



Self-awareness and its relationship to sports frustration tolerance in football players

Jassim Abaas Ali¹, Muayad A. Hassoo² and Reem Abdul Karim Shwet³
Samarra University, College of Physical Education and Sports Sciences, Samarra, Iraq

Article info.

Article history:

- Received: 15/11/2023
- Accepted: 10/12/2023
- Available online: 31/12/2023

Keywords:

- Self-awareness
- Distortion
- sports frustration tolerance
- football

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract

This study aimed to identify the level of self-awareness and sports frustration tolerance among players of football clubs in Nineveh Governorate, and to investigate the relationship between self-awareness and sports frustration tolerance among these players. A descriptive approach with the survey method was used. The research sample consisted of 183 football players from the second-tier clubs in Nineveh Governorate who participated in the activities of the Football Association for the 2023 season. Data were collected using the self-awareness scale developed by Al-Zubaidi (2020) and the sports frustration tolerance scale developed by Younis et al. (2023). The results of the study showed that football players from the second tier have a good level of self-awareness and sports frustration tolerance. There was a positive and significant relationship between self-awareness and sports frustration tolerance among these players. The study concluded with the following recommendations: To emphasize the development of self-awareness and sports frustration tolerance among football players.

To emphasize the development of positive coping with sports frustration among football players.

To conduct similar studies that take into account other sports and different age groups.

¹Corresponding author: Phd.jassim.abbas@tu.edu.iq Tikrit University, College of Physical Education and Sports Sciences, Tikrit, Iraq

²Corresponding author: dr-moayedhasso@uomosul.edu.iq Mosul University, College of Physical Education and Sports Sciences, Mosul, Iraq

³Corresponding author: reem.abdulkareem@uomosul.edu.iq Mosul University, College of Education for girls, department of Physical Education and Sports Sciences, Mosul, Iraq

الوعي الذاتي وعلاقته بتحمل الإحباط الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت

2023/12/31

أ.د. جاسم عباس علي

أ.د. مؤيد عبد الرزاق حسو

م.م. ريم عبد الكريم شويت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت - تكريت - العراق

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل - الموصل - العراق

كلية التربية للنبات - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة الموصل - الموصل - العراق

الكلمات المفتاحية

- الوعي الذاتي

- تحمل الإحباط

- كرة القدم

الخلاصة:

هدف البحث التعرف على العلاقة بين الوعي الذاتي وتحمل الإحباط الرياضي لدى لاعبي اندية محافظة نينوى بكرة القدم واستخدم المنهج الوصفي بالأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته لطبيعة البحث وتألفت عينة البحث من لاعبي اندية الدرجة الثانية في محافظة نينوى بكرة القدم. واستخدام مقياسي الوعي الذاتي وتحمل الإحباط الرياضي استنتج الباحثون ان لاعبي أندية الدرجة الثانية بكرة القدم يمتلكون درجة جيدة من الوعي الذاتي وتحمل الإحباط الرياضي. وأوصى الباحثون التأكيد على تطوير الوعي الذاتي وتحمل الإحباط الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

1 - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

علم النفس الرياضي الذي يحظى بأهمية كبيرة ومكانة واسعة الى جانب العلوم الرياضية الاخرى كونه يهتم بالصحة النفسية والعقلية والبدنية للاعبين والتعرف على مشاكلهم وإيجاد الحلول لهذه المشكلات بم يلائم خواصهم ومساهمته في تطوير مختلف الفعاليات الرياضية , والأعداد النفسي هو الركن الأساسي في جميع الألعاب الرياضية ومن بين هذه الألعاب هي الألعاب كرة القدم اذ تعد لعبة فرقية منظمة يمارسها الكثير من اللاعبين ولها قاعدة شعبية كبيرة في جميع أنحاء العالم وان تنوع مهاراتها يجعل لها متعة خاصة وهي إتقان اللاعبين للأداء المهاري مدى تعاونهم في استغلال هذه المهارات في خدمة الفريق لتحقيق الغاية وهي إحراز الأهداف وعلى الرغم من أهمية المهارات الأساسية إلا إنه لا بد من الإشارة إلى اتفاق مدارس كرة القدم في التركيز على المهارات الأساسية واللياقة البدنية والجوانب الخطئية فضلا عن الجانب النفسي للاعبين اذ يعد العامل الرئيسي الالهم الذي يصل باللاعبين للوصول به إلى أعلى المستويات ومن هنا يعد موضوع الوعي الذاتي بوصفه احد الموضوعات الحديثة التي بدا الاهتمام بها اذ يشير (الزبيدي 2021) الى ان الوعي الذاتي للرياضي لما يدور حوله وعن نفسه من خلال قدرته على ادارة الجوانب المعرفية في تفسير الأحداث وطريقة التعامل معها، إذ يعد الوعي الذاتي أحد المتغيرات الأساسية التي تؤثر وتوجه سلوك الفرد وتحدد مقدار ادراكه لذاته، (الزبيدي،2020،12) في حين يضيف كلا من (الهدابي وآخرون، 2017) بأن الأفراد ذو الوعي الذاتي العالي يتميزون بشخصية استقلالية وواقفة وقادرة على تحديد حالتهم الانفعالية وادارتها ايجابيا، وتحديد المشكلات بدقة وتفعيل

