



## تأثير استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعالات لدعم المناعة النفسية والتغلب على أعراض ما بعد الإخفاق بالمنافسات الرياضية لناشئي كرة القدم بدولة فلسطين

راند عيسى حسن الخضور  
جامعة بوليتكنيك فلسطين، فلسطين  
البريد الإلكتروني: ralkhdour@ppu.edu

### الملخص

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعالات لدعم المناعة النفسية والتغلب على أعراض ما بعد الإخفاق بالمنافسات الرياضية لناشئي كرة القدم بدولة فلسطين، وقد تم استخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعه تجريبية واحدة وذلك بتطبيق القياسات القبلية والبعديّة، حيث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم بنادي شباب دورا الرياضي التابع لمنطقة الخليل لكرة القدم بدولة فلسطين تحت 16 سنة والمسجلين بالاتحاد الفلسطيني لكرة القدم للموسم التدريبي 2023م/ 2024م، وقد بلغ الحجم الكلي للعينة (20) ناشئ، وقد تم إجراء التجانس على عينة البحث في القياسات الأساسية للنمو، وأيضا في أبعاد مقياس المناعة النفسية ومقياس أعراض ما بعد الإخفاق لناشئي كرة القدم، وأشارت أهم النتائج إلى أن استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعال (الاتزان الانفعالي، قوة الإرادة، تأكيد الذات، المسؤولية الشخصية، اليقظة الذهنية) قد ساهمت في تعزيز المناعة النفسية والتغلب على أعراض ما بعد الإخفاق (أعراض الاكتئاب، أعراض القلق، أعراض الإحباط أعراض عدم تقدير الذات)، وكذلك وجود علاقة عكسية بين المناعة النفسية وأعراض ما بعد الإخفاق وهذا يعني أنه كلما زاد مستوي المناعة النفسية كلما قلت أعراض ما بعد الإخفاق لناشئي كرة القدم بدولة فلسطين.

**الكلمات المفتاحية:** استراتيجيات تنظيم الانفعالات، المناعة النفسية، أعراض ما بعد الإخفاق.



## Effect of Using Emotion Regulation Strategies to Support Psychological Immunity and Overcome Post-Defeat Symptoms in Sports Competitions for Junior Football in The State of Palestine

**Raed Issa Hassan Al-Khadour**  
Palestine Polytechnic University, Palestine  
Email: [ralkhdour@ppu.edu](mailto:ralkhdour@ppu.edu)

### ABSTRACT

The research aims to identify Effect Of Using Emotion Regulation Strategies To Support Psychological Immunity And Overcome Post-Defeat Symptoms In Sports Competitions For Junior Football In The State Of Palestine, The experimental approach was used with an experimental design for one experimental group by applying pre- and post-measurements, The research sample was chosen intentionally from the under-16 football youth of the Dora Youth Sports Club of the Alkhalil region in the State of Palestine, who were registered with the Palestinian Football Association for the 2023/2024 training season. The total size of the sample reached (20) youth, and homogeneity was performed. On the research sample in the basic measurements of growth, and also in the dimensions of the psychological immunity scale and the post-failure symptoms scale for young football players, The most important results indicated that the use of emotion regulation strategies (emotional balance, willpower, self-affirmation, personal responsibility, and mental alertness) contributed to strengthening psychological immunity and overcoming post-failure symptoms (symptoms of depression, symptoms of anxiety, symptoms of frustration, symptoms of self-esteem), There is also an inverse relationship between psychological immunity and post-failure symptoms. This means that the higher the level of psychological immunity, the less post-failure symptoms for young football players in the State of Palestine.

**Keywords:** Emotion Regulation Strategies, Psychological Immunity, Post-Defeat Symptoms.



## مقدمة الدراسة:

تظهر الانفعالات Emotions لدى الفرد عن طريق التفاعل الاجتماعي مع الآخرين في مختلف المناسبات والأحداث الرياضية والتي تتنوع وتتباين على أثرها انفعالاتنا سواء بصورة ايجابية أو سلبية نتيجة للمواقف التي يتعرض له الفرد وذلك باعتبار أن الانفعالات أحد مكونات الشخصية، فشدّة الغضب التي نتابنا والشعور بالفرح الذي نبالغ فيه والحزن الذي يسيطر علينا، كل هذا يحتاج منا ضبط وتنظيم الانفعالات، لتحقيق التوازن النفسي والاتصال الفعال مع الآخرين لضمان تفاعلات اجتماعية ناجحة وثابتة (Furley et al, 2023).

ويعتبر علم النفس الايجابي من الاتجاهات الحديثة في علم النفس الذي يهتم بالجوانب الايجابية في شخصية الفرد مثل التفاؤل والسعادة والامتنان والهناء والرضاء وتنظيم الانفعالات، ولكي يتم تنظيم الانفعالات والتحكم بها يجب استخدام مجموعة من الاستراتيجيات تسمى باستراتيجيات تنظيم الانفعالات Emotion Regulation Strategies والتي ظهرت لأول مرة على يد العالم Gross عام 1993م كمصطلح جديد في علم النفس (هيلد، 2018)، ثم قدم كل من الداو وآخرون Aldao et al 2010م، برانس وآخرون Brans et al 2013م مسميات عديدة لهذا المصطلح وهي (ضبط الانفعال Emotion Control، إدارة الانفعال management Emotion) والتي تعتبر الأساس في مفهوم التنظيم الانفعالي، والتي تشير إلى الطرق والأساليب التي يستخدمها الأفراد ويوظفونها لتعديل التعبير عن الخبرات الانفعالية والذي يتضمن الانفعالات الايجابية والسلبية على حد سواء، كما أن استراتيجيات تنظيم الانفعالات من الأساليب التي يستخدمها الفرد للتأثير على مستويات الاستجابة الانفعالية (Jones, 2023).

ويتفق كل من علاوي (2018)، حسن (2022)، Main et al (2024) أن من أشهر استراتيجيات تنظيم الانفعالات والأكثر استخداماً هي (إستراتيجية التقييم المعرفي) والتي تعبر عن تغيير الطريقة التي ينظر بها الفرد للموقف الذي يثير المشاعر بهدف تغيير التأثير الانفعالي للموقف، وكذلك (إستراتيجية التركيز الإيجابي) والتي تشير إلى الأفكار التي تركز على التجارب والخبرات الإيجابية بدلاً من التفكير في الحدث الفعلي مثل أفكر في أشياء أخرى أحسن من التي تعرضت لها، وأيضاً (إستراتيجية حل المشكلات) وهي عبارة عن استجابات يستخدمها الفرد لاحتواء الأحداث والمواقف الضاغطة أو تغييرها وتعتبر هذه الإستراتيجية لها آثار مفيدة على انفعالات الفرد نظراً لكونها تعدل أو تقضي على الضغوطات، وأيضاً (إستراتيجية التركيز على التخطيط) وتشير إلى الأفكار التي تركز على الخطوات التي يجب اتخاذها وكيفية التعامل مع الحدث السلبي مثل أفكر في كيفية التعامل مع الموقف على أحسن وجه، و(إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي) والتي تشير إلى الأفكار التي تعطي الحدث معنى إيجابياً من حيث النمو الشخصي مثل أعتقد أنني يمكن أن أتعلم شيئاً من هذا الموقف.

