

الشعور بالاطمئنان النفسي ودوره في تقبل الذات والتوافق معها لدى لاعبي الأندية الرياضية بكرة القدم في دوري نجوم العراق

م.د. زمان صالح عبد الهادي مخيف

جامعة كربلاء

zaman.s@uokerbala.edu.iq

تاريخ نشر البحث 2025/4 /1

تاريخ استلام البحث 2025/2/18

الملخص

باتت المؤسسات الرياضية التعليمية والتدريبية اليوم مستندة إلى حقائق علمية تضع برامجها التدريبية والتعليمية في ضوء معلومات منسقة (خطط ومناهج) مستندة إلى قوانين العلوم المادية والانسانية المختلفة، ولقد أعانت العاملين فيها من مدربين ولاعبين على إدارتها ومعالجة أمورها وحل مشكلاتها وتنظيم أنشطتها. إن التخطيط العلمي السليم لإدارة الأزمات وتقليل آثارها النفسية من خلال إعداد مقياس يتمكن من التعرف على مستوى الشعور بالطمأنينة والأمن النفسي وآخر للتعرف على تقبل الذات والتوافق معها لإيجاد العلاقة بينهما لدى لاعبي كرة القدم في الأندية الرياضية المتقدمة. ومن ثم التعاون بين القائمين على تلك الأندية بإيجاد الحلول المناسبة. ويهدف البحث الى التعرف على مستوى الشعور بالاطمئنان النفسي ومستوى تقبل الذات والتوافق معها لدى أفراد عينة البحث.

وقد استنتج الباحث ،تمكن مقياسي الشعور بالاطمئنان وتقبل الذات والتوافق معها من قياس المتغيرات النفسية المراد قياسها. أن مستوى الشعور بالاطمئنان النفسي لدى لاعبي دوري النجوم العراقي بكرة القدم هو مستوى متوسط. أن مستوى تقبل الذات والتوافق معها لدى لاعبي دوري النجوم العراقي بكرة القدم هو مستوى متوسط.

الكلمات المفتاحية : الاطمئنان النفسي ، تقبل الذات والتوافق، كرة القدم

Psychological Security and Its Role in Self-Acceptance and Self-Compassion among Football Club Players in the Iraqi Premier League

Assistant Professor Zaman Saleh Abdul Hadi Makhif

University of Karbala

zaman.s@uokerbala.edu.iq

Research Received: February 18, 2025

Research Published: April 1, 2025

Abstract

Today, educational and training sports institutions rely on scientific facts to develop their training and educational programs based on coordinated information (plans and curricula) based on the laws of various physical and human sciences. This has helped their employees, including coaches and players, manage their affairs, solve their problems, and organize their activities. Sound scientific planning for crisis management and mitigating their psychological effects requires developing a scale that can identify the level of psychological security and reassurance, and another scale that can identify self-acceptance and self-compassion, to establish the relationship between these two dimensions among football players in advanced sports clubs. This then leads to cooperation among those in charge of these clubs to find appropriate solutions. The research aims to identify the level of psychological security and self-acceptance and self-compassion among the research sample. The researcher concluded that the scales for feeling secure and self-acceptance and self-compatibility were able to measure the intended psychological variables. The level of psychological security among Iraqi Premier League football players was average. The level of self-acceptance and self-compatibility among Iraqi Premier League football players was average.

Keywords: psychological security, self-acceptance and compatibility, football

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

الجميع يجتهد في البحث حول حقائق العلم والنفوس لمجاراة السرعة الضوئية في تطور العلوم وانتشار المعارف عبر أنظمة العولمة التي حولت مخرجات المراكز البحثية العالمية كالدرهم في يد أحدنا يقلبه كيفما يشاء، وما يشهده العالم اليوم من ثورة معلوماتية بقدر ما أوجدت حلولاً لمشاكل اجتماعية واقتصادية ونفسية أفرزت لنا أشكالاً جديدة ومعقدة من الضغوط والمشاكل والأزمات النفسية.

أنّ التحديات الكبيرة التي تواجه الأفراد والمؤسسات والدول تتحدد بحجم وشدة الأزمات التي تختلف في طبيعتها وعوامل تحريكها ومنشئها، والتي تؤدي إلى خلق الصعوبات والمشكلات وإحداث الانهيارات في القيم والمعتقدات والموارد المادية والبشرية، ولاشك بأن إحدى هذه المؤسسات هي الأندية الرياضية التي مازالت تعاني الكثير من المشكلات والأزمات التي تواجهها وخاصة عند تصاعد وتيرة المنافسات الرياضية.