اساليب متنوعة لحلها، كما انهم يتمتعون بصحة جسدية ونفسية جيدة ويدركون العلاقة بين جهودهم الذاتية المبذولة والنتائج المترتبة عليها (الهدابي وآخرون، 2017، 143) وعلى الرغم من اهتمام الكثير من الباحثين بموضوع الإحباط الرياضي الا ان هنالك ندرة في الاهتمام بموضوع أن موضوع تحمل الاحباط اذ يعد المواضيع الحيوية التي تلاقي اهتماما كبيرا في مجال علم النفس الرياضي إذ يتطلب فهم طبيعة العامل النفسي للأفراد الى معرفة التركيبية السيكولوجية، ومن هنا فإن التعرف على مفاتيح التغلب هذه الضغوطات النفسية التي لها علاقة بالأداء لاعبي كرة القدم وتساعد اللاعبين والمدربين خاصة في الوصول إلى افضل مستوى في الأداء اذ ان تحمل الاحباط الرياضي من الظواهر النفسية المؤثرة بشخصية اللاعبين في التدريب والمنافسة وهو بمثابة قاعدة اساسية يركز عليها اللاعبين لتقليل حدة الضغوط التي يتعرض لها والتفاعل معها بصورة افضل، فضلا عن درجة استجابة الرياضيين للمواقف المحبطة تختلف نتيجة الفروق الفردية بينهم، اذ ان " درجة تحمل الرياضيين للمواقف تختلف فيما بينهم، حيث ان هناك بعض الرياضيين يتحمل اقصى انواع الاحباط تجاه المواقف بينما البعض الاخر لا يتحمل ادنى انواع درجات الاحباط تجاه نفس المواقف" (D'Mello, and Duckworth, 2019, 1081-1092)، وبناءً على ما سبق تحددت أهمية البحث الحالي في محاولة لتفسير العلاقة بين الوعي الذاتي وتحمل الإحباط الرياضي حتى يتسنى للعاملين في مجال التدريب بكرة القدم إيجاد السبل التي بواسطتها يمكن تعزيز مدى الاستفادة من مؤشرات هذه المتغيرات النفسية لتحسين مستوى أداء للاعبي كرة القدم .

2-1 مشكلة البحث:

ان معظم الإخفاقات الرياضية وعدم تحقيق المستوى المطلوب ترجع الى عوامل نفسية عديدة منها ضعف الخبرة الشخصية والثقة بالنفس والتفكير السلبي والانفعالات السلبية الشديدة التي بدورها تكون حواجز نفسية أمام تحقيق الأداء الأمثل اذ ان معظم لاعبي كرة القدم يتعرضون في إلى كثير من أنواع الضغوط البدنية والنفسية والاجتماعية سواء في التدريب او المنافسة والتي لا تتناسب مع حجم استخدام أساليب المواجهة النفسية لهذه الضغوط التي تتأثر إلى حد كبير بالوعي الذاتي ودرجة تحمل الاحباط كونهما من مفاهيم علم النفس الرياضي اللذان يعملان بمثابة وسيط يساعد في تخفيف حدة التوتر والضغوط التي يعاني منها لاعبي كرة القدم ومن هذا المنطلق تكمن مشكلة البحث في تسليط الضوء على تفسير العلاقة بين الوعي الذاتي وتحمل الاحباط الرياضي كجوانب نفسية مهمة يحتاجها اغلب لاعبي الأنشطة المختلفة بشكل عام ولاعبي بكرة القدم بشكل خاص فضلا عن ذلك - وعلى حد علم

الباحثون - قلة اهتمام الدراسات السابقة التي حاوت تفسير العلاقة بين متغيري الوعي الذاتي وتحمل الاحباط الرياضي.

1-3 أهداف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على:

1. التعرف على درجة الوعي الذاتي وتحمل الاحباط الرياضي لدى لاعبي بعض اندية محافظة نينوى بكرة القدم

2. التعرف على العلاقة بين الوعي الذاتي وتحمل الاحباط الرياضي لدى لاعبي اندية محافظة نينوى بكرة القدم.

1-4 فرض البحث:

1. توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الوعي الذاتي وتحمل الاحباط الرياضي لدى لاعبي اندية محافظة نينوى بكرة القدم.

1-5 مجالات البحث:

1. المجال البشري: لاعبي بعض اندية الدرجة الثانية في محافظة نينوى بكرة القدم والمشاركين ضمن نشاطات اتحاد كرة القدم للموسم الرياضي 2023.

2. المجال المكاني: الملاعب الرياضية التابعة لأندية في محافظة نينوى بكرة القدم.

3. المجال الزماني: 2023/11/1 الى 2023 / 11/15.

