



مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة

<https://mjss.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/mjss/index>



مستوى المناعة النفسية وانظمتها وعلاقتها بحيوية الضمير لدى لاعبي الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم

احمد ذاري هاني

¹كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، العراق

ahmed.hani@cope.uobaghdad.edu.iq

تاريخ الاستلام : 2026/2/18

تاريخ القبول: 2026/5/10

تاريخ النشر: 2026/7/1



Creative Commons Attribution 4.0 International License هذا العمل مرخص من قبل

ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على درجة المناعة النفسية وانظمتها للاعبين الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم، والكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية وانظمتها للاعبين الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم وحيوية ضميرهم، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث. تكونت العينة من (75) لاعب لاعبي كرة القدم موزعين على اربعة اندية في بغداد ، والاندية هم (الاتصالات، الحسين، الكاظمية، الحدود)، ، للموسم الرياضي 2026/2025 ، اذ تم توزيع الاستبيانات و تقديم إجاباتهم على فقرات الاستبيانات في فترة المسابقات، اما الأدوات المستخدمة في هذا البحث كانت استبيانات المناعة النفسية، و حيوية الضمير وكذلك ورقة المعلومات الديموغرافية التي تحتوي على بيانات عن عمر اللاعب، والخبرة، واسم النادي، توصل الباحثون إلى نتائج عدة منها وجود علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى دلالة (0.00) بين المجال الأول (الاحتواء) لاستبيان المناعة النفسية و جميع مجالات استبيان حيوية الضمير، و علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى دلالة (0.00) بين المجال الثاني (المواجهة التكيفية) لاستبيان المناعة النفسية و جميع مجالات استبيان حيوية الضمير، و علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى دلالة (0.00) بين المجال الثالث (التنظيم) لاستبيان المناعة النفسية و جميع مجالات استبيان حيوية الضمير، و من خلالها توصل الباحث لمجموعة من الاستنتاجات اهمها يتمتع لاعبو الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم بمستوى جيد من المناعة النفسية، مما يعكس قدرتهم على التكيف مع الضغوط التنافسية والانفعالية المصاحبة للمباريات، يظهر اللاعبون مستوى مرتفعاً من حيوية الضمير، وهو مؤشر إيجابي على الالتزام الأخلاقي والانضباط والسلوك الرياضي المسؤول داخل الملعب وخارجه، توجد علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة معنوية بين المناعة النفسية وحيوية الضمير لدى اللاعبين، مما يدل على أن ارتفاع المناعة النفسية يسهم في تعزيز السلوك الواعي والمسؤول، ترتبط أنظمة المناعة النفسية الثلاثة (الاحتواء، المواجهة، التنظيم) ارتباطاً إيجابياً مع حيوية الضمير، حيث يسهم كل نظام منها في دعم الضبط الذاتي واتخاذ القرار الأخلاقي السليم.

الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية ، حيوية الضمير، الدوري العراقي الممتاز، نظام الاحتواء، نظام المواجهة، نظام التنظيم.

The Level of Psychological Immunity, Its Systems, and Their Relationship to Conscience Vitality among Players of the Iraqi Premier League in Football

Ahmed Thare Hani

ahmed.hani@cope.uobaghdad.edu.iq

Abstract

The study aimed to identify the level of psychological immunity and its systems among players in the Iraqi Premier League, as well as to examine the relationship between psychological immunity, its systems, and conscience vitality among those players. The researchers adopted the descriptive approach due to its suitability to the nature of the study.

The research sample consisted of (75) football players representing four clubs in Baghdad: Al-Ittisalal SC, Al-Husseini SC, Al-Kadhimiya SC, and Al-Hudood SC, during the 2025/2026 sports season. The questionnaires were distributed and completed by the participants during the competition period.

The instruments used in this study included the Psychological Immunity Questionnaire, the Conscience Vitality Questionnaire, and a demographic information form that included data on players' age, experience, and club affiliation.

The findings revealed several results, including a positive correlational relationship at the significance level (0.00) between the first domain (Containment) of the psychological immunity questionnaire and all domains of the conscience vitality questionnaire. A positive correlational relationship was also found at the significance level (0.00) between the second domain (Adaptive Coping) of the psychological immunity questionnaire and all domains of the conscience vitality questionnaire. In addition, a positive correlational relationship at the significance level (0.00) was identified between the third domain (Regulation) of the psychological immunity questionnaire and all domains of the conscience vitality questionnaire.

The researchers concluded that players in the Iraqi Premier League possess a good level of psychological immunity, reflecting their ability to adapt to the competitive and emotional pressures associated with matches. The players also demonstrated a high level of conscience vitality, which indicates strong moral commitment, discipline, and responsible sporting behavior both on and off the field. Furthermore, a statistically significant positive relationship was found between psychological immunity and conscience vitality, indicating that higher psychological immunity contributes to enhancing conscious and responsible behavior. The three systems of psychological immunity (containment, adaptive coping, and regulation) were positively associated with conscience vitality, as each system contributes to supporting self-control and sound ethical decision-making.

Keywords: Psychological Immunity, Conscience Vitality, Iraqi Premier League, Containment System, Adaptive Coping System, Regulation System.

المقدمة

اهتم علماء النفس بدراسة دوافع السلوك الإنساني وتأثيرها في الأداء، ومن أبرزهم أبراهام ماسلو (Maslow) الذي صنّف الحاجات الإنسانية ضمن تسلسل هرمي يبدأ بالحاجات الفسيولوجية، ثم الحاجة إلى الأمن، فالحاجات الاجتماعية، فحاجة التقدير، وصولاً إلى تحقيق الذات. وتُعد الحاجة إلى الأمن النفسي من أهم الدوافع المؤثرة في السلوك، إذ أشار إريكسون (Erikson) إلى أن الإخفاق في تحقيق هذا الشعور يؤدي إلى اضطراب الأداء وعدم القدرة على التوجه الإيجابي نحو تحقيق الذات، وهو ما ينعكس سلبيًا على جودة القرارات المتخذة في المواقف الضاغطة (And خليل ستار محمد 2019).

