



Sports self-esteem and its relationship to sports psychological resilience among Iraqi university handball players

Karam Imad Hamdi Hamid Al-Hamdani ^{*1} , Dr. Ahmed Saeed Rashid Hussein Al-Taie ² 

¹ Nineveh/Erbil Education Department, Iraq.

² Nineveh/University of Noor/College of Education, Iraq.

*Corresponding author: ahmed.saeed@alnoor.edu.iq

Received: 06-04-2025

Publication: 28-04-2025

Abstract

This study aims to examine the level of athletic self-esteem and athletic psychological resilience, as well as the relationship between them, among Iraqi university handball players. The researchers used a descriptive approach using correlational studies to suit the study objectives. The study population consisted of 798 players representing all Iraqi university handball players. A random sample of 456 players was selected, representing 57.14% of the total population. The statistical package (SPSS) was used to process the data. The results showed that: The level of athletic self-esteem was average, and the level of athletic psychological resilience was low. There was also a significant inverse correlation between the level of athletic self-esteem and the level of athletic psychological resilience. Accordingly, it is clear that athletic self-esteem and athletic psychological resilience among Iraqi university handball team players are characterized by low levels.

Keywords: Sports Self-Esteem, Sports Psychological Resilience, Handball.



تعظيم الذات الرياضية وعلاقته بالمرونة النفسية الرياضية لدى لاعبي منتخبات الجامعات العراقية

بكرة اليد

م.م. كرم عماد حمدي حميد الحمداني/العراق/نينوى/قسم تربية اربيل

م.د. أحمد سعيد رشيد حسين الطائي/العراق/نينوى/جامعة النور/كلية التربية

ahmed.saeed@alnoor.edu.iq karamemadalhamdany90@gmail.com

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٥/٤/٦ تاريخ نشر البحث ٢٠٢٥/٤/٢٨

الملخص

يهدف هذا البحث إلى دراسة مستوى تعظيم الذات الرياضية والمرونة النفسية الرياضية، بالإضافة إلى العلاقة بينهما لدى لاعبي منتخبات الجامعات العراقية في كرة اليد. استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية ليتناسب مع أهداف البحث، تكون مجتمع البحث من ٧٩٨ لاعباً يمثلون جميع لاعبي منتخبات الجامعات العراقية في كرة اليد، وتم اختيار عينة عشوائية مكونة من ٤٥٦ لاعباً، أي بنسبة ٥٧,١٤% من المجتمع الكلي، تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات. أظهرت النتائج ما يلي: مستوى تعظيم الذات الرياضية كان متوسطاً. ومستوى المرونة النفسية الرياضية كان منخفضاً. وإيضاً توجد علاقة ارتباط عكسية معنوية بين مستوى تعظيم الذات الرياضية ومستوى المرونة النفسية الرياضية. بناءً على ذلك، يتضح أن تعظيم الذات الرياضية والمرونة النفسية الرياضية لدى لاعبي منتخبات الجامعات العراقية في كرة اليد تتسم بمستويات منخفضة.

الكلمات المفتاحية: تعظيم الذات الرياضية، المرونة النفسية الرياضية، كرة اليد

١-المقدمة:

يعتبر علم النفس الرياضي من العلوم الرياضية المهمة والذي له الدور الكبير في وصول اللاعبين في تحقيق الانجازات الرياضية في جميع الالعاب الرياضية التنافسية، وهذا ما تؤكد العديد من الدراسات والبحوث في هذا المجال على اهمية الجانب النفسي اضافة الى الجانب البدني والمهاري للاعبين قبل وخلال وبعد المنافسات الرياضية، فكلما كان التحضير والاستعداد النفسي حاضرا وجيدا كانت النتائج ايجابية والعكس صحيح.

وتعظيم الذات الرياضية أو ما يعرف في علم النفس الرياضي بالنرجسية وهو مرض نفسي يدل على اضطراب في شخصية الفرد او الشخصية الرياضية وأنانيته حيث تتميز هذه الشخصية بالغرور، والتعالي، والشعور بالأهمية رغم أن ثقته بنفسه هشة، ويهتز من النقد والحوار ويسعى دائماً إلى محاولة الكسب ولو على حساب الآخرين ويوشك أن ينعدم عنده التعاطف مع الآخرين.

وتختلف الشخصية الإنسانية من فرد لآخر لأسباب بيولوجية وتكوينات داخلية، أو بسبب تأثيرات البيئة، كما أنها تتأثر بالعوامل الوراثية والمرضية والنفسية التي تخل بالوظائف العامة لآليات الجسد، عند النظر إلى شخصيات الآخرين نجد الاختلاف؛ من حيث بروز الصفة معينة أو غيرها عن الآخرين، وهذا التفاوت يعطي الشخصية علاماتها الاجتماعية الفارقة. (Albert. 2014)

والأصل في الشخصية هو السواء لتتمكن من التوافق مع البيئة المحيطة، وعندما تُصاب الشخصية باضطراب معين يؤدي ذلك إلى مجموعة واسعة من السلوكيات غير التكيفية، مما يؤدي إلى الفشل في العلاقات الاجتماعية وعلى أداء وظائفه ومعاونة ذاتية، ومن أنماط الشخصيات المضطربة: الشخصيات المتضخمة والشخصيات التي تُعاني من عقدة النقص.