1-6 تحديد المصطلحات:

الوعي الذاتي: "قدرة الفرد على قراءة انفعالاته وإدراكه لتأثير تلك الانفعالات في سلوكه ومعرفته بنقاط القوة لديه وجوانب الضعف" (عبد الهادي والبساطي، 2015، 621)

ويعرف الباحثون الوعي الذاتي إجرائياً بأنها: "الدرجة التي يحصل عليها عينة البحث الحالي من خلال أجابتهم على مقياس الوعي الذاتي.

تحمل الاحباط الرياضي: هو قدرة اللاعب على الاستعداد لمواجهة الضغوط والمشاعر والمواقف المحبطة وتحمل ظروف الحياة والتعامل بجدية معها وتحمل الاهداف الفاشلة او الفشل في انجاز الاهداف وتحويلها الى حافز يدفعهم الى تحقيق الانجاز (يونس وآخران , 20 23 , 706)

ويعرف الباحثون تحمل الاحباط الرياضي إجرائياً بأنها: "الدرجة التي يحصل عليها عينة البحث الحالي من خلال أجابتهم على مقياس تحمل الاحباط الرياضي.

2- الإطار النظري والدراسات المشابهة:

2-1 الإطار النظري:

2-1-1 الوعي الذاتي (Self-awareness):

ان مفهوم الوعي الذاتي يعد من المواضيع التي تمثل سمة شخصية مهمة تعكس فكرة الفرد عن نفسه وخبراته الشخصية أو نزعة الشخص لإدراك ذاته، وتساعده على تملك الاساليب المثالية في العضلات المواجهة له، فعندما يكون الإنسان يقظاً بدرجة عالية من لما يفكر فيه، ويكون في حالة وعي يدرك فيها ذاته، تكون لديه القدرة على رؤية ذلك من خلال افعاله وتصرفاته فيصبح رقيقاً لذاته باستمرار حسب محاكات ذاتية وموضوعية. (سعيد، 2008، 162)، كما أن معرفة الفرد لذاته الحقيقية تعد ايضاً خطوة مهمة وحاسمة نحو حياة أكثر سعادة ونجاح، حيث ان معرفة ذاته الحقيقية تساعده على التعرف على الافكار والمعتقدات الزائفة التي تقلل من مستوى تقديره لذاته، والاستفادة المثلى من امكانياته وطاقاته الحقيقية للوصول الى حياة اكثر اشباعاً وتحقيقاً للذات (مالهي وريزير ، 2005، 66-67)، ويعد الوعي الذاتي ظاهرة متعددة الأبعاد معقدة تقارن في مجالات ذاتية عدة فيقوم الفرد بمعالجة وخرن معلوماته بفاعلية عالية فهو يشير إلى طاقة الفرد واهتمامه بنفسه ويتضمن الوعي الذاتي نوعين من التغيرات أو المشاعر هما:

الشعور الايجابي نحو الذات: ويتكون هذا النوع في النفس نتيجة حصول الفرد على المديح والتقدير وتحقيق التفوق والنجاح.

الشعور السلبي نحو الذات: ويتكون هذا النوع في النفس نتيجة الشعور بالرفض الاجتماعي والنقص في الكفاءة. (حنان، 2012، 13)

ويرى (شمعون، 2002) أن الوعي يعني شعور الكائن الحي بما في نفسه وما يحيط به وأنه إدراك للأفكار (الكلمات والصور) التي يمكن التحكم فيها، كما أنه الحديث الصامت عن الآراء، والاسترجاع المنتظم للحركات في العقل، وأيضاً هو الإطار المرجعي الذي يشكل ويصيغ الخبرة (شمعون، 2002، 130). في حين يقسم علماء علم النفس الوعي الذاتي إلى نوعين مختلفين، أحدهما خارجي الوعي الذاتي العام قائم على الاحساس اذ تكون افكار الفرد ومشاعره تتركز على الجوانب الاجتماعية، والتفاعل والاتصال مع الآخرين، والثاني داخلي الوعي الذاتي الخاص قائم على الذاكرة اي يكون تركيز الفرد فيه ينصب على الجوانب الداخلية اي ان الأفكار والمشاعر المختلفة تكون غير مشتركة مع الآخرين، (العكايشي، 2019، 308)

