

التحكم الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات للاعبى اندية الدرجة الأولى لكرة القدم في محافظة بغداد

ثارى انور زير¹ زينب حسن فليح²

¹ كلية التربية الرياضية، جامعة كويبة، إقليم كردستان، العراق

² قسم العلوم النظرية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الجامعة المستنصرية، بغداد، العراق

المستخلص

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على التحكم الانفعالي ومفهوم الذات والعلاقة الارتباطية بين التحكم الانفعالي ومفهوم الذات للاعبى اندية الدرجة الأولى لكرة القدم، فضلاً عن التعرف على علاقة ارتباط بين التحكم الانفعالي ومفهوم الذات للاعبى اندية الدرجة الأولى لكرة القدم وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية للملاءمة وطبيعة البحث، وتمثل مجتمع البحث من لاعبي اندية الدرجة الأولى لكرة القدم في عاصمة بغداد بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (50) لاعبا، وبعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية تم اختيار مقياس التحكم الانفعالي ومقياس مفهوم الذات للاعبين من أحد البحوث المشابهة وتم استخراج العمليات الاحصائية باستخدام الحزمة الاحصائية (SPSS). وبعد عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها في ضوء أهداف البحث توصل الباحثان إلى الاستنتاجات من اهمها امتازت عينة البحث المتمثلة بلاعبى اندية الدرجة الأولى لكرة القدم بتحكم الانفعالي عال وامتازت عينة البحث المتمثلة بلاعبى اندية الدرجة الأولى لكرة القدم بمفهوم ذاتي عال ووجود علاقة ارتباط بين التحكم الذاتي ومقياس مفهوم الذات لعينة البحث المتمثلة بلاعبى اندية الدرجة الأولى لكرة القدم.

الكلمات البالة: بغداد، التحكم الانفعالي، الدرجة الأولى، لاعبي كرة القدم، مفهوم الذات.

1. المقدمة

ويدل لفظ الانفعال (Emotion) إلى ما يتعرض له الكائن الحي من استثارة وما ينتابه من مشاعر وأحاسيس وجدانية قوية، ومن رغبة في القيام بسلوك يخفف به هذه الاستثارة. والتحكم الانفعالي

لذلك يتطلب نجاح أداء اللاعب قدرات ومهارات واسعة كالتحكم بالانفعالات و مفهوم الذات وغيرها فمن يمتلك هذه المهارات يستطيع التواصل مع الآخرين بسهولة ويسر ويملكه أن ينظم ويقود ويعالج المواقف الضاغطة بالتدريب أو المباريات والاعبون الفعالون الذين يتميزون بالقدرة على التحكم بانفعالاتهم وتوجيهها.

أن الوعي بالتحكم الانفعالي المهمة يلزمها الإصرار لإنجاح توظيفها بما يتناسب وحاجات اللاعب إذ حيث ينتج ضعف التحكم الانفعالي مشكلات سلوكية ونفسية كثيرة وقد يشعر بعض اللاعبين بالقصور في مواجهة المنافس وذلك لاعتقادهم بان قدراتهم البدنية ليست في مستوى مناسب يمكنهم من مواجهة متطلبات الأداء ولمفهوم الذات أن البالغ في التصدي للمواقف الضاغطة ويتطلب منه أن يطور مفهوم الذات من خلال خبراته المتراكمة من اجل السيطرة على هذه المواقف ويعرف مفهوم الذات بأنه " مجمل الاستجابات التي يستعملها الفرد أثناء تعامله مع بيئته والمعلومات التي يتلقاها للوصول إلى حل المشكلات التي تواجهه " (عبد الله، 2012، 39).

نتيجة للتطور العلمي الذي يشهده العالم حالياً في مختلف المجالات، وما يصحبه من تأثيرات فضلاً عن الصراع النفسي بين الفرد والمجتمع للوصول إلى ما يطمح إليه، فقد اصبح العامل النفسي عاملاً مؤثراً في أداء الفرد نحو الفشل والنجاح، بل اصبح علم النفس حالياً أحد العلوم المهمة التي تحتاج إلى الدراسة والتعمق لما له من مؤثرات حيوية كثيرة، ولذلك دخل الأعداد النفسي المجال الرياضي أسوة بالأعداد المهاري والبدني. إن لعبة كرة القدم من الألعاب التي احتلت مركز الصدارة جماهيرياً واعلامياً عند شرائح كبيرة من المجتمع، فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية في هذه اللعبة يتطلب تكامل الجانب البدني والمهاري مع الجانب النفسي.