وتستخدم إستراتيجيات تنظيم الانفعالات ناشئ كرة القدم في الغالب بعد التعرض للأحداث اليومية الضاغطة وكذلك التعرض للإخفاق بالمنافسات الرياضية، وذلك للحد من التأثيرات السلبية الناتجة عن هذه الأحداث، ولكن يجب ملاحظة الفروق الفردية بين ناشئ كرة القدم عند استخدام هذه الاستراتيجيات، فبعض الناشئين لديهم القدرة على اختيار استراتيجيات أكثر فعالية من البعض الآخر، من حيث (سهولة استخدام الإستراتيجية، مستويات الاستجابة الانفعالية) تبعاً للمواقف التي يتعرضون لها أثناء الموقف التنافسي (الداودي، 2020). وتساعد إستراتيجيات تنظيم الانفعالات ناشئ كرة القدم في تنظم المشاعر والانفعالات الناشئ والتي يستطيع من خلالها التحكم في استجاباته الانفعالية للمواقف، والتعبير عنها من خلال الوعي والفهم الجيد للموقف الانفعالي، للحصول على سلوك متزن ومنظم وتجنب الاضطراب والألم، وهي بذلك تتضمن جميع العمليات الداخلية والخارجية المسئولة عن المراقبة Monitoring والتقييم Evaluating وتعديل الاستجابات الانفعالية الشديدة منها والمؤقتة، وذلك بغرض تحقيق سلوك انفعالي متزن والتي تعزز بدورها المناعة النفسية (محمد، 2011).

وفي هذا الصدد تعد المناعة النفسية Psychological Immune أحد أهم الاتجاهات الحديثة لعلم النفس الإيجابي، والتي تعد بمثابة الدرع الواقي للرياضيين حيث تمنحهم القدرة على مواجهة مختلف الصعاب والضغوطات التي قد تواجههم بسرعة وإيجابية، وذلك من خلال استدعاء خبراتهم الشخصية السابقة للتعامل يصوره ايجابية مع تلك المواقف الضاغطة التي قد تعيق تحقيق أهدافهم (Kaur et al, 2020).



فامتلاك الناشئين للمناعة النفسية يعد مؤشراً على صحتهم النفسية والجسمية، كما تعد عاملاً هاماً ورئيسياً في الحفاظ على توازن الفرد المعرفي والانفعالي لمواجهة المشكلات والصدمات المختلفة، ليتمكن من العودة إلى حالته الطبيعية بعد التعرض للمشكلات والضغوط والأحداث المؤلمة وإعادة صياغة بنائه المعرفي للتكيف مع الأحداث المحيطة وتقبلها كتجارب جديدة (زيدان، 2013).

حيث أن العقل البشري يحتوي على نظام مناعة نفسية، والتي تفسر ضمن المناعة الحيوية كرمز لاختزال عدد من الآليات المعروفة التي تحمي الفرد من المشاعر السلبية والأمراض النفسية، إذ أن الجهاز المناعي يعمل بالتوازي مع جهاز المناعة الحيوية ويتفاعل معه ولا يقل أهمية عنه لحياة الإنسان، فكلهما له وظائف دفاعية وقائية، إذ أن عمل جهاز المناعة الحيوية يختص بمواجهة الفيروسات والأجسام المضادة التي تهاجم جسم الإنسان وتهدد صحته، وكذلك فإن طبيعة عمل جهاز المناعة النفسي يحمي الإنسان من الإصابة بالاضطرابات النفسية والعقلية، ويوفر له قوة دفاعية لمواجهة الأفكار السلبية والإحباطات والضغوط والقلق والتوتر، والتي تعد بمثابة الفيروسات والأجسام المضادة النفسية التي تهدد صحة الفرد النفسية، وذلك من خلال استخدام أساليب دفاعية مثل (ميكانيزمات دفاع الأنا، المنطق التحفيزي أو التبريري، خفض التنافر، الاستنتاج الدافعي، الأوهام الإيجابية والخيالات، النزعة الذاتية، الخداع الذاتي، تعزيز الذات، إثبات الذات، تبرير الذات) بالإضافة إلى زيادة الثقة بالنفس والتكيف والنضج الانفعالي وغيرها (Robazza et al, 2022).

وهذه الأساليب الدفاعية يقوم بها العقل البشري ضد الأحداث السلبية التي يتعرض إليها الناشئ في حياته اليومية أو عند الإخفاق بالمنافسات الرياضية، في محاولة إلى الإشارة لامتلاكه أنظمة تستخدم هذه الأساليب من أجل حمايته من التعرض للكآبة الشديدة كنتيجة للأحداث السلبية التي يتعرض لها، حيث تعد المناعة النفسية من ميكانيزمات دفاع العقل وضمن النظام المناعي للجسم والتي تسمح له بمقاومة الضغوط والمخاوف والسيطرة على انفعالاته وأفكاره السلبية وتجعله أكثر اتزان نفسي ووعي وإدراك للموقف الضغط الراهن والقدرة على مواجهته والتصدي لها (Aziz et al, 2024).

ولقد عرف زيدان (2013) جهاز المناعة النفسي "بأنه جهاز مدمج من الأبعاد المعرفية والدوافع والأبعاد السلوكية والشخصية والذي يوفر للاعب المناعة ضد الضغوط، ويسمح بالنمو الصحي كما يعمل كأجسام مضادة نفسية أو مصادر لمقاومة الضغوط"، كما عرف المرسي وخليل (2019) المناعة النفسية بأنها "قدرة اللاعب على التخلص من أسباب الضغوط النفسية والإحباطات والتحديات والمخاطر والأزمات النفسية التي قد يتعرض لها عبر التحصين النفسي".

لذلك فإن ناشئ كرة القدم الذين يتمتعون بالمناعة النفسية يشعرون بالتقدير ويضعون لأنفسهم أهدافاً وتوقعات إيجابية، ويعتقدون أنهم قادرون على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصائبة، وينظرون إلى الأخطاء والمعوقات باعتبارها تحديات يجب مواجهتها وليس محبطات يجب تجنبها، ويدركون جيداً جوانب القصور لديهم ولا ينكرونها، ويرون أنها قابلة للتغيير والتحسين، كما يدركون جوانب القوة والتميز لديهم ويستمتعون بها، ويمتلكون مهارات جيدة في بناء العلاقات مع الآخرين، ويستطيعون تحديد جوانب حياتهم التي يمكنهم السيطرة عليها والتحكم فيها، ويركزون جهودهم وطاقتهم نحوها ولا يهتمون بما لا يمكنهم السيطرة عليه (الخيكانى، 2011).

ويشير Akbar et al (2024) أن ضمن الأحداث السلبية التي تواجه ناشئ كرة القدم هو إخفاقهم بالمنافسة الرياضية والذي يترتب عليها مجموعة من الأعراض النفسية مثل الاكتئاب والقلق والإحباط والتوتر وعدم تقدير الذات، التي تؤدي لضعف المناعة النفسية وعدم الثقة بالنفس وفي بعض الحالات استخدام العنف مع الآخرين في المنافسة الرياضية، حيث قد تظهر مجموعة من الأعراض الفسيولوجية نتيجة لتلك الأحداث السلبية عند الإخفاق مثل زيادة إفراز العرق، ارتفاع ضغط الدم، زيادة عدد ضربات القلب وعدد مرات التنفس، الشعور بجفاف في الفم والحلق والتعب والصداع المستمر، والقيام بقصم الأظافر وعض الشفاه، الشعور بارتعاش اليدين والقدمين نتيجة زيادة توتر العضلي.



### مشكلة وأهمية الدراسة :

تعتبر رياضة كرة القدم من الرياضات مجالاً خصباً للعديد من المثيرات الانفعالية الضاغطة نظراً لما تملكه من طبيعة تنافسية تحتمل الفوز أو الهزيمة، وما يترتب عليها من خبرات النجاح أو الفشل والتي قد ينتج عنها آثار إيجابية أو سلبية في نفوس الناشئين، وذلك لما تتطلبه طبيعة الأداء من مهارات حركية وقدرات بدنية وخطيطة خاصة، وكذلك استعداد نفسي للمنافسة والتحكم الانفعالي، بجانب محاولتهم التوفيق بين متطلبات التدريب ومتطلبات الحياة والدراسة والتفاعل الجيد مع الآخرين، لذا تلقى كل هذه المتطلبات عبء ثقيل على الناشئين لتحمل المسؤولية الملقاة عليهم لتحقيق النجاح في المنافسات الرياضية (محمدي، 2017).