2-1-2 ماهية الإحباط وتحمل الإحباط الرياضي

أن الانجازات الرياضية التي تفرض بطبيعتها الكثير من المواقف والمثيرات المختلفة التي يتعرض لها اللاعب بدنياً ونفسياً وعقلياً في أثناء المنافسة الرياضية وفي جميع الألعاب الرياضية والتي يتطلب من اللاعب مواجهتها وتحقيق الانجازات الرياضية، إذ إن هذه الانجازات لا تعتمد على تطوير القابليات البدنية والمهارية فقط ، بل تتأثر أيضاً بعوامل نفسية عديدة مثل الإدراك والتفكير والاستعداد النفسي والخوف والقلق والتوتر الدوافع اذ ان دوافع اللاعبين وحاجاتهم مختلفة دائماً ما يسعون جاهدين الى اشباع تلك الدوافع والحاجات حيث تستثار هذه الدوافع بواسطة منبهات داخلية او خارجية فتنشأ نتيجة لذلك توترات فسيولوجية او نفسية فيقوم اللاعب بنشاط واضح نحو غايات ترتبط بذلك الدافع فينتج عن نشاطه احد الامرين ، اما النجاح في الوصول وتحقيق تلك الاهداف وبذلك يشبع الدافع ويحافظ على توازنه الفسيولوجي او النفسي ، او الاخفاق نتيجة وجود عائق يحول دون تحقيق تلك الأهداف، وبعبارة اخرى يفشل اللاعب في ارضاء دوافعه وتحقيق اهدافه واشباع حاجاته و سوف يؤدي الى حالة من الضيق والغضب والتوترات او التأزم النفسي يطلق عليها الاحباط الذي ينتج عنه شعور مؤلم يؤثر على نشاطه الرياضي بشكل سلبي. (السامرائي،1988، 125). وفي الواقع فان الاحباط يؤدي الى عدم اشباع الحاجات مما يؤدي الى انحراف سلوك اللاعب، وعدم توافقه النفسي والاجتماعي والرياضي، فالفرد حاجات انفعالية اساسية وعدم اشباعها يؤلمه ويسبب له عدم الراحة ويدفعه الى سلوك يخلصه من تلك المشاعر المؤلمة، لذا ينحرف اللاعب عن النمط السوي نتيجة الاحباط الذي يعانيه(دحمانى،2017،10). وقد عرف الاحباط انه الحالة الانفعالية الغير سارة الناجمة عن اعاقه لسلوك الموجه نحو هدف معين (جاسم،2004، 159).

2-1-3 مصادر عدم تحمل الاحباط

بان مصادر عدم تحمل الإحباط يمكن ايجازها بالآتي (Harrington) يذكر الطائي نقلا عن

اولا - عدم تحمل الاحباط الانفعالي:

ويعكس الاعتقاد الانفعالات والافكار المرتبطة بالاضطراب الانفعالي الشديد (الذي لا يمكن ان نستطيع تحمله).

ثانيا- عدم التحمل الغير مريح:

ويتمحور في المطالب المتعلقة بان الحياة يجب ان تكون سهلة وغير صعبة وتكون مريحة وخالية من المشاكل.

ثالثا - الجدارة او الاستحقاق:

يشير الى ان الاحباط المتعلق بالآخرين يجب ان لا نغمس او يحبط رغباتنا.

رابعا - عدم تحمل الإحباط الأكاديمي:

وهو الاحباط الذي يتعلق بتحقيق المعتقدات الكمالية (التفوق العلمي)
(الطائي , 2021 , 36)

2-2 الدراسات المشابهة:

1-2-2 دراسة (الزبيدي ،2020)" فاعلية برنامج نفسي باستخدام الوهم الايجابي لتطوير الوعي

الذاتي وتعزيز الذات لدى لاعبي فئة الشباب بكرة القدم"

هدفت الدراسة إلى التعرف بناء مقياس الوعي الذاتي لدى لاعبي فئة الشباب بكرة القدم فضلا عن الكشف عن إثر البرنامج التدريبي النفسي على وفق الوهم الايجابي في الوعي الذاتي، وتعزيز الذات لدى لاعبي فئة الشباب بكرة القدم. واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، أما عينة البحث التجريبية فقد تم اختيارها بالطريقة العمدية تمثلت بلاعبي فريق نادي المستقبل المشرق الرياضي لفئة الشباب والبالغ عددهم (16) لاعبا، تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (8) لاعبين لكل مجموعة، كما استخدم الباحث مقياسي الوعي الذاتي (الذي قام الباحث ببنائه) كوسائل لجمع البيانات، وقد تم تطبيق برنامج الوهم الايجابي على افراد المجموعة التجريبية، في حين لم تخضع المجموعة الضابطة للبرنامج المذكور. وجرى تنفيذ البرنامج لمدة (8) اسابيع وباستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة توصل الباحث إلى اهم النتائج الآتية:

فاعلية مقياس الوعي الذاتي الذي قام الباحث ببنائه على لاعبي كرة القدم الشباب.

يمتلك لاعبو كرة القدم الشباب درجة من الوعي الذاتي وتعزيز الذات، وذلك من خلال اجاباتهم عن فقرات المقياسين قبل خضوعهم للبرنامج.

ان البرنامج النفسي الذي قام ببنائه الباحث أثبت أثره الايجابي في تطوير الوعي الذاتي وتعزيز الذات للاعبي كرة القدم الشباب المجموعة التجريبية.

اما اهم التوصيات التي أوصى الباحث هي: -

اعتماد مقياس الوعي الذاتي الذي قام الباحث ببنائه على لاعبي كرة القدم الشباب ومحاولة تطبيقه على بقية الفعاليات الرياضية، فضلا عن مقياس تعزيز الذات.