مجلة جامعة كويبة للعلوم الانسانية والاجتماعية، المجلد ٥، العدد ٢ (٢٠٢٢)

أستلم البحث في ٥ تشرين الثاني ٢٠٢١؛ قُبل في ١٩ نيسان ٢٠٢٢

ورقة بحث منسظمة: نُشرت في ١٣ آذار ٢٠٢٤

البريد الإلكتروني للمؤلف ari.anuar@koyauniversity.org

حقوق الطبع والنشر © ٢٠٢٢ ثارى انور زير، زينب حسن فليح. هذه مقالة الوصول اليها مفتوح موزعة تحت رخصة

المنشاع الإبداعي النسبية - CC BY-NC-ND 4.0

٢.٢ مجتمع وعينة البحث:

أُشتملت عينة البحث (6) أندية من أندية الدرجة الأولى لكرة القدم بمحافظة بغداد وكان عدد اللاعبين (146) لاعبا حسب سجلات الاتحاد المركزي للموسم 2021 واختير من كل ناد 10 لاعبين بالقرعة بواقع 10 لاعبين لكل ناد ، إذ بلغت النسبة المئوية 34,24 % بعد استبعاد ناد حيفا وذلك بسبب اجراء التجربة الاستطلاعية على لاعبيه وبذلك كان عدد أفراد مجتمع البحث (146) لاعبا تم اختيار (50) لاعبا منهم لتمثل عينة البحث كما هو موضح في الجدول (1):

(1) جدول

ت	النادي	عدد اللاعبين	عدد العينة
1	الكاظمية	26	10
2	الصليخ	24	10
3	الشعلة	27	10
4	الكهرباء	20	10
5	الاعظمية	24	10
	المجموع	121	50

وقد تم استبعاد لاعبي نادي حيفا والبالغ عددهم (25) لاعبا وذلك لأجراء التجربة الاستطلاعية عليهم باستخدام عينة منهم بلغت (10) لاعبين

٣.٢ أدوات البحث:

تعد الأدوات الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث عن طريقها التوصل إلى حل مشكله , وهذه الأدوات هي كالتالي: (المصادر والمراجع العلمية -البحوث والدراسات - المقابلات الشخصية - شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) :

٤.٢ مقاييس البحث:

مقياس التحكم الانفعالي: (3) تم اختيار مقياس التصبري (2015) ويتكون هذا المقياس من (36) فقرة موزعة على أربعة مجالات هي التعبير عن المشاعر (9 فقرات الإدراك الانفعالي (9 فقرات تحديد الأهداف (8 فقرات اتخاذ القرار (10 فقرات، مصاغة بأسلوب العبارات التقريرية وأمام كل فقرة خمسة بدائل متدرجة للإجابة، (32) فقرة منها مصاغة باتجاه إيجابي (أي باتجاه قياس التحكم الانفعالي) وهي الفقرات ذات التسلسل:

(1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36)، إذ يعطى لها عند التصحيح لبدائل الإجابة التالية (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) والدرجات على التوالي هي (1,2,3,4,5) ، وهناك (4) فقرات مصاغة باتجاه سلبي (أي بعكس قياس التحكم الانفعالي) وهي الفقرات ذات التسلسل: (10,12,13,27) يعطى لها عند التصحيح لبدائل الإجابة (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) والدرجات (1,2,3,4,5) ، كما هو موضح بالملاحق/1 ، وقد بلغ أعلى درجة للمقياس (180) وأدنى درجة (36) والوسط الفرضي (108) بدائل الإجابة على فقرات مقياس التحكم الانفعالي واوزانها.

بدائل الفقرات				
أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
1	2	3	4	5
5	4	3	2	1

إن التحكم الانفعالي يدخل في تكوين مفهوم الذات للاعب فإذا كانت فئات اللاعبين بذاته عالية فإن ذلك سوف يشكل مفهوماً إيجابياً عن ذاته والعكس صحيح ، الأمر الذي يتطلب منه تقيماً وتنظيماً لأفكاره وأعماله وانفعالاته تنظيماً ذاتياً. لذا اقتضت الضرورة إيجاد هكذا دراسة تعنى بشخصية اللاعب ودراسة جوانب مهمة من تلك الشخصية وهي التحكم الانفعالي و مفهوم الذات وبحث العلاقة بين هذه المتغيرات كونها تمثل جوانب مهمة في أداء اللاعب.