(Muhammad & Al-Azzawi. 2013)

إن من أهم السمات التي يشترك بها ذوي الذات المتضخمة: الحاجة إلى تعويض النقص، حيث يشعرون دائماً بالحاجة إلى إعجاب الآخرين بهم والحصول على الاهتمام منهم، والحاجة إلى إقناع الآخرين، والحاجة إلى الثناء الدائم. وفكرة أن الآخرين "مدينون لهم بشيء" هي أبرز سماتهم. ويخافون أن يبدو أقل جمالاً أو معرفة أو نجاحاً من الآخرين. لهذا السبب دائماً ما نراهم يسعون جاهدين لإيجاد طريقة لإثبات تفوقهم على الآخرين. عندما لا تسير الأمور مثلاً يريدون، فإنهم يميلون إلى إلقاء اللوم على الآخرين ورؤية العالم على أنه غير عادل. يمكن أن يسمى هذا الموقف بـ "لعب دور الضحية". أي سلوك من شأنه أن يجعلهم يشعرون بالمبالغة هو أمر مشروع بالنسبة لهم، كما أنهم لا يحبون الأشخاص الذين يختلفون معهم في الآراء.

كما يتصرفون بشكل نقدي تجاه هؤلاء الأشخاص . غالباً ما يعاني الأشخاص ذوي الذات المتضخمة من ضعف الذكاء العاطفي والتعاطف . فهم لا يهتمون لاحتياجات وأفكار الآخرين لأن أفكارهم مليئة باحتياجاتهم وأهدافهم ووجهات نظرهم.

ظهر مفهوم المرونة النفسية الرياضية بالتزامن مع تطور علم النفس الإيجابي، الذي يركز على دراسة وتنمية القدرات والسمات الإيجابية. يسعى هذا العلم إلى تعزيز ورفع وعي الرياضي بنقاط قوته، بدلاً من الانشغال بالعوامل السلبية. (Bandura& Bussey. 2004)

والمرونة النفسية أهمية كبيرة للفرد بصورة عامة والرياضي بصورة خاصة فهي تعطيه القدرة على تحقيق درجة عالية من التكيف في الوسط الرياضي الذي يعيش فيه، كما يتصف بدرجة عالية من التحكم الذاتي ويحسن استخدام مهاراته وقدراته الى اقصى حد ممكن ويستطيع ان يواجه الضغوط النفسية الخارجية التي يتعرض لها.

(كفافي، ١٩٨٦، ١١٢)

وتشير المرونة النفسية الرياضية إلى قدرة الرياضي على الحفاظ على الثبات والهدوء والتوازن الذاتي عند مواجهة الضغوط أو المواقف الصعبة. كما تعكس قدرته على التكيف الفعال والتعامل الإيجابي مع هذه التحديات.

المرونة النفسية الرياضية هي سمة فطرية في الإنسان وقوة كامنة وهبه الله إياها. لا تصبح هذه السمة ميزة حقيقية إلا إذا قام الفرد بتفعيلها من خلال التجربة والممارسة. يبدأ ذلك عندما يتبنى وجهات نظر متعددة للأمور ويعترف بوجود آراء مختلفة بدلاً من الاقتصار على وجهة نظر واحدة، مما يؤدي إلى تغيير في مواقفه وردود أفعاله وعاداته.

(فحجان، ٢٠١٠)

أن المرونة الايجابية ال تعني أن الفرد لن يواجه الصعوبات والضغوط والنكسات والمحن المختلفة أو الصدمات الكبرى في الحياة. لان الطريق إلى المرونة قد تتطوي على العديد من الصعوبات والضغوطات النفسية المختلفة، كذلك فإن المرونة الايجابية ليست أحد السمات النفسية التي قد يمتلكها الافراد او الرياضيين أو قد ال يمتلكونها، لذا فهي تتضمن العديد من السلوكيات والافكار والاعتقادات والافعال والاجراءات التي يمكن تعليمها وتطويرها لدى أي شخص.

ولكي يحقق الفرد النجاح ويعيش حياة سعيدة ومتوازنة، يجب عليه تغيير نمط تفكيره وأسلوب حياته ونظرته تجاه نفسه والآخرين، والسعي المستمر لتطوير جميع جوانب حياته .

اذ تلعب المرونة النفسية دوراً مهماً في تحديد قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي يواجهها. الشخص السليم نفسياً هو من يستطيع السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية والتعبير عنها بما يتناسب مع طبيعة الموقف. هذا يساعد الفرد على مواجهة ظروف الحياة وأزماتها بوعي، دون أن ينهار أو يضطرب أمام الضغوط والصعوبات.

تواجه الافراد بصورة عامة والرياضيين بصورة خاصة تحديات كبيرة في حياته، وأكبر التحديات التي يواجهها هي مواجهته التحديات مع ذاته، فمعرفة الذات هي من أشد المشاكل التي تواجه الفرد صعوبة وتعقيداً، لأن الفرد تركيبة معقدة يجمع في ذاته تناقضات عدة ومشاعر مختلفة، وبما أن كل فرد يتفرد بالطريقة التي تمكنه من معرفة ذاته، وذلك من خلال تجاربه الخاصة خلال مسيرته الإنسانية، فقد يعيش الفرد عمراً كاملاً من دون التعرف على ذاته ومن دون الوصول إلى جواب حقيقي على سؤال صعب ويستدعي الصمت أحياناً، ألا وهو (من أنا؟)

والفرد يغير خبراته التي يمر بها خلال مواقف حياته إلى رموز يدركها وقيمها في ضوء مفهوم الذات، وفي ضوء المعايير الاجتماعية أو يتجاهلها على أنه لا علاقة لها ببنية الذات أو يذكرها أو يشوهها، وهذا التشويه لخبرات الفرد يؤدي إلى القلق واللجوء إلى حيل دفاعية وسوء توافق نفسي. (الهواري، ٢٠١٣، ٤)