الاستفادة من البرنامج الذي أعده الباحث في تعزيز بعض السمات والخصائص النفسية الايجابية الأخرى التي يمتلكها اللاعبين ولفعاليات رياضية مختلفة.

2-2-2 دراسة (يونس واخران ،2023)" تحمل الاحباط الرياضي وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم "

هدف البحث الى بناء مقياس تحمل الاحباط الرياضي لدى لاعبي اندية الدرجة الثانية بكرة القدم، والتعرف على تحمل الاحباط الرياضي لدى لاعبي اندية الدرجة الثانية بكرة القدم، والتعرف على دافعية الانجاز الرياضي لدى اللاعبين فضلا عن التعرف على العلاقة بين تحمل الاحباط الرياضي ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي اندية الدرجة الثانية بكرة القدم في محافظة نينوى. حيث استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية، بينما مجتمع البحث تكون من لاعبي اندية الدرجة الثانية بكرة القدم في محافظة نينوى للموسم الرياضي(2023) والبالغ عددهم(203) لاعباً(فئة المتقدمين)، موزعين على (8) اندية، وقد تم تنفيذ إجراءات البحث عليهم بوصفهم عينة للبناء والتطبيق، ، تكونت عينة البناء الرئيسة بشكلها النهائي (115) لاعباً، فضلاً عن استبعاد (2) لاعبا لعدم اكمال اجاباتهم عن فقرات المقياس، بينما حصل الباحثون على (113) استمارة صالحة للتحليل الاحصائي، أما فيما يخص عينة التطبيق فقد بلغت (50) لاعبا يمثلون نسبة (24.63%) من مجتمع البحث الكلي والجدول يبين ذلك، واستنتج الباحثون الى ان مقياس تحمل الاحباط الرياضي له فاعلية عالية وذلك من خلال التوصل الى بناءه بمواصفات علمية دقيقة فضلا عن ظهور علاقة معنوية بين تحمل الاحباط الرياضي ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي اندية الدرجة الثانية بكرة القدم، وقد اوصى الباحثون الى اعتماد مقياس تحمل الاحباط الرياضي الذي قام الباحثون بينائه على لاعبي كرة القدم ومحاولة تطبيقه على بقية الفعاليات الرياضية، فضلا عن تقديم برامج ارشادية تركز على تنمية القدرة على تحمل الاحباط الرياضي لدى اندية محافظة نينوى بكرة القدم.

3- اجراءات البحث

3-1 المنهج المستخدم:

استخدم الباحثون الوصفي بطريقة العلاقات الارتباطية لملاءمته وطبيعة البحث الحالي.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من لاعبي اندية الدرجة الثانية بكرة القدم في محافظة نينوى للموسم الرياضي (2023) والبالغ عددهم (203) لاعباً (فئة المتقدمين)، موزعين على (8) اندية، وقد تم استبعاد (20)

لعدم اكمال الإجابة على المقاييس التي تم تطبيقها وبهذا أصبحت عينة البحث بشكلها النهائي (183) لاعبا والجدول الاتي يبين ذلك.

الجدول (1) يبين بعض التفاصيل عن عينة البحث

الاندية العدد عدد للاعبين الذين أجابوا على المقاييس عدد اللاعبين الذين لم يكملوا الاجابة على المقاييس

عمال نينوى	25	20	5
بلدية الموصل	26	21	5
الحدباء	25	-	-
الكفاءات	25	-	-
سهل نينوى	26	24	2
الشورة	26	20	6
المستقبل	24	23	1
ربيعة	26	25	1
العدد الكلي	183	20	

3-3 وسائل جمع البيانات:

نظرا لشمولية الدراسة على قياس المهارات الوعي الذاتي وتحمل الاحباط الرياضي فقد تطلب استخدام الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات.

3-3-1 مقياس الوعي الذاتي (وصف المقياس):

استخدم الباحثون مقياس الوعي الذاتي المعد من قبل (الزبيدي, 2020) والمكون من (32) فقرة صياغة موزعة على ثلاثة محاور هي الوعي بالانفعالات ويتكون من (9) فقرات، وتشمل الفقرات في التسلسلات من (1-9) والثقة بالنفس ويتكون من (12) فقرة، وتشمل الفقرات في التسلسلات من (10-21) تقييم الذات ويتكون من (11) فقرة، وتشمل الفقرات في التسلسلات من (22-32). وتم تحديد بدائل الاجابة على وفق مقياس ليكرت الخماسي، اذ تم وضع امام كل فقرة البدائل (موافق بشدة، موافق، محايد، لا اوافق، لا اوافق بشدة) واعطيت الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي، وبذلك بلغت الدرجة الكلية للمقياس (160) والدرجة الدنيا (32) وبمتوسط فرضي بلغ (96)، علما بان درجة المستجيب كلما