١.١ مشكلة البحث:

إن مفهوم التحكم الانفعالي له علاقة بتكوين مفهوم الذات للرياضيين بصورة عامة ، ومهم لاعبو كرة القدم فإذا كانت فئاته بتحكم انفعالاته عالية فإن ذلك سيشكل مفهوماً إيجابياً عن ذاته والعكس صحيح ، فالرياضي الذي لديه تكوين ذاتي إيجابي سيشكل اعتقاداً سليماً حول ما يستطيع فعله من أجل بذل الجهد والمثابرة للوصول إلى الأداء المطلوب واتخاذ السلوك المناسب خلال المنافسة لتحقيق ذلك ينبغي أن يكون لدى لاعبي كرة القدم أدراك عال بقدراتهم البدنية والنفسية لتمكينهم من تحقيق أهدافهم ، إذ إن الإدراك له أثر بالغ في نمو الرياضي سلوكياً وانفعالياً.

ومن هنا تبرز مشكلة البحث ؛ لان ظروف لعبة كرة القدم تتطلب من اللاعب أن يبذل أقصى ما يمكنه من قدرات بدنية ومهارية ومعرفة خططية لأنه سيواجه منافساً غير معروف ، الأمر الذي يتطلب منه تقيماً وتنظيماً لانفعالاته تنظيماً ذاتياً لأن مفهومه لذاته يؤثر بشكل كبير على تحقيق أي أداء يفقده الشعور بالقدرة على التقدم للأمام ومواجهة المخاوف ويكون أدراك النجاح لديه قليلاً مما يؤثر على تحكمه الانفعالي وسلوكه خلال المنافسة.

٢.١ أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على :

- 1- التحكم الانفعالي للاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم في محافظة بغداد
- 2- مفهوم الذات للاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم في محافظة بغداد
- 3- العلاقة الارتباطية بين التحكم الانفعالي و مفهوم الذات للاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم في محافظة بغداد

٣.١ فرض البحث:

- وجود علاقة ارتباط دالة احصائياً بين التحكم الانفعالي و مفهوم الذات للاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم في محافظة بغداد

٤.١ مجالات البحث:

المجال البشري للاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم في محافظة بغداد.

المجال المكاني: مقرات الأندية قيد البحث.

المجال الزمني: للمدة من 2021 /4/1 ولغاية 2021|6|2021

٢. منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

١.٢ منهج البحث:

إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج المتبع في البحث ، تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات لارتباطية ملاءمته مع أهداف البحث.

فقراتها على مجموعة من الخبراء (*1) والمختصين في مجال علم النفس الرياضي والاختبارات والقياس وكرة القدم لإقرار صلاحية فقرات المقياس واخذ نسبة اتفاق 75% من آرائهم في صلاحية الفقرات وبعد عرضها على الخبراء اتفقوا بنسبة 85% على مقياس التحكم الانفعالي بمجالاته الستة وفقراته الـ (36) فقرة. و بنسبة 83% على مقياس مفهوم الذاتية بمجالاته الاربع وفقراته الـ (60) فقرة.

مقياس مفهوم الذات:

وقد تم اختيار مقياس البحث من أحد البحوث المشابهة¹ (الناشي، ، 2005، 56). لذي يتضمن مقياس مفهوم الذات الذي يشتمل على (60) فقرة وكان عدد الفقرات الايجابية (25) فقرة وعدد الفقرات السلبية (35) فقرة ملحق(2)، وقد حددت أمام كل فقرة البدائل التالية (تنطبق علي كثيراً، تنطبق علي احياناً، تنطبق علي قليلاً) وبذلك يكون الدرجات النظرية على المقياس كما يلي :-

أعلى درجة نظرية بلغت (180) درجة وأدنى درجة نظرية بلغت (60) درجة وبذلك يكون المتوسط النظري للمقياس(120) درجة والجدول (2) يبين ذلك.