تعد المناعة النفسية بمثابة الطاقة التي تسمح للفرد أن يتغلب على التحديات ويتجاوز المعوقات حتى يحقق النجاح، إذ أن المناعة النفسية تعمل على صقل تفكير الفرد، وتكييفه على التعامل مع الضغوط والتوترات في البيئة المحيطة به، كما أن المناعة النفسية تؤثر بدرجة كبيرة باعتقاد الفرد حول قدراته، ودرجة صموده أمام التحديات، وتعتبر المناعة النفسية من المصطلحات العلمية الحديثة، ولاقت قبولا كبيرا في الأوساط العلمية، وكشفت عن الكثير من أسباب القصور والضعف في النواحي الفكرية والنفسية والجسمية، فقد ظهرت المناعة النفسية نتيجة الدراسات العلمية التي أجريت في مجال العلاقة بين العقل والبدن. حيث اكتشف عالم النفس "روبرت آدر Robert Ader في جامعة روشستر" Rochester أن الجهاز المناعي له القدرة على التعلم وقد كان هذا الاكتشاف مفاجأة في ذلك الوقت، حيث كان الرأي الشائع وقتها اعتبار المخ والجهاز العصبي وحدهما القادران على تغيير سلوكهما تبعاً للخبرات، وقد شجع اكتشاف "آدر" Adler على إجراء الكثير من البحوث التي توصلت إلى أن هناك طرق كثيرة للاتصال بين الجهازين العصبي المركزي والمناعي، تتمثل في العديد من المسارات البيولوجية التي تثبت أن العقل والانفعالات والجسد ليست كيانات منفصلة ولكنها متضافرة معاً، وأنه أسوأ بنظام المناعة الحيوية الذي يعمل دون توجيه من الفرد لمهاجمة الأجسام الغريبة، فالإنسان يمتلك نظام مناعي نفسي يعمل على حمايتنا من الاعتداءات النفسية من البيئة عبر التكيف مع الضغط الوجداني (Barbanell:2009).

أن المناعة النفسية هي نظام مركب يتكون من عدة أنظمة فرعية تتكون بدورها من مجموعات من العوامل والأبعاد الفرعية تتفاعل جميعها مع لحماية الذات ووقاية العقل من التأثيرات السلبية الحادة للضغوط النفسية، وذلك عن طريق التقويم المعرفي للمخاطر والتهديدات وتفعيل استجابات سلوكية من شأنها أن تقاوم الضغوط وتحقق التكيف مع ظروف البيئة، وزيادة الفاعلية والتكامل ونمو الشخصية من خلال تجميع ومزامنة (التوافق الزمني) الموارد والسمات المعرفية والدافعية والسلوكية للشخصية للتعامل الفعال مع الضغوط (Olah, et al:2010).

كما أن الفرد يمتلك نظام مناعي نفسي يعتبر وعاء المصادر النفسية الحامية من الآثار السلبية بسبب القلق والتوتر العصبي والضغط التي يمر بها الفرد يوميا، وذلك على وتيرة عمل نظام المناعة الحيوية. (Dubey:2011).

وتعرف المناعة النفسية بأنها نظام وجداني تفاعلي متغير يجعل الفرد يستخدم مشاعره وقدرته على التمييز بين الأشياء المفيدة والضارة والمحايدة، من خلال الذاكرة والقدرة على التخيل والتخطيط، وتقييم الخطر والحماية أو الدفاع، وإدراك معززات الحياة وصياغة خطط العمل، من أجل وقاية وحماية الحياة والكيان الجسدي والهوية والإبداع (Kagan:2006).

وتعرف المناعة النفسية أيضا بأنها مجموع السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادرة على تحمل التأثيرات الناتجة عن الضغوط والإنهاك النفسي، ودمج كافة الخبرات المكتسبة منها، لاستخدامها في المواقف المشابهة، حيث ينتج عنها أجسام مضادة نفسية Psychological Antibodies تحمي الفرد من التأثيرات البيئية السلبية (Farhan:2015).

ويعد مفهوم حيوية الضمير من المصطلحات والمفاهيم التي حظيت باهتمام علماء النفس، إذ يوصف الأفراد الذين يتمتعون بحيوية الضمير بأن لديهم القدرة على المثابرة والتنظيم لتحقيق الأهداف المرجوة منهم، فضلاً عن تحمل المسؤولية والإقترار والكفاءة، وتميزهم بالأمانة والإيثار، وضبط الذات، متأين في رؤياهم للأمور، ومتواضعين ودقيقين في إنجاز مهامهم، وهذا ما أكده كوستا وماكرا عندما وصفوا الفرد الذي يتمتع بهذه السمة مضيفين أنهم متفاعلون اجتماعياً (1988Costa& Mccrea).

إذ يحاسب هذا الضمير الشخص حساباً شديداً على كل هفوة صغيرة أو كبيرة بفعلها وقد يجد نفسه مذنباً حتى في ما لا يد له فيه فيلوم نفسه عليه لوماً كبيراً، بل حتى أنه يبحث عن أسباب مبررة للومه لنفسه ولو في مواقف بعيدة، وينتج عن ذلك الرغبة التي تكون داعية إلى معاقبة النفس (2000Crowe).