والأندية الرياضية ما هي إلا منشآت رياضية تشمل الهيئات الإدارية والمدربين والرياضيين والجمهور، ومن المؤكد أن الطرف الثاني هو من يسير الطرف الأول بالأسلوب الذي يراه مناسباً في استثماره بصورة جيدة وفق التخطيط السليم للوصول إلى تحقيق الأهداف العامة والخاصة، فذرائع الفشل كثيرة في التفسير، وبناءً على ما تقدم فالقائمون على الأندية الرياضية أن يتعاملوا بحذر أكبر في مختلف الأزمات وان تعددت أسبابها وآثارها. وشرط معالجتها التعامل السليم المسبق قبل حدوثها واما وقت حدوثها فلا يتسنى لهم غير إدارتها للتقليل من أخطارها وآثارها.

باتت المؤسسات الرياضية التعليمية والتدريبية اليوم مستندة إلى حقائق علمية تضع برامجها التدريبية والتعليمية في ضوء معلومات منسقة (خطط ومناهج) مستندة إلى قوانين العلوم المادية والانسانية المختلفة، ولقد أعانت العاملين فيها من مدربين ولاعبين على إدارتها ومعالجة أمورها وحل مشكلاتها وتنظيم أنشطتها، وبذلك تعد إحدى الروافد الحيوية المنتشرة في جسد المجتمع لتحقيق أهدافه الثقافية والتربوية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية، حتى تحولت التربية الرياضية الآن لإحدى وسائل تربية الإنسان وتحسينه النفسي وتكامله الذهني والوجداني ومحل إظهار مواهبه وقابلياته المتنوعة بالنسبة للرياضة عموماً ولعبة كرة القدم خصوصاً.

إن ارتفاع مستوى المعارف والأساليب الحديثة والأرقام القياسية وضع اللاعبين أمام متطلبات عالية ومن بين أهم تلك المتطلبات هي امتلاك الاستقرار النفسي والهدوء الوجداني في خضم تعقيدات العصر الحديث وما تكتنفه من دواعي القلق والتوتر الفردي والجماعي، خصوصاً وأن سعادة الإنسان اليوم باتت على المحك، لما يحيط به من مشاهد مثيرة للقلق والاضغوط والاحباط نتيجة للتغيرات السريعة وغير المنضبطة التي زادت من تعقيد أسلوب الحياة، الأمر الذي أدى الى ظهور مؤثرات نفسية لدى الافراد عامة ولاعبى كرة القدم خاصة، انعكست على إنتاجياتهم ومعاناتهم... نتيجة عدم مقدرتهم على التكيف مع المتغيرات المتسارعة .

وإن تدني مستويات الإنجاز وضعف النتائج وتذبذبها في واقعنا الرياضي، وخاصة في الأندية الرياضية التي تعاني من أزمات تقف عاجزة عن إيجاد أفضل الحلول والسبل لمعالجتها، وبما إن الأزمة عبارة عن خلل يؤثر تأثيراً على النظام كله إذن فهي تؤدي إلى عدم الاستقرار الداخلي والمؤدي إلى التذبذب والتشتت في اتخاذ القرارات الملائمة ، وعليه فهي سبباً لعدم الاستقرار النفسي لكل المعنيين في اتخاذ القرار بصرف النظر عن مستوى عدم الاستقرار النفسي، في حين أن توفر العوامل التي تحقق الاستقرار النفسي ومنها (الطمأنينة التوافق النفسي - القدرة على تحقيق الذات - التفاؤل النفسي - الأمن النفسي - النضج والاتزان الانفعالي - الالتزام الديني) هي الوسيلة للوصول إلى اتخاذ القرار الصائب والهادف.

إن اتخاذ القرار وتغيير السلوك من اهم غايات دراسة مباحث علم النفس بشكل عام وعلم النفس الرياضي بشكل خاص، إذ تتضح أهمية ذلك في إحداث أفضل حالة من الاستقرار والاطمئنان النفسي الداخلي لينعكس على الكثير من المؤثرات النفسية الدخيلة في أداء لاعبي كرة القدم وبالتالي الإنجاز، لاسيما وأنهم يتأثرون بالمنعكسات من الأزمات سواء القادمة من الهيئة الإدارية أم من المدربين أم من الجمهور والاعلام او محيط اللاعبين أنفسهم.