جدول(2)

بدائل الاجابة على فقرات مقياس مفهوم الذات ووزانها

بدائل الفقرات	تنطبق علي كثيراً	تنطبق علي احياناً	تنطبق علي قليلاً
اتجاه الفقرات			
اجبائية	3	2	1
سلبية	1	2	3

٥.٢ التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية من المسائل المهمة في إجراء أي بحث إذ تمثل (تجربة مصغرة للتجربة الرئيسية التي يجب أن تتوفر فيها الشروط نفسها التي تكون فيها التجربة الرئيسية حتى يمكن الأخذ بالنتائج وكذلك من اجل التعرف على المعوقات التي قد ترافق أجزاء البحث لتجاوزها" (النصيري، 2015، 54). وقد تم عشوائياً اختيار عينة من المجتمع الاصلي من خارج عينة البحث بلغ عددهم (10) لاعبين. وقد تم تطبيق التجربة الاستطلاعية يوم الاحد الموافق 2021/4 /10 وتم تطبيق مقياسي بحث التحكم الذاتي و مفهوم الذات من اجل التوصل إلى :-

1- التأكد من مدى ملائمة فقرات المقياس لعينة البحث.

2- تجاوز الأخطاء التي تحدث عند توزيع المقاييس.

3- معرفة الوقت المستغرق لإجراء تنفيذ المقاييس.

4- الممارسة العملية لتفريغ البيانات.

5- تشخيص السبلات والمعوقات التي قد تواجه الباحثان.

6- الوقت المستغرق للاجابة على فقرات المقياسين.

وقد اتضح أن جميع فقرات المقياسين واضحة للعينة.

٦.٢ الخصائص السيكومترية للمقياسين:

الصدق الظاهري:

"يعد الصدق الظاهري معلماً من معالم الصدق المطلوبة في بناء المقاييس النفسية والصدق خاصية مهمة يجب توافرها في المقاييس التربوية والنفسية، ويعرف الاختبار الصادق " بأنه هو الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها ولا يقيس شيئاً بدلاً عنه أو بالإضافة إليه وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياسين بعد عرض

٧.٢ تطبيق مقياسي البحث(التجربة الرئيسية):

بعد أن تم التأكد من خصائص المقياسين السيكومترية، بهدف تحقيق أهداف البحث الحالي تم تطبيق المقياسين على عينة البحث التطبيقية البالغ عدد أفرادها (50) لاعبا إذ قام الباحثان بتوزيع المقياس وبشكل فردي في يوم الاثنين الموافق 2021/5/ 1 وعند إستلام الباحثان استمارة المقياسين قاما بالتأكد من إن عينة الدراسة أجابوا على جميع فقرات المقياسين كافة وقد بلغ الوقت المستغرق لتطبيق مقياسي البحث (من 20 الى 25 دقيقة)

٢.٨ الوسائل الإحصائية:

تم استخراج العمليات الاحصائية كافة عن طريق الحاسوب الآلي وباستخدام الحزمة الاحصائية الاصدار (SPSS,16) وتم استخدام المعادلات الآتية :
(الوسط الحسابي - الانحراف المعياري- الخطأ المعياري - النسبة المئوية - معامل ارتباط بيرسون - معامل الفأكرونباخ. - الاختبار التائي لعينة مستقلة)

٣. عرض النتائج وتحليلها ومناقشته :

١.٣ عرض نتائج مقياسي البحث التحكم الانفعالي ومفهوم الذات للاعبين أندية الدرجة الأولى لكرة القدم / محافظة بغداد:

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها ، ومن أجل ذلك أرثأى الباحثان توضيح نتائج البحث بوضعها في جداول وعلى النحو الآتي:

أظهرت نتائج جدول رقم (5) أن الوسط الحسابي لمقياس مفهوم الذات قد بلغ (126.00)، وبانحراف المعياري (5.66)، والمتوسط النظري (108) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (11,98) أما قيمة (T) الجدولية فقد بلغت (2,87) مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أن لاعبي كرة القدم يتمتعون بمفهوم ذاتي عالي.

3. عرض نتائج علاقة الارتباط بين التحكم الانفعالي و مفهوم الذات للاعبين كرة القدم:

جدول (6)

يبين معاملات الارتباط بين متغيري البحث التحكم الانفعالي ومفهوم الذات للاعبين أندية الدرجة الأولى لكرة القدم

ت	النادي	التحكم الانفعالي		مفهوم الذات	
		ع	س	ع	س
1	الكاظمية	0.132	120,76	0.793	155.55
2	الصليخ	0.133	143,98	0.432	134.63
3	العمال	0.165	99.98	0.654	109.787
4	الكهرباء	0.121	87.522	0.543	133.043
5	الاعظمية	0.199	124.576	0.387	122.898

أظهرت نتائج الجدول رقم (6) وجود علاقة ارتباطية بين مقياسي التحكم الانفعالي ومقياس المفهوم الذاتي إذ بلغت قيمة ر المحسوبة لمقياس التحكم الانفعالي (0.69) ومقياس مفهوم الذات (0.78) ومستوى دلالة (0.05)