من خلال اطلاع الباحثان في البحوث والدراسات في علم النفس الرياضي تبين قلة وندرة الدراسات السابقة التي تحدثت عن متغير تعظيم الذات الرياضية، لذا جاءت الرغبة لدى الباحثان بدراسة هذا المتغير وربطه بمتغير المرونة النفسية الرياضية لدى لاعبي منتخبات الجامعات العراقية بكرة اليد، وان موضوع الدراسة له الأهمية الكبيرة بفئة عمرية رياضية واجتماعية وتعليمية مهمة جداً تتمثل بلاعبي منتخبات الجامعات، وعلى حد علم الباحثان تعتبر هذه الدراسة هي الأولى في العراق التي تدرس متغير تعظيم الذات الرياضية على عينة تتمثل بلاعبي كرة اليد لمنتخبات الجامعات العراقية التي تدرس هذان المتغيران معاً، وتتحدد مشكلة البحث الحالي في الاجابة على الاسئلة التالية:-

١- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تعظيم الذات الرياضية للاعبي منتخبات الجامعات العراقية بكرة اليد.

٢- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المرونة النفسية الرياضية للاعبي منتخبات الجامعات العراقية بكرة اليد.

٤- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين مستوى تعظيم الذات الرياضية ومستوى المرونة النفسية الرياضية لدى لاعبي منتخبات الجامعات العراقية بكرة اليد.

١-٢- أهمية البحث

يحتل مفهوم الذات جانبا كبيرا من اهتمام الفرد، فهو يؤثر في قدراته على التلاؤم مع البيئة التي يعيش فيها، كما تعد الذات من أهم أبعاد الشخصية، والتي تؤثر في سلوك الفرد وتصرفاته، فمفهوم الشخص عن ذاته قد يكون إيجابيا أو سلبيا وهنا تزداد أو تتخفف قدرته على التكيف تبعا لمفهومه عن ذاته، وينظر بعضهم إلى الذات على أنها الشخصية، والشخصية هي الذات مثل روجرز الذي قال عنها: بأنها " أ نموذج منظم و منسق من الخصائص المدركة (الأنا) أو الضمير المتكلم مع القيم المتعلقة بهذه الرموز، فمفهوم الذات هو تقييم الفرد لقيمه كشخص، أي: تقييم الشخص لنفسه، فالذات فكرتك عن نفسك، وشكلك، وقدراتك، وعلاقاتك، ومشاعرك، ومدى حقيقة تصورك عن نفسك، وفكرة الناس عنك وفكرتك عن تصور الناس لذلك.

(التايه، ١٩٩٩، ٧٣-٧٦)

وتتبع أهمية البحث الحالي تبعا لأهمية الفئة التي نستهدفها وهي فئة منتخبات الجامعات العراقية بكرة اليد والتي يجب ان تحظى بالاهتمام الكثير من قبل الباحثان والمؤسسات الرياضية بجميع اشكالها. وتكمن أهمية البحث الحالي ايضا في تناولها مستوى تعظيم الذات الرياضية ومستوى المرونة النفسية الرياضية وهما متغيران الاول سلبي والآخر ايجابي في علم النفس الرياضي ويجب ان يحظى بالاهتمام لم لها من أهمية في تحسين مستوى أداء لاعبي منتخبات الجامعة العراقية بكرة اليد وزيادة فاعليتهم وشعورهم بالرضا بما ينعكس على التقليل من مستوى تعظيم الذات الرياضية ومستوى المرونة النفسية الرياضية.

ويهدف البحث الى:

١- التعرف على مستوى تعظيم الذات الرياضية لدى لاعبي منتخبات الجامعات العراقية في كرة اليد.

٢- التعرف على مستوى المرونة النفسية الرياضية لدى لاعبي منتخبات الجامعات العراقية في كرة اليد.

٣- التعرف على العلاقة بين مستوى تعظيم الذات الرياضية ومستوى المرونة النفسية الرياضية لدى لاعبي منتخبات الجامعات العراقية في كرة اليد.

٢- إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث الأصلي للدراسة من لاعبي منتخبات الجامعات العراقية بكرة اليد والبالغ عددهم (٧٨٩) لاعب وبنسبة (١٠٠%)، والذين يمثلون (٥٧) منتخب جامعة بكرة اليد وهي: (منتخب الجامعة التكنولوجية، منتخب كلية الفارابي الجامعة، منتخب جامعة الموصل، منتخب جامعة ذي قار، منتخب جامعة الرافدين، منتخب جامعة التراث، منتخب جامعة القادسية، منتخب جامعة البیان، منتخب جامعة الفراهيدي، منتخب جامعة بغداد، منتخب جامعة كركوك، منتخب جامعة النهرين، منتخب جامعة تكريت، منتخب جامعة الفرات الأوسط، منتخب جامعة العين العراقية، منتخب جامعة المستنصرية، منتخب جامعة الحلة الاهلية، منتخب جامعة المستقبل، منتخب جامعة الانبار، منتخب كلية دجلة الجامعة، منتخب جامعة البصرة، منتخب جامعة الاسراء، كلية المأمون الجامعة، منتخب جامعة النور، منتخب الجامعة التقنية الوسطى، منتخب جامعة ميسان، منتخب كلية الكوت الجامعة، منتخب كلية بغداد للعلوم الطبية، منتخب جامعة شط العرب، منتخب جامعة الشرطة، منتخب جامعة ديالى، منتخب جامعة سامراء، منتخب جامعة سامراء، منتخب جامعة واسط، منتخب الجامعة العراقية، منتخب كلية الصفوة الجامعة، منتخب جامعة الحدياء، منتخب جامعة المنارة، منتخب جامعة الشعب، منتخب جامعة تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، منتخب جامعة الوطنية، منتخب جامعة الكرخ للعلوم، منتخب كلية الهادي الجامعة، منتخب كلية الحكمة الجامعة، منتخب الجامعة التقنية الشمالية، منتخب كلية المنصور الجامعة، منتخب جامعة سومر، منتخب جامعة المصطفى، منتخب كلية السلام الجامعة، منتخب جامعة المعارف، منتخب جامعة بابل، منتخب الجامعة التقنية الجنوبية، منتخب جامعة اشور، منتخب جامعة القاسم الخضراء، منتخب جامعة جابر بن حيان، منتخب جامعة الامين، منتخب جامعة ابن سينا، منتخب جامعة الامام الصادق) . والجدول (١) يبين مجتمع وعينة البحث وعدد اللاعبين لكل منتخب والنسب المئوية.

- عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على لاعبي منتخبات الجامعات العراقية بكرة اليد والبالغ عددهم (٤٥٦) وبنسبة (٥٧,١٤٢) من مجتمع البحث وتم اختيار عينة البحث بصورة عشوائية من كل منتخب من منتخبات الجامعات العراقية بكرة اليد، وتم اخذ هذه الاحصائية من شعبة النشاطات الطلابية التابعة للجامعات العراقية والجدول (١) يبين ذلك.

جدول (١) يبين مجتمع البحث واعداد اللاعبين والنسب المئوية لمنتخبات الجامعات العراقية بكرة اليد

ت	اسم منتخب الجامعة	مجتمع البحث (عدد اللاعبين)	النسبة المئوية	عينة البحث	النسبة المئوية
١	الجامعة التكنولوجية	١٤	١,٧٥٠	٨	١٤,٠٠٠
٢	كلية الفارابي الجامعة	١٤	١,٧٥٠	٨	١٤,٠٠٠
٣	جامعة الموصل	١٤	١,٧٥٠	٨	١٤,٠٠٠
٤	جامعة ذي قار	١٤	١,٧٥٠	٨	١٤,٠٠٠
٥	جامعة الرافدين	١٤	١,٧٥٠	٨	١٤,٠٠٠
٦	جامعة التراث	١٤	١,٧٥٠	٨	١٤,٠٠٠
٧	جامعة القادسية	١٤	١,٧٥٠	٨	١٤,٠٠٠
٨	جامعة البيان	١٤	١,٧٥٠	٨	١٤,٠٠٠
٩	جامعة الفراهيدي	١٤	١,٧٥٠	٨	١٤,٠٠٠
١٠	جامعة بغداد	١٤	١,٧٥٠	٨	١٤,٠٠٠
١١	جامعة الامام الصادق	١٤	١,٧٥٠	٨	١٤,٠٠٠
١٢	جامعة كركوك	١٤	١,٧٥٠	٨	١٤,٠٠٠
١٣	جامعة النهرين	١٤	١,٧٥٠	٨	١٤,٠٠٠
١٤	جامعة تكريت	١٤	١,٧٥٠	٨	١٤,٠٠٠
١٥	جامعة الفرات الاوسط	١٤	١,٧٥٠	٨	١٤,٠٠٠
١٦	جامعة العين العراقية	١٤	١,٧٥٠	٨	١٤,٠٠٠
١٧	الجامعة المستنصرية	١٤	١,٧٥٠	٨	١٤,٠٠٠

١٤,٠٠٠	٨	١,٧٥٠	١٤	جامعة الحلة الاهلية	١٨
١٤,٠٠٠	٨	١,٧٥٠	١٤	جامعة المستقبل	١٩
١٤,٠٠٠	٨	١,٧٥٠	١٤	جامعة الانبار	٢٠
١٤,٠٠٠	٨	١,٧٥٠	١٤	كلية دجلة الجامعة	٢١
١٤,٠٠٠	٨	١,٧٥٠	١٤	جامعة البصرة	٢٢
١٤,٠٠٠	٨	١,٧٥٠	١٤	جامعة الاسراء	٢٣
١٤,٠٠٠	٨	١,٧٥٠	١٤	كلية المامون الجامعة	٢٤
١٤,٠٠٠	٨	١,٧٥٠	١٤	جامعة النور	٢٥
١٤,٠٠٠	٨	١,٧٥٠	١٤	الجامعة التقنية الوسطى	٢٦
١٤,٠٠٠	٨	١,٧٥٠	١٤	جامعة ميسان	٢٧
١٤,٠٠٠	٨	١,٧٥٠	١٤	كلية الكوت الجامعة	٢٨
١٤,٠٠٠	٨	١,٧٥٠	١٤	كلية بغداد للعلوم الطبية	٢٩
١٤,٠٠٠	٨	١,٧٥٠	١٤	جامعة شط العرب	٣٠
١٤,٠٠٠	٨	١,٧٥٠	١٤	جامعة الشرطة	٣١
١٤,٠٠٠	٨	١,٧٥٠	١٤	جامعة ديالى	٣٢
١٤,٠٠٠	٨	١,٧٥٠	١٤	جامعة سامراء	٣٣
١٤,٠٠٠	٨	١,٧٥٠	١٤	جامعة واسط	٣٤
١٤,٠٠٠	٨	١,٧٥٠	١٤	الجامعة العراقية	٣٥
١٤,٠٠٠	٨	١,٧٥٠	١٤	كلية الصفوة الجامعة	٣٦
١٤,٠٠٠	٨	١,٧٥٠	١٤	جامعة الحدياء	٣٧
١٤,٠٠٠	٨	١,٧٥٠	١٤	جامعة المنارة	٣٨
١٤,٠٠٠	٨	١,٧٥٠	١٤	جامعة الشعب	٣٩
١٤,٠٠٠	٨	١,٧٥٠	١٤	جامعة تكنولوجيا المعلومات والاتصالات	٤٠
١٤,٠٠٠	٨	١,٧٥٠	١٤	الجامعة الوطنية	٤١
١٤,٠٠٠	٨	١,٧٥٠	١٤	جامعة الكرخ للعلوم	٤٢
١٤,٠٠٠	٨	١,٧٥٠	١٤	كلية الهادي الجامعة	٤٣
١٤,٠٠٠	٨	١,٧٥٠	١٤	كلية الحكمة الجامعة	٤٤