ومما تقدم تتضح أهمية هذا البحث من إن التخطيط العلمي السليم لادارة الأزمات وتقليل آثارها النفسية من خلال إعداد مقياس يتمكن من التعرف على مستوى الشعور بالطمأنينة والأمن النفسي وآخر للتعرف على تقبل الذات والتوافق معها لإيجاد العلاقة بينهما لدى لاعبي كرة القدم في الأندية الرياضية المتقدمة. ومن ثم التعاون بين القائمين على تلك الأندية بإيجاد الحلول المناسبة، لأن نجاح أي مؤسسة رياضية هو نتاج إدارة وتنظيم وأشراف العاملين أنفسهم في هذه المؤسسة. إذ يجب أن يتعاون الجميع... كل حسب مقدراته وإمكانيته وميوله وفقاً لضوابط الأهداف العامة والخاصة للمؤسسات الرياضية . كون

الأندية الرياضية مؤسسات تربوية تروحية هادفة، تحقق أغراضاً متميزة ومفيدة في بناء العلاقات الاجتماعية وتطويرها وتأكيد الجوانب الإنسانية وغرس روح التعاون والشعور بالمسؤولية بين أعضائها)

2-1 مشكلة البحث:

تعرض الأندية الرياضية بصورة عامة لمشاكل وضغوطات كبيرة وقد تبرز آثارها واضحة في تراجع إنجاز فرقها الرياضية، إذ أن تكامل عناصر العملية التدريبية من متطلبات الارتقاء الحيوية بمستوى الانجاز الرياضي مع وجود قيادة تدريبية واعية توجه اللاعبين نحو التكامل شريطة توفر الحكمة في اتخاذ القرارات الصائبة الناشئة من الاستقرار النفسي للاعبين والمعنيين، خصوصاً ونحن في ظل الظروف الحالية التي يعيشها المجتمع الرياضي العراقي ووجود العديد من الأزمات على اختلاف أنواعها ومديات تأثيرها، إذ تشكل حجرة عثرة أمام القائمين على العملية التدريبية والتنظيمية والإدارية للأندية نتيجة لظهور آثارها النفسية والسلوكية لدى اللاعبين بشكل جلي.

ومن أجل تحقيق حالة الأمن النفسي والتوازن الانفعالي والتفؤل والتوافق الذاتي وهي بعض عوامل الاستقرار والاطمئنان النفسي. يجب دراسة المتغيرات النفسية العارضة على اللاعبين والاهتمام بإزالة العقبات والإشكاليات عن طريق المؤسسات الرياضية من أولويات الباحثين في المجال الرياضي لاسيما في وطننا الحبيب الذي يزرح تحت أزمات اقتصادية وأمنية وسياسية تهدد الهوية الثقافية وتجعل الامن النفسي على المحك، الأمر الذي يتطلب منا كباحثين التماس الوسائل الموضوعية ووضع المعالجات بأسلوب علمي لمعرفة طبيعة العلاقة بين متغيرات البحث، وتأثير ذلك على الأندية الرياضية، إذ تتلخص مشكلة البحث في مواجهة لاعبي كرة القدم للأزمات وعدم الاستقرار النفسي الذي يتحتم علينا دراسة آثاره النفسية المتمثلة في مستوى الشعور بالاطمئنان النفسي وتقبل الذات والتوافق معها وإيجاد مدى الارتباط والتأثير المتبادل فيما بينهما.

3-1 أهداف البحث:

- 1- إعداد وتكييف مقياس الشعور بالاطمئنان النفسي لدى لاعبي الأندية المتقدمة بكرة القدم.
- 2- إعداد وتكييف مقياس تقبل الذات والتوافق معها لدى لاعبي الأندية المتقدمة بكرة القدم.
- 3- التعرف على مستوى الشعور بالاطمئنان النفسي ومستوى تقبل الذات والتوافق معها لدى أفراد عينة البحث.

4- التعرف على العلاقة بين الاطمئنان النفسي وتقبل الذات والتوافق معها لدى عينة البحث.

4-1 فرض البحث:

يفرض الباحث وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الشعور بالاطمئنان النفسي وتقبل الذات والتوافق معها لدى عينة البحث.