4. مناقشة النتائج:

أظهرت نتائج الجدول رقم (3) ان عينة البحث المتمثلة بلاعبين أندية الدرجة الأولى لكرة القدم في محافظة بغداد لديها مستوى عال من التحكم الانفعالي و مفهوم الذات مما يدل على قدرة اللاعب على التحكم وتوجيه سلوكياته لإنجاز المهام المكلف به وتحقيق الأهداف، وأن قدرته في التحكم بافعالاته الخاصة والسيطرة عليها، تكون إلى حد كبير هي الدالة على معرفته وسيطرته على الاداء إذ إن " التحكم الانفعالي هو مجموعة من العمليات التي تمثل حالات السيطرة على المدخلات العقلية وأنها تنظم وتؤثر في الحالات الانفعالية تبعاً للأهداف الداخلية للنظام الانفعالي إذ إن التحكم الانفعالي يمكن عقل الإنسان ليكون قادراً على الربط المؤقت بين أي مثير واستجابة حتى عندما تكون الأحداث والمواقف السابقة واللاحقة غير موجودة وهذا يعني الحاجة الضرورية للتحكم الانفعالي في المواقف الجديدة والتي تتضمن تسلسل الاستجابات وعندما تكون هناك كمية هائلة من التخطيط مطلوبة وعندما تكون هناك أخطاء محتملة يجب تصحيحها بشكل سريع" (عبد الله، 2012، 89).

ويرى الباحثان إن اللاعب عندما يكون قادراً على التحكم بافعالاته سيرى انه يتسم بالمرونة والقدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة التي تواجهه في التدريب والمباريات، والتعبير عن ذاته ولها الدور الأساسي في المباريات وخصوصاً الصعبة منها.

وأظهرت نتائج البحث وجود علاقة ارتباط بين التحكم الانفعالي و مفهوم الذات للاعبين كرة القدم يعزوه الباحثان إلى امتلاك اللاعب قناعات ذاتية بأهمية الأهداف التي وضعت له مما أعطى المعنوية العالية للاعبين بشكل ايجابي إذ إن تحكمهم الانفعالي العالي أدى إلى أن يكون مفهومهم الذاتي ايجابياً.

ومن خلال خبرة الباحثان في هذا المجال فانها يعزوان ظهور علاقات الارتباط بين التحكم الانفعالي و مفهوم الذات إلى أن اللاعبين يمتلكون خبرات ميدانية طويلة في هذا المجال وهذه الخبرات تزيد من قناعاتهم الشخصية بأداء جميع المهام التي تناط إليهم

بغية التعرف على النتيجة التي حققها العينة في الاجابة على مقياسي البحث (التحكم الانفعالي و مفهوم الذات) للاعبين أندية الدرجة الأولى لكرة القدم قام الباحثان بحساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري في تلك المتغيرات ولكل نادي على حده إذ نجد أن جميع الأندية قد حققت أوساطاً حسابية مختلفة كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياسي البحث التحكم الانفعالي و مفهوم الذات للاعبين أندية الدرجة الأولى لكرة القدم في محافظة بغداد

ت	النادي	التحكم الانفعالي		مفهوم الذات	
		ع	س	ع	س
1	الكاظمية	0.132	120,76	0.793	155.55
2	الصليخ	0.133	143,98	0.432	134.63
3	العمال	0.165	99.98	0.654	109.787
4	الكهرباء	0.121	87.522	0.543	133.043
5	الاعظمية	0.199	124.576	0.387	122.898

1. عرض نتائج مقياس التحكم الانفعالي الذات للاعبين أندية الدرجة الأولى لكرة القدم: عرض النتائج التي حققها العينة في الاجابة على مقياس التحكم الانفعالي للاعبين أندية الدرجة الأولى لكرة القدم قام الباحثان بحساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة والجدولية كما هو موضح في جدول (4):

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس التحكم الانفعالي الذات للاعبين أندية الدرجة الأولى لكرة القدم

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة الأولى لكرة القدم		مستوى الدلالة
			المتوسط النظري	t القيمة التائية	
50	134.00	12.43	97.5	7.94	0.05

أظهرت نتائج الجدول (4) أن الوسط الحسابي لمقياس التحكم الانفعالي قد بلغ (134.00) والوسط الحسابي والانحراف المعياري قد بلغ (12,43) والمتوسط النظري (108) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على أن لاعبي كرة القدم لديهم القدرة على التحكم بافعالاتهم

2. عرض نتائج مقياس مفهوم الذات للاعبين أندية الدرجة الأولى لكرة القدم: قام الباحثان بحساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري و المتوسط النظري المحتسبة والجدولية و القيمة التائية الجدول (5) يبين ذلك.