١٤,٠٠٠	٨	١,٧٥٠	١٤	الجامعة التقنية الشمالية	٤٥
١٤,٠٠٠	٨	١,٧٥٠	١٤	كلية المنصور الجامعة	٤٦
١٤,٠٠٠	٨	١,٧٥٠	١٤	جامعة سومر	٤٧
١٤,٠٠٠	٨	١,٧٥٠	١٤	كلية السلام الجامعة	٤٨
١٤,٠٠٠	٨	١,٧٥٠	١٤	جامعة المصطفى	٤٩
١٤,٠٠٠	٨	١,٧٥٠	١٤	جامعة المعارف	٥٠
١٤,٠٠٠	٨	١,٧٥٠	١٤	جامعة بابل	٥١
١٤,٠٠٠	٨	١,٧٥٠	١٤	الجامعة التقنية الجنوبية	٥٢
١٤,٠٠٠	٨	١,٧٥٠	١٤	جامعة اشور	٥٣
١٤,٠٠٠	٨	١,٧٥٠	١٤	جامعة القاسم الخضراء	٥٤
١٤,٠٠٠	٨	١,٧٥٠	١٤	جامعة جابر بن حيان	٥٥
١٤,٠٠٠	٨	١,٧٥٠	١٤	جامعة الامين	٥٦
١٤,٠٠٠	٨	١,٧٥٠	١٤	جامعة ابن سينا	٥٧
%١٠٠	٤٥٦	%١٠٠	٧٩٨	المجموع	

٢-٣ أدوات البحث:

من أجل قياس المتغيرين اللذين شملهما هذا البحث، وهما مستوى تعظيم الذات الرياضية، ومستوى المرونة النفسية الرياضية، قام الباحثان باستخدام مقياس تعظيم الذات الرياضية المعد من قبل (الطائي، ٢٠٢٤) ومقياس مستوى المرونة النفسية الرياضية المعد من قبل (الطائي، ٢٠٢٤) وفيما يأتي استعراض لهذه المقاييس وكما يأتي: -

١- مقياس تعظيم الذات الرياضية والمعد من قبل (الطائي، ٢٠٢٤).

ويتكون المقياس من (٤٠) فقرة ويتم حساب درجة المقياس الكلية من خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب عن كل بديل يختاره من كل فقرة من فقرات المقياس، لذلك فإن أعلى درجة يمكن أن يتحصل عليها المستجيب هي (٢٠٠) درجة، وأقل درجة (٤٠) درجة، وبمتوسط فرضي قدره (١٢٠) درجة وصيغت الفقرات على شكل عبارات تقريرية كل منها يمثل موقف يمر به اللاعب تتبعه خمسة بدائل للإجابة هي

(تتطبق دائماً، تتطبق غالباً، تتطبق الى حد ما، تتطبق احياناً، لا تتطبق ابداً) وأعد الباحثان تعليمات المقياس التي تضمنت كيفية الإجابة عن فقراته، وحث المستجيب على الدقة في الإجابة، وقد أخفى الباحثان الهدف من المقياس كي لا يتأثر المجيب به عند الإجابة، إذ يشير كرونباخ (Cronbach. 1970) إلى إن التسمية الصريحة لمقياس الشخصية قد تجعل المجيب يزيف إجابته. (Cronbach. 1970. 40)

أو يستجيب الفرد بالاتجاه المرغوب فيه اجتماعياً. (التميمي، ٢٠١١، ٧٩)

كما طلب من المستجيبين عدم ترك أي فقرة دون إجابة مع عدم الحاجة إلى ذكر أسمائهم. ودرجة كل فقرة تكون (٥) إذا كانت تتطبق دائماً على المستجيب، و(٤) إذا كانت تتطبق غالباً، و (٣) إذا كانت تتطبق عليه الى حد ما، و (٢) إذا كانت تتطبق احياناً و(١) إذا كانت لا تتطبق ابداً. وتسري عكس هذه الدرجات في حالة كون الفقرات سلبية.

