هذا الاشباع بشكل فعال أثناء الضغوط التنافسية، وهو ما يؤكد ضرورة أن تتجه برامج الإعداد

النفسية في الكرة الطائرة العربية إلى العمل المتوازي على تنمية المرونة النفسية، وتوفير بيئة تدريبية داعمة تلبي حاجات اللاعبين النفسية الأساسية، لما لذلك من أثر مباشر في استقرار الأداء وتحقيق الانجاز الرياضي المستدام.

الاستنتاجات:

- في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها تم التوصل للاستنتاجات الآتية:
- أن لاعبي منتخبات النخبة للكرة الطائرة العربية يتمتعون بدرجة كبيرة جداً من المرونة النفسية، مما يدل على امتلاكهم قدرات نفسية عالية تساعد على التكيف مع ضغوط التدريب والمنافسة والحفاظ على استقرار الأداء في المستويات العليا.
- أن مجالات المرونة النفسية كافة جاءت بدرجات كبيرة جداً، وبخاصة مجال العقلية الرياضية الإيجابية والتنافسية، الأمر الذي يعكس تبني لاعبي النخبة اتجاهات ذهنية إيجابية تقوم على التفاؤل وحب التحدي والسعي المستمر للتطور وتحقيق الأفضل.
- أن درجة اشباع الحاجات الأساسية لدى لاعبي منتخبات النخبة للكرة الطائرة العربية كانت كبيرة جداً، وهو ما يشير إلى توفر بيئة تدريبية وتنافسية داعمة تشبع حاجات الاستقلالية والكفاءة والانتماء والإرادة الذاتية.
- وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية واشباع الحاجات الأساسية، بما يؤكد أن اللاعبين الذين يشعرون بإشباع حاجاتهم النفسية يكونون أكثر قدرة على التكيف النفسي والصمود أمام الضغوط التنافسية.
- أن المرونة النفسية تفسر نسبة جيدة من التباين في اشباع الحاجات الأساسية، مما يدل على أن المرونة النفسية تمثل متغيراً مهماً ومؤثراً في البناء النفسي للاعبي النخبة، إلى جانب متغيرات أخرى تتعلق بالبيئة التدريبية والاجتماعية.

التوصيات:

- في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها تم التوصية بالتوصيات الآتية:
- ضرورة إدماج الإعداد النفسي بشكل منظم ضمن برامج تدريب منتخبات الكرة الطائرة العربية، وعدم الاكتفاء بالجوانب البدنية والمهارية والخططية، مع التركيز على تنمية المرونة النفسية بوصفها عنصراً أساسياً في الأداء العالي.
- تشجيع المدربين على تبني أساليب تدريب داعمة للاستقلالية، تتيح للاعبين المشاركة في اتخاذ القرار والتعبير عن آرائهم، لما لذلك من دور واضح في اشباع الحاجات النفسية وتعزيز الدافعية الذاتية.
- الاهتمام بتعزيز المناخ الاجتماعي الإيجابي داخل الفرق، من خلال تنمية العلاقات القائمة على الثقة والدعم المتبادل بين اللاعبين والمدربين، بما يساهم في اشباع حاجة الانتماء ورفع مستوى التماسك الجماعي.
- تصميم برامج تدريب نفسية تهدف إلى تنمية مهارات التعامل مع الضغوط، وضبط الانفعالات، واستعادة التركيز بعد الأخطاء، خاصة في المواقف التنافسية الحاسمة التي تتطلب استجابات نفسية سريعة وفعالة.
- الاستفادة من نتائج الدراسة في إعداد أدلة أو برامج إرشادية للمدربين وأخصائي علم النفس الرياضي، توضح كيفية الربط بين اشباع الحاجات النفسية وتنمية المرونة النفسية لدى لاعبي النخبة.
- إجراء دراسات على عينات أوسع ومن ألعاب جماعية وفردية أخرى، ودراسة متغيرات نفسية إضافية مثل قلق المنافسة والاحتراق النفسي والدافعية والصلابة النفسية والتمكين النفسي والأمان النفسي، بهدف بناء تصور أشمل عن العوامل النفسية المؤثرة في أداء الرياضيين العرب في المستويات العليا.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية

- سلامة، محمد عبد العزيز، وسكينة محمد نصر. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى الرياضيين. *مجلة تطبيقات علوم الرياضة* 3 (94): 242-258.
- الشربيني، زكريا. (2006). *الاحصاء الوصفي والاستدلالي في علم النفس والتربية والاجتماع*. مكتبة الانجلو المصرية، مصر.
- عمرون، عمرو. (2025). *الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة الطائرة*. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة محمد بوضياف - المسيلة). مستودع جامعة المسيلة .
- محفوظ، فيصل، يحيوي، محمد، & ابن غالية، محمد. (2024). مستوى المرونة النفسية لدى رياضي الرياضات الجماعية. *مجلة المنظومة الرياضية (Sport System Journal)*، 11(2)، 464-475.
- مصطفى، ديار خليل، رسول، آلان قادر، وحسين، وجدان صبيح. (2024). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى لاعبي الكرة الطائرة في العراق. *مجلة جامعة ذي قار لعلوم التربية البدنية والرياضة*، 1(3)، 83-95.

ثانيًا: المراجع الأجنبية

- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2012). Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and the well- and ill-being of elite youth soccer players: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(1), 51–59. [DOI]
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(2), 78–87. [DOI]
- Boone, H. N., & Boone, D. A. (2012). Analyzing Likert Data. *Journal of Extension*, 50(2), 1–5. [DOI]
- Cai, C., Mei, Z., Yang, Y., & Luo, S. (2025). From adversity to adaptation: The struggle between resilience and athlete burnout in stressful situations. *Frontiers in Psychology*, 16, 1578198. [DOI]
- Carraça, B., Serpa, S., Rosado, A., & Palmi Guerrero, J. (2023). A pilot study of a mindfulness-based program (MBSoccerP): The potential role of mindfulness, self-compassion and psychological flexibility on flow and elite performance in soccer athletes. Universidade de Lisboa; Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC). <https://researchportal.ulisboa.pt/en/publications/a-pilot-study-of-a-mindfulness-based-program-mbsoccerp-the-potent>
- Crespo-Eguílaz, N., Gamba, L., Varela, A., & Fraguera-Vale, R. (2024). Satisfying basic psychological needs through a recreational sports programme for people with intellectual disability: *Human growth and adapted sport in focus*. *Frontiers in Psychology*, 15, 1470411. [DOI]
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. [DOI]
- Galli & Stephen P. Gonzalez (2014). Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2017). *Mindfulness-based interventions in sport and performance*. Oxford University Press. <https://global.oup.com/academic/product/mindfulness-based-interventions-in-sport-and-performance-9780199359137>
- Gustafsson, H., DeFreese, J. D., & Madigan, D. J. (2018). Athlete burnout: Review and recommendations. *Current Opinion in Psychology*, 16, 109–113. [DOI]
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2008). Self-determination theory and the psychology of exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 79–103. [DOI]
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford Press. <https://www.guilford.com/books/Acceptance-and-Commitment-Therapy/Hayes-Strosahl-Wilson/9781462528943>
- Hussein, H. N. (2020). Psychological resilience and its relationship to attentional control and performance of students' volleyball preparation skill. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24 (2), 639–650. [DOI]
- Johles, L., Gustafsson, H., Jansson-Fröjmark, M., Classon, C., Hasselqvist, J., & Lundgren, T. (2020). Psychological flexibility among competitive athletes: A psychometric investigation of a new scale. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2, 110. [DOI]
- Kaya, S., & Karadeniz, H. (2024). Basic psychological needs satisfaction and attitudes toward physical education classes among high school students. *Frontiers in Psychology*, 15, 1505710. [DOI]
- Kent, S., Kingston, K., & Paradis, K. F. (2017). The relationship between passion, basic psychological needs satisfaction and athlete burnout: Examining direct and indirect effects. (1), 75–96. [DOI]
- Kostopoulos N, Rachiotis T, Mitsopoulos N, Armenis E (2024) Burnout, Resilience and Needs Satisfaction: Exploring the Associations in Basketball Athletes. *Chron Pain Manag* 8: 166. [DOI]
- Li, C., Ivarsson, A., Lam, L. T., & Sun, J. (2019). Basic psychological needs satisfaction and frustration, stress, and sports injury among university athletes: A four-wave prospective survey. *Frontiers in Psychology*, 10, 665. [DOI]
- Melesse, G. G., Tegegne, Z. M., & Rani, S. (2024). Validation of the basic need satisfaction for sport scale in Ethiopian athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1424151. [DOI]
- Mira, T., Costa, A. M., Jacinto, M., Diz, S., Monteiro, D., Rodrigues, F., Matos, R., & Antunes, R. (2023). Well-Being, Resilience and Social Support of Athletes with Disabilities: A Systematic Review. *Behavioral Sciences*, 13(5), 389. [DOI]
- Mukaka, M., M. (2011). Statistics corner: A guide to appropriate use of correlation coefficient in medical research. *Malawi Medical Journal*; 24(3), 69-71. PMID: 23638278; PMCID: PMC3576830.
- Nara, K., Sehwat, V., & Kumari, B. (2024). Psychological Resilience and Sports Performance: A Correlational Study. *Maharshi Dayanand University Research Journal (ARTS)*, 23(1 & 2), 97–105.