وفي هذا الصدد يشير كل من عبد المجيد (2005)، شعلان (2019)، حمدان (2024) أن ناشئ كرة القدم قد يتعرضون إلى الضغوط النفسية قبل المنافسة الرياضية، والتي تتمثل في الخوف من الفشل أو الهزيمة، وكذلك الخوف من الإصابة ومستوي القلق والتوتر والاستثارة (حمى ما قبل البداية) التي ترتبط بالمنافسة الرياضية، وغير ذلك من العوامل التي تسهم في رفع مستوى الضغوط لدى الناشئين، والتي قد لا يستطيعون التكيف الإيجابي معها، فتؤدي بهم إلى انحدار مستوياتهم الرياضية والإصابة بالاحترق النفسي ومن ثم الانسحاب من الممارسة الرياضية، لذا يجب التعامل مع تلك المتغيرات والتكيف الإيجابي معها عن طريق رفع مستوى الممارسة النفسية للناشئين.

ويوضح عبد التواب وآخرون (2010)، إسماعيل وآخرون (2021) أنه عندما يخفق الناشئين بالمنافسات الرياضية، قد يلجوا إلى تبرير هذا الإخفاق بأساليب دفاعية كعمليات لاشعورية يقوم بها الناشئ دون تفكير، ولا يمكن لإرادته أن تتحكم فيها ومن أهم هذه العمليات (التبرير، الإسقاط، التقمص، الكبت) لذا لا ينبغي النظر إليها بنظرة سلبية، وإنما يجب ملاحظة أن هذه العمليات وسائل تساعد الناشئ على التكيف وتحفظ عليه كيانه واتزانه، فقد تؤدي وظيفة صمام الأمان للناشئ حين يعجز عن إيجاد حل إيجابي لمشكلته، كما أن تلك الأساليب لا تستهدف إنهاء الصراع النفسي أو حل الأزمة النفسية التي يعاني منها الناشئ ولكنها تهدف بالدرجة الأولى محاولة تخليص الناشئ مؤقتاً مما يعانيه من توتر وقلق وخوف، بل تسهم كذلك في إمداده بشيء من الراحة الوقائية.

ففي حالة عدم قدرة الناشئ على مواجهة الضغوط التي يتعرض لها فإنها قد تؤدي به إلى أن يترك الرياضة كلياً، حيث يعتبر الناشئ ممارسة الرياضة خبرة فشل ومصدراً للإحباط والتوتر النفسي، أو أن يستمر في ممارسة الرياضة ويستجيب للضغوط الخارجية ولكن دون تفاعل إيجابي ودون التزام وحماس ودوافع ومن ثم ينخفض مستوى الناشئ، ويفسر علماء النفس عدم قدرة الناشئين على تحقيق الفوز والنصر والنجاح بعدم وجود الحافز أو الدافع لديهم، وفي بعض الأحيان تكون الحالة الانفعالية لديهم زائدة عن الحد المعقول الأمر الذي يؤثر سلباً على مناعتهم النفسية، ولذا كان من الضروري تهيئة الناشئين وإعدادهم الإعداد النفسي السليم (Xia, 2024).

ومن خلال المسح المرجعي للدراسات السابقة وخبرات الباحث الميدانية في مجال رياضة كرة القدم ومتابعته للعديد من المنافسات الرياضية للناشئين، وجد أن الكثير من الناشئين عندما يتعرضون للإخفاق بالمنافسة الرياضية يزداد مستوى الاستثارة الانفعالية ويزداد مستوى الضغوط النفسية لديهم، وتظهر عليهم مجموعة من الأعراض السلوكية الانفعالية السلبية مثل الشعور بالحزن والضيق والخجل والاكتئاب والقلق والإحباط والتوتر وعدم تقدير الذات نتيجة هذا الإخفاق، والتي قد تؤثر على السلوك التنافسي وطبيعة الأداء الفني سلبياً بالمنافسات التالية، وفي المجمل قد تضعف مناعتهم النفسية، وبناء على ذلك كان لا بد من إيجاد الحلول التي تسهم في التغلب على هذه الضغوط والانفعالات أثناء المنافسة الرياضية لرفع مناعة الناشئين النفسية وخاصة بعد التعرض للإخفاق بالمنافسات الرياضية، وذلك بوضع برنامج نفسي متضمن عدة استراتيجيات لتنظيم الانفعالات لدعم المناعة النفسية والتغلب على أعراض ما بعد الإخفاق بالمنافسات الرياضية لناشئ كرة القدم بدولة فلسطين.

### هدف الدراسة:

يهدف البحث إلى التعرف على "تأثير استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعالات لدعم المناعة النفسية والتغلب على أعراض ما بعد الإخفاق بالمنافسات الرياضية لناشئ كرة القدم بدولة فلسطين"، ويتحقق ذلك الهدف الرئيسي من خلال الأهداف الفرعية التالية :



- 1- تصميم برنامج نفسي يتضمن استراتيجيات تنظيم الانفعالات (إعادة التقييم المعرفي، إعادة التركيز الإيجابي، حل المشكلات، التركيز على التخطيط، إعادة التقييم الإيجابي) لنادي كرة القدم بدولة فلسطين.
- 2- التعرف على تأثير استراتيجيات تنظيم الانفعالات لدعم المناعة النفسية لنادي كرة القدم بدولة فلسطين.
- 3- التعرف على تأثير استراتيجيات تنظيم الانفعالات للتغلب على أعراض ما بعد الإخفاق لنادي كرة القدم بدولة فلسطين.

### فروض الدراسة :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لنادي كرة القدم بدولة فلسطين والتي طبق عليهم استراتيجيات تنظيم الانفعالات لتعزيز المناعة النفسية لصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لنادي كرة القدم بدولة فلسطين التي طبق عليهم استراتيجيات تنظيم الانفعالات للتغلب على أعراض ما بعد الإخفاق لصالح القياس البعدي.
- 3- توجد علاقة ارتباطية بين تعزيز المناعة النفسية وبين التغلب على أعراض ما بعد الإخفاق لنادي كرة القدم بدولة فلسطين.

### مصطلحات الدراسة :

- استراتيجيات تنظيم الانفعالات **Emotion Regulation Strategies**: هي الأساليب التي يستخدمها الفرد في تنظيم وإدارة انفعالاته الايجابية والسلبية ومواجهة المواقف الضاغطة في الحياة اليومية (Aldao et al, 2010).
- المناعة النفسية **Psychological Immune**: هي القدرة الناشئة على التكيف في جميع الجوانب الانفعالية والعاطفية والتي تعمل لا شعورياً طبقاً لنظام معقد ومنظم لمواجهة الضغوط الوجدانية، وحماية الفرد من الاعتداءات النفسية والبيئية، أسوة بنظام المناعة الحيوية (Ackerman et al, 2018).
- أعراض ما بعد الإخفاق **Post-defeat symptoms**: هي الحالة النفسية والأعراض الفسيولوجية التي تحدث لنادي كرة القدم بعد الإخفاق في المنافسة الرياضية (تعريف إجرائي).

