



الشفقة بالذات وعلاقتها بالإحباط النفسي الرياضي لدى لاعبي أندية كرة القدم في محافظة نينوى

أ.د. ثامر محمود ذنون الحمداني
thamer.mahmoud78@gmail.com

ايمان وليد احمد الطائي
aimanrafaelnadal89@gmail.com

المخلص

يعد موضوع الشفقة بالذات والإحباط النفسي الرياضي من المواضيع المهمة في علم النفس الرياضي ، ولهذا حظي باهتمام العديد من العلماء والباحثين ، ومن هنا جاء البحث الحالي الذي يسعى الى بناء وتطبيق مقياس الشفقة بالذات والإحباط النفسي الرياضي لدى لاعبي أندية كرة القدم في محافظة نينوى ، واعتمد البحث على المنهج الوصفي ، اذ اشتمل مجتمع البحث الكلي على 320 لاعبا ، من محافظة نينوى.

ويهدف البحث الحالي الى التعرف على درجة الشفقة بالذات لدى لاعبي أندية كرة القدم في محافظة نينوى. التعرف على درجة الإحباط النفسي الرياضي لدى لاعبي أندية كرة القدم في محافظة نينوى. التعرف على العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات والإحباط النفسي الرياضي لدى لاعبي أندية كرة القدم في محافظة نينوى. وفي ضوء نتائج البحث استنتج الباحثان يتمتع لاعبو أندية كرة القدم في محافظة نينوى بصورة عامة بدرجة ايجابية من الشفقة والرأفة بذواتهم . -يعاني لاعبي أندية كرة القدم في محافظة نينوى بصورة عامة من الارتفاع نوعا ما في درجة الإحباط النفسي الرياضي. وجود علاقة ذات دلالة معنوية (عكسية) بين الشفقة بالذات والإحباط النفسي الرياضي لدى عينة البحث ، حيث كلما ارتفعت درجة الشفقة بالذات يقابلها انخفاض في درجة الإحباط النفسي الرياضي لدى لاعبي أندية كرة القدم في محافظة نينوى . ويوصي الباحثان تصميم برنامج ارشادي قائم على الشفقة بالذات لتخفيف الإحباط النفسي الرياضي لدى لاعبي كرة القدم. - اجراء دورات تدريبية ارشادية في الأندية الرياضية يقوم بها المرشد النفسي الرياضي لتوضيح اهمية الشفقة بالذات في التعامل مع حالات الفشل للرياضي . - اجراء دراسات حول الشفقة بالذات والتعاطف والتسامح مع الذات والآخرين لدى لاعبي الالعاب الفردية والقتالية .

الكلمات المفتاحية: الشفقة بالذات ، الإحباط النفسي، كرة القدم

Self-compassion and its relationship to sports psychological frustration of football club players in Nineveh Governorate

Ayman Walid Ahmed Al-Tae

Dr. Thamer Mahmoud Dhanoun

Abstract

The topic of self-compassion and sports psychological frustration is one of the important topics in sports psychology, and for this it has received the attention of many scholars and researchers, hence the current research that seeks to build and apply the scale of self-compassion and sports psychological frustration for football club players in Nineveh Governorate, and the research relied on The descriptive approach, as the total research community included 320 players from Nineveh Governorate.

The current research aims to:

<https://jcopew.uobaghdad.edu.iq/index.php/sport/issue/archive>

المؤتمر الموسوم (الإدارة الرياضية بين الواقع و المأمول) 2021



- Knowing the degree of compassion in particular among football club players in Nineveh Governorate.

- Knowing the degree of sports psychological frustration of football club players in Nineveh Governorate.

- - Identifying the correlation between self-pity and sports psychological frustration among football club players in Nineveh Governorate.

In light of the research results, the researchers concluded the following:

- In general, football club players in Nineveh Governorate enjoy a positive degree of compassion and compassion for themselves.

- In general, football club players in Nineveh governorate suffer from a somewhat high degree of psychological sports frustration.

- - The presence of a significant (opposite) relationship between self-pity and sports psychological frustration in the research sample, where the higher the degree of self-compassion corresponds to a decrease in the degree of sports psychological frustration among football club players in Nineveh Governorate.

: The researchers recommend the following

- Designing a mentoring program based on self-compassion to alleviate the psychological frustration of sports among soccer players- Conducting counseling training courses in sports clubs by the sports psychological counselor to clarify the importance of self-pity in dealing with athlete failures.

- Conducting studies on self-pity, sympathy and tolerance for oneself and others among players of individual and combat games.

Key words: self compassion, psychological frustration, football

1-1 مقدمة البحث واهميته

اهتم علماء النفس منذ وليم جيمس و فرويد وغيرهم من العلماء حتى يومنا هذا باكتشاف المفاهيم الفلسفية والنفسية ، وخصوصا ما يتعلق منها بمفهوم الذات، وعلاقة الانسان بذاته والآخرين، على اعتبار ان هذا الفهم الدقيق لبنية الذات قد يساعد على تحقيق الصحة النفسية للفرد (3,389).

ففي بداية القرن الحادي والعشرين ظهر مفهوم الشفقة بالذات مفهوم من مفاهيم علم النفس والصحة النفسية على يد عالمة الامريكية كرسيتين نيف (Neff,2003a) حيث نظرت اليه على انه يتضمن بعدا اساسيا من ابعاد البناء النفسي للفرد ، وسمة مهمة من سمات الشخصية الايجابية ، وحاجزا نفسيا من الاتار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة ، وذلك عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل او عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الشخصية (139, 21).

فعند تعرض الشخص الى الألم النفسي او الاجتماعي او الفشل، فبدلا من التوجه نحو نقد الذات او كرهها، يبدأ الشخص باتخاذ عدد من الإجراءات التي تظهر شفقتة بذاته ، والتي من شأنها ان تخفف من وطأة ذلك الألم او تهون مواقف الفشل التي تعرض لها الشخص ، وعكس ذلك فإن الاشخاص الذين لا يتصفون بالشفقة على ذواتهم يكونون اكثر توجهها نحو نقد الذات ولومها وكرهها ، مما يؤدي الى زيادة الألم النفسي والاجتماعي والقلق والعزلة.(18,544).

وتعتبر الشفقة بالذات ذات اهمية كبيرة وخاصة للرياضيين الذين يعانون من اي نوع من التحديات المرتبطة بالرياضة ، حيث تنشئ هذه التحديات من الخوف والقلق المؤلم قبل الاداء ، والاختفاء اثناء الاداء ، وكذلك الارهاق المتراكم ، وصعوبة تعلم المهارات الجديدة ، او التكيف مع الوضع الجديد ، ومستوى الاداء والاصابة ، حيث ان كل هذه التحديات المجهدة في طبيعة نفسية اللاعب يصعب التغلب



عليها بسهولة ، وان الشفقة بالذات تعمل على تقديم مسارا جديدا للاعب ، من خلال مساعدته على التغلب على مثل هذه التحديات ، وانتقاله من حالة الكرب والضيق والقلق والإحباط الذي يعاني منه الى حالة اخرى مليئة بالاحافز والطموح والرغبة والشجاعة عند مواجهة الشدائد والصعوبات في الاداء والمنافسة (16,178).

أما الإحباط فإنه موجود وتعرض له في حياتنا اليومية بدرجات مختلفة ، فكل فرد لا بد ان يتعرض لعدد من العوامل الإحباطية البسيطة او الشديدة ، ذلك انه قلة ان توجد بيئة تتفق ورغبات الفرد بدرجة تعفيه من التعرض لأي عامل احباطي داخلها ، فالمجتمع الذي يوجد فيه الانسان يتطلب منه احباطا لدوافعه بما يفرضها عليه من حدود وقيود (11,185).

حيث تختلف الاستجابة للمواقف الإحباطية باختلاف اللاعبين بسبب الفروق الفردية بينهم، فبعض اللاعبين يتحملون درجة عالية من الاحباط بينما لا يتحمل البعض الاخر ادنى درجات الاحباط ، " فالإحباط عندما يوجد انما يوجد بدرجات مختلفة فهناك إحباط بسيط يتمثل في اعاقه حاجة وقتية وهناك إحباط صعب يتمثل في اعاقه تحقيق هدف معين في الحياة بعد العمل لتحقيقه مدة طويلة من حياة الفرد" (4، 169).

وتكمن اهمية البحث الحالي في تسليط الضوء على مفهوم الشفقة بالذات وعلاقتها بالإحباط النفسي الرياضي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة نينوى ، اذ يعد مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم الايجابية والحديثة نسبيا في علم النفس الرياضي الذي لم يأخذ نصيبه من الدراسات والتحليل املا ان ينال هذا المفهوم قبول الاكاديميين والباحثين وفتح المجال لمزيد من الدراسات والبحوث حول الشفقة بالذات وعلاقتها مع متغيرات اخرى وسوف يوفر البحث الحالي ادوات نفسية ملائمة مع البيئة في محافظة نينوى لقياس كل من المفهومين الشفقة بالذات والاحباط النفسي الرياضي لدى لاعبي اندية كرة القدم في محافظة نينوى ، مما يساهم البحث الحالي في اثراء المكتبة النفسية الرياضية العراقية . وفي هذه اللعبة كثيرا ما يتعرض اللاعبون الى ضغوطات و مواقف عصيبة وصعبة كالفشل في احراز الاهداف و في تحقيق الفوز و الاخفاق في تقديم المستوى الفني المطلوب و صعوبة الانسجام مع باقي اللاعبين في الفريق و الاصابات التي يتعرض لها اللاعب والتي لها تأثير كبير على نفسية اللاعب او حتى ضغوطات السفر والمباريات الصعبة المتلاحقة ، وكذلك سوء النتائج المتكررة، او المشاكل التي يواجهها اللاعب خارج المجال الرياضي سواء كانت مشاكل أسرية او اجتماعية او عاطفية او اقتصادية، ويمكن تلخيص مشكلة البحث الحالي في التساؤلات التالية:

- ما درجة الشفقة بالذات لدى لاعبي اندية كرة القدم في محافظة نينوى وفقا لتحصيلهم العلمي وعمرهم التدريبي ؟

- ما درجة الإحباط النفسي الرياضي لدى لاعبي اندية كرة القدم في محافظة نينوى ؟

1-2 اهداف البحث

ويهدف البحث الحالي الى :

- 1-2-1 التعرف على درجة الشفقة بالذات لدى لاعبي اندية كرة القدم في محافظة نينوى .
- 2-2-1 التعرف على درجة الإحباط النفسي الرياضي لدى لاعبي اندية كرة القدم في محافظة نينوى.
- 3-2-1 التعرف على العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات والإحباط النفسي الرياضي لدى لاعبي اندية كرة القدم في محافظة نينوى.

1-3 فروض البحث :

ويقترض الباحث ما يأتي :

- 1-3-1 يعاني لاعبي اندية كرة القدم في محافظة نينوى من الانخفاض في درجة الشفقة بالذات .
- 2-3-1 يعاني لاعبي اندية كرة القدم في محافظة نينوى من ارتفاع درجة الإحباط النفسي الرياضي .



1-3-3 لا توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين الشفقة بالذات والإحباط النفسي الرياضي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة نينوى .

1-4-4 مجالات البحث :

- 1-4-1 المجال البشري : لاعبي كرة القدم في محافظة نينوى .
2-4-1 المجال الزمني : 2020 / 10 / 20م ولغاية 2021/ 3/ 15م .
3-4-1 المجال المكاني : الأندية الرياضية في محافظة نينوى _ الملاعب والقاعات الداخلية لها .

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي الارتباطي لملائمته وطبيعة البحث.

2-2-2 مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة القدم في محافظة نينوى والذين تم اختيارهم بصورة عمدية تحقيقاً لأهداف البحث ، وبالغ عددهم (320) لاعبا موزعين على كل من الأندية الرياضية (الموصل ، نينوى ، المستقبل المشرق ، العمال ، الأمواج ، البلدية ، نركال ، الفتوة ، ايداشيت ، الحدباء ، حكنة ، القيارة ، سهل نينوى، بازواية ، قلعة تلعفر ، تلعفر) للموسم الرياضي (2020-2021).

1-2-2 عينة البحث:

2-2-2 عينة التطبيق :

اشتملت عينة التطبيق على (84) لاعبا من مجتمع البحث ويمثلون نسبة (30%) من مجتمع البحث الكلي لغرض تطبيق اداتي البحث، والجدول رقم (5) يبين ذلك .

الجدول رقم (5) يبين تفاصيل عينة والتطبيق

تفاصيل مجتمع البحث	التجربة الاستطلاعية	عينة الثبات	عينة التطبيق النهائية	العدد الكلي
عدد اللاعبين	10	30	84	320
النسبة المئوية من مجتمع البحث الكلي	3.13%	9.38%	26.25%	100%

3-2 اداتا البحث

من اجل قياس المتغيرين اللذين شملهما هذا البحث وهما الشفقة بالذات والإحباط النفسي الرياضي فقد قام الباحثان باستخدام مقياس الشفقة بالذات المعد من قبل (8،2021) وفيما يخص الإحباط النفسي الرياضي فقد تبني الباحث مقياس الإحباط الرياضي المعد من قبل (5،2012) وكما يأتي:

1-3-2 مقياس الشفقة بالذات

1-1-3-2 ثبات المقياس

يعد ثبات المقياس شرطا اساسيا من شروط موضوعية اداة البحث (7،33)، ويشير الثبات الى درجة الاستقرار في النتائج في تقدير سلوك او صفة ما (13،229)، ولغرض ايجاد معامل الثبات لمقياس الشفقة بالذات المعد تم استخدام طريقة التجزئة النصفية ومعامل الارتباط البسيط قبل التصحيح وكذلك معامل سبيرمان براون بعد التصحيح .

وقد استخرج الباحثان ثبات مقياس الشفقة بالذات بالطريقتين الاتيتين :

2-1-3-2 طريقة التجزئة النصفية:

يشير الثبات الى " مدى الدقة والاتقان او الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهر التي وضع من اجلها" (6،98)، ولغرض الحصول على ثبات المقياس استخدمت طريقة التجزئة النصفية بأسلوب الفقرات



(الفردية والزوجية) شملت عينة التمييز بعد ان حذفت الفقرات الغير مميزة من مقياس الشفقة بالذات، ثم قسمت الى نصفين النصف الاول يمثل فقرات التسلسل الفردي وهي (19) فقرة ، والنصف الثاني يمثل فقرات التسلسل الزوجي وهي (18) فقرة ، بحيث اصبح لكل لاعب درجتان (فردية وزوجية) واستخدم في بعض الدراسات (12،76)، و (9،52)، واستخدم معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات نصفى المقياس فظهرت قيمة (ر) المحنسة تساوي (0,305) "اذ ان الارتباط بين درجات كل من نصفى الاختبار يعتبر بمثابة الاتساق الداخلي لنصف الاختبار فقط وليس الاختبار ككل" (1، 116)، ولكي نحصل على تقدير غير متحيز لأثبات الاختبار بكامله تم استخدام معادلة (سبيرمان - براون)، اذ بلغت قيمة معامل الثبات الكلي (0,91) ، وهو دالة احصائيا مما يدل على ثبات المقياس .

2-3-1-3 معادلة الفاكرونباخ:

تم تطبيق معادلة الفاكرونباخ على افراد عينة الثبات والبالغ عددهم (30) لاعبا ، وبعد حذف الفقرات التي لم تكن مميزة والفقرات التي سقطت في اسلوبي المجموعات المتطرفة والاتساق الداخلي ومجموع تلك الفقرات (37) فقرة ، وتطبيق معادلة الفاكرونباخ حيث بلغت قيمة معامل الفا (0,73) ، اذ يمكن تطبيق معادلة الفاكرونباخ في الحالات التي تكون فيها الاجابة على الفقرة (العبارة او السؤال) متعدد الاختيار، أي في الحالات التي يكون للفقرة (العبارة او السؤال) الواحد عدد كبير من الدرجات المحتملة ، والتي لا يتم التصحيح فيها بشكل ثنائي. (6، 138).

2-3-1-4 وصف مقياس الشفقة بالذات بصيغته النهائية:

بعد الاجراءات التي قام بها الباحث في الخطوات السابقة ، حيث اصبح مقياس الشفقة بالذات في صيغته النهائية مكونا من (37) فقرة ، منها (21) فقرة ايجابية ، و(16) فقرة سلبية ، موزعة على مجالات المقياس الستة وهي، اللطف بالذات (7) فقرة ، الانسانية العامة (7) فقرة ، اليقظة العقلية (7) فقرة ، الحكم الذاتي (5) فقرة ، العزلة (6) فقرة ، اثبات الهوية المفرط (5) فقرة ، حيث تتم الاجابة على فقرات المقياس من خلال خمس بدائل وهي (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا)، (تنطبق علي بدرجة كبيرة)، (تنطبق علي بدرجة متوسطة)، (تنطبق علي بدرجة قليلة)، (لا تنطبق علي)، وتعطى لها الاوزان (5-1) على التوالي للفقرات الايجابية ، والعكس بالنسبة للفقرات السلبية (1-5) ، لذلك فان اعلى درجة يمكن ان يحصل عليها المستجيب هي (185) درجة تمثل الدرجة الكلية للمقياس ، واقل درجة يحصل عليها هي (37) التي تمثل ادنى درجة كلية على المقياس وبمتوسط فرضي (111).

2-3-2 مقياس الإحباط النفسي الرياضي

2-3-2-1 ثبات المقياس :

2-3-2-1-1-2-3-2 طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه :

يعني الثبات " الدقة في تقدير العلامة الحقيقية للفرد على السمة التي يقيسها الاختبار" (10) ، (194) ، ولغرض الحصول على ثبات المقياس استخدم الباحث طريقة إعادة الاختبار ، اذ ان المدة الزمنية الفاصلة بين القياسين كانت ثلاثة اسابيع ، اذ يشير (أدمز) الى " ان الفترة الزمنية بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني يجب ان لا تتجاوز اسبوعين او ثلاثة اسابيع " (14،85) ، اذ تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (40) لاعبا ، وأعيد تطبيق المقياس على العينة نفسها بعد مرور ثلاثة اسابيع ، وباستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الاختبارين تبين ان معامل الثبات (0.87) وهي درجة عالية يمكن اعتمادها لثبات المقياس.

2-3-2-2 وصف مقياس الإحباط النفسي الرياضي:

مقياس الإحباط النفسي الرياضي للاعبى اندية كرة القدم في محافظة نينوى يهدف الى توفير اداة قياس صادقة وثابتة لقياس مستوى الإحباط النفسي الرياضي ، وتكون المقياس بصورته



النهائية من (33) فقرة ، موزعة على ثلاثة ابعاد ، وهي الموانع الشخصية للإحباط (15) فقرة ، والموانع الاجتماعية للإحباط (9) فقرات ، والموانع الطبيعية للإحباط (9) فقرات ، وتنتم الاجابة عن فقرات المقياس من خلال خمسة بدائل (تنطبق عليه بدرجة كبيرة جدا) (تنطبق عليه بدرجة كبيرة) (تنطبق علي بدرجة متوسطة) (تنطبق علي بدرجة قليلة) (لا تنطبق علي) ، وتعطى لها الأوزان (5-1) على التوالي لفقرات المقياس ، وتكون الدرجة الكلية العليا للمقياس (165) درجة ، اما الدرجة الكلية الدنيا للمقياس (33) درجة ، والمتوسط الفرضي للمقياس يبلغ (99) درجة .

2-4 التجربة الاستطلاعية للمقياسين :

بعد التحقق من الخصائص السايكومترية للمقياسين عمد الباحث الى اجراء التجربة الاستطلاعية لغرض التعرف على الوقت الذي يحتاجه المستجيب (اللاعب) ، وكذلك التعرف على الصعوبات التي قد تواجه اللاعب اثناء الاجابة على فقرات المقياسين ، على عينة من (10) لاعبين من اندية كرة القدم في محافظة نينوى واختيروا بصورة عشوائية .

2-5 التطبيق النهائي لأداتي الدراسة:

بعد أن أجرى الباحث جميع الإجراءات العلمية المتعلقة ببناء مقياس الشفقة بالذات واعتمد مقياس الاحباط النفسي الرياضي تم تطبيق المقياسين على أفراد عينة تطبيق البحث والبالغ عددهم (84) لاعبا وبنسبة (30%) من مجتمع البحث وكما يأتي:

- 1- توزيع المقياسين الشفقة بالذات والاحباط النفسي الرياضي على عينة التطبيق المتمثلة بلاعبي اندية كرة القدم في محافظة نينوى.
- 2- تم توزيع مقياس الشفقة بالذات أولا ثم مقياس الاحباط النفسي الرياضي على لاعبي اندية كرة القدم في محافظة نينوى.
- 3- تم جمع البيانات الخاصة بالبحث للفترة من 10/1/2020 الى 30/1/2020 والتعامل معها إحصائياً لغرض الوصول إلى تحقيق أهداف البحث.

2-6 الوسائل الاحصائية:

الوسائل الاحصائية: استخدم الباحث (الحقيبة الإحصائية) (SPSS) و(Excel) على الحاسوب الآلي لاستخراج الوسائل الإحصائية الآتية:

1995 م



1446 هـ

College of Physical Education and Sport Sciences

- الانحراف المعياري.

- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

- معامل ثبات التجزئة النصفية (الفردي- الزوجي).

- معامل ثبات الفايروباخ.

- اختبار (t) للعينات المستقلة .

- اختبار (t) لعينة واحدة .

- المتوسط الفرضي = $\frac{\text{مجموع درجات البدائل} \times \text{عدد الفقرات}}{\text{عدد البدائل}}$

- معامل الثبات = $\frac{2r}{1+r}$

3- عرض النتائج ومناقشتها :



3-1 عرض ومناقشة نتائج الهدف الاول: (التعرف على درجة الشفقة بالذات لدى لاعبي اندية كرة القدم في محافظة نينوى).

لأجل التعرف على درجة الشفقة بالذات لدى عينة البحث قام الباحث بإيجاد المتوسط الفرضي للمقياس ومقارنته بالمتوسط الحسابي ، والجدول رقم (22) يبين ذلك .

الجدول رقم (22) يبين

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط والفرضي وقيمة (ت) لمقياس الشفقة بالذات لدى لاعبي اندية كرة القدم في محافظة نينوى

قيمة sig	قيمة(ت) المحتسبة	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	المعالم الاحصائية المتغيرات
0,000	9,16	111	12,025	123,43	84	الشفقة بالذات

معنوي عند مستوى معنوية $> (0,05)$ وعند درجة حرية (83).

يتبين من الجدول رقم (22): ان قيمة المتوسط الحسابي لإجابات عينة البحث على مقياس الشفقة بالذات بلغت (123,43) درجة ، وبانحراف معياري قدره (12,025) درجة ، وعند التعرف على معنوية الفروق بين متوسط درجات عينة البحث والمتوسط الفرضي لمقياس الشفقة بالذات والبالغ (111) درجة، وباستخدام اختبار(ت لعينة واحدة) بلغت قيمة ت المحتسبة (9,16) درجة ، عند مستوى معنوية $> (0,05)$ وهي اكبر قيمة من ت الجدولية البالغة (1,99) عند درجة حرية (ن-1)(83) درجة ، مما يدل على ان الفرق معنوي ولصالح عينة البحث ، بمعنى ان لاعبي اندية كرة القدم المتقدمين في محافظة نينوى لديهم مستوى مرتفع من الشفقة بالذات .

ويعزو الباحث ذلك الى ان الشفقة بالذات يمكن ان تزود اللاعب بالقوى التي يغير بها معاناته الى بهجة وسرور وجعل الشفقة والرفق بالذات اسلوب حياة له ، ويتعذر ذلك دون ان يكون اللاعب مدركا لذاته ومتصالح معها ، كما ان الشفقة بالذات تسمح للاعبين بالتميز والارتقاء الرياضي ويمكنه من تثمين جمالية المنافسة والاستمتاع بها حتى في اوقات ضغوط المباراة وشدتها ، ويتفق ذلك مع ما اشارت اليه دراسة (كرنس وألن وآخرون) (Allen & Spears, 1975; Turkat & Schneider, 2003; Kernis, 2007) Tate, 2007) " ان الشفقة بالذات تعزز شعور الشخص بالجدارة والافتقار مع اقتران ذلك الرفق بالرغبة في تصويب الذات والارتقاء بها مع الابتعاد عن الاستجابات الدفاعية التي تعتمد على اسلوب الهاء الذات وتجنب المقارنات الاجتماعية المهينة للذات". (2010, 15) (19,2003).

3-2 عرض ومناقشة نتائج الهدف الثاني: (التعرف على درجة الاحباط النفسي الرياضي لدى لاعبي

اندية كرة القدم في محافظة نينوى) .

لغرض التعرف على درجة الاحباط النفسي الرياضي لدى عينة البحث قام الباحث بإيجاد المتوسط الفرضي للمقياس ومقارنته بالمتوسط الحسابي.

الجدول رقم (28) يبين

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي وقيمة (ت) المحتسبة لعينة البحث في مقياس الاحباط النفسي الرياضي

قيمة sig	قيمة(ت) المحتسبة	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	المعالم الاحصائية المقياس
0,020	14,96	99	12,226	118,90	84	الاحباط النفسي الرياضي

معنوي عند مستوى معنوية $> (0,05)$ وعند درجة حرية (83).



يتبين من الجدول رقم (28): ان قيمة المتوسط الحسابي لإجابات عينة البحث على مقياس الاحباط النفسي الرياضي بلغت (118,90) درجة ، وبانحراف معياري قدره (12,226) درجة ، وعند التعرف على معنوية الفروق بين متوسط درجات عينة البحث والمتوسط الفرضي لمقياس الاحباط النفسي الرياضي والبالغ (99) درجة، وباستخدام اختبار (ت لعينة واحدة) بلغت قيمة ت المحتسبة (14,96) درجة ، عند مستوى معنوية $> (0,05)$ وهي اكبر قيمة من ت الجدولية البالغة (1,99) عند درجة حرية (ن-1)(83) درجة ، مما يدل على ان الفرق معنوي ولصالح عينة البحث ، بمعنى ان لاعبي اندية كرة القدم المتقدمين في محافظة نينوى لديهم مستوى مرتفع نوعا ما من الاحباط النفسي الرياضي . ويتضح مما سبق حيث اظهرت النتائج ان لاعبي اندية كرة القدم في محافظة نينوى بصورة عامة لديهم مستوى احباط رياضي مرتفع نوعا ما ، وهذا يعني ان اللاعبين في محافظة نينوى يعانون بصورة عامة من الاحباط النفسي الرياضي ، مما يؤدي ذلك الى انخفاض مستواهم ، من حيث الدافعية للتدريب والنجاح والتقدم في اتجاه التألق والفوز، ويعزو الباحث ارتفاع درجات الاحباط الرياضي لدى اللاعبين في محافظة نينوى الى قلة الامكانيات و الدعم المعنوي و المادي سواء من النادي او الدولة ، او الضغوطات التي يتعرض لها اللاعبون خارج الوسط الرياضي وقد تكون هذه الضغوطات اسرية و اجتماعية و اقتصادية وامنية مما تؤدي الى الزيادة في درجة الاحباط النفسي الرياضي لديهم . وهذا يتفق مع ما جاء به (ابو دلو،2009) ان اسعد البشر واكثرهم توافقا في اعمالهم ومع اسرهم وحتى ميسوري الحال قد يشعرون بالاحباط المتعددة ، حيث ان خيبات الامل التي يتعرض لها الانسان وكذلك الصراعات الداخلية والخارجية والضغوطات اليومية المستمرة ومتطلبات الحياة تعرض الانسان الى الاحباط ، و ان الاحباط هو اي دافع نفسي او نشاط لدى الشخص يلح في طلب اشباعه وزيادة الرغبة في الطموح ، سواء كان هذا الدافع فطريا او مكتسبا من البيئة التي يعيش فيها الفرد شعوريا او غير شعوريا ، فأن الموازنة الداخلية للفرد يجب ان تلبى هذا الدافع و الذي يحاول الفرد اشباعه ، وعندما لا يستطيع الفرد اشباع الدافع اشباعا مباشرا فأن ذلك يؤدي الى الاحباط. (2،183).

3-3 عرض ومناقشة نتائج الهدف الثالث: التعرف على العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات والاحباط النفسي الرياضي لدى لاعبي اندية كرة القدم في محافظة نينوى).

لغرض التعرف على هذا الهدف تم حساب معامل الارتباط بين متغيري البحث باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات عينة البحث في الشفقة بالذات و الاحباط النفسي الرياضي والجدول

رقم (29) يبين

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط لعينة البحث على مقياس الشفقة بالذات والاحباط النفسي الرياضي

الدالة	قيمة sig	قيمة (R)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	المعالم المتغيرات
معنوي	0,022	0,356-	12,025	123,43	84	الشفقة بالذات
			12,226	118,90		الاحباط النفسي الرياضي

معنوي عند مستوى معنوية $> (0,05)$ وامام درجة حرية(83).

يبين الجدول رقم (29) ان قيمة المتوسط الحسابي لإجابات عينة البحث على فقرات الشفقة بالذات بلغت (123,43) درجة ، وبانحراف معياري قدره (12,025) درجة، في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي لإجابات عينة البحث على فقرات الاحباط النفسي الرياضي (112,90) درجة ، وبانحراف معياري قدره (12,226) درجة ، ومن اجل التعرف على طبيعة العلاقة بين كل من الشفقة بالذات والاحباط النفسي



الرياضي ، تم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون ، حيث بلغت قيمة (ر) المحتسبة (-0,356) ، وعند مقارنتها بقيمة (ر) الجدولية (0,217) ، وعند درجة حرية (83) ، وأمام مستوى معنوي (0,05) ، وبذلك يدل على وجود علاقة عكسية ذات دلالة احصائية بين مقياس الشفقة بالذات ومقياس الاحباط النفسي الرياضي لدى لاعبي اندية كرة القدم في محافظة نينوى . ويتضح من خلال الجدول رقم (29) عن وجود علاقة عكسية لدى لاعبي اندية كرة القدم في محافظة نينوى بين الشفقة بالذات والاحباط النفسي الرياضي ، اي انه كلما ارتفعت درجة الشفقة بالذات لدى اللاعبين يقابلها انخفاض في درجة الاحباط النفسي الرياضي ، ويعزو الباحث ان اللاعبين ينظرون الى انفسهم بنظرة ايجابية موضوعية عندما يواجهون مواقف الفشل والاحباط بسبب طبيعتهم النفسية والاجتماعية ، حيث ان هدفهم واحد وهو النجاح والفوز ، وهذا يتطلب مواجهة ما يصادفونه من خبرات مؤلمة بانسجام ولطف مع الذات وعدم الاستسلام لهذه الخبرات السيئة ، والتعامل معها بعقلية منفتحة وباستراتيجيات تجعلهم يتقبلون جوانب القصور في ذواتهم وتجاوزها ، وعمومية خبراتهم الذاتية كجزء من خبرات عامة الناس ، حيث يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما ذكر (Bayer,2016) و(Landgraf,2013) ان الشفقة بالذات تساعد على مواجهة المشكلات وزيادة التسامح مع الذات وزيادة الاصرار على تنفيذ المهام بعد تكرار الفشل ، كما ان الشفقة بالذات تساعد على تقديم الدعم المعنوي للنفس في لحظات التعب والارهاق وذلك من خلال عدم اللقاء اللوم على النفس وانتقادها. (20,2013) ((17,2016).

4 - الخاتمة

استنتاج الباحثان

- 1- يتمتع لاعبو اندية كرة القدم في محافظة نينوى بصورة عامة بدرجة ايجابية من الشفقة والرأفة بذواتهم.
- 2- يعاني لاعبي اندية كرة القدم في محافظة نينوى بصورة عامة من الارتفاع نوعا ما في درجة الاحباط النفسي الرياضي .
- 3- وجود علاقة ذات دلالة معنوية(عكسية) بين الشفقة بالذات والاحباط النفسي الرياضي لدى عينة البحث ، حيث كلما ارتفعت درجة الشفقة بالذات يقابلها انخفاض في درجة الاحباط النفسي الرياضي لدى لاعبي اندية كرة القدم في محافظة نينوى .

اوصى الباحثان

- 1- تصميم برنامج ارشادي قائم على الشفقة بالذات لتخفيف الاحباط النفسي الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- 2- اجراء دورات تدريبية ارشادية في الاندية الرياضية يقوم بها المرشد النفسي الرياضي لتوضيح اهمية الشفقة بالذات في التعامل مع حالات الفشل للرياضي .
- 3- اجراء دراسات حول الشفقة بالذات والتعاطف والتسامح مع الذات والاخرين لدى لاعبي الالعاب الفردية والقتالية .



المصادر

- 1- أبو حطب، فؤاد وآخرون (1984): **معجم علم النفس والتربية**، ط1، المطابع الأميرية، القاهرة، مصر.
- 2- ابو دلو، جم ال نادر(2009): **الصحة النفسية**، ط1، دار اسامة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- 3- أنجلر، باربارا (1992): **مدخل الى النظريات الشخصية**، ترجمة فهد الدليمي.
- 4- الحوري، عكلة سليمان (2008) : **مبادئ علم نفس التدريب الرياضي**، ط1، دار ابن الاثير للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- 5-خوخي، فراس محمود علي (2012) : **بناء مقياس الاحباط الرياضي للاعبين المتقدمين في اندية مدينة الموصل**، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- 6- رضوان، محمد نصر الدين (2006) : **المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضة**، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر، القاهرة.
- 7- الروسان، فاروق (1999): **اساليب القياس والتشخيص في التربية**، ط1، دار الفكر، الجامعة الاردنية.
- 8- الطائي، ايمن وليد(2021): **الشفقة بالذات وعلاقتها بالاحباط النفسي الرياضي لدى لاعبي اندية كرة القدم في محافظة نينوى**، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة الموصل.
- 9- طيبيل، علي حسين محمد واخران (2009): **تقويم مستوى الاستقرار النفسي لدى العاملين في وحدات التربية الرياضية والفنية في كليات جامعة الموصل وعلاقته بتحقيق الذات**، بحث منشور في مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية، المجلد (8)، العدد(4)، كلية التربية الاساسية، جامعة الموصل.
- 10- عودة، احمد سليمان وملكاوي، فتحي حسين (1992) : **اساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية**، ط1، مكتبة الكتاني للتوزيع، الاردن.
- 11- فهمي، مصطفى (1987) : **الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف**، ط2، مكتبة الخانجي، القاهرة، مصر.
- 12- الكواز، عدي غانم محمود (2005): **مقاومة التغيير التنظيمي في ضوء القيم الإدارية في الأندية الرياضية للمنطقة الشمالية في العراق**، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- 13- النبهان، موسى (2004): **القياس والتقويم في العلوم السلوكية**، دار الشروق للنشر والتوزيع، جامعة مؤتة، الأردن.

المصادر الاجنبية :

- 14- Adams , G Sachs (1964) **Measurement and evaluation In education** psychology A lot , New York .
- 15- Allen, A.D., & Leary, M.R. (2010). **Self-Compassion, Stress, and Coping**. Social and Personality Psychology Compass, 4(2), 107-118.
- 16-Amy, Baltzell; Philipp,Rothlin &Goran,Kentta(2019): **Self compassion in sport for courage and performance**, Boston , University.
- 17- Bayer, A., (2016). **Difficulties Generating self-compassion; An Interpretative Phenomenological Analysis**. The Journal of Happiness& Well Being 4(1).15-33.
- 18-Kelly, H.Werner, Hooria, Jazair, philippe. R, G, MichaI, Z, rishard, G. H and James, J. Croos.(2012). **self-compassion and social anxiety disorder**,

<https://jcopew.uobaghdad.edu.iq/index.php/sport/issue/archive>

المؤتمر الموسوم (الإدارة الرياضية بين الواقع و المأمول) 2021



MODERN SPORT
special issue of the first
online scientific conference 2021

الرياضة المعاصرة
عدد خاص بوقائع المؤتمر العلمي الافتراضي الاول 2021

E-ISSN: 2708-3454

P-ISSN: 1992-0091

Department of psychology, Stanford University , VoI (25) , No (5) , pp. 543-558.

19- Kerns, M. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14 (1), 1–26.

20- Landgraf, A., (2013). Under Pressure: Self-Compassion as a Predictor of Task Performance and Persistence UNF Theses and Dissertations.453. <http://digitalcommons.unf.edu/etd/453>.

21-Neff D. Kristin, Kristin L. Kirkpatrick B, Stephanie S. Rude.(2007b).Self compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139–15.