وانطلاقاً من أهمية الجوانب النفسية والمعرفية في تحسين الأداء التحكيمي، برزت البرامج الإرشادية بوصفها أحد الأساليب العلمية الحديثة التي تهدف إلى مساعدة الأفراد على فهم ذاتهم، وإدارة ضغوطهم، والتعامل الإيجابي مع الصراعات الداخلية والخارجية. وتُعد البرامج الإرشادية ذات المنحى المعرفي السلوكي من أكثر الأساليب فاعلية في تعديل الأفكار السلبية، وتنمية المهارات المعرفية والسلوكية، وتعزيز القدرة على التكيف مع متطلبات المواقف الضاغطة (And أحمد ذاري هاني 2019).

كما أن الألعاب الرياضية أصبحت حالياً تتميز بالخصوصية التنافسية وحيث أن كرة القدم إحدى الألعاب التي تتميز بالأداء الحركي المتغير وتتطلب القدرة على التجاوب السريع مع الظروف المتغيرة في المباراة، فضلاً عن أنها تزخر بالعديد من المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعتها والتي شأنها أن تؤثر في الأداء المهاري والخططي للاعب ومن ثم في نتيجة المباراة (1992Gandena).

تُعدّ مباراة كرة القدم من بين الألعاب الرياضية الجماعية التي تتطلب إعداداً وتحضيراً نفسياً، بحيث يتمكن اللاعب من التحكم في انفعالاته وتكييف سلوكه تبعاً للظروف والحالة النفسية (2022Hani, Khudhair, and Jasim).

إن كرة القدم الحديثة من الألعاب الرياضية التي تتطلب تكاملاً بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً، إذ أصبح الجانب النفسي من العوامل الحاسمة في تحقيق الإنجاز الرياضي والمحافظة على مستوى الأداء خلال المنافسات المختلفة، ولاسيما في الدوري العراقي الممتاز الذي يتميز بارتفاع مستوى الضغوط النفسية والجمهيرية والإعلامية الواقعة على اللاعبين. ومن هنا برزت الحاجة إلى دراسة المتغيرات النفسية الإيجابية التي تساعد اللاعب على التكيف مع تلك الضغوط والمحافظة على استقراره النفسي والأخلاقي داخل الملعب وخارجه.

وتُعدّ المناعة النفسية من المفاهيم الحديثة في علم النفس الرياضي، إذ تمثل قدرة اللاعب على مقاومة الضغوط والأزمات والانفعالات السلبية والتعامل معها بصورة إيجابية، من خلال مجموعة من الأنظمة النفسية والتنظيمية التي تسهم في تعزيز الثبات الانفعالي والثقة بالنفس والتوافق النفسي. كما أن حيوية الضمير تُعد من السمات الشخصية المهمة التي ترتبط بالالتزام والانضباط وتحمل المسؤولية والسلوك الإيجابي أثناء التدريب والمنافسة.

بذلك تكمن أهمية البحث في الكشف عن طبيعة العلاقة بين المناعة النفسية بأنظمتها المختلفة وحيوية الضمير لدى لاعبي الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم، الأمر الذي قد يسهم في توفير مؤشرات علمية للمدربين والاختصاصيين النفسيين تساعدهم في إعداد برامج نفسية وتربوية تعمل على تعزيز الجوانب الإيجابية لشخصية اللاعب، بما ينعكس إيجاباً على مستوى الأداء والاستقرار النفسي والسلوك الرياضي داخل المنافسات.

كما قد يفتح هذا البحث المجال أمام الباحثين لإجراء دراسات أخرى تتناول متغيرات نفسية حديثة مرتبطة بالبيئة الرياضية العراقية.

إن لاعب كرة القدم في الدوري العراقي الممتاز يتعرض إلى ضغوط نفسية متعددة ناتجة عن شدة المنافسة وتذبذب النتائج والضغوط الجماهيرية والإعلامية والإدارية، فضلاً عن المتغيرات الانفعالية المصاحبة للمباريات، الأمر الذي قد يؤثر في استقراره النفسي وسلوكه ومستوى التزامه داخل الملعب. وعلى الرغم من الاهتمام المتزايد بالجوانب البدنية والمهارية والخطئية، إلا أن الاهتمام بالمتغيرات النفسية الإيجابية الحديثة ما يزال محدوداً نسبياً، ولاسيما ما يتعلق بالمناعة النفسية وأنظمتها المختلفة وعلاقتها بحيوية الضمير لدى اللاعبين.

ومن خلال متابعة الباحث للدوري العراقي الممتاز بكرة القدم، لاحظ وجود تفاوت واضح بين اللاعبين في قدرتهم على مواجهة الضغوط النفسية والمحافظة على الاتزان الانفعالي والالتزام والانضباط وتحمل المسؤولية، وهو ما قد يرتبط بمستوى المناعة النفسية وحيوية الضمير لديهم. إلا أن طبيعة العلاقة بين هذين المتغيرين ما تزال غير واضحة بصورة علمية في البيئة الرياضية العراقية.

لذا تتحدد مشكلة البحث الحالي في الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية و الضمير الحيوي لدى لاعبي الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم.

ويهدف البحث إلى التعرف على درجة المناعة النفسية وانظمتها و حيوية الضمير للاعبي الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم، فضلاً عن الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية للاعبي الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم وحيوية ضميرهم.

كما ويفترض البحث وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية بأنظمتها المختلفة وحيوية الضمير لدى لاعبي الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم.

الطريقة والأدوات

منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج الوصفي باسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية وذلك لملائتهما والدراسة الحالية.

مجتمع البحث وعينته

تكونت العينة من (75) لاعب لاعب كرة القدم موزعين على اربعة اندية في بغداد ، والاندية هم (الاتصالات، الحسين، الكاظمية، الحدود)، ، للموسم الرياضي 2026/2025 ، اذ تم توزيع الاستبيانات و تقديم إجاباتهم على فقرات الاستبيانات في فترة المسابقات.