٢- مقياس المرونة النفسية الرياضية والمعد من قبل (الطائي، ٢٠٢٤)

يتكون المقياس من 40 فقرة، ويتم احتساب الدرجة الكلية من خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب عن كل خيار يختاره في الفقرات. وبالتالي، فإن أعلى درجة ممكنة هي 200 درجة، وأقل درجة هي 40 درجة، مع متوسط فرضي يبلغ 120 درجة. صيغت الفقرات على شكل عبارات تقريرية تمثل مواقف يواجهها اللاعب، تليها خمسة بدائل للإجابة: (تطبق دائماً، تنطبق غالباً، تنطبق إلى حد ما، تنطبق أحياناً، لا تنطبق أبداً) وضع الباحثان تعليمات واضحة لكيفية الإجابة، مشدداً على أهمية الدقة. كما أخفى الهدف من المقياس لتجنب تأثير ذلك على إجابات المستجيبين.

إذ يشير كرونباخ (Cronbach. 1970) إلى إن التسمية الصريحة لمقياس الشخصية قد تجعل المجيب يزيّف إجابته. (Cronbach. 1970. 40)

أو يستجيب الفرد بالاتجاه المرغوب فيه اجتماعياً. (التميمي، ٢٠١١، ٧٩)

طلب الباحثان من المستجيبين عدم ترك أي فقرة دون إجابة، مع عدم الحاجة لذكر أسمائهم. تُحتسب درجة كل فقرة كما يلي 5: إذا كانت تنطبق دائماً، و 4: إذا كانت تنطبق غالباً، و 3: إذا كانت تنطبق إلى حد ما، و 2: إذا كانت تنطبق أحياناً، و 1: إذا كانت لا تنطبق أبداً. وتُطبق الدرجات العكسية على الفقرات السلبية.

٢-٤ التجربة الاستطلاعية:

يشير (باهي وآخرون، ٢٠٠٧) إلى "ضرورة تطبيق الاختبار في دراسة استطلاعية على عينة من مجتمع البحث للتعرف على مدى مناسبة الاختبار من حيث الصياغة والمضمون للتطبيق على عينة البحث، وكذلك تحديد الوقت اللازم للإجراء". (باهي وآخرون، ٢٠٠٧، ١٩٩)

ولغرض التعرف على مدى وضوح الفقرات وتعليمات المقياس، طبق المقياس على عينة مكونة من (١٥) لاعبا اختيروا عشوائياً من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث، حيث تم اختيار لاعبين من كل فعالية رياضية بصورة عشوائية وقد كانت التعليمات واضحة، والفقرات واضحة.

٢-٥ مؤشرات صدق المقياس:

يُعتبر صدق المقياس من أهم الخصائص التي يجب توافرها في أي مقياس جيد.

(عمر وآخرون، ٢٠١٠، ١٨٩)

المقياس الصادق هو ذلك المقياس الذي يحقق الغرض الذي وُضع من أجله بشكل فعال.

(ملحم، ٢٠٠٢، ٢٦٦)

٢-٥-١ الصدق الظاهري:

تكون الأداة صادقة إذا كان مظهرها يدل على ذلك، من حيث الشكل وارتباط فقراتها بالسلوك المقاس. فإذا كانت محتويات الأداة وفقراتها تتوافق مع السمة التي تقيسها، فإنها تُعتبر أكثر صدقًا.

(عباس وآخرون، ٢٠٠٩، ٢٦٢)

ويعبر الصدق الظاهري عن مدى انتساب مضمون فقرات المقياس للسمة المقاسة ويأخذ برأي المحكمين والخبراء في الحصول على مؤشرات الصدق، وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياسين وهما (مقياس تعظيم الذات، ومقياس المرونة النفسية) عندما قام الباحثان بعرض فقراته على مجموعة من الخبراء في علم النفس الرياضي والعلوم النفسية والتربوية والقياس النفسي في التربية البدنية وعلوم الرياضة وذلك لبيان رأيهم من خلال (حذف أو اضافة أو اعادة صياغة) بما يتلائم وبيئة مجتمع البحث فضلا عن صلاحية بدائل، وقد حصلت موافقة جميع الخبراء على فقرات المقياسين المستخدمة في البحث ونسبة ١٠٠%.

٢-٥-٢ ثبات المقياس:

يوفر معامل الثبات العديد من المؤشرات الإحصائية المتعلقة بالظاهرة المدروسة، مما يساعد في تقييم دقة المقياس المستخدم. ويعني الثبات أن تكون أدوات القياس ذات دقة وإتقان عالٍ، وأن توفر اتساقًا في البيانات التي تعكس السلوك المفحوص.

(الجلبي، ٢٠٠٥، ١١٣)

ولحساب ثبات المقياس طبق على عينة مكونة من (١٥) لاعبا، اختيروا عشوائيا من لاعبي منتخبات الجامعات العراقية بكرة اليد، وقد استخرج ثبات مقياس التفكير الايجابي بالطريقة الاتية:-

٢-٥-٢-١ طريقة إعادة الاختبار:

تُعرف أيضًا بثبات الاستقرار، حيث تعتمد هذه الطريقة على تطبيق المقياس على مجموعة من الأشخاص، ثم إعادة تطبيقه على نفس المجموعة بعد فترة من الزمن. بعد ذلك، يُحسب معامل الارتباط بين درجات أفراد المجموعة على المقياس في الفترتين. (النبهان، ٢٠٠٤، ٢٣٨)

المدة الزمنية بين التطبيقين من أسبوعين إلى أربعة أسابيع. (العجيلي، ٢٠٠٥، ١٢١)، لذا طبق المقياس مرة ثانية على نفس العينة البالغة (١٥) لاعب بعد مرور (١٧) يوماً عن التطبيق الأول، وبعد الانتهاء تم حساب ثبات المقياس بحساب درجات هذه العينة مع درجاتها في التطبيق الأول واستخدم معامل ارتباط (بيرسون) بين درجات التطبيقين، فكان معامل الارتباط (٠,٨٤) تُعتبر هذه القيمة مؤشراً جيداً على استقرار استجابات الأفراد على المقياس، كما أنها تصف المقياس كأداة ذات ثبات مقبول، إذ يشير (عيسوي، ١٩٨٥) إذا كانت قيمة الثبات (٠,٧٠) أو أكثر، فإنها تُعتبر مؤشراً جيداً على ثبات المقياس.

(عيسوي، ١٩٨٥، ٥٨)

٢-٦ التطبيق النهائي لأدوات الدراسة:

قام الباحثان بالتطبيق بتاريخ ٢٥/٤/٢٠٢٣ من خلال إعطاء العينة أدوات البحث مقياس (تعظيم الذات الرياضية) ومقياس (المرونة النفسية الرياضية) يجب توضيح التعليمات الخاصة بطريقة الإجابة، مع التأكيد على ضرورة الإجابة على جميع الفقرات بما يتناسب مع المستجيب. من المهم أيضاً التأكيد على صدق وسرية الإجابات، وأنها ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

٢-٧ الوسائل الإحصائية: استخدمت الوسائل الإحصائية التي تم حسابها باستخدام برنامج الحاسوب الآلي (SPSS) لتحليل البيانات. يُعتبر هذا البرنامج أداة قوية في إجراء التحليلات الإحصائية المختلفة وتقديم نتائج دقيقة وموثوقة.

٣- عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ الهدف الاول:

تم التعرف على مستوى تعظيم الذات الرياضية للاعبين منتخبات الجامعات العراقية بكرة اليد. بعد تحليل استجابات اللاعبين بناءً على بدائل الإجابة على فقرات المقياس، تبين أن المتوسط الحسابي هو (١٣٠,٩٧) بانحراف معياري قدره (١١,٩٧) درجة ، وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي البالغ (١٢٠) درجة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، اتضح أن القيمة التائية المحسوبة (٦,٢٧) أكبر من القيمة التائية الجدولية (٢,٠٠٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٤٥٦) ، هذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطين لصالح المتوسط الحسابي، مما يشير إلى أن لاعبي منتخبات الجامعات العراقية بكرة اليد لديهم مستوى متوسط من تعظيم الذات الرياضية. وبالتالي، تحققت الفرضية الأولى من البحث. والجدول (٢) يبين ذلك.

الجدول (٢)

نتائج الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمستوى تعظيم الذات الرياضية لدى لاعبي منتخبات الجامعات العراقية بكرة اليد

مستوى الدلالة ٠,٠٥	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف ف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات	العينة
	الجدولية	المحسوبة					
دالة احصائية	٢,٠٠٠	٦,٢٧	١٢٠	١١,٩٧	١٣٠,٩٧	تعظيم الذات الرياضية	٤٥٦

٣-٢ الهدف الثاني:

تم التعرف على مستوى المرونة النفسية الرياضية لدى لاعبي منتخبات الجامعات العراقية بكرة اليد. بعد تحليل استجابات اللاعبين بناءً على بدائل الإجابة على فقرات المقياس، تبين أن المتوسط الحسابي هو (٧١,٨١) بانحراف معياري قدره (٦,٥٦) درجة ، وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي البالغ (١٢٠) درجة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، اتضح أن القيمة التائية المحسوبة (٣,٤٤) أكبر من القيمة التائية الجدولية (٢,٠٠٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٤٥٦) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطين لصالح المتوسط الحسابي، مما يشير إلى أن لاعبي منتخبات الجامعات العراقية لديهم مستوى منخفض من المرونة النفسية الرياضية. وبالتالي، تحققت الفرضية الثانية من البحث. والجدول (٣) يبين ذلك.

الجدول (٣)

نتائج الاختبار التائي لفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمستوى المرونة النفسية الرياضية لدى لاعبي منتخبات الجامعات العراقية بكرة اليد

مستوى الدلالة ٠,٠٥	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات	العينة
	الجدولية	المحسوبة					
دالة احصائية	٢,٠٠٠	٣,٤٤	١٢٠	٦,٥٦	٧١,٨١	المرونة النفسية الرياضية	٤٥٦

٣-٣ الهدف الثالث:

التعرف على العلاقة بين مستوى تعظيم الذات الرياضية ومستوى المرونة النفسية الرياضية لدى لاعبي منتخبات الجامعات العراقية بكرة اليد ، تم حساب معامل الارتباط بين متغيري البحث باستخدام معامل الارتباط بيرسون بين درجات عينة البحث في مستوى نصره الذات ومستوى الصلابة النفسية وقد اظهرت النتائج ان قيمة معامل الارتباط المحسوبة هي (٠,٨٨٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) و بدرجة حرية (٤٥٦) وهي اكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية (٠,٦٩٧) وتشير هذه النتيجة الى وجود علاقة ارتباطية ذات دالة معنوية بين المتغيرين لدى لاعبي منتخبات جامعة النور للألعاب الرياضية وبذلك تتحقق الفرضية الثالثة للبحث ،والجدول (٤) يبين ذلك .

الجدول (٤) يبين العلاقة بين مستوى تعظيم الذات الرياضية ومستوى المرونة النفسية الرياضية لدى لاعبي منتخبات الجامعات العراقية بكرة اليد

المتغيرات	قيمة معامل الارتباط	قيمة معامل الارتباط الجدولية	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
تعظيم للذات الرياضية × المرونة النفسية الرياضية	٠,٨٨٩	٠,٦٩٧	٠,٠٥	معنوي

٤-الاستنتاجات التوصيات:

٤-١الاستنتاجات:

- ١-يتسم لاعبي منتخبات الجامعات العراقية" بكرة اليد بمستوى متوسط من مستوى تعظيم الذات الرياضية.
- ٢-يتسم لاعبي " منتخبات الجامعات العراقية" بكرة اليد بمستوى متوسط من مستوى المرونة النفسية الرياضية.
- ٣-توجد علاقة ارتباط ذات دالة معنوية بين مستوى تعظيم الذات الرياضية ومستوى المرونة النفسية الرياضية لدى لاعبي منتخبات الجامعات العراقية بكرة اليد.

٤-٢التوصيات:

- ١-حث اللاعبين التابعين لمنتخبات الجامعات العراقية بكرة اليد بتنظيم المحاضرات والدورات التثقيفية حول مفهومي تعظيم الذات الرياضية ا والمرونة النفسية الرياضية.
- ٢-إجراء المزيد من الدراسات التي تتعلق بمفهوم نصره الذات والصلابة النفسية للاعبين، واعداد البرامج النفسية للاعبين التي من شأنها تعزيز مستوى نصره الذات ورفع مستوى الصلابة النفسية للاعبي اندية محافظة نينوى.
- ٣-أقامة دورات لتوعية اللاعبين بمفهوم تعظيم الذات الرياضية والتقليل من مستواه، والذي يؤثر على دافعيتهم للإنجاز الرياضي، وتطوير شخصيتهم والتعرف على احتياجاتهم ودوافعهم.
- ٤-توعية لاعبي منتخبات الجامعات العراقية بكرة اليد بأهمية خفض مستوى تعظيم الذات الرياضية وزيادة مستوى المرونة النفسية الرياضية لزيادة دافعية الانجاز الرياضي للاعبين.
- ٥-يمكن إجراء بحوث ودراسات تستهدف متغيرات نفسية أخرى بالتوازي مع متغيرات تعظيم الذات الرياضية والمرونة النفسية الرياضية للاعبي منتخبات الجامعات العراقية بكرة اليد.

المصادر

- ابو حلاوة، محمد السعيد (٢٠١٣): " المرونة النفسية - ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية "، ط٢، مؤسسة العلوم النفسية العربية.
- التايه، محمود إبراهيم (١٩٩٩): "اكتشف قوانين بناء الذات مقدمة هامة على طريق البناء والتغيير"، ط٢، الجزائر.
- التميمي، علي صالح مهدي (٢٠١١): "قوة الانا وعلاقتها بمفهوم الذات الجسمية لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، العراق.
- الجلي، سوسن شاكر (٢٠٠٥): أساسيات بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية. ط١، مؤسسة علاء الدين للطباعة والتوزيع، دمشق، سوريا.
- الطائي، احمد سعيد رشيد (٢٠٢٤): "مقياس المرونة النفسية الرياضية "، جامعة النور، كلية التربية، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، الموصل، العراق.
- الطائي، احمد سعيد رشيد (٢٠٢٤): "مقياس تعظيم الذات الرياضية "، جامعة النور، كلية التربية، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، الموصل، العراق.
- العجيلي صباح حسين حمزة (٢٠٠٥): "القياس والتقويم التربوي"، (ط٣)، مكتبة التربية للطباعة والنشر، صنعاء، اليمن.
- النبهان، موسى (٢٠٠٤): أساسيات القياس في العلوم السلوكية، ط١، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- الهواري، علي (٢٠١٣): معرفة الذات، عود الند مجلة ثقافيه فصلية، السنة ٧، ٨٣-٧٢، العدد ٨٠، مادونا، عسكر لبنان.
- باهي، مصطفى حسين وآخرون (٢٠٠٢): "الصحة النفسية في المجال الرياضي نظريات -تطبيقات"، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر.
- زهران، حامد عبد السلام (٢٠٠٧)، علم النفس النمو (الطفولة، المراهقة): دار المعارف، الإسكندرية، مصر.
- عباس، نوال قاسم وآخرون (٢٠٠٩): "أثر برنامج تدريبي لرفع الفاعلية الذاتية للطلاب الجامعي"، بحث منشور في مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد (٢١)، كلية التربية، جامعة بغداد، العراق.
- فحجان، سامي (٢٠١٠): " التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة "، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين.

- كفاقي، علاء الدين احمد واخرون (٢٠١٠): "نظريات الشخصية"، ط١، دار الفكر، الاردن.
- ملحم، سامي محمد (٢٠٠٢): "مناهج البحث في التربية وعلم النفس". ط٦، دار الميسرة للتوزيع والنشر والطباعة، عمان.
- عيسوي، عبد الرحمن (١٩٨٥): "القياس والتجريب في علم النفس والتربية"، دار المعرفة الجامعية، القاهرة.
- Cronbach، J. (1970) Essentials of Psychological testing. 3rd ed. Harper Row. New York.
- Muhammad. I. & Al-Azzawi. M. (2013). Measuring the level of narcissism among students of the College of Education. Al-Qadisiyah Journal of Human Sciences. 16(2). 195-219
- Plakin. eric M.d. (2016): new perspectives on narcissism. international psychotherapy institute. created in the united states of
- Bandura (2014):Sociad dearning Theory Englewood diffs. New. Jersey. Prentice. Hall .