### الدراسات السابقة :

- 1- دراسة **Tamminen et al (2021)** والتي استهدفت التعرف على تأثير تنظيم الانفعالات الذاتية والشخصية على مستوى قلق الرياضيين وتحقيق الأهداف أثناء المنافسة، ولقد تم استخدام المنهج المسحي الكمي، حيث تم جمع البيانات بعد المسابقات الرياضية من 509 مشارك وكان متوسط أعمارهم 19 سنة من 50 فريقاً رياضياً من كندا والمملكة المتحدة، وأظهرت أهم النتائج أن قلق ما قبل المنافسات الرياضية لم يرتبط بتنظيم المشاعر الشخصية أثناء المنافسات الرياضية وذلك على الرغم من أن التنظيم الذاتي مرتبط بشكل إيجابي بالقلق أثناء المنافسة، كما أن تنظيم المشاعر الشخصية لم ترتبط بتحقيق الهدف إلا أن التنظيم الذاتي يرتبط إيجابياً بتحقيق الهدف أثناء المنافسة، كما أوضحت النتائج أن يمكن تفسيرها على أن إجراءات تنظيم الانفعالات بين أعضاء الفريق الواحد مهمة للتحكم في مستوى القلق وتحسين نتائج الأداء.
- 2- دراسة **Claudio et al (2022)** والتي استهدفت التعرف على تأثير المناخ التحفيزي المتصور على استراتيجيات تنظيم الانفعالات وعواطف الرياضيين وتجاربهم النفسية والاجتماعية، ولقد استخدم الباحثين المنهج الوصفي المسحي، وتضمنت عينة البحث على 459 رياضياً تنافسياً مقسمين إلى (201 امرأة، 258 رجلاً) تتراوح أعمارهم بين 16 و35 سنة، من الرياضات الفردية والجماعية، ولقد تم تطبيق مقياس التقييم الذاتي للمناخ التحفيزي المتصور، وكذلك مقياس تنظيم الانفعالات، والانفعالات الرياضية، والتجارب النفسية والاجتماعية، وأظهرت أهم النتائج أن مناخ الإتيقان المدرك كان مرتبطاً بشكل إيجابي بإعادة التقييم المعرفي، والمشاعر السارة، والتجارب النفسية والاجتماعية، في حين كان مناخ الأداء المدرك مرتبطاً بشكل إيجابي بالكبت التعبيري والمشاعر غير السارة، وتشير النتائج الإجمالية إلى أن نوع المناخ التحفيزي الذي أنشأه المدرب له تأثير فعال فيما يتعلق باستراتيجيات تنظيم انفعالات الرياضيين، وعواطفهم، وتجاربهم النفسية والاجتماعية.
- 3- دراسة **Horvath et al (2022)** والتي استهدفت التعرف على العلاقة بين تنظيم الانفعالات المعرفية ومستوي القلق وتغير معدل ضربات القلب لدى الرياضيين، ولقد تم استخدام المنهج الوصفي، وتضمنت عينة



البحث 20 لاعب (12 ذكور، 8 إناث) منهم (10) رياضيين مارسوا رياضة جماعية ورياضة فردية بالمنتخبات القومية، و(10) رياضيين هواه، ولقد تراوحت أعمارهم من (18 – 30) سنة، وكانت أدوات البحث مقياس القلق الرياضي، ومقياس التقرير الذاتي لحالات العاطفة من (الغضب وتنظيم العاطفة المعرفية)، جهاز NeXus10 MKII لقياس معدلات ضربات القلب، وكانت أهم النتائج أن تغيرات معدلات ضربات القلب تعد علامة بيولوجية نفسية والتي تعكس تغيرات البيئة الخارجية والداخلية للرياضيين، وأن عينة البحث الأكبر سناً يستطيعون تنظيم الاستراتيجيات الانفعالية والتكيف مقارنة بالشباب وهذا يعني أن عدم النضج الانفعالي يصاحبه أقل الوعي باستراتيجيات تنظيم الانفعالات لدى الشباب مقارنة بالأكبر سناً، وأن معدلات ضربات القلب ومستوى القلق تزيد عندما لا يستطيع الرياضي التحكم وتنظيم انفعالاته الشخصية.

4- دراسة (Buchanan et al (2022) والتي استهدفت التعرف على أثر طريقة تنظيم تردد التنفس على تغيير الانفعالات والأداء الحركي : الآثار المترتبة على تنظيم الانفعالات والأداء الرياضي، ولقد استخدم الباحثين المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (35) رياضي (15 ذكر : 20 أنثى) حيث قاموا بأداء تنفس بطيء وطبيعي وسريع أثناء عرض المحفزات السارة وغير السارة قبل تنفيذ المهمة المكلف بها، حيث تم تقييم الأداء عن طريق زمن رد الفعل (RT)، والتباين (V) والخطأ (AE)، وقد شمل تقييم مؤشرات الإثارة المتصورة قياس معدلات ضربات القلب (HRV) واستجابات المقياس التناظري البصري، كما تم استخدام المقاييس التناظرية المرئية لتقييم الانتباه وضيق التنفس، ولقد أشارت أهم النتائج أنه عند تطبيق سياقات انفعالية مختلفة يؤثر بشكل ملحوظ على معدلات تردد التنفس وكذلك مستوي حركة الرياضيين، وقد يرجع ذلك إلى عوامل أخرى غير الإثارة الملحوظة، حيث أن انخفاض وتيرة التنفس تتنبأ بزيادة زمن رد الفعل في حين توقع الزيادة في معدلات ضربات القلب مرتبطة بالظروف الغير سارة مع ضيق بالتنفس، وهذا يدل على ضرورة استخدام تنظيم التنفس كاستراتيجية لتنظيم الانفعالات في المواقف المختلفة.

5- دراسة فرحات (2024) والتي استهدفت التعرف على دور الرياضة في تعزيز المناعة النفسية لدى الشباب الجامعي، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد أجريت الدراسة الأساسية على عينة قوامها (1000) طالب كما بلغت العينة الاستطلاعية (100) طالب، وقد أظهرت النتائج أن المناعة النفسية للطلاب من الممارسين للرياضة جاء بمستوي فوق المتوسط، كما جاءت مستوى المناعة النفسية للطلاب غير الممارسين للرياضة بمستوي متوسطة، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المناعة النفسية بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين من طلاب جامعة بنها لصالح الطلاب الممارسين.

### منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام التصميم التجريبي للقياسات القبلية البعدية لمناسبتها لطبيعة البحث.

### عينة الدراسة :

اشتمل عينة الدراسة على ناشئي كرة القدم بدولة فلسطين تحت 16 سنة والمسجلين بالاتحاد الفلسطيني لكرة القدم للموسم التدريبي 2023م/2024م، كما تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي نادي شباب دورا الرياضي التابع لمنطقة الخليل لكرة القدم، وقد بلغ الحجم الكلي للعينة (20) ناشئي، بالإضافة إلي (10) ناشئين كعينة استطلاعية من خارج عينة البحث الأساسية ونفس المرحلة السنية.

### تجانس عينة الدراسة :

تم إجراء التجانس لعينة الدراسة للتأكد من ضبط جميع المتغيرات التي قد تؤثر على النتائج، عن طريق حساب معامل الالتواء للمتغيرات الأساسية للنمو (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي، معامل الذكاء)، وكذلك في مقياس المناعة النفسية ومقياس أعراض ما بعد الإخفاق لناشئي رياضة كرة القدم، وذلك للتأكد من أن عينة البحث تتوزع إعتدالاً في جميع المتغيرات قيد البحث كما هو موضح بالجدول التالية:



## جدول (1) تجانس المجموعة التجريبية والاستطلاعية في متغيرات النمو الأساسية

ن = 30

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	التفليطح	معامل الالتواء
متغيرات النمو الأساسية	السن	15.41	0.344	15.40	1.293-	0.149-
	الطول	169.10	2.181	169.50	1.016-	0.433-
	الوزن	67.20	1.611	67.00	0.152-	0.186-
العمر التدريبي	سنة	4.74	0.306	4.75	0.146-	0.501-
	درجة	56.53	5.147	56.50	0.513	0.376

يتضح من جدول (1) أن جميع معاملات الالتواء تراوحت بين (-0.501، 0.376) وأن هذه القيم انحصرت بين + 3 مما يؤكد تجانس أفراد العينة وخلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية في متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي، معامل الذكاء) قيد البحث.