ادوات البحث

الأدوات المستخدمة في هذا البحث كانت استبيانات المناعة النفسية، و حيوية الضمير وكذلك ورقة المعلومات الديموغرافية التي تحتوي على بيانات عن عمر اللاعب، والخبرة، واسم النادي.

مقياس المناعة النفسية

تكون المقياس المناعة النفسية من (69) مفردة، تقيس (12) بعد موزعة على ثلاثة أنظمة فرعية (الإحتواء - المواجهة التكيفية- تنظيم الذات)، اذ تكون نظام الإحتواء الفرعي من (14 فقرة) تم توزيعهم على بعدي (الاستيعاب 9 فقرات - التحويل 5 فقرات) بينما تكون نظام المواجهة التكيفية الفرعي من (30 فقرة) تم توزيعهم على (6 أبعاد) (دفع القناع للسمة 4 فقرات- الحد من التنافر 5 فقرات - تبرير الدافع 4 فقرات- النزعة الذاتية 5 فقرات- تأكيد الذات 5 فقرات - التحيات الإيجابية 7 فقرات)، في حين تكون نظام تنظيم الذات الفرعي من (25 فقرة) (قوة الإرادة 8 فقرات- التزامن 4 فقرات- السيطرة على الانفعالات 7 فقرات- التحكم الوجداني 6 فقرات). والتي يهدف لقياس هذه الأنظمة من حيث بتكاملها وتفاعلها في الحفاظ على الحالة الوجدانية من تهديد المشاعر السلبية الناتجة عن الأحداث المتطرفة، ومدى استقرارها في مواجهة تقلبات الحياة، ويمكن الاستجابة على المقياس من خلال الاختيار لبدل من خمس بدائل لكل فقرة، وفق تدرج ليكرت الخماسي (تنطبق تماما: 5 درجات - تنطبق كثيرة: 4 درجات - تنطبق لحد ما: 3 درجات- تنطبق قليلا: درجتين - لا تنطبق: درجة واحدة). هذا وتعتمد درجة تمتع الفرد بنظام مناعي نفسي فرعي فاعل، على متوسط درجات استجابته على المقياس وفق درجات الحسم ($1.00 \geq$ فاعلية منخفضة ≥ 2.33)، ($2.33 >$ فاعلية متوسطة ≥ 3.66)، ($3.66 >$ فاعلية مرتفعة ≥ 5.00)، وذلك اعتمادا على تقسيم ليكرت الثلاثي (مرتفع- متوسط - منخفض). مع مراعاة إنه يمكن أن يحصل الفرد على درجات مرتفعة في أحد الأنظمة دون الأخرى، وهذا يدل على ضعف فاعلية الأنظمة الفرعية بشكل جزئي، حيث لكل نظام فرعي دور محدد في تحسين الحالة الوجدانية للفرد، والذي له آثار محددة في حال ضعف كفاءة عملها، حيث يدل ضعف فاعلية نظام المواجهة التكيفية وقوة فاعلية وكفاءة نظام الإحتواء على اتسام الفرد بإستجابات تحمل الطابع الوجداني، أما العكس يعني اتسام الفرد بإستجابات تحمل الطابع المعرفي، (Alaa El-Sharif: 2015)، ومن خلال البحوث السابقة وجد ان الاستبيان لديه معامل اتساق داخلي عالي، مع معاملات الموثوقية تتراوح بين 0.80 إلى 0.88 لكل مجال فرعي (Jones 1992)، وفي هذه الدراسة، تم العثور على معامل ألفا كرونباخ، والاختبار و إعادة الاختبار للاستبيان لتكون 0.80 و 0.83 على التوالي.

مقياس حيوية الضمير

تكون مقياس حيوية الضمير من (44) فقرة، موزعة على ست مجالات هي (التروى، التنظيم، التحسس بالواجب، الكفاح من اجل الإنجاز، الإنضباط الذاتي، الكفاءة)، وكل مجال يحتوي (6)، (7)، (8)، (8)، (7) فقرة على التوالي، وأمام كل فقرة توجد (5) بدائل للإجابة، وهي: دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً، وتأخذ عند التصحيح الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي، وقد كانت أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب (220)، وأقل درجة (44)، وبمتوسط نظري قدره (132) درجة، (Costa.p.T& :1985) (McCrea) ومن خلال البحوث السابقة وجد ان الاستبيان لديه معامل اتساق داخلي عالي، مع معاملات الموثوقية تتراوح بين 0.75 إلى 0.84 لكل مجال فرعي (Jones 1992)، وفي هذه الدراسة، تم العثور على معامل ألفا كرونباخ، والاختبار و إعادة الاختبار للاستبيان لتكون 0.89 و 0.90 على التوالي.

التجربة الرئيسية

تم توزيع الاستبيانات على لاعبي الـ (75) خلال الدوري العراقي الممتاز، اذ تم توزيع البيانات الاولية واستبيانات على اللاعبين، تم توضيح تعليمات الاستبيانات، وان المعلومات والإجابات لاغراض البحث العلمي فقط، وقت تراوح الوقت من 20 إلى 30 دقيقة للإجابة.

تحليل البيانات

تم استخدام حزمة البرمجيات SPSS الإصدار 24 للتحليل الإحصائي، اذ تم استخدام معامل الارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين مجالات المناعة النفسية و حيوية الضمير، وتحليل التباين الاحادي لمعرفة تأثير المناعة النفسية على حيوية الضمير.