5-1 مجالات البحث:

1- المجال البشري: بعض لاعبي كرة القدم في دوري نجوم العراق.

2- المجال المكاني: بعض ملاعب وقاعات الأندية وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

3- المجال الزمني: الفترة من 2024/9/20 لغاية 2024/12/20.

6-1 مصطلحات البحث:

1- الشعور بالطمأنينة: الطمأنينة لغة: ورد في الطبري ' أصل "اطمأن": طمأن طمأنينة، والطمأنينة: اعتدال وسكون، والطمأنينة: سكون النفس من الخوف. واطمأنوا بها: أي فرحوا بها وسكنوا إليها، واطمأنتم: أي أمنتهم وفرغتم من الخوف. واصطلاحاً هو سكون النفس وطمأنينتها عند تعرضها لأزمة تحمل في ثناياها خطراً من الأخطار.

2- تقبل الذات: اكتساب مهارات عميقة وانفعالية وسلوكية تسمح للفرد بالتوافق النفسي والاجتماعي مع ما يواجهه من مشكلات ويساعده على تعديل سلوكه وتقبل ذاته وتكوين علاقات شخصية واجتماعية سوية.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

اعتمد الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة البحث.

2-2 عينة البحث ومجمعه:

إن العينة جزء من المجتمع يجري اختيارها وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً، كما ترتبط عملية اختيار مجتمع البحث بطبيعة البحث ونوع المتغيرات قيد الدراسة ، فقد تمثل مجتمع البحث بلاعبين كرة القدم للأندية العراقية المشاركة في دوري نجوم العراق للموسم الحالي والبالغ عددهم (480) لاعباً، إذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ولأسباب تتعلق بسهولة الوصول اليهم من قبل الباحث، إذ بلغت عينة البحث (30) لاعباً ليتم استجابتهم لمقياسي الشعور بالاطمئنان النفسي وتقبل الذات والتوافق معها.

3-2 الأدوات والوسائل المستخدمة:

1- المصادر العربية والأجنبية.

2- الدراسات والمقاييس السابقة.

3- شبكة الانترنت العالمية.

4- المقابلات الشخصية.

5- الحواسيب المحمولة.

4-2 الإجراءات والخطوات الميدانية:

1- إعادة تكييف المقياسين:

تكييف المقياس (Scale Adaptation): يحدث عندما يجري الباحث تعديلات على مقياس قديم ليصبح أكثر ملاءمة لسياق جديد، مثل تعديله ليناسب ثقافة مختلفة، أو فئة عمرية جديدة، أو بيئة بحثية مغايرة. ويمكن أن يشمل التغيير إعادة صياغة الفقرات، تعديل أسلوب الاستجابة، أو إضافة وحذف بعض الفقرات.

لذا قام الباحث باستخدام مقياسي الشعور بالاطمئنان وتقبل الذات والتوافق معها للباحث (سعيد حسين حسن) بعد ان قام بإجراء تعديل طفيف عليها لتلائم مع طبيعة المجتمع والعينة التي أجريت عليها الدراسة.

2- استخراج الوسط النظري: قام الباحث باستخراج الوسط النظري (الفرضي) لمقياس الشعور بالاطمئنان ومقياس تقبل الذات والتوافق معها من خلال المعادلة التالية:

$$\text{الوسط النظري} = \text{مجموع البدائل} / \text{عددها} \times \text{عدد الفقرات}$$

3- استخراج المستويات (المنخفض والمتوسط والمرتفع) للعينة: قام الباحث باستخراج المستويات من خلال المعادلة الآتية:

أقل درجة على المقياس = عدد الفقرات (25) × أقل درجة (1) = $1 \times 25 = 25$ درجة وهي أقل درجة يمكن ان يحصل عليها المفحوص في مقياس الشعور بالاطمئنان النفسي.

أعلى درجة على المقياس = عدد الفقرات (25) × أعلى درجة (5) = $5 \times 25 = 125$ درجة وهي أعلى درجة يمكن ان يحصل عليها المفحوص في مقياس الشعور بالاطمئنان النفسي.

وفيما يخص مقياس تقبل الذات والتوافق معها وبنفس الطريقة اعلاه: أقل درجة على المقياس = $1 \times 21 = 21$ أقل درجة يحصل عليها المفحوص على مقياس تقبل الذات والتوافق معها.

أعلى درجة يحصل عليها المفحوص = $5 \times 21 = 105$ أعلى درجة يحصل عليها المفحوص في مقياس تقبل الذات والتوافق معها.

4- استخراج المستويات الثلاثة للعينة: قام الباحث بالتوصل الى معرفة المستوى العام لعينة البحث من خلال استخراج تصنيف المستويات الثلاثة لمتغيري البحث باتباع الخطوات الآتية:

1- استخراج المدى بين أعلى درجة وأقل درجة على المقياس من خلال طرح أقل درجة من أعلى درجة.

2- قسمة الناتج على (3) بعدد المستويات المطلوبة.

3- جمع أقل درجة يحصل عليها المفحوص مع منتج القسمة أعلاه لاستخراج المستوى المنخفض.

4- جمع (درجة المستوى المنخفض + 1) مع نفس ناتج القسمة أعلاه لاستخراج المستوى المتوسط.

5- جمع (درجة المستوى المتوسط + 1) مع نفس ناتج القسمة أعلاه لاستخراج المستوى المرتفع.

وهي كالآتي: (أعلى درجة-أقل درجة) = الناتج / 3 (عدد المستويات)

متغير الشعور بالاطمئنان:

$$33 = 3 \div 100 = (25-125)$$

$$58 = 33 + 25 \text{ المستوى المنخفض.}$$

$$92 = 33 + 59 \text{ المستوى المتوسط.}$$

$$126 = 33 + 93 \text{ المستوى المرتفع.}$$

متغير تقبل الذات:

$$35 = 3 \div 104 = (21-105)$$

$$56 = 35 + 21 \text{ المستوى المنخفض.}$$

$$92 = 35 + 57 \text{ المستوى المتوسط.}$$

$$128 = 35 + 93 \text{ المستوى المرتفع.}$$

كما في جدول (1):

جدول (1)

يبين مستويات العينة في متغيري الشعور بالاطمئنان النفسي وتقبل الذات والتوافق معها

126-93	92-59	58-25	الشعور بالاطمئنان	المجال
128-93	92-57	56-21	تقبل الذات	
المرتفع	المتوسط	المنخفض	المستوى	

6- تطبيق المقياسين على العينة: قام الباحث بتوزيع استمارات المقياسين على عينة البحث البالغ عددها (30) لاعب كرة قدم من مختلف الأندية ضمن مجتمع البحث وطلب منهم الاستجابة للفقرات بوضع علامة داخل المربع الذي يمثل الحالة الأقرب إلى وضعه النفسي وشعوره الداخلي

تجاه أي عبارة داخل مقياس الشعور بالاطمئنان النفسي وكذلك مقياس تقبل الذات والتوافق معها، ثم قام الباحث بجمع الاستجابات وتصحيحها وجمعها واستخراج الدرجات الخام لكل مفحوص وتفريغها في جداول خاصة تسهل المرحلة التالية لاجراء عمليات المعالجة الإحصائية عليها.

5-2 الوسائل الإحصائية:

إضافة لما تقدم من الإجراءات الإحصائية التي قام بها الباحث استخدم أيضاً برنامج الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة البيانات احصائياً.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-3 عرض نتائج مستويات مجال الشعور بالاطمئنان وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمستوى للعينة في متغير الشعور بالاطمئنان

نوع الدلالة	القيمة الجدولية	قيمة pearson المحسوبة	المستوى	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
غير معنوية	0.05	0.179	متوسط	13.55	90.93

درجة الحرية: (28)

يظهر الجدول (2) أن عينة البحث قد وقعت في المستوى المتوسط في متغير الشعور بالاطمئنان وهذا يدل على ان اللاعبين الذين بلغوا مستوى متوسط وحسب اجاباتهم ان لديهم مخاوف من المستقبل الرياضي (المهني) ناهيك عن الهواجس التي تدور في ذهن اللاعب من احتمالية استمراره في التشكيل الأساس أو بقاء المدرب او مجيء مدرب اخر قد لا يعرف إمكاناته وقدراته ومهاراته، كذلك الخوف من الخسارة، وعليه فهو يشعر بضيق ونوع من الخوف من المنافسة وخاصة اذا كانت امام جمهور كبير وأمام وسائل الاعلام التقليدية والاعلام الجديد الذي يحمل اللاعبين مسؤوليات وأعباء إضافية لم تكن بالحسبان ولا بتلك الشدة والتأثير على مستقبل اللاعب إذ تجعل مستقبله الرياضي على المحك في كثير من المواقف.

ومن اسباب القلق وعدم الاستقرار إحساس اللاعبين بالتهديد الذي تفرضه بعض الظروف البيئية والإدارية والانتقالات، كذلك فالخوف من المستقبل كما هو معروف يسبب حالة من عدم الاطمئنان ويستمر نتيجة توقع تهديد او توقع عدم الرضا من المعنيين بشكل فعلي أو بسبب إرهاصات وتخرصات وسائل الاعلام والتواصل الاجتماعي، إذ يصحبه غموض وينشأ عنه أعراض نفسية جسدية، قد تحول القلق والاضطراب النفسي وحالة الشعور بعدم الاطمئنان الى حالة مرضية مزمنة وقد تصل الى مرحلة متقدمة عندما تتحول الى سمة شخصية. ويمكن النظر الى القلق على إنه انفعال مركب من الخوف وتوقع التهديد والخطر مما يؤدي الى عدم الاستقرار النفسي، ويشير سعيد الحسني (2000) الى أسباب الشعور بالتهديد الذي تفرضه بعض الظروف البيئية فالافراد الذين يضحون الاحداث والمشكلات يتعرضون الى الاضطرابات النفسية ويصيبهم الارباك والذهول وعدم الاستقرار، فكل فرد منظاره الشخصي للاستجابة والتحليل والاستنتاج، على ان نمط الاستجابة التي يظهرها الفرد ازاء التهديدات تختلف تبعاً لعمره وجنسه واسلوبه المعرفي في مواجهة المشكلات.

2-3 عرض نتائج مستويات مجال تقبل الذات والتوافق معها وتحليلها ومناقشتها:

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمستوى لعينة البحث في متغير تقبل الذات والتوافق معها

نوع الدلالة	القيمة الجدولية 0.05	قيمة pearson المحسوبة	المستوى	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
غير معنوية	0.342	0.179	متوسط	15.74	89.93

درجة الحرية: (28)

يظهر الجدول (3) أن عينة البحث قد وقعت في المستوى المتوسط في متغير تقبل الذات والتوافق معها ويرى الباحث ان سبب ذلك يعود بالدرجة الأساس الى الازدواجية والاثينية التي تجعل الشخص يعيش نمطين من التفكير ويتقمص شخصيتين في التعامل مع المحيط الإداري والإعلامي ليتمكن (ظناً منه) من إرضاء جميع من حوله، والحاصل أنه قد يرضي بعض من حوله ولكن ذلك الانقسام الذاتي

سيلقي بآثاره وضلاله على سلوك اللاعب او المدرب ويجعل منه شخصاً غير متوافق وغير منسجم مع ذاته وقد لا يتقبل ذاته في كثير من الأحيان جراء معرفته المسبقة بأنه ليس هذا الانسان الذي يختبئ خلفه، وهذا يقلل من درجة التوافق مع الذات بل يضعف حالة تقبل الذات في كثير من الأحيان.

كذلك عدم شعور اللاعب بالاكتماء لإشباع حاجاته المختلفة وصعوبة التوفيق بين الادوار الاجتماعية التي يمارسها وعن التخصص الرياضي الممارس والبيئة الاجتماعية المنتمي اليها، فهو من جهة تجده مقتنع بالتخصص كلاعب رياضي ومقتنع كل الاقتناع من جهة اخرى بان البيئة غير مشجعة لمثل هكذا مهنة او وظيفة الامر الذي يجعله يعيش وضع نفسي داخلي غير مريح وبديمومته ينتج عدم التركيز اثناء الوحدات التدريبية، كذاك قلة الانسجام والراحة اثناء المنافسة. ولهذا أشارت آمال زكريا الى ان حقيقة تقبل الذات والتوافق معها يعبر عن شعور الفرد بالرضا نحو ذاته والآخرين، وتقبلهما بشكل غير مشروط، ومحاولة التعرف على نقاط ضعفه وتحويلها إلى نقاط قوة.

ولعل بعض المشاكل التي تواجه اللاعبين والمدربين في التدريب تسبب لهم ازدواجية في الشعور تجاه الرضا عن انفسهم من جهة وتجاه السعي للحصول على رضا القائمين على إدارة النادي او الاتحادات واللجان المسؤولة عن التقييم واختيار المنتخبات الوطنية وغير ذلك من الاضطرابات التي تسبب عدم الاستقرار والتوافق النفسي وهذا ما أشارت إليه كاميليا من ان "الاستقرار النفسي هو تلك الحالة التي يستطيع فيها الفرد ادراك الجوانب المختلفة للمواقف التي تواجهه، ثم الربط بين هذه الجوانب وما لديه من دوافع وخبرات وتجارب سابقة من النجاح والفشل تساعده على تحديد نوع الاستجابة وطبيعتها التي تتفق ومقتضيات الموقف الراهن وتسمح بتكيف استجابته تكيفاً ملائماً ينتهي بالفرد الى التوافق مع البيئة والاسهام بشكل ايجابي في نشاطها، وفي الوقت نفسه ينتهي الى حالة من الشعور بالرضا والسعادة .

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات: في ظل النتائج التي توصل اليها الباحث يمكنه الخروج ببعض الاستنتاجات:

- 1- ان تكييف مقياسي الشعور بالاطمئنان وتقبل الذات والتوافق معها كان مجدياً ومناسباً لعينة البحث.
- 2- تمكن مقياسي الشعور بالاطمئنان وتقبل الذات والتوافق معها من قياس المتغيرات النفسية المراد قياسها.
- 3- أن مستوى الشعور بالاطمئنان النفسي لدى لاعبي دوري النجوم العراقي بكرة القدم هو مستوى متوسط.
- 4- أن مستوى تقبل الذات والتوافق معها لدى لاعبي دوري النجوم العراقي بكرة القدم هو مستوى متوسط.
- 5- لا توجد علاقة ارتباطية بين متغيري الدراسة (الشعور بالاطمئنان النفسي وتقبل الذات والتوافق معها) لدى عينة البحث.

4-2 التوصيات: يوصي الباحث بالآتي:

- 1- على المدربين عدم الاستهانة باستخدام المقاييس النفسية وجعلها جزء من بيانات اعداد مناهجهم التدريبية.
- 2- استخدام مقياسي الشعور بالاطمئنان النفسي وتقبل الذات والتوافق معها في مجالات رياضية متعددة.
- 3- تطبيق المقاييس على عينات بحثية من الفئات العمرية في مرحلة الشباب ولكلا الجنسين.
- 4- على إدارات الأندية توفير الاكتفاء المالي للاعب ليؤدي الى الاستقرار النفسي والتوافق الذاتي بل استقرار الفريق وانسجامه مما ينعكس ايجاباً على الأداء والانجاز.

المصادر والمراجع العربية والأجنبية:

- 1- آمال زكريا النمر، تقبل الذات وعلاقته بكل من تقبل الاخر وأساليب التعلق لدى طلبة الجامعة: (مجلة العلوم التربوية، كلية الدراسات العليا للتربية- جامعة القاهرة، العدد الثاني، أبريل 2016م).
- 2- جلال العبادي ولؤي المصرف، علم الاجتماع الرياضي: مطابع التعليم العالي بالموصل، 1989.
- 3- ريسان خريبط، مناهج البحث في التربية الرياضية ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، 1987م.
- 4- سعيد حسني، الارشاد الجماعي العلاجي، ط1، دار العلمية للنشر، عمان، 2000.
- 5- سعيد حسين حسن، الاستقرار النفسي وعلاقته بواقع الازمات التي تواجه مدربي العاب القوى، جامعة البصرة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 6- صالح الصنيع، دراسات في التأصيل الإسلامي لعلم النفس، (الرياض، دار عالم الكتب، ب ط).
- 7- الطبري محمد بن جرير، تفسير آيات الطمأنينة من القرآن الكريم.
- 8- عقيل الكاتب وآخرون، الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية لكليات التربية الرياضية ، بغداد ، دار الكتب ، 1986.
- 9- كاميليا عبد الفتاح، مستوى الطموح وعلاقته بالشخصية، مكتبة القاهرة الحديثة، القاهرة 1972.
- 10- ليندال دافيدوف، الشخصية الدافعية - الانفعالات ، موسوعة علم النفس ، ترجمة سيد طوب وآخرون ، ط1 ، دار الدولية للاستثمارات الثقافية ، مصر ، 2000م.

11- محمد زيدان، اتجاهات حديثة في مناهج علم النفس بالمرحلة الثانوية: (القاهرة، سفير للاعلام والنشر، ط2)، 2007.

12- هاني جميل وفائق أبو حليلة، مستويات ومصادر القلق النفسي لدى لاعبي ولاعبات منتخبات الألعاب الجماعية والوطنية الأردنية، مجلة دراسات. عدد4، ، تشرين الأول، 1995.

الملاحق:

ملحق (1) مقياس الشعور بالاطمئنان النفسي

الشعور بالاطمئنان: الشعور بالراحة النفسية والأمان، وعدم الخوف من المستقبل أو مما يخبئه القدر.

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أشعر بخوف مبهم من المستقبل.					
2	أتوقع الأمان والاستقرار في المستقبل .					
3	لدي قلق من استبدالي بلاعب اخر.					
4	أضع أهدافا قبل كل وحدة تدريبية وقبل المنافسة .					
5	تدور في ذهني أفكار سلبية قبل البدء في المنافسة.					
6	تزعجني المنافسة في ظروف جوية رديئة .					
7	أفكر دائماً في كيفية أدائي التدريبي بالوقت المطلوب.					
8	اشعر بانني حاصل على حقي بعد كل					

					منافسة.	
					يزداد قلقي عند السباق خارج ملعب النادي .	9
					أشعر بسعادة عند مشاركتي في منافسة طبيعية متكافئة المستوى .	10
					في السباقات المهمة أبذل جهداً مميزاً .	11
					أخشى أن أفكر بمستقبلي الرياضي.	12
					اشعر أنني مقتنع بمستوى أدائي كلاعب	13
					أخشى من الخسارة في السباق.	14
					اشعر بالاطمئنان عندما أكون مع لاعبي الفريق.	15
					اشعر بالرغبة والشك تجاه اللاعبين الآخرين .	16
					اشعر بالضيق وعدم الارتياح من وجود الجمهور أثناء السباق.	17
					اشعر بالخوف من المنافس.	18
					أخشى من السير بمفردي امام الفرق المنافسة.	19
					لدي شعور بالاطمئنان عند دخولي الملعب.	20
					لاخشى من أي منافسة تواجهني.	21
					اشعر أن مهنتي في المستقبل ستساعدني على تكوين أسرة	22

					أحقق أفضل الأداء عندما أكون هادئاً.	23
					أرى أن الرياضة تسودها شريعة الغاب.	24
					اشعر بالتفاؤل عندما أفكر بالمستقبل الرياضي.	25

ملحق (2) مقياس تقبل الذات والتوافق معها

ثانياً : تقبل الذات والتوافق معها: وهو شعور الفرد بالاكتماء المترن في إشباع حاجاته المختلفة والتوفيق بين أدواره الاجتماعية والرضا على تخصصه الرياضي وبيئته الاجتماعية.

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	اشعر بالرضا عن نفسي رغم صعوبات التدريب والمنافسة .					
2	اشعر أن اختصاصي لا يتناسب وطموحاتي.					
3	اشعر بالسعادة والفخر عندما أتحدث مع الآخرين عن انجازات الفريق .					
4	اشعر بالراحة لنوع العلاقة التي تربطني بالأصدقاء من اللاعبين.					
5	أدائي في المنافسة أفضل من أدائي في التدريب .					
6	يرتفع مستواي كثيراً عندما يلعب فريقني باسم بلدي.					
7	اشعر بالثقة بالنفس أثناء التدريب والمنافسة.					
8	لدي ستراتيجية خاصة في التدريب .					
9	أجد صعوبة في تطبيق بعض الوحدات					

					التدريبية .	
					إدارة النادي لديها ثقة بإمكانياتي التدريبية .	10
					اشعر أنني قادر على حل مشكلاتي اليومية بهدوء.	11
					اشعر بالرضا عن مهنتي كلاعب.	12
					اجعل من أخطائي السابقة حافزا لي نحو المستقبل.	13
					أناقش اللاعبين في بعض الأمور التدريبية .	14
					أتمتع بروح رياضية مع زملائي اللاعبين .	15
					أشعر بالانسجام والراحة أثناء المنافسة .	16
					يصعب علي التركيز أثناء السباق.	17
					اعتمد على نفسي في حل مشكلاتي التدريبية التي تواجهني .	18
					اشعر بالقدرة على المواجهة عندما أتعرض للضغوط النفسية المصاحبة للتدريب.	19
					اشعر بالارتياح والسرور عند انجاز الوحدة التدريبية .	20
					اشعر أنني راضي عن نفسي وفخور.	21