- Ng, J. Y. Y., Lonsdale, C., & Hodge, K. (2011). The Basic Needs Satisfaction in Sport Scale (BNSSS): Instrument development and initial validity evidence. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(3), 257-264. [DOI]
- Ng, J. Y. Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Duda, J. L., & Williams, G. C. (2012). Self-determination theory applied to health contexts: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 7(4), 325-340. [DOI]
- Predoiu, R., Bertollo, M., Piotrowski, A., Stănescu, R., Hamdi, F., Szabo, G., & Cosma, G. (2025). Psychological resilience in Olympic combat sports. *Frontiers in Psychology*. [DOI]
- Robazza, C., Vitali, F., Bortoli, L., & Ruiz, M. C. (2025). Basic psychological needs satisfaction, coping functions, and emotional experiences in competitive athletes: A multi-states theory perspective. *Scientific Reports*, 15, 1854. [DOI]
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness* (2nd ed.). Guilford Press.
- Shivanand, I., Dewan, N., Kathuria, H., & Verma, S. (2025). Enhancing Athlete Resilience: Preliminary Validation of the Sports Mind Inventory and the Impact of Yoga of Immortals on Sports-Related Stress. *Behavioral Sciences*, 15(10), 1385. [DOI]
- Stoyanova, A., & colleagues. (2025). Mental resilience and mindfulness in athletes: A preliminary study across sports and experience levels. *Sports*, 13(10), 334. [DOI]
- Tao, H., & Yu, F. (2025). The impact of psychological needs, social support, and sport motivation on college students' sport commitment and sports participation. *BMC Psychology*, 13, 821. [DOI]
- Vilks, S. & Kolesovs, A. (2025). Basic psychological needs satisfaction, intrinsic motivation, and studying sports protect university student-athletes from burnout: insights from Latvia. *Front. Sports Act. Living* 7, 1548583. [DOI]
- Yang, L., Zhang, Z., Zhang, J., & Veloo, A. (2024). The relationship between competitive anxiety and athlete burnout in college athlete: the mediating roles of competence and autonomy. *BMC Psychology*, 12, Article 396. [DOI]
- Yiğit, Ş., & Şahin, M. (2025). Investigation of psychological resilience and self confidence levels of volleyball player. *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 14(4), 526-532. [DOI]

ثالثاً: ترجمة المراجع العربية

- El-Sharbini, Z. (2006). *Descriptive and inferential statistics in psychology, education, and sociology*. Cairo: Anglo Egyptian Bookshop.
- Mahfouz, F., Yahiaoui, M., & Ibn Ghalia, M. (2024). The level of psychological resilience among team sport athletes. *Sport System Journal*, 11(2), 464-475. <https://asjp.cerist.dz/en/article/253202>
- Mustafa, D. K., Rasul, A. Q., & Hussein, W. S. (2024). Psychological resilience and its relationship to mindfulness among volleyball players in Iraq. *Thi-Qar University Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 1(3), 83-95.
- Omroun, A. (2025). Psychological hardiness and its relationship to skill-related self-esteem among volleyball players (Unpublished master's thesis). Mohamed Boudiaf University of M'sila. University of M'sila Repository. <https://repository.univ-msila.dz/handle/123456789/47551>
- Salama, M. A., & Nasr, S. M. (2017). Psychological resilience and its relationship to achievement motivation among athletes. *Journal of Applications of Sport Sciences*, 3(94), 242-258.