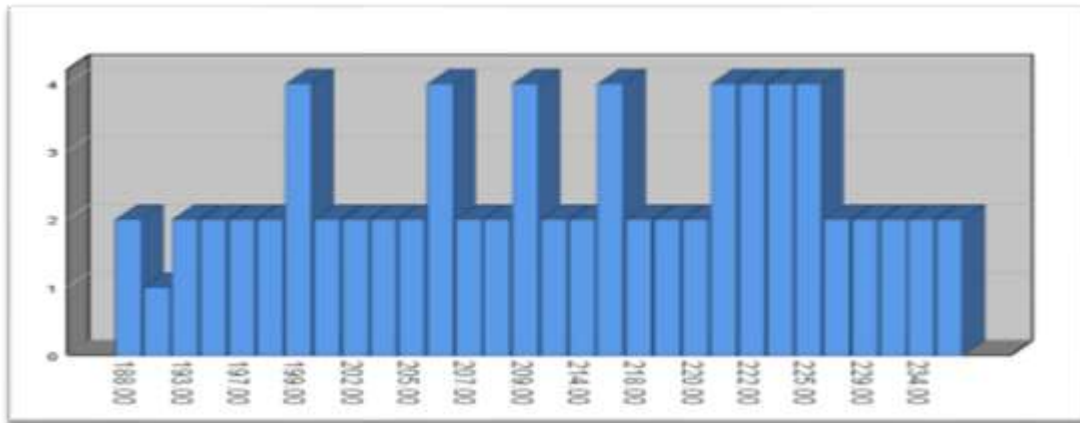
النتائج

يتبين من الجدول (1) والاشكال (1) و(2) و(3) و(4) مستوى المناعة النفسية وانظمتها والمقارنة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي للاعبي الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم.

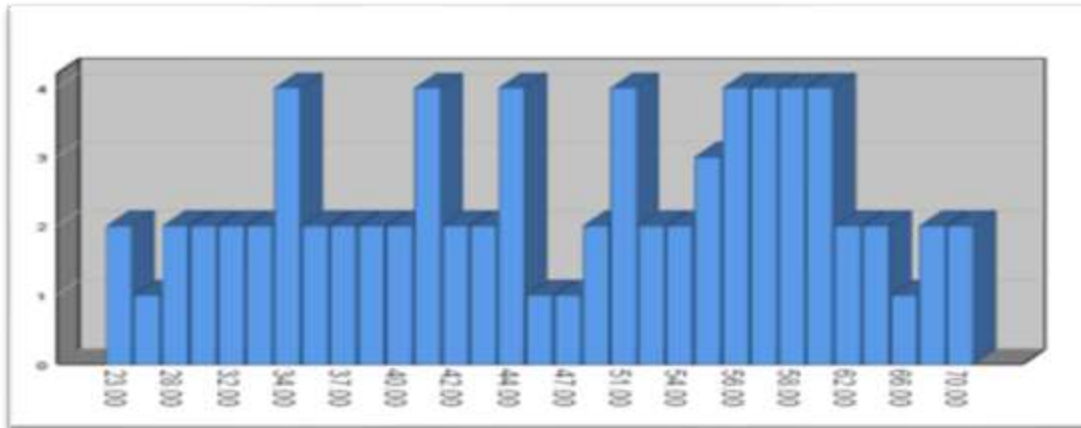
الجدول (1) يبين الوسط الحسابي والوسط الفرضي ومستوى المناعة النفسية وانظمتها للاعبي الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم

العمليات الاحصائية المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي الفرضي	الوسط الحسابي	فرق الاوساط	قيمة t المحتسبة	قيمة الدلالة	الدلالة
المناعة النفسية	الدرجة	207	212.6133	5.61333	3.938	0.000	معنوي
نظام الاحتواء	الدرجة	42	47.4933	5.49333	3.904	0.000	معنوي
نظام المواجهة	الدرجة	90	107.3200	17.3200	11.983	0.000	معنوي
نظام التنظيم	الدرجة	75	78.1067	3.10667	2.250	0.027	معنوي

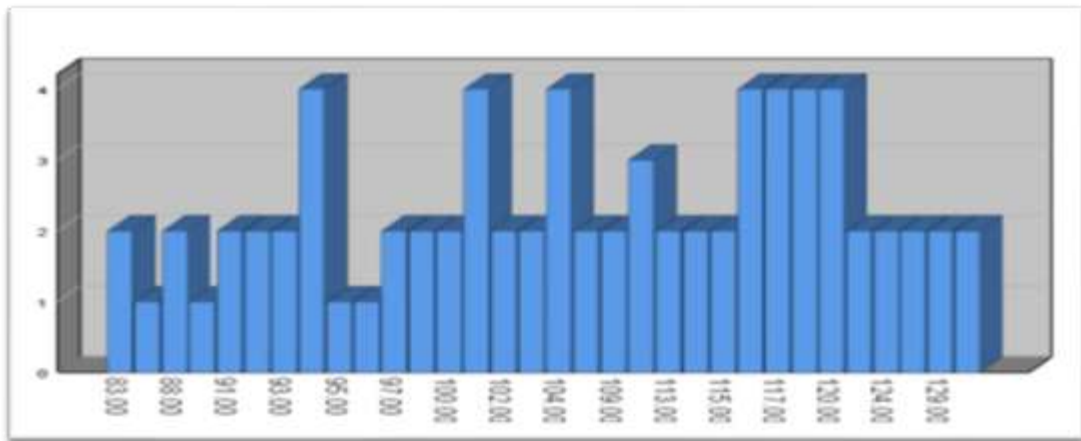
قيمة الدلالة تكون معنوية اذا كانت > من 0.05 عند درجة حرية (74)