## جدول (2) تجانس عينة الدراسة بمقياس المناعية النفسية ومقياس أعراض ما بعد الإخفاق

ن = 30

المتغيرات	عدد العبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل التفليطح	معامل الالتواء
مقياس المناعية النفسية	15	درجة	3.70	0.794	3.50	1.120-	0.610
	15	درجة	3.93	0.827	4.00	1.529-	0.129
	15	درجة	3.80	0.886	3.50	1.634-	0.419
	15	درجة	3.96	0.764	4.00	1.233-	0.057
	15	درجة	3.86	0.860	4.00	1.619-	0.270
إجمالي مقياس المناعية النفسية	75	درجة	3.85	0.826	3.80	1.427-	0.297
مقياس أعراض ما بعد الإخفاق	10	درجة	3.57	1.072	4.00	1.195-	0.095-
	10	درجة	3.87	0.434	4.00	1.074	0.786-
	10	درجة	3.67	1.028	3.00	1.280-	0.128
	10	درجة	3.93	0.639	4.00	0.351-	0.053
	40	درجة	3.76	0.793	3.75	0.204-	0.174-

يتضح من جدول (2) أن جميع معاملات الالتواء بمقياس المناعية النفسية تراوحت بين (0.057 : 0.610)، وكذلك تراوحت جميع معاملات الالتواء بمقياس أعراض ما بعد الإخفاق ما بين (-0.786 : 0.128) وأن هذه القيم انحصرت بين + 3 مما يؤكد تجانس أفراد العينة وخلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية بمقياس المناعية النفسية ومقياس أعراض ما بعد الإخفاق لناشئي كرة القدم قيد البحث.

## وسائل جمع البيانات :

## استمارات الدراسة :

- استمارة تسجيل البيانات متغيرات النمو الأساسية.
- استمارة تسجيل درجات أبعاد مقياس المناعية النفسية.
- استمارة تسجيل درجات أبعاد مقياس ما بعد الإخفاق. ملحق (1)





**أدوات واختبارات وقياسات الدراسة المستخدمة :**  
تم عمل مسح مرجعي للدراسات والبحوث السابقة العربية والأجنبية الحديثة لتحديد انساب القياسات لناشئ كرة القدم وقد تم التوصل إلى القياسات التالية :

- ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب نصف كيلوجرام.
- جهاز الرستاميتير لقياس الطول لأقرب (1) سنتيمتر. ملحق (2)
- اختبار الذكاء المصور إعداد (صالح، 2008). ملحق (3)
- مقياس المناعة النفسية لناشئ كرة القدم، ويتكون من خمسة أبعاد هي :
- **البعد الأول : الاتزان الانفعالي:** وهو قدرة ناشئ كرة القدم على تناول الأمور بصبر وتعقل، ولا يستثار لأتفه الأسباب، ويتسم بالهدوء، ويتضمن البعد (15) عبارة مقسمين إلى (8) عبارات ايجابية هي (1، 3، 5، 7، 9، 11، 13، 15) و(7) عبارات سلبية هي (2، 4، 6، 8، 10، 12، 14).
- **البعد الثاني: قوة الإرادة:** وهو قدرة ناشئ كرة القدم على المثابرة للقيام بعمل ما مهما كانت الصعاب التي يواجهها في طريق إنجازها، كما أنها تعنى سعي الناشئ للتغلب على مخاوفه، والقدرة على تجاوز الأفكار السلبية غير المرغوب فيها، ويتضمن البعد (15) عبارة مقسمين إلى (8) عبارات ايجابية هي (1، 3، 5، 7، 9، 11، 13، 15) و(7) عبارات سلبية هي (2، 4، 6، 8، 10، 12، 14).
- **البعد الثالث: تأكيد الذات:** وهو قدرة ناشئ كرة القدم على التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم وآرائهم تجاه الأشخاص والمواقف من حوله والمطالبة بحقوقه التي يستحقها دون ظلم أو اعتداء، ويتضمن البعد (15) عبارة مقسمين إلى (8) عبارات ايجابية هي (1، 3، 5، 7، 9، 11، 13، 15) و(7) عبارات سلبية هي (2، 4، 6، 8، 10، 12، 14).
- **البعد الرابع : المسؤولية الشخصية :** وهو قدرة ناشئ كرة القدم على التزام نفسه بوضع حد لإلقاء اللوم على الآخرين والاعتراف والقبول بأن "أنا المسئول" وإدراك ويقظة اللاعب لضميره، وقدرته على التخلص من الأناية وتحمل مسؤولية جميع تصرفاته ونتائجها، ويتضمن البعد (15) عبارة مقسمين إلى (8) عبارات ايجابية هي (1، 3، 5، 7، 9، 11، 13، 15) و(7) عبارات سلبية هي (2، 4، 6، 8، 10، 12، 14).
- **البعد الخامس: اليقظة الذهنية:** وهو حالة ناشئ كرة القدم الذهنية وتتمثل في التركيز على الوعي، والانفتاح على الجديد وقبول المشاعر والأفكار والأحاسيس، بهدف تنظيم وإدارة الانفعالات، ويتضمن البعد (15) عبارة مقسمين إلى (8) عبارات ايجابية هي (1، 3، 5، 7، 9، 11، 13، 15) و(7) عبارات سلبية هي (2، 4، 6، 8، 10، 12، 14) ملحق (4).

- مقياس أعراض ما بعد الإخفاق لناشئ كرة القدم ويتكون من أربعة أبعاد هي (أعراض الاكتئاب، أعراض القلق، أعراض الإحباط، أعراض عدم تقدير الذات) ويتضمن كل بعد على (10) عبارة ليكون إجمالي عبارات المقياس (40) عبارة، ولقد اشتق الباحث تصميم هذا المقياس اعتماداً على مقياس الخوف من الفشل إعداد عبد التواب وآخرون (2010)، مقياس الهزيمة النفسية إعداد عبد الصمد (2013)، ومقياس اضطرابات ما بعد الصدمة إعداد دسوقي (2022) ويتكون من أربعة أبعاد هي :

- **البعد الأول : أعراض الاكتئاب:** وهو قدرة ناشئ كرة القدم التغلب قدر الإمكان على لوم النفس والشعور بالذنب والوحدة والتشاؤم، والسيطرة على الانفعالات وعدم الرضا والحزن وفقدان الرغبة في الممارسة الرياضية خاصة بعد الإخفاق في المنافسة الرياضية، ويتضمن البعد (10) عبارات سلبية.
- **البعد الثاني : أعراض القلق:** وهو قدرة ناشئ كرة القدم التغلب قدر الإمكان على توتر العضلات، وضعف التركيز، والإرهاق والعصبية، والتملل، بجانب خفض الأعراض الفسيولوجية التي تصيب اللاعبين خاصة بعد الإخفاق في المنافسة الرياضية، ويتضمن البعد (10) عبارات سلبية.
- **البعد الثالث : أعراض الإحباط :** وهو قدرة ناشئ كرة القدم التغلب على الخمول وضعف القدرة على الأداء وزيادة ارتكاب الأخطاء، والشعور بخيبة الأمل والاستسلام لواقع الإخفاق الرياضي، والخوف من ضعف النتائج، وتكرار عملية الإخفاق خاصة بعد الإخفاق في المنافسة الرياضية، ويتضمن البعد (10) عبارات سلبية.
- **البعد الرابع : أعراض عدم تقدير الذات:** وهو قدرة ناشئ كرة القدم التغلب على شدة انتقاد النفس وسرعة لوم النفس، والمشكلات الشخصية التي تؤثر على الأداء بالمنافسة، وعدم القدرة على السيطرة أو إحداث تغيير