ارتفعت دلت على وجود وعي ذاتي للاعبين، وكلما انخفضت درجة المستجيب دلت على انخفاض الوعي الذاتي لدى اللاعبين، (الزبيدي، 2022، 64)

3-3-2 مقياس تحمل الاحباط الرياضي (وصف المقياس):

استخدم الباحثون مقياس تحمل الاحباط الرياضي المعد من قبل (يونس واخران ، 2023) ويتكون المقياس من (30) فقرة موزعة على (3) ابعاد هي (تقبل مواقف الاحباط (11) فقرة، تحمل المسؤولية (9) فقرات، الرغبة في تحقيق الاهداف (10) فقرات)، وتكون الإجابة عن فقرات المقياس على وفق خمسة بدائل مقياس (ليكرت) الخماسي هي (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة)، ليختار المجيب أحد هذه الخيارات، وهي تحمل الأوزان (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي للفقرات الايجابية، والعكس للفقرات السلبية (1، 2، 3، 4، 5)، إذ الدرجة الدنيا للمقياس (30) درجة، والدرجة العليا للمقياس (150) درجة، وبمتوسط فرضي (90).

، (يونس واخران ، 2023 ، 715)

3-3-3 المعاملات العلمية لمقياسي الوعي الذاتي وتحمل الاحباط الرياضي:

3-3-3-1 الصدق الظاهري:

يعد صدق الأداة من الخصائص الأساسية المهمة التي يجب توافرها في الأداة التي يعتمد عليها أي بحث، ويقصد بالصدق أن تقيس الأداة ما وضعت لقياسه، بمعنى أن المقياس الصادق أداة تقيس الوظيفة التي يزعم أنها تقيسها ولا تقيس شيئاً آخر بدلاً عنه أو إضافة إليه. (ملحم ، 2000 ، 273) ويشير كلاً من (الزيود وعليان) إلى " انه يمكن أن يعد الاختبار صادقاً إذا تم عرضه على عدد من الخبراء وذو الاختصاص في المجال الذي يقيسه الاختبار وحكموا بأنه يقيس ما وضع لقياسه بكفاءة " (الزيود وعليان ، 1998 ، 184) وللحصول على صدق لمقياسي الوعي الذاتي وتحمل الاحباط الرياضي تم عرضهما على مجموعة من ذوي الاختصاص (*) في العلوم الرياضية والنفسية وبعد جمع استمارات الاستبيان وتفرغها تبين وجود نسبة اتفاق تراوحت ما بين (80%-100%) وبهذا الإجراء تم التأكد من صدق المقياسين المستخدمين في البحث الحالي.

3-3-3-2 طريقة التجزئة النصفية:

اجري الثبات على نفس عينة التطبيق والبالغ عددهم (41) لاعبا واستخدم الباحثون طريقة التجزئة النصفية: يسمى معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة بمعامل الاتساق الداخلي (Internal consistency) الذي يتطلب تقسيم فقرات المقياس بعد الإجابة عليه إلى قسمين زوجي وفردية لفقرات

المقياس، فالفقرات ذات الأرقام الفردية تمثل الجزء الأول من المقياس، وتمثل الفقرات ذات الأرقام الزوجية الجزء الثاني وبعدها حسب معامل الارتباط بين الجزئين باستخدام معامل الارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient) إذ بلغ معامل الارتباط بين نصفي الاختبار (0.65) لمقياس الوعي الذاتي وعند تصحيحه بمعادلة (سبيرمان براون) بلغ (0.79) وقد بلغ معامل الارتباط بين نصفي الاختبار (0.83) لمقياس تحمل الاحباط الرياضي وعند تصحيحه بمعادلة (سبيرمان براون) بلغ (0.91) ويعد معاملي الثبات الذين تم الحصول عليهما مؤشراً جيداً لثبات فقرات مقياس الوعي الذاتي و مقياس تحمل الاحباط الرياضي وبذلك يصبح المقياسين بصيغتهما النهائية صالحين للتطبيق على عينة البحث.

3-3-4 تطبيق المقياس: بعد استكمال الشروط العلمية المطلوبة كافة لإعداد وتهيئة مقياسي الوعي الذاتي ومقياس تحمل الاحباط الرياضي تم تطبيقهما على أفراد العينة.

3-3-5 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثون الوسائل الإحصائية (*) الآتية:

1. الوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. قانون النسبة المئوية
4. معامل الارتباط البسيط.
5. معادلة (سبيرمان براون). (أبو حطب وآخرون، 1993، 116)

4- عرض ومناقشة النتائج:

سيتم عرض النتائج ومناقشتها في ضوء البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها من عينة البحث على وفق المتغيرات الأساسية المعتمدة وبغية التحقق من صحة الفرض الذي وضعه الباحثون فقد استخدموا وسائل إحصائية متنوعة لتحقيق أهداف البحث.

الجدول (2)

يبين بعض المعالم الإحصائية الوعي الذاتي وتحمل الاحباط الرياضي لدى أفراد عينة البحث
المعالم الإحصائية

للمتغيرات عدد اللاعبين وحدة القياس الوسط الحسابي الانحراف المعياري الوسط
الفرضي قيمة ت

المحتسبة قيمة SIG الدلالة

الوعي الذاتي 183 درجة 966.934 114.8 0.007.944 معنوي

تحمل الاحباط 183 درجة 104,5 7.33 90 0.009.513 معنوي

* معنوي عند نسبة خطأ 0.05 وأمام درجة حرية (182) قيمة (ت) الجدولية = 1.97

من الجدول رقم (2) يتبين انه يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين (الوعي الذاتي، تحمل الاحباط) والمتوسط الفرضي للمقياسين وذلك وبالاعتماد على مستوى الدلالة المعنوية (sig) تبين بان قيمتها أصغر من قيمة مستوى الدلالة المعنوية (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين استجابات افراد عينة البحث على مقياس الوعي الذاتي ومقياس تحمل الاحباط وبين الوسط الفرضي لكل من المقياسين ولمصلحة افراد عينة البحث.

الجدول (3) يبين معامل الارتباط بين الوعي بالذات وابعاد تحمل الاحباط الرياضي لدى افراد عينة

البحث

المتغيرات معامل الارتباط Sig

الوعي الذاتي 0.450** 0.01

تحمل الاحباط

*معنوي عند نسبة خطأ 0.05 وأمام درجة حرية (181) قيمة (ر) الجدولية = 0.138

يتضح من الجدول (3) أن قيم معامل الارتباط بين الوعي بالذات ومقياس تحمل الاحباط الرياضي قد بلغ (0.450)، وبالاعتماد على دلالة معنوية (sig) تبين بان قيمتها أصغر من قيمة مستوى دلالة معنوية (0.05) وبهذا يستدل الباحثون على وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين الوعي بالذات وتحمل الاحباط الرياضي

من خلال نتائج الجدولين (2, 3) والتي تشير الى امتلاك لاعبي كرة القدم درجة من الوعي الذاتي وكذلك لديهم القدرة على تحمل الاحباط في المجال الرياضي فضلا عن معنوية معمل الارتباط بين درجة الوعي الذاتي وتحمل الاحباط ويذهب الباحثون في تفسيرهم لهذه النتائج انها منطقية ومنتفة مع بعض ما ذكرته المصادر التي تشير إلى أن عينة البحث هم لاعبي الدرجة الثانية الذين لهم سنوات ممارسة طويلة بهذه اللعبة بحيث أكسبتهم سنوات التدريب واللعب المستمر في هذه الأندية الخبرة التي بلا شك سوف تعمل على تطوير قدراته النفسي والعقلية ومن ثم سوف ينعكس ذلك على اكتسابهم الوعي الذاتي من جانب و قدرتهم على التعامل مع تحمل الاحباط الرياضي من جانب اخر، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (حسين، 1998) يتوقف اكتساب القابلية النفسية على ما يتمتع به اللاعب من معلومات وفن الأداء الحركي وخبرات حركية اكتسبها اللاعب أثناء عملية التعلم حيث استخدام القدرات والقابلية في محاولة

الرياضي أداء ما يتمتع به من خبرات سابقة بصورة مناسبة لمواقف المنافسات المختلفة ولأداء أقصى ما يمكن من فائدة (حسين، 1998، 739) ويضيف الباحثون ان الوعي الذاتي يلعب دورا فاعلا في إنضاج تفكير اللاعبين وخلق القدرات لهم مثل الاستدلال والتحليل والتعليل وهي عمليات عقلية تحتاج من الرياضي إلى التفكير المستمر في حل متطلبات المنافسة بما يتناسب مع الموقف الرياضية وهذا ما اثر على التنظيم الانفعالي بحث اصبح لديه قدرات نفسية تمكنهم من التعامل الصحيح مع معظم تحمل الاحباط الرياضي اذ يشير (الزبيدي) الوعي الذاتي يمثل اتجاها يعكس فكر اللاعب عن نفسه وخبراته واتجاهاته، وتساعد على تملك أساليب مثالية عند التعامل مع العضلات أو الضغوط المواجهة له سواء أكان في التدريب أم المنافسة او حتى في حياته اليومية ويستجيب لها على نحو انفعالي، فضلاً عن ان الرياضيين الذين لديهم وعي ذاتي يستطيع التعرف على نقاط القوة، والضعف لديهم واساليب الاستجابة السوية، وتطوير قدراتهم على هذا الاساس بالمقارنة مع الأشخاص الأقل وعياً ذاتياً. (الزبيدي ، 83,2020) كما ان تحمل الاحباط هو طاقة تكيفية يمتلكها الفرد لمواجهة المواقف المؤلمة وكذلك الصمود امام الضغوط دون الفشل في التوافق النفسي (محمد واخران، 2017، 33)، ويضيف الباحثون الى ان عينة البحث قد يتمتعون بقوة الارادة تعينهم على تحمل الاحباط ولم يستسلموا للظروف الصعبة التي تواجههم بل يسعون الى تحقيق أهدافهم واخير يتفق الباحثون مع ما ذكره (عبد الفتاح، 1999) على ان الخبرات تؤدي دورا مهما في الافراد، فان مرورهم بخبرات متعددة يمكنهم من تحمل الاحباط وتقبله، ومن هنا يختلف الافراد فيما بينهم في مدى تحملهم الاحباط الرياضي (عبد الفتاح، 1999، 276).

5-الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

5-1-1 يمتلك لاعبو أندية الدرجة الثانية بكرة القدم درجة جيدة من الوعي الذاتي وتحمل الإحباط الرياضي.

5-1-2 يوجد تناغم بين الوعي الذاتي وتحمل الاحباط الرياضي لدى لاعبي كرة القدم وذلك بدلالة معنوية معامل الارتباط.

5-2 التوصيات:

5-2-1 التأكيد على تطوير الوعي الذاتي وتحمل الاحباط الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

5-2-2 التأكيد على تطوير التعامل الإيجابي مع الاحباط الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

3-2-5- مراعاة نتائج البحث الحالي عند إجراء بحوث مماثلة مع ضرورة إجراء دراسات مشابهة تأخذ بعين الاعتبار العاب رياضية أخرى ولفئات عمرية مختلفة
المصادر العربية والأجنبية:

محمد، سيد واخران (2017): الهدف في الحياة كمنبئ للقدرة على تحمل الاحباط والكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة الملك فيصل، بحث منشور في المجلة التربوية، الاردن.

أبو حطب، فؤاد وآخرون (1993): التقويم النفسي، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر

حسين، محمد علي (1998): أساليب التفكير وعلاقتها ببعض خصائص الشخصية لدى طلاب الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس، القاهرة

حنان، عبد العزيز (2012): "نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات"، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة ابي بكر بالقائد تليسمان، الجزائر.

دحماني، رمضان (2017): قياس الاحباط لدى المراهقين باستخدام (Rosen Zweig) للإحباط، دراسة ميدانية في بعض ثانويات مدينة المسيلة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، الجزائر.

الزبيدي، محمد خالد محمد داؤود (2020): فاعلية برنامج نفسي باستخدام الوهم الايجابي لتطوير الوعي الذاتي وتعزيز الذات لدى لاعبي فئة الشباب بكرة القدم"، أطروحة دكتوراه غير منشورة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل.

الزيود نادر وعليان هاشم (1998): مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.

السامرائي، هاشم جاسم (1988): المدخل في علم النفس، مطبعة منين، بغداد، العراق.

سعيد، سعاد جبر (2008): "سيكولوجية التفكير والوعي بالذات"، ط1، عالم الكتب الحديث للنشر والتوزيع، عمان- الاردن.

شمعون، محمد العربي (2002): "التدريب العقلي في المجال الرياضي"، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.

الطائي، ايمن وليد احمد (2020): الشفقة بالذات وعلاقتها بالإحباط النفسي الرياضي لدى لاعبي أندية كرة القدم في محافظة نينوى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل.

عبد الفتاح، غريب (1999): علم الصحة النفسية، مكتبة الانجلو المصرية، مصر.

عبد الهادي، سامر عدنان والبساطي، غانم جاسر (2015): " الوعي بالذات لدى اعضاء هيئة التدريس من جامعة ابو ظبي في ضوء متغيرات النوع (ذكر/أنثى) والمؤهل العلمي والتخصص والخبرة "، بحث منشور في مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية الآداب والعلوم، جامعة ابو ظبي، المجلد (16)، العدد (2).

العكايشي، بشرى احمد (2019): "علاقة الوعي الذاتي بقوة السيطرة المعرفية لدى طلبة جامعة الشارقة"، بحث منشور في مجلة الآداب، كلية الآداب والعلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة الشارقة، العدد (129).

مالهي، رانجيت سينج وريزير، روبرت دلبو (2005): " تعزيز تقدير الذات، إعادة بناء وتنظيم نفسك للنجاح في الالفية الجديدة"، ط1، دار الجريير للطباعة والنشر والترجمة العربية، السعودية. محمد، جاسم (2004): مشكلات الصحة النفسية، امراضها، علاجها، ط1، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، اربد، الاردن.

ملحم، سامي محمد (2000): القياس والتقييم في التربية وعلم النفس، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.

الهدابي، امل واخرون (2017): "علاقة الوعي الذاتي بالعوامل الخمسة لتقييم نمط الحياة الصحي في المجتمع العماني"، بحث منشور مجلة العلوم النفسية والتربوية المجلد (5) العدد (1) عمان.

يونس، واخران (2023): تحمل الاحباط الرياضي وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم حث منشور مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، المجلد (19) العدد (2).

- D'Mello, S. K., and Duckworth, A. L. (2019). A brief behavioral measure of frustration tolerance predicts academic achievement immediately and two years later. *Emotion* 19, 1081–1092. Doi: 10.1037/emo000049