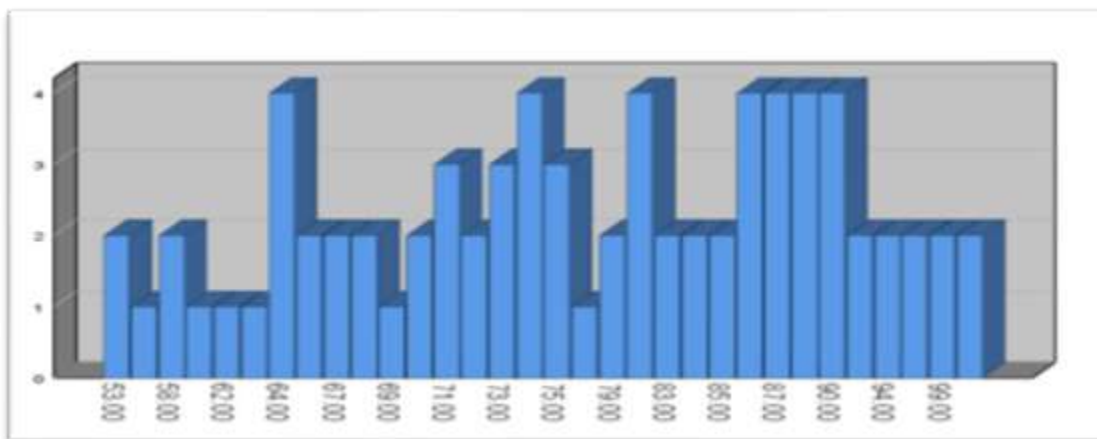
الشكل (1) درجات المناعة النفسية وتكراراتها للاعبي الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم



الشكل (2) يوضح درجات نظام الاحتواء وتكراراتها للاعبين الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم



الشكل (3) يوضح درجات نظام المواجهة وتكراراتها للاعبين الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم



الشكل (4) يوضح درجات نظام الاحتواء وتكراراتها للاعبين الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم

بينت النتائج المستخرجة من اجابات لاعبي الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم قيد الدراسة بان الوسط الحسابي للمناعة النفسية (212.6133) وقمة T المحتسبة (3.938) وبقيمة دلالة (0.000) والنتيجة تكون معنوي ولصالح الوسط الحسابي مما يدل بان اللاعبين يمتلكون مستوى عال من المناعة النفسية.

كما وكانت النتائج المستخرجة من اجابات لاعبي الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم قيد الدراسة بان الوسط الحسابي لنظام الاحتواء (47.4933) وقمة T المحتسبة (3.904) وبقيمة دلالة (0.000) والنتيجة تكون معنوي ولصالح الوسط الحسابي مما يدل بان اللاعبين يتميزون بنظام الاحتواء.

كما وكانت النتائج المستخرجة من اجابات لاعبي الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم قيد الدراسة بان الوسط الحسابي لنظام المواجهة (11.983) وقمة T المحتسبة (11.983) وبقيمة دلالة (0.000) والنتيجة تكون معنوي ولصالح الوسط الحسابي مما يدل بان اللاعبين يتميزون بنظام المواجهة.

كما وكانت النتائج المستخرجة من اجابات لاعبي الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم قيد الدراسة بان الوسط الحسابي لنظام التنظيم (78.1067) وقمة T المحتسبة (2.250) وبقيمة دلالة (0.000) والنتيجة تكون معنوي ولصالح الوسط الحسابي مما يدل بان اللاعبين يتميزون بنظام التنظيم.

هذا ويتبين من الجدول (2) مستوى حيوية الضمير والمقارنة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي للاعبي الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم.

الجدول (2) يبين الوسط الحسابي والوسط الفرضي ومستوى حيوية الضمير للاعبي الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم

العمليات الاحصائية المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي الفرضي	الوسط الحسابي	فرق الاوساط	قيمة t المحتسبة	قيمة الدلالة	الدلالة
حيوية الضمير <td>الدرجة <td>132 <td>143.3733 <td>11.37333 <td>10.332 <td>0.000 <td>معنوي</td> </td></td></td></td></td></td>	الدرجة <td>132 <td>143.3733 <td>11.37333 <td>10.332 <td>0.000 <td>معنوي</td> </td></td></td></td></td>	132 <td>143.3733 <td>11.37333 <td>10.332 <td>0.000 <td>معنوي</td> </td></td></td></td>	143.3733 <td>11.37333 <td>10.332 <td>0.000 <td>معنوي</td> </td></td></td>	11.37333 <td>10.332 <td>0.000 <td>معنوي</td> </td></td>	10.332 <td>0.000 <td>معنوي</td> </td>	0.000 <td>معنوي</td>	معنوي
قيمة الدلالة تكون معنوية اذا كانت > من 0.05 عند درجة حرية (74)							

كانت النتائج المستخرجة من اجابات لاعبي الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم قيد الدراسة بان الوسط الحسابي لحيوية الضمير (143.3733) وقمة T المحتسبة (10.332) وبقيمة دلالة (0.000) والنتيجة تكون معنوي ولصالح الوسط الحسابي مما يدل بان اللاعبين يتميزون بمستوى عالٍ بحيوية الضمير.

جدول (3) يبين معامل الارتباط بين انظمة المناعة النفسية وحيوية الضمير للاعبي الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة الدلالة	الدلالة
حيوية الضمير	143.3733	9.53340	0.700**	0.000	معنوي
المناعة النفسية	212.6133	12.34514			
حيوية الضمير	143.3733	9.53340	.705**	0.000	معنوي
نظام الاحتواء	47.4933	12.18481			
حيوية الضمير	143.3733	9.53340	.681**	0.000	معنوي
نظام المواجهة	107.3200	12.51719			
حيوية الضمير	143.3733	9.53340	.705**	0.000	معنوي
نظام التنظيم	78.1067	11.96004			
نوع الفرق			معنوي عند مستوى دلالة 0.05		

قيمة الدلالة تكون معنوية اذا كانت > من 0.05

بين الجدول (3) ان هناك علاقة ارتباطية موجبة لدى لاعبي الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم عند مستوى دلالة (0.000) بين المناعة النفسية و حيوية الضمير ، وجود علاقة ارتباطية موجبة لدى لاعبي الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم عند مستوى دلالة (0.000) بين حيوية الضمير و النظام الاول (الاحتواء) ، وهناك علاقة ارتباطية موجبة لدى

اللاعي الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم عند مستوى دلالة (0.000) بين حيوية الضمير و النظام الثاني (المواجهة) ، كما تبين بان هناك علاقة ارتباطية موجبة لدى اللاعي الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم عند مستوى دلالة (0.000) بين حيوية الضمير و النظام الثالث (التنظيم) .

المناقشة :

يتمتع لاعبي الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم بمستويات عالية من المناعة النفسية، والتي تمثل القدرة على التعامل مع الضغوط النفسية والتكيف مع المتغيرات التي تحدث أثناء المباريات والتدريبات. هذه المناعة تنقسم إلى محورين رئيسيين: المناعة النفسية كقدرة فردية و وقدرات جماعية تشمل هذه القدرات مجموعة من السمات التي يتمتع بها لاعبو كرة القدم المحترفون، وأبرزها (الصلابة الذهنية يمكن ان نفسرها بالقدرة على مواجهة الضغوط القوية خلال المباريات ومقاومة التوتر الناتج عن اللحظات الحاسمة/ مثل النقاط الفاصلة أو المباريات النهائية، الثقة بالنفس تعني بان اللاعبين المتقدمون بكرة القدم لديهم ثقة عالية بقدراتهم على التمرير و الإرسال وحسم الهجمات، مما يقلل من تأثير الإخفاقات والثقة تجعلهم أكثر جرأة في اتخاذ القرارات الصعبة أثناء اللعب، التحكم في الانفعالات اي القدرة على ضبط الأعصاب وعدم التأثر بالمشاحنات مع الخصوم أو قرارات الحكم والتركيز على الأداء بدلاً من الانشغال بالعوامل الخارجية، التحفيز الداخلي اي يمتلك اللاعبون الناجحون دافعاً داخلياً يدفعهم للتطور المستمر بغض النظر عن النتائج المؤقتة).

كما وبينت الدراسة الحالية بان اللاعب الذي يتمتع بمناعة نفسية قوية يكون أكثر قدرة على تحمل المسؤوليات، مما يجعله أكثر انضباطاً والتزاماً، وبالتالي يكون لديه حيوية ضمير عالية، حيوية الضمير تساعد اللاعب على تقبل النقد والتعلم من الأخطاء، مما يعزز مقاومته النفسية ويجعله أكثر استقراراً في مواجهة الضغوط، وجود ضغوط عالية في المباريات يتطلب من اللاعبين التحلي بحيوية ضمير تمنعهم من الاستسلام أو الغش، وهذا يعزز مناعتهم النفسية ضد الإحباط، اللاعبون ذوو المناعة النفسية العالية يكونون أكثر التزاماً بالعمل الجماعي والواجبات التدريبية، مما يرفع من مستوى أدائهم العام.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء (نظرية العوامل الخمسة) كما تصفها كوستا وماكرا (1992) بأن الأفراد لديهم مستويات طموح عالية، وأنهم ملتزمون بمبادئهم الأخلاقية، وتسعون بالاستعداد الجيد للتعامل مع الحياة، كما أن الفرد الحي الضمير يكون فرداً ذا عزم وإرادة، وفي حالة وجود أي نقص في المناعة النفسية او حيوية الضمير فسوف يؤدي باللاعب إلى الشعور بالتردد أو الخوف لأنه لا يستطيع أن يؤدي واجباته بالطريقة المثالية بسبب الشعور بالنقص وعدم ثقته بنفسه الذي لا يؤهله إلى تنفيذ واجبه كلاعب، ومتطلبات اللعب الذي يعتمد على العامل النفسي و الخبرة والممارسة التي تلعب دوراً أساسية في القضاء أو التقليل من الضغوط النفسية أثناء المنافسات، ويتفق أيبلسون وآخرين معاً فترا ضجي لبرتو وآخرين حول أن العقل البشري يشم لنظام مناعي نفسي يحفظ المشاعر السلبية بعيداً، مثله مثل نظام المناعة الحيوية القائم على إبعاد الميكروبات الخطيرة (Abelson)، كما ظهرت تأثير إيجابي للمناعة النفسية على حيوية الضمير لدى عينة البحث أي أن المناعة النفسية تكون مرتفعة حين يكون مستوى حيوية الضمير مرتفع لدى اللاعبين، أن خصوصية لعبة كرة القدم تتطلب إثارة هذه المتغيرات النفسية المرتبطة بتحقيق أي انجاز على الرغم من اختلاف درجة قوتها وشدتها بما يتناسب وخصوصية كل مهارة، اذ يرغب الأفراد بجمع الأشياء وتوفيرها ولا يتخلون عن أي شيء له قيمة عالية عندهم (Digman).