منشود، التردد في القرارات والانفعالات، والقدرة على انجاز ما أكلف به وتحمل المسؤولية دون خوف خاصة بعد الإخفاق في المنافسة الرياضية، ويتضمن البعد (10) عبارات سلبية. ملحق (5)

ويمكن تصحيح مقياس المناعة النفسية ومقياس أعراض ما بعد الإخفاق على النحو التالي: يتكون مقياس المناعة النفسية من (75) عبارة موزعة على (5) محاور رئيسية كل محور (15) عبارة، أما مقياس أعراض ما بعد الإخفاق يتكون من (40) عبارة موزعة على (4) محاور رئيسية كل محور (10) عبارة، وكلا المقياسين لهم بدائل استجابات خماسية (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) طبقاً لمقياس ليكرت الخماسي Likert Scale حيث تعطي (دائماً) خمسة درجات، و(غالباً) أربع درجات، و(أحياناً) ثلاث درجات، و(نادراً) درجتين، و(أبداً) درجة واحدة وذلك في حالة العبارات الايجابية على أن يتم عكس درجات المقياس في حالة العبارات السلبية وذلك لاستجابات المبحوثين، ومما سبق تكون أقل درجة يمكن أن يحصل عليها المبحوث بمقياس المناعة النفسية هي (75) درجة وتكون أعلى درجة هي (375) درجة، أما بمقياس أعراض ما بعد الإخفاق تكون أقل درجة يمكن أن يحصل عليها المبحوث هي (40) درجة وتكون أعلى درجة هي (200) درجة.

### الدراسة الاستطلاعية :

أجريت الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من يوم الأحد الموافق 2024/5/5م إلى يوم الأربعاء الموافق 2024/5/8م على عينة من ناشئ كرة القدم من نفس المرحلة السنوية لعينة البحث ولكن من خارج عينة البحث الأساسية والبالغ عددهم (10) ناشئين، وقد استهدفت الدراسة الاستطلاعية إيجاد المعاملات العلمية لمقياس المناعة النفسية وكذلك مقياس أعراض ما بعد الإخفاق عن طريق حساب معامل صدق الاتساق الداخلي وذلك بإيجاد معامل ارتباط بيرسون Pearson Coefficient بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه العبارة بالمقياسين (قيد البحث) وأيضاً بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس (الصدق التكويني)، وكذلك حساب معامل ثبات المقياسين عن طريق استخدام معامل ألفا كرونباخ Alfa Cronbach، كما هو موضح بالجدول التالية :

### 1- طريقة الاتساق الداخلي لحساب صدق عبارات المقياسين :

جدول (3) الاتساق الداخلي بين درجة كل عبارة والدراجات الكلية للبعد الخاص به بمقياس المناعة النفسية لناشئ كرة القدم

n=10

قيمة ارتباط بيرسون	عبارات البعد الخامس (اليقظة الذهنية) (15) عبارات		قيمة ارتباط بيرسون	عبارات البعد الرابع (المسؤولية الشخصية) (15) عبارات		قيمة ارتباط بيرسون	عبارات البعد الثالث (تأكيد الذات) (15) عبارات		قيمة ارتباط بيرسون	عبارات البعد الثاني (قوة الإرادة) (15) عبارات		قيمة ارتباط بيرسون	عبارات البعد الأول (الاتزان الانفعالي) (15) عبارات	
	رقم العبارة	رقم العبارة		رقم العبارة	رقم العبارة		رقم العبارة	رقم العبارة		رقم العبارة				
*0.850	-1		*0.769	-1		*0.914	-1		*0.753	-1		*0.865	-1	
*0.865	-2		*0.708	-2		*0.904	-2		*0.751	-2		*0.904	-2	
*0.899	-3		*0.825	-3		*0.855	-3		*0.855	-3		*0.901	-3	
*0.821	-4		*0.735	-4		*0.863	-4		*0.951	-4		*0.852	-4	
*0.766	-5		*0.789	-5		*0.809	-5		*0.932	-5		*0.759	-5	



*0.703	-6	*0.865	-6	*0.841	-6	*0.853	-6	*0.769	-6
*0.741	-7	*0.797	-7	*0.833	-7	*0.800	-7	*0.741	-7
*0.856	-8	*0.865	-8	*0.765	-8	*0.842	-8	*0.869	-8
*0.869	-9	*0.825	-9	*0.771	-9	*0.798	-9	*0.841	-9
*0.921	-10	*0.925	-10	*0.798	-10	*0.753	-10	*0.888	-10
*0.907	-11	*0.901	-11	*0.757	-11	*0.711	-11	*0.860	-11
*0.924	-12	*0.754	-12	*0.865	-12	*0.845	-12	*0.896	-12
*0.942	-13	*0.833	-13	*0.832	-13	*0.759	-13	*0.901	-13
*0.865	-14	*0.888	-14	*0.869	-14	*0.866	-14	*0.872	-14
*0.844	-15	*0.874	-15	*0.921	-15	*0.907	-15	*0.769	-15
*0.851	قيمة الارتباط الكلي للبعد الخامس	*0.823	قيمة الارتباط الكلي للبعد الرابع	*0.839	قيمة الارتباط الكلي للبعد الثالث	*0.825	قيمة الارتباط الكلي للبعد الثاني	*0.845	قيمة الارتباط الكلي للبعد الأول

قيمة (r) الجدولية عند مستوى معنوية  $\alpha \leq 0.05$ ، ودرجة حرية 8 = 0.632 \* دال

يتضح من جدول (3) أن هناك ارتباط موجبا دال عند مستوى معنوية  $\alpha \leq 0.05$  ودرجة حرية (8)، بين جميع درجات كل عبارة والبعد الخاص به، وبين درجة كل بعد ودرجة الارتباط الكلية لمقياس المناعة النفسية لناشئي كرة القدم، حيث تراوح معامل ارتباط البعد الأول الاتزان الانفعالي (من 0.741 إلى 0.904) بارتباط كلي للبعد بلغ (0.845)، وتراوح معامل ارتباط البعد الثاني قوة الإرادة (من 0.711 إلى 0.951) بارتباط كلي للبعد بلغ (0.825)، وتراوح معامل ارتباط البعد الثالث تأكيد الذات (من 0.757 إلى 0.921) بارتباط كلي للبعد بلغ (0.839)، وتراوح معامل ارتباط البعد الرابع المسؤولية الشخصية (من 0.708 إلى 0.925) بارتباط كلي للبعد بلغ (0.823)، وتراوح معامل ارتباط البعد الخامس اليقظة الذهنية (من 0.703 إلى 0.942) بارتباط كلي للبعد بلغ (0.851)، مما يدل على صدق الاتساق الداخلي بين كل عبارة مع البعد الخاص به، وبالتالي صدق العبارات في التعبير عن هذا البعد وقياسه.