الجدول(5)

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مقياس مفهوم الذات		مستوى الدلالة
			المتوسط النظري	t القيمة	
50	126.00	5.66	93	11.98	0.05

عبد الله، محمد قاسم، 2012، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط1، دار الفكر، جامعة حلب .
عثمان، فاروق السيد، 2001، التعلق وإدارة الضغوط النفسية، ط، دار الفكر العربي، القاهرة ،
مصر.

علاوي، محمد حسن ومجد نصر الدين، رضوان، 2000، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس
الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي.

محمد حسن علاوي، 1998، سايكولوجية الجماعات الرياضية، ط 1 ، القاهرة ، مركز الكتاب
للنشر .

المشهداني، محمود حسن وهرمز، امير حنا، 1989، الإحصاء، جامعة بغداد، بيت الحكمة.

الناشي، وجدان عبد الأمير، 2005، الذكاء الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات، لدى المدرسين،
أطروحة دكتورا، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية.

النصيري، قصي و صباح، حسين، 2015، مفهوم برنامج إرشادي يستند التحكم الانفعالي في خفض
الإخفاقات الانفعالية، لدى طلبة كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، رسالة
ماجستير.

Eisenberg, N Altruistic, Cognition, 1999, Emotion and Behavior
Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Graham, J. R, 1994, Psychological of Education, N.Y, Prentice Hall,
Inc.

الملاحق:

ملحق (1) مقياس التحكم الانفعالي

ت	الفترات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي أحياناً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي أطلاقاً
1	أستطيع التعبير عن مشاعري بسهولة.					
2	أعبر عن مشاعري بحرية دون قيود.					
3	أستطيع الاحتفاظ بهدوني حتى عندما أكون متضيقاً.					
4	أدرك طبيعة انفعالاتي وسبل التحكم فيها.					
5	أستطيع أدراك انفعالات الآخرين من دون اخباري فيها.					
6	أشعر بعواطف الآخرين تحوي من خلال تعابير وجوههم.					
7	أتمكن من توجيه طاقاتي لتحقيق أهدافي.					
8	أحرص على تحديد أهدافي وخططي					
9	أضع لنفسي أهدافاً واضحة لأتمكن من تحقيقها.					
10	حيناً أتخذ قراراً أو أشرع في اتخاذه يساورني الشك في صحته.					
11	أحاول جمع أكبر عدد من المعلومات قبل اتخاذه أي قرار.					
12	أتردد في اتخاذه قرارات مهمة في حياتي.					
13	أراجع في قراراتي بعد اتخاذه وأقرر شيئاً آخر.					
14	أحرص على أن تكون مشاعري مناسبة للمكان والزمن					
15	أستطيع السيطرة على حالات الإجهاد التي تعوق أدائي					
16	يسهل علي التعبير عن مشاعري تجاه الآخرين.					
17	أستطيع تمييز مشاعر المسترشدن الصادقة وغير الصادقة.					
18	أتعرف على ما يشعر به زملائي من خلال نبرة الصوت.					
19	أتعرف على مشكلات الآخرين من خلال النظر إليهم					

برغبة قوية ومسببات جيدة ودافعية عالية و يؤكد باندورا 1999 , على " انه كلما كان
مستوى مفهوم الذات أعلى كان الاداء افضل ويزيد من احتمال دافعية الفرد على بذل
جهود أكبر إلى أن ينجح الفرد في المهمة الموكلة إليه (Bandura, 1997, 66)

كما يعتقد (Eisenberg, 1999) (أن الخبرات التي يتعرض لها الأفراد في حياتهم تولد
فيهم فهم الذات فلو فسر الأفراد خبرتهم الانفعالية بما يحقق لهم الأهداف فإن هذا
يسهم بخلق تقويم إيجابي لذواتهم أما إذا فهم الأفراد خبرتهم بما يعوق تحقيق أهدافهم
فأنهم سوف يقومون بذواتهم بشكل سلبي (Eisenberg, 1999, 90).

ويؤكد Eisenberg إن تعرض الفرد إلى المشاكل تؤدي إلى ضعف الحالة النفسية لهم
بما ينعكس سلباً على أدائه للمهام الملقاة على عاتقه " (Eisenberg, 1999, 105).

ان ظهور العلاقات الارتباطية المعنوية بين التحكم الانفعالي و مفهوم الذات تدل على
التوقعات الايجابية للعينة نحو قدراتهم وقابليتهم الادائية والتي كان لها الدور الكبير في
سلوكهم الايجابي في الأداء إذ أن ثقة اللاعب العالية بذاته أدى إلى أن يتعاملوا مع
المواقف الصعبة المختلفة بايجابية عالية وهذا ما يبرر العلاقات الارتباطية المعنوية للعينة

" فمعرفة الفرد لمفهوم الذات تمكنه من التنبؤ بسلوكه وتعديله في كثير من ظروف
العمل " وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة Graham, 1994. التي أشارت إلى
" وجود علاقة ارتباط بين مفهوم الذات و الأداء الحركي في المواقف الصعبة ". ويتفق

أيضاً مع ما أشارت إليه نظرية ماير (13:78) من أن التحكم الانفعالي يمكن أكسابه
وتعلمه بفعل الخبرة عن طريق التفاعل والانسجام مع المواقف الانفعالية التي يمر بها
الفرد، فالشخص الذي يتمتع بكم انفعالاته ولديه القدرة على التعبير عن مشاعره فهو

يتعامل معها ويتخذ القرارات بصورة دقيقة" ويمكن تفسير هذا المستوى العالي من
التحكم الانفعالي عند اللاعبين في النشاط الرياضي إلى إدراكهم للواقع العملي وتكيفهم
مع أحداث الحياة الضاغطة وما يصاحبها من مواقف تمتاز بالصعوبة والأزمات ومدى

قدرتهم على التعامل بواقعية مع هذه المواقف لتحقيق التوازن مع أنفسهم والآخرين،
وكذلك طبيعة عملهم وما يفرض عليهم من أن يتمتع بالتحكم بانفعالاتهم يؤهلهم لأن
يصبحوا قدوة في مجتمعاتهم.

٥. الاستنتاجات والتوصيات:

١.٥ الاستنتاجات:

1- تمتاز عينة البحث المتمثلة بلاعبي أندية الدرجة الاولى بكرة القدم بتحكم انفعالي
عال.

2- تمتاز عينة البحث المتمثلة بلاعبي أندية الدرجة الاولى بكرة القدم بمفهوم ذاتي عال.

3- وجود علاقة ارتباط معنوية بين مقياس التحكم الذاتي ومقياس مفهوم الذات للاعبي
أندية الدرجة الاولى بكرة القدم.

٢.٥ التوصيات:

1-الاعداد النفسي للاعب ضروري وبجميع فترات الاعداد العام والخاص.

2- ربط متغير البحث بمتغيرات نفسية اخرى.

3- استخدام مقياس مفهوم الذات لعينات أخرى ولفئات أخرى.

٦. قائمة المصادر:

روبرت، ثورندايك واليزابيث، هيجن، 2002، القياس والتقويم في علم النفس والتربية، ترجمة عبد
الله زيد الكيلاني وعبد الرحمن عدكه، مركز الكتب الاردني ، عمان .

19	لا اعرف ما أريد.
20	يصعب علي التخلص من عادة سيئة.
21	اشعر بأني عديم الفائدة.
22	أنا ناهج في حياتي.
23	يصعب علي الحصول على ما أتمناه.
24	اشعر بالكآبة والحزن باستمرار.

25	أتردد احيانا لتقديم مستوى افضل
26	لا أقوى على مواجهة مشكلاتي بنفسي
27	ارتبك ولا أقوى على الحديث مع الجنس الآخر
28	اشك في صحة أي عمل أقوم به.
29	يتقاني احساس بأني سأفشل مستقبلاً.
30	استسلم للتقذ بسهولة ويضطرب تفكيري.
31	أتردد قبل الدخول للمباريات
32	لدي القدرة على عمل الأشياء المطلوبة مني.
33	اشعر بأني استطع تحقيق أهدافي.
34	اشعر بأني سأصبح شخصاً محملاً.
35	احترم القانون.
36	اضرب نفسي عندما يضايقني أحد.
37	اشعر بالحزن وأنا في مواقف الفرح.
38	أتلفظ بكلمات سيئة.
39	أعاني من تقلب في المزاج من دون معرفة السبب.
40	يضايقني أنني سريع الاضطراب
41	اشعر بعدم القدرة على الكلام.
42	اشعر بأني مخطئ.
43	اغضب بسرعة.
44	يدق قلبي بسرعة عندما التقي بشخص غريب.
45	اشعر بأني محروم من العطف والحنان.
46	لا اشعر بالميل نحو التدريب
47	أعاني من عدم تركيز الانتباه.
48	لا استطع مواصلة التدريب
49	اشعر أن الوحدات التدريبية مملة
50	اشعر بكرهية مادة معينة او بعض المواد من دون غيرها.
51	اشعر أن سوء حظي قد يؤثر على إجابتي.
52	اشعر أنني لا استفيد من الدروس في حياتي العامة.
53	اشعر بالذنب عندما أتغيب عن الملعب.
54	اشعر أنه لا توجد علاقة بين التدريب والفشل
55	اشعر أن كثرة الضغوط تدفعني الى الغياب
56	اشعر بالدوار والتيء كلما اقترب موعد المباريات
57	أنا دقيق جدا في ادائي
58	سلوكي جيد في الملعب.
59	أحاول الوصول الى الملعب قبل موعد التدريب
60	أخاف مراجعة الادارة لحل مشاكلي.

20	أحرص على تنفيذ الأهداف التي وضعتها بنجاح.
21	اعمل المستقبلي وفق خطة رسمتها لنفسي.
22	يفعري الحماس حيناً أسعى لتحقيق أهدافي.
23	أستطيع تحديد مزايا كل بديل من بدائل القرار وبعيويه.
24	أستطيع اتخاذ القرار في المواقف الصعبة بصورة جيدة.
25	اختيار البديل ناتجاً عن دراسة متأنية ومعلومات أكيدة.
26	أظهر الاتصال البصري عند التعبير عن مشاعري.
27	أنا حساس أكثر مما ينبغي لانتقادات الآخرين.
28	أستطيع التعبير عن إعجابي بشيء قاله أو فعله شخص ما.
29	أدرك الفرق بين شعوري بالحوف وشعوري بالضيق.
30	أدرك مسبقاً المواقف التي تستثير غضبي.
31	أفهم انفعالات الآخرين وأتعامل معهم بالشكل المناسب.
32	حيناً أختار هدفاً فاني جاهر لاعمل بكل حمدي.
33	أهدافي في الحياة تتفق مع ما أؤمن به.
34	كثرة البدائل أو قلتها لا تسبب لي إرباكاً في اتخاذ القرار.
35	ارغب أن تكون جميع قراراتي صائبة تخدم المجتمع.
36	أستغرق الوقت لأخذ بالحسبان كل البدائل قبل اتخاذ قرار ما.

ملحق (2) مقياس مفهوم الذات

ت	الفرقات	تنطبق علي كثيراً	تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي قليلاً
1	اشعر بالتعب بسرعة.			
2	أعاني من صعوبة في التنفس.			
3	اشعر بالألم في رأسي.			
4	أعاني من تصلب في عضلاتي.			
5	اشعر بالتعب حيناً استيقظ من النوم.			
6	اشعر بعدم الاتزان في أثناء ممارستي لأي عمل.			
7	لون بشري يعجبني.			
8	لي شكل جذاب مرغ للآخرين.			
9	أميل الى العزلة وعدم الاختلاط مع الآخرين.			
10	اشعر أن علاقتي الاجتماعية تؤدي الى نتائج غير مرغوبة.			
11	استمتع بوحدي وبعدي عن الناس			
12	لا أحب تكوين صداقات عديدة			
13	أأدخل في شؤون الآخرين.			
14	لم اعد اقبل على الحياة مستمتعاً بما فيها.			
15	اشعر بنوتر أعصابي.			
16	يلازمني احساس المرارة والتعاسة.			
17	أنا مرتاح ولا يوجد شيء يزعجني.			
18	أتمنى لو أكون شخصاً آخر.			

* الخبراء

- 1- أ.د. ابتهاج رفعت / كلية الادارة والاقتصاد / الجامعة المستنصرية / علم النفس الرياضي.
- 2- أ.د. محاسن صبري / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كركوك / علم النفس الرياضي.
- 3- أ.د. مويده حسو / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل / علم النفس الرياضي.
- 4- أ.م.د. حيدر غضبان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية / كرة القدم.
- 5- أ.م.د. تيسير ناظم جاسور / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية / كرة القدم