



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية للبنات

الدراسات العليا \ الماجستير

الاطمئنان النفسي

إعداد

د.بيداء طارق عبد الواحد

جزء من متطلبات مادة علم النفس الرياضي

2025م

1447هـ

المحتويات

- 1- الاطمئنان النفسي .
- 2- الاطمئنان النفسي للرياضي .
- 3- مجالات الاطمئنان النفسي .

4- الرضا النفسي في المجال الرياضي .

5- الاستقرار النفسي .

6- العوامل المؤثرة في الاستقرار النفسي .

7- نظرية أبراهام ماسلو في الحاجات .

"من يملك معنى لحياته يستطيع أن يتحمل كل ما فيها ، والاطمئنان النفسي ينبع من هذا المعنى "

الاطمئنان النفسي:

أن مفهوم الاطمئنان النفسي للإنسان لا يقتصر على جانب واحد من جوانب الشخصية وإنما يتضمن النواحي الجسمية والوجدانية والعقلية والاجتماعية وأن سعادة الإنسان محصلة مشاعر الأمن والطمأنينة والكفاءة والجدارة والرضا عن النفس والناس والاستحسان والتقدير والاستمتاع بالعمل والإقبال على الحياة والأيمان ، وهذا يعني أن السعداء هم المتمتعون بصحة نفسية.

فالاطمئنان النفسي حاجة أساسية موجودة عند كل الناس بدرجات متفاوتة وتعبّر عن شعور الفرد بأنه قادر على البقاء في علاقات متزنة مع الآخرين، أذ يشعر بالألفة والانتماء ويدرك أن العالم سعيد وبقلة الخطر والتهديد.

إن الحاجة إلى الاطمئنان عند الإنسان تشمل جوانب الشخصية المختلفة، الجسمية، والاجتماعية، والوجدانية، والعقلية، ويعني تحرر الشخص من الخوف، والشعور بالثقة تجاه الآخرين والوصول إلى حالة الاطمئنان على صحته والثقة من المحيطين به، والثقة بمستقبله ومركزه الاجتماعي.



الاطمئنان النفسي للرياضي:

يمكن التعرف على مفهوم الاطمئنان النفسي من خلال ما تناولته المصادر العلمية في مجال علم النفس:

وتعرف أيضا أنها الانفعالية لدى الفرد وحالة يكون فيها إشباع الحاجات مضموننا وغير معرض للخطر ومحرك للفرد في تحقيق أمنه.

وتعرف أيضا أنها الشعور بالراحة النفسية بعيدا عن أي تهديد يعكر تلك الراحة.

أن الحاجة إلى الاطمئنان النفسي للاعب والذي بدوره يمثل نواة الفريق الذي يتكون من مجموعة من اللاعبين والكادر التدريبي تربطهم علاقات حب وتعاون وتآلف الغرض منها الإعداد والتهيئة النفسية للمشاركة في المنافسات الرياضية والتي تكثر فيها الانفعالات النفسية والقلق والخوف من النتيجة لدى اللاعبين وتحديدًا في

المنافسات المهمة، إذ تتسم بالندية وتقارب المستوى بين اللاعبين المتنافسين، وعليه يجب الاهتمام بدراسة حالة اللاعب من ناحية اطمئنانه النفسي ومدى قابليته على التكيف مع البيئة أثناء التدريب أو المنافسات بغية الوقوف على حاجاته النفسية ومنها الاطمئنان النفسي.

" قد يكون مصدر الخوف عند اللاعب نتيجة لمؤثر خارجي (الخطر) أو انبعاث داخلي عن طريق هواجس مرعبة تقلقه، فحينما يأتي الخوف من خارج الجسم تحصل له الاستجابات الانفعالية الحركية، مثل (الهرب، المقاومة) بينما نجد الخوف الداخلي يظل حبيس الجسد، ويصبح تأثيره اشد وقعاً في النفس الإنسانية ومهما يكن مصدر الخوف فإن اللاعب يحاول طلب النجاة لنفسه والبحث عن ملاذ يلوذ به ويبعد عنه ذلك الخطر، وقد عرف علم النفس ذلك الملاذ بأنه (الشعور بالاطمئنان) وإذا ما عرفنا أن حياة الكائن الحي هي عبارة عن سلسلة متصلة الحلقات من المخاوف، عندها تكون الحاجة للاطمئنان من أهم متطلبات اللاعب في حياته من هنا تنشأ العلاقة الوثيقة بين الاطمئنان والخوف، ويكونان معاً قطبي الحياة الإنسانية، فإذا كان الخوف قطبها السالب فإن الاطمئنان النفسي قطبها الموجب".

مجالات الاطمئنان النفسي:

1. الرضا النفسي:

يكون الشخص مطمئن النفس حين يكون راضياً عن أعماله، فنشاهد الشخص يبحث عن رضا الناس ليطمئن الى رضاه هو عن نفسه، ونحن لانعرف قيمتنا الشخصية في بداية إدراكنا لشخصيتنا إلا عن طريق الآخرين، قد يكون الشخص موهوباً ولكنه لا يدرك مواهبه إذا وجد في مجتمع يحدد كل قيمة له، وترى هذه المواهب تموت، ويكون الشخص عن نفسه فكرة خاطئة ويستولي عليه الشعور بالنقص ويصاحبه الفشل في كل مراحل حياته.

1. الارتياح النفسي :

كلما كان تقييم الرياضي من قبل المجموعة أو المدرب تقييم جيد ومرضي كلما زادت قدرته الارضائية لهم من خلال ارتفاع شدة دوافع اللاداء لديه.



العوامل المؤثرة في الرضا:

•**التوتر :** هناك علاقة بين التوتر والرضا فكلما انخفض التوتر كلما ارتفعت درجة الرضا.

•**التقبل :** الرضا ذو علاقة بالتقبل فكلما زاد تقبل الفرد بوضعه (الاجتماعي أو الدراسي أو المهني ... الخ) كلما زادت درجة الرضا.

•**التوقع :** الرضا ذو علاقة بالتوقع فالرضا مرتبط بمدى ما يتوقعه الرياضي وما يقوم به وكلما كان توقع الفرد ايجابيا كان رضاه أعلى

• **الحاجات وإشباعها :** شعور الفرد بالرضا سواء في عمله أو دراسته مرتبط بمدى ما يحققه الفرد من إشباع لحاجة النجاح وشعور الفرد بالرضا الداخلي مرتبط بمدى نجاحه في تحقيق الهدف الذي يسعى إليه.

• **الاستعدادات والقدرات العقلية :** كلما كانت استعداداته النفسية والعقلية عالية كان الشعور بالرضا عالياً.

• **العلاقات الاجتماعية :** كلما كانت علاقته بالمجموعة أو الفريق جيدة كان الشعور بالرضا كبيراً.

الرضا النفسي في المجال الرياضي:

يحتل موضوع الرضا مكانة هامة في علم النفس الرياضي لما له من أهمية كبيرة في المساعدة على تحديد نوع السلوك المتوقع في المواقف المستقبلية، فضلاً عن أن الرضا النفسي يأخذ بعداً كبيراً في مجال التربية الرياضية والنشاط الرياضي، إذ يساعد في تحديد ميول الفرد ودوافعه لممارسة بعض الأنشطة الرياضية دون غيرها، إلى أنه من بين أهم العوامل التي تسهم في تحقيق الإنجاز الرياضي هو الشعور بالرضا عن مستوى الأداء، حيث يرتبط النجاح في أداء النشاط الحركي بالرضا والمتعة، إذ تلعب الأنشطة الرياضية دوراً إيجابياً للمشاركين فيها سواء من الناحية البدنية أو العقلية أو الاجتماعية أو النفسية، إلى أن خبرات النجاح والفشل على الرضا تتوقف على درجة تقدير واعتزاز الفرد بذاته مما يؤثر على رضاه عن مهنته وبالتالي يرتفع مستوى طموحه والعكس إذا فشل في تحقيق هذا المستوى، إلى أن الخبرات السابقة الإيجابية التي يحقق فيها اللاعب النجاح والرضا في أي نشاط تؤدي إلى زيادة الاستعداد والرغبة في الاستمرار لممارسة النشاط مما يتيح فرصة أفضل لتحسين المهارات الرياضية والشعور بالسعادة والرضا نتيجة تحقيق الأهداف.

الاستقرار النفسي:

"انه حالة نفسية يتسم فيها الفرد بالهدوء والثبات الانفعالي آذ تظهر عليه علامات قليلة من التهيج الانفعالي إزاء المواقف التي تستدعي الغضب وحساسية ضعيفة تجاه الآخرين، الى جانب كونه شخصاً قادراً على ضبط نفسه". إما(سويف) فيعرفه "بأنه ذلك الأساس أو المحور الذي ينظم جميع جوانب النشاط النفسي الذي اعتدنا أن نسميه بالانفعالات أو التقلبات الوجدانية من حيث تحقيقها لشعور الفرد بالاستقرار النفسي أو باختلال الاستقرار.

العوامل المؤثرة في الاستقرار النفسي:

1. الاضطرابات النفسية:

"لعل القلق احد الاضطرابات النفسية التي تضعف الاستقرار النفسي.

2. الضغوط التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية:

"تشير منظمة الصحة العالمية (WHO) أن نسبة 80% من حالات الاضطراب النفسي.

3. المستوى الاجتماعي - الاقتصادي:

الاستقرار النفسي في المجال الرياضي:

أن عملية الاختلاف في توجيه السلوك والسيطرة عليه أثناء سير المباريات يعد أمر في غاية الأهمية، وما أفرزته النتائج في الآونة الأخيرة مفاده(الذي استعد عباً نفسه جيداً تراه قريباً من منصة التتويج) أن عملية السيطرة على الدوافع وتوجيهها نحو تحقيق الأهداف يعد مطلباً أساسياً يعمل على تحقيقه المدربون الناجحون، وهم

الذين يعطون الأعداد النفسي جزء من تفكيرهم عند صياغة مفردات البرامج التدريبية وعلى اختلاف أنواعها.

وينشئ الصراع النفسي بين شيئين أو أكثر، وقد يتميز احد الشئيين بجانب ايجابي والآخر بجانب سلبي أو الاثنين لهم جوانب سلبية أو لهم جوانب ايجابية أو بمعنى عدم استقرار اللاعب أي المفاضلة بين الأشياء.

ويقصد بمصطلح (الصراع Conflict) في علم النفس (الصراع الداخلي Intrapersonal) أي داخل الرياضي نفسه-أو (داخل النفس) بين ميول أو رغبات أو أهداف أو دوافع متعارضة يحاول كل منها دفع الرياضي الى سلوك مغاير للآخر، وفي المجال الرياضي نجد أن اللاعب الرياضي قد يواجه بعض العقبات التي تحول دون اشباع حاجته المختلفة، كما نجد عدم قدرته على المفاضلة أو الاختيار بين بعض الميول أو الرغبات أو الأهداف أو الدوافع التي قد تعرض اللاعب الرياضي للوقوع بين برائن الصراع النفسي.



نظرية أبراهام ماسلو في الحاجات :

أن إشباع حاجات الفرد من الشروط الأساسية لعملية تكيفه وحصوله على التوازن البيولوجي والاستقرار النفسي فالتكيف عملية ديناميكية حركية يتم من خلالها تعديل سلوك الفرد ليصبح قادراً على العيش في بيئته بسلام وتوافق وبأقل ما يمكن من الصراع، ويعتمد أول ما يعتمد على إشباع حاجاته المختلفة وإن عدم إشباع هذه الحاجات يعني عدم الحصول على التكيف.

أن هدف الحاجات الإنسانية كلها هو الشعور بالطمأنينة، وعدم إشباعها يؤدي إلى الشعور بالقلق والتعاسة.

وتعد الحاجات بأشكالها المتعددة من أبرز العوامل الموجهة للسلوك الإنساني فالحاجة: متطلب بيولوجي أو نفسي، في حالة الحرمان تدفع الشخص إلى القيام بنشاط نحو هدف ما ولا يستطيع الإنسان إشباع حاجاته بشكل تام ولهذا يكون في نضال مستمر لإشباعها بدرجة تتيح التطلع إلى إشباع حاجات أخرى

ويرى ماسلو (Maslow) أن الحاجات هي التي توجه السلوك البشري وهي التي تدفعه وتقوده إلى إشباع حاجات، ولكن يتباين هذا السلوك من فرد إلى آخر ومن ثقافة إلى أخرى. ويرى أن الإنسان يولد ولديه خمسة أنظمة من الحاجات مرتبة في شكل هرمي متصاعد ولذلك يرى أن البشر جميعهم يمرون بهذه الحاجات على الترتيب نفسه، آذ تبدأ قاعدة الهرم بالحاجات الفسيولوجية (physiological needs) كالحاجة إلى الطعام والماء والأوكسجين والنوم والجنس، ثم الحاجة إلى الاطمئنان كالأمن وغياب الإخطار، ثم الحاجة إلى الحب (Lovely need) كالانتساب والتقبل والانتماء، ثم حاجته إلى الاحترام والتقدير (Esteem need) كالاستحسان والقبول وأخيراً حاجات تحقيق الذات (Self- Actualization needs) كما يؤكد ماسلو على ضرورة النظر إلى الإنسان ككل مركب، وإن السلوك الإنساني متعدد

الدوافع، وإن أي سلوك مدفوع يصدر عنه يمكن أن يشبع حاجات كثيرة في الوقت نفسه .

إذن الحرمان من إشباع أية حاجة من هذه الحاجات الخمس يؤدي إلى خلل في بقية الحاجات وبالتالي اضطراب حياة الفرد. لأن الحرمان من أي حاجة من هذه الحاجات يؤدي الإنسان نفسياً واجتماعياً لذلك فإن الفرد أول ما يبحث عن إشباع حاجاته العضوية لأن عدم إشباع هذه الحاجات تطفئ على سلوك الفرد بغض النظر عن موقعها في الهرم، ثم يتهيأ لإشباع حاجاته النفسية والاجتماعية.

وأكد ماسلو (Maslow) أن الإنسان مدفوع بعدد من الحاجات الأساسية ، وعلى الأغلب فإن هذه الحاجات تكون نفسية أكثر من كونها فسيولوجية .

ويعد ماسلو الحاجة للاطمئنان من الحاجات الأساسية للشخصية الإنسانية ويربطها بالشعور بعدم التهديد والابتعاد عن الخطر والاستقرار.

ولقد أكد ماسلو على أن الشعور بالاطمئنان النفسي يتضمن أبعاد أولية ثلاثة هي (الحب والانتماء والتقدير) بينما يتضمن عدم الشعور بالاطمئنان الأبعاد (الذنب والعزلة والتهديد) وتترتب على هذه الأبعاد الأساسية مجموعة أخرى من الأعراض تبلغ احد عشر عرضاً والتي اعتمد عليها ماسلو في بناء اختبار (للشعور —عدم الشعور بالاطمئنان النفسي)

"الانسان يبحث عن السعادة في اللذة ، وعن الاطمئنان في الاتزان بين عقله وواقعه"

المصادر

- 1 - تغريد خليل التتنجي : "بناء برنامج إرشادي للأمن النفسي وأثره في التفكير الابتكاري لدى طلبة جامعة بغداد", أطروحة دكتورة, غير منشورة, كلية التربية ابن رشد, جامعة بغداد, (1997م).
- 2- خالد فيصل الشيوخ وآخرون: "الأمن النفسي للاعب كرة اليد", مجلة التربية الرياضية, المجلد الرابع, العدد (1), كلية التربية الرياضية, جامعة بغداد, (1990م).
- 3- عبد العزيز الناصري : الخوف ودوره في بناء الشخصية الرياضية , مجلة النبأ, العدد (61), (2004).
- 4 - أكاديمية علم النفس , قاعات علم النفس التطبيقي , قاعة علم النفس الرياضي | sport psychology, انترنت.
- 5 - مصطفى سويف: الاتزان الوجداني محور أساسي من محاور الشخصية, مجلة العربي, العدد (9). (1966).
- 6 -علي مهدي علي: "أثر تمرينات نفسية مقترحة لتطوير الاطمئنان النفسي لدى لاعبي الكاراتيه" رساله ماجستير: جامعة البصرة 2012.