جدول (4) الاتساق الداخلي بين درجة كل عبارة والدرجات الكلية للبعد الخاص به بمقياس أعراض ما بعد الإخفاق لناشئي كرة القدم

ن=10

قيمة ارتباط بيرسون	عبارات البعد الرابع (أعراض عدم تقدير الذات) (01)	قيمة ارتباط بيرسون	عبارات البعد الثالث (أعراض الإحباط) (10)	قيمة ارتباط بيرسون	عبارات البعد الثاني (أعراض القلق) (10)	قيمة ارتباط بيرسون	عبارات البعد الأول (أعراض الاكتئاب) (10)
	رقم العبارة		رقم العبارة		رقم العبارة		رقم العبارة
*0.858	-1	*0.904	-1	*0.753	-1	*0.865	-1
*0.748	-2	*0.911	-2	*0.714	-2	*0.888	-2
*0.917	-3	*0.907	-3	*0.865	-3	*0.897	-3
*0.825	-4	*0.852	-4	*0.962	-4	*0.804	-4



*0.763	-5	*0.765	-5	*0.844	-5	*0.765	-5
*0.705	-6	*0.798	-6	*0.754	-6	*0.798	-6
*0.754	-7	*0.875	-7	*0.832	-7	*0.760	-7
*0.769	-8	*0.853	-8	*0.821	-8	*0.921	-8
*0.864	-9	*0.821	-9	*0.800	-9	*0.901	-9
*0.855	-10	*0.702	-10	*0.865	-10	*0.832	-10
*0.806	قيمة الارتباط الكلي للبعد الرابع	*0.838	قيمة الارتباط الكلي للبعد الثالث	*0.821	قيمة الارتباط الكلي للبعد الثاني	*0.843	قيمة الارتباط الكلي للبعد الأول

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية  $\alpha \leq 0.05$ ، ودرجة حرية = 8 = 0.632 \* دال

يتضح من جدول (4) أن هناك ارتباط موجباً دال عند مستوى معنوية  $\alpha \leq 0.05$  ودرجة حرية (8)، بين جميع درجات كل عبارة والبعد الخاص به، وبين درجة كل بعد ودرجة الارتباط الكلية لمقياس أعراض ما بعد الإخفاق لناشئي كرة القدم، حيث تراوح معامل ارتباط البعد الأول أعراض الاكتئاب (من 0.760 إلى 0.921) بارتباط كلي للبعد بلغ (0.843)، وتراوح معامل ارتباط البعد الثاني أعراض القلق (من 0.714 إلى 0.962) بارتباط كلي للبعد بلغ (0.821)، وتراوح معامل ارتباط البعد الثالث الإحباط (من 0.702 إلى 0.911) بارتباط كلي للبعد بلغ (0.838)، وتراوح معامل ارتباط البعد الرابع عدم تقدير الذات (من 0.705 إلى 0.917) بارتباط كلي للبعد بلغ (0.806) مما يدل على صدق الاتساق الداخلي بين كل عبارة مع البعد الخاص به، وبالتالي صدق العبارات في التعبير عن هذا البعد وقياسه.

## 2- معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ :

هناك العديد من الطرق الإحصائية لقياس الثبات ومن أكثرها شيوعاً واستخداماً والتي يمكن من خلالها قياس الثبات هي طريقة معامل ألفا كرونباخ Alpha Crunbach وتعتمد طريقة ألفا كرونباخ على التجزئة لأكثر من جزء وبشكل متكرر لقياس الارتباطات بين تلك الأجزاء بدلاً من قياس الارتباط بين نصفين فقط كما هو الحال في ارتباط بيرسون، وبشكل عام فإن الحكم على الثبات يعتمد على مقدار معامل الارتباط الناتج من التحليل الإحصائي، وكثير من الباحثين يعتبرون أن معامل الارتباط الذي يتجاوز 0.70 كفيلاً بالميل حيال ثبات الأداة المستخدمة، كما هو موضح بالجدول التالي :

## جدول (5) قيمة معامل ألفا كرونباخ لبيان ثبات مقياس المناعة النفسية ومقياس أعراض ما بعد الإخفاق لناشئي كرة القدم

ن=10

قيمة معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات	المتغيرات
*0.912	15 عبارة	البعد الأول : الاتزان الانفعالي
*0.851	15 عبارة	البعد الثاني : قوة الإرادة
*0.895	15 عبارة	البعد الثالث : تأكيدات الذات
*0.847	15 عبارة	البعد الرابع : المسؤولية الشخصية
*0.932	15 عبارة	البعد الخامس : اليقظة الذهنية
*0.887	75 عبارة	إجمالي معامل ألفا كرونباخ لمقياس المناعة النفسية
*0.905	10 عبارات	البعد الأول : أعراض الاكتئاب



*0.901	10 عبارات	البعد الثاني : أعراض القلق	أعراض ما بعد الإخفاق
*0.869	10 عبارات	البعد الثالث : أعراض الإحباط	
*0.897	10 عبارات	البعد الرابع : أعراض عدم تقدير الذات	
*0.893	40 عبارة	إجمالي معامل ألفا كرونباخ لمقياس أعراض ما بعد الإخفاق	

يوضح جدول (5) قيم معاملات الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس المناعة النفسية حيث تراوحت القيم ما بين (0.847 إلى 0.912) بينما بلغ إجمالي معامل ألفا للمقياس ككل بلغ (0.887)، في حين بلغت قيم معاملات الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس أعراض ما بعد الإخفاق ما بين (0.869 إلى 0.905) بينما بلغ إجمالي معامل ألفا للمقياس ككل بلغ (0.893) وهي قيم مرتفعة ومقبولة جداً وتدل على تمتع المقياسين بدرجة ثبات عالية وجاهزيتهم للتطبيق.

### قياسات تجربة الدراسة الأساسية : القياسات القبليّة:

أجريت القياسات القبليّة في القياسات الأساسية (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي، معامل الذكاء)، وكذلك مقياس المناعة النفسية ومقياس أعراض ما بعد الإخفاق لناشئ كرة القدم قيد البحث، يوم الخميس الموافق 2024/5/9م إلى يوم الجمعة الموافق 2024/5/10م وذلك للتأكد من تجانس أفراد عينة البحث قبل إجراء الدراسة.

### تطبيق برنامج استراتيجيات تنظيم الانفعالات :

تم تطبيق البرنامج النفسي المتضمن لاستراتيجيات تنظيم الانفعالات لمدة (8) أسابيع من يوم السبت الموافق 2024/5/11م إلى يوم الأربعاء الموافق 2024/7/3م على عينة البحث ملحق (6)، وذلك لتعزيز أبعاد المناعة النفسية وهي (الاتزان الانفعالي، قوة الإرادة، تأكيد الذات، المسؤولية الشخصية، اليقظة الذهنية)، وكذلك التغلب على أبعاد أعراض ما بعد الإخفاق وهي (أعراض الاكتئاب، أعراض القلق، أعراض الإحباط، أعراض عدم تقدير الذات) لناشئ كرة القدم.

### مكونات استراتيجيات تنظيم الانفعالات المستخدمة:

- يتضمن برنامج استراتيجيات تنظيم الانفعالات سبعة استراتيجيات تم تطبيقها على ناشئ كرة القدم وهي :  
- **إعادة التقييم المعرفي Reappraisal** : وتعني تغيير الطريقة التي ينظر بها الناشئ للموقف الذي يثير المشاعر بهدف تغيير التأثير الانفعالي للموقف.
- **إعادة التركيز الإيجابي Refocusing** : وتشير إلى الأفكار التي تركز على التجارب والخبرات الإيجابية بدلاً من التفكير في الحدث الفعلي مثل أفكر في أشياء أخرى أفضل من التي تعرضت لها.
- **حل المشكلات Problem Solving** : وهي عبارة عن استجابات يستخدمها الفرد الاحتواء الأحداث والمواقف الضاغطة أو تغييرها وتعتبر هذه الإستراتيجية لها آثار مفيدة على انفعالات الفرد نظراً لكونها تعدل أو تقضي على الضغوطات.
- **التركيز على التخطيط Focus On planning** : وتشير إلى الأفكار التي تركز على الخطوات التي يجب اتخاذها وكيفية التعامل مع الحدث السلبي مثل أفكر في كيفية التعامل مع الموقف على أحسن وجه.
- **إعادة التقييم الإيجابي Positive Reappraisal** : وتشير إلى الأفكار التي تعطي الحدث معنى إيجابياً من حيث النمو الشخصي مثل أعتقد أنني يمكن أن أتعلم شيئاً من هذا الموقف.
- **رؤية الموقف من منظور آخر Putting into Perspective** : وتشير إلى تناول الحدث بأكثر من زاوية والتأكد من نسبته عند مقارنته بالأحداث الأخرى.
- **التقبل Acceptance** : وتشير إلى تقبل الناشئ لما مر به والخضوع للأمر الواقع والتسليم به .