الاستنتاجات

من خلال النتائج توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

1. يتمتع لاعبو الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم بمستوى جيد من المناعة النفسية، مما يعكس قدرتهم على التكيف مع الضغوط التنافسية والانفعالية المصاحبة للمباريات.
2. يظهر اللاعبون مستوى مرتفعاً من حيوية الضمير، وهو مؤشر إيجابي على الالتزام الأخلاقي والانضباط والسلوك الرياضي المسؤول داخل الملعب وخارجه.
3. توجد علاقة ارتباط إيجابية ذات دلالة معنوية بين المناعة النفسية وحيوية الضمير لدى اللاعبين، مما يدل على أن ارتفاع المناعة النفسية يسهم في تعزيز السلوك الواعي والمسؤول.
4. ترتبط أنظمة المناعة النفسية الثلاثة (الاحتواء، المواجهة، التنظيم) ارتباطاً إيجابياً مع حيوية الضمير، حيث يسهم كل نظام منها في دعم الضبط الذاتي واتخاذ القرار الأخلاقي السليم.
5. يسهم نظام الاحتواء في تقليل التأثيرات السلبية للضغوط النفسية، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على التوازن الانفعالي والسلوكي للاعب.
6. يعزز نظام المواجهة قدرة اللاعبين على التعامل المباشر مع مواقف المنافسة والتحديات، مما يرفع مستوى المسؤولية والانضباط.
7. يلعب نظام التنظيم دوراً محورياً في إدارة الانفعالات وتوجيه السلوك، الأمر الذي يرتبط بارتفاع حيوية الضمير لدى اللاعبين.

التوصيات

من خلال الاستنتاجات اعلاه توصل الباحث الى التوصيات الآتية:

1. ضرورة اعتماد برامج تدريب نفسي ممنهجة تهدف إلى تنمية المناعة النفسية لدى لاعبي كرة القدم، لما لها من أثر مباشر في تعزيز حيوية الضمير والسلوك الرياضي الإيجابي.
2. إدماج تدريبات خاصة بأنظمة المناعة النفسية (الاحتواء، المواجهة، التنظيم) ضمن الوحدات التدريبية، خصوصاً في مراحل الإعداد النفسي قبل المنافسات.
3. توعية المدربين بأهمية الجوانب النفسية والأخلاقية في تطوير الأداء، وعدم الاقتصار على الإعداد البدني والمهاري فقط.
4. إقامة ورش عمل ودورات إرشادية للاعبين حول إدارة الضغوط والانفعالات واتخاذ القرار الأخلاقي أثناء المباريات.
5. اعتماد مقياس المناعة النفسية وحيوية الضمير كأدوات تقويم دورية للاعبين بهدف تشخيص جوانب القوة وتعزيزها.
6. تشجيع الأندية على توفير مختصين في علم النفس الرياضي لدعم اللاعبين نفسياً وسلوكياً خلال الموسم التنافسي.

7. إجراء دراسات مستقبلية تربط المناعة النفسية بمتغيرات أخرى مثل الثقة بالنفس، الصلابة النفسية، الضبط الانفعالي، والأداء المهاري للاعبين.
8. ضرورة الاهتمام بالأعداد النفسية للاعبين الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم.
9. ضرورة تواجد الأخصائي النفسي ضمن الكادر التدريبي للفريق.

الشكر والامتنان

أتقدم بخالص الشكر والامتنان إلى جميع المؤسسات والأفراد الذين أسهموا في إنجاز هذا البحث، لما قدموه من دعم وتعاون كان له الأثر في إتمامه.

وأقدم بالشكر الكبير إلى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد لما وفرته من بيئة علمية ودعم أكاديمي أسهم في إنجاز هذا العمل.

كما أتقدم بجزيل الشكر إلى مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – الجامعة المستنصرية لما قدمته من توجيهات علمية وتعليمات قيمة أسهمت في تطوير البحث وتهيئته للنشر العلمي في المجلة.

وأعبر عن امتناني لإدارات الأندية الرياضية واللاعبين المشاركين في الدراسة، ولكل من قدم لي المساعدة والمشورة من الأساتذة والزملاء، الذين كان لتعاونهم أثر في إتمام هذا الجهد العلمي. راجياً أن يسهم هذا العمل في خدمة علم النفس الرياضي ولعبة كرة القدم.

المصادر

- ❖ And أحمد ذاري هاني, هويدة أسماعيل ابراهيم. 2019. "مقارنة الصلابة العقلية لدى الحكام والحكام المساعدين في الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم". *Journal of Physical Education* 30(1):357–76. doi: 10.37359/JOPE.V30(1)2018.339.
- ❖ And خليل ستار محمد, هويدة أسماعيل ابراهيم and أحمد ذاري هاني. 2019. "مساهمة الصلابة العقلية بمستوى الإداء لحكام الدوري الممتاز بكرة القدم". *Journal of Physical Education* 30(1):335–56. doi: 10.37359/JOPE.V30(1)2018.338.
- ❖ Hani, Ahmed Thare, Muwafaq Obayes Khudhair, and Hayder Talib Jasim. 2022. "Aggressive Behavior and Its Relationship To the Phenomenon of Bullying Among Young Football Players Aged (17-19) Years." *Revista Iberoamericana de Psicologia Del Ejercicio y El Deporte* 17(6):399–401.
- ❖ Dhahi, Nuha Mohsin, Ahmed Thare Hani, and Muwafaq Obayes Khudhair. 2022. "A Study of Mental Perception and Sports Confidence and Their Relationship To the Motivation of Sports Achievement for the Players of the Iraqi Premier League Football Clubs." *Revista Iberoamericana de Psicologia Del Ejercicio y El Deporte* 17(6):391–95.

- ❖ Fadil, Asmaa Hikmet, and Khalil Setar Mohammed. 2022. “Constructing and Rationing A Test for the Skill of Receiving the Serve From Above in Volleyball for Third-Year Students in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences.” *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte* 17(3):140–42.
- ❖ Hani, Ahmed Thare, Muwafaq Obayes Khudhair, and Hayder Talib Jasim. 2022. “Aggressive Behavior and Its Relationship To the Phenomenon of Bullying Among Young Football Players Aged (17-19) Years.” *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte* 17(6):399–401.
- ❖ Mohammed, Khalil Setar, Doaa Aed Shamkhi, and Mohammed Jabar Mohammed. 2023. “Determining the Grades and Standard Levels of Some Mental Skills as an Indicator for the Selection of Young Volleyball Players.” *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias Del Deporte* 28.