### الأهداف الإجرائية لبرنامج استراتيجيات تنظيم الانفعالات :

- يستطيع ناشئ كرة القدم التعرف على مفهوم استراتيجيات تنظيم الانفعالات ومكوناتها، وأن يفرق بين أنواع استراتيجيات تنظيم الانفعال ويحدد الدور الفعال لمكونات هذه الاستراتيجيات ومعوقات تنظيم الانفعالات.
- يستطيع ناشئ كرة القدم التعرف على أخطاء التفكير وأن يحدد الأفكار والانفعالات السلبية التي تنتابه باستخدام المراقبة الذاتية والتي تؤدي إلى ضعف المناعة النفسية، وأن يستطيع الناشئ إصدار استجابات بديلة لأخطاء التفكير.
- يدرك الناشئ مهارات تنظيم الانفعال وكيفية إدراك الانفعالات المختلف عن طريق استخدام قائمة من الأحداث السارة التي تؤدي إلى زيادة الانفعالات الايجابية ومدى تأثير ذلك من تغيرات على جسم الناشئ.
- يتعلم الناشئ أن يكون واعياً ومنتبهاً ومتحكماً في انفعالاته، لتقليل احتمالية زيادة حدة الانفعالات وذلك بتذكر الأفعال الانعكاسية للرغبات الانفعالية.
- يذكر الناشئ الآثار الانفعالية المترتبة على مشاركة الآخرين لانفعالاتهم وأن يستطيع التواصل الانفعالي مع الآخرين في مختلف المواقف الاجتماعية، بأن يستخدم الانفعالات الايجابية في المواقف الاجتماعية.
- يقلل الناشئ التقييم السلبي للمواقف الاجتماعية داخل الفريق.
- يستخدم الناشئ التعقل أو التفكير في تقييم المواقف الاجتماعية وتقييم الآخرين.
- يمارس الناشئ اليقظة في المواقف الحياتية اليومية المختلفة.
- يتعرف الناشئ على مفهوم المشكلة وخطوات حل المشكلات وأن يمارس الناشئ مهارة حل المشكلات.
- يستدعي الناشئ المواقف والانفعالات التي فشل فيها ويتقبل ما مر به سابقاً.
- يتعرف الناشئ على مفهوم التخطيط وأهميته في تحقيق الأهداف، وأن يتدرب على استخدام التخطيط كوسيلة لنجاح الفرد في تعاملاته الحياتية.
- يتعرف الناشئ على ضرورة وضع أهداف مستقبلية طموحة وواضحة قابلة للتنفيذ.

### محددات برنامج استراتيجيات تنظيم الانفعالات المقترح:

- تم تطبيق برنامج استراتيجيات تنظيم الانفعالات لمدة (8) أسابيع بواقع (2) جلسة أسبوعياً يومي (السبت والأربعاء) من كل أسبوع وبذلك يكون إجمالي عدد الجلسات (16) جلسة خلال فترة ما قبل المنافسات من الموسم التدريبي.
- بلغ زمن الجلسة الواحدة (60) دقيقة وبذلك يكون إجمالي زمن البرنامج (960) دقيقة بما يعادل (16) ساعة.
- الفنيات والأساليب المستخدمة في البرنامج (أسلوب الحوار والمناقشة الجماعية، تحديد وتعديل الأفكار المعرفية وتصحيحها، العصف الذهني، طريقة الإقناع، الاسترخاء، صرف الانتباه، التغذية الراجعة، لعب الدور، أسلوب حل المشكلات، ضبط النفس).
- التعرف على الأسس التي يبنى عليها البرنامج والخصائص السنية لناشئ كرة القدم تحت 16 سنة، مع مراعاة الفروق الفردية بين الناشئين.
- استخدام أسلوب تركيز الانتباه الداخلي والخارجي للوصول إلى أفضل مستوى من التركيز في الجوانب الهامة أثناء الأداء.
- مرونة البرنامج بالقدر المناسب أثناء فترة تطبيقه.

### القياسات البعدية:

- تم إجراء القياسات البعدية في يوم الخميس الموافق 2024/7/4م إلي يوم الجمعة الموافق 2024/7/5م بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح باستخدام استراتيجيات تنظيم الانفعالات وبنفس توقيت وترتيب القياسات القبليّة.



## المعالجات الإحصائية للدراسة:

تم معالجة البيانات الخاصة بمتغيرات الدراسة عن طريق برنامج حزم التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية IBMSPSS Statistics ver.25؛ وقد تم اختيار مستوى معنوية عند 0.05 للتأكد من معنوية النتائج الإحصائية، وتضمنت خطة المعالجات الإحصائية الأساليب التالية:

Average	- المتوسط الحسابي
Standard Deviation	- الانحراف المعياري
Median	- الوسيط
Skewness	- معامل الالتواء
Kurtosis	- معامل التقلطح
Pearson	- معامل ارتباط بيرسون
Alfa Cronbach	- معامل ألفا كرونباخ
T-Test Paired	- اختبار ت للفروق بين عينتين مرتبطتين
Likert Scale	- مقياس ليكرت الخماسي
Simple Linear Regression	- الانحدار الخطي البسيط
Improvement Percentage	- نسبة التحسن

## عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

## عرض ومناقشة نتائج مقياس المناعة النفسية لناشئ كرة القدم:

ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لناشئ كرة القدم بدولة فلسطين والتي طبق عليهم استراتيجيات تنظيم الانفعالات لتعزيز المناعة النفسية لصالح القياس البعدي"، وللتحقيق من صحة هذا الفرض تم استخدام معادلة "ت" للعينات المرتبطة؛ لبحث دلالة الفروق بين متوسطات درجات كل من القياسات القبليّة والبعديّة في أبعاد مقياس المناعة النفسية لناشئ كرة القدم، والجدول التالي يوضح تلك النتائج:

جدول (6) دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة لأبعاد مقياس المناعة النفسية لناشئ كرة القدم

ن=20

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين لمتوسطين	قيمة "ت"	نسبة التحسن %
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
مقياس المناعة النفسية	درجة	3.70	0.794	4.52	0.658	0.82	*10.856	22.16%
	درجة	3.93	0.827	4.74	0.725	0.81	*7.954	20.61%
	درجة	3.80	0.886	4.85	0.714	1.05	*14.221	27.63%
	درجة	3.96	0.764	4.78	0.658	0.82	*8.650	20.70%
	درجة	3.86	0.860	4.69	0.751	0.83	*9.527	21.50%
إجمالي مقياس المناعة النفسية	درجة	3.85	0.826	4.72	0.712	0.87	*9.801	22.59%

\*قيمة "ت" عند درجة حرية (19) ومستوي معنوية (0.05) = 1.729



يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية  $\alpha \leq 0.05$ ، بين القياسات القبلية والبعديّة في أبعاد مقياس المناعة النفسية لناشئ كرة القدم لصالح القياسات البعديّة، كما هو موضح من متوسطات القياسات حيث أن قيم "ت" المحسوبة لأبعاد مقياس المناعة النفسية تراوحت بين (7.954 : 10.856)، كما أن إجمالي قيمة "ت" المحسوبة للمقياس ككل بلغت (9.801) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (1.729)، كما توضح نتائج الجدول السابق أن نسب تحسن المعالجة التجريبية للبرنامج القائم على استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعالات لدعم أبعاد المناعة النفسية، قد بلغت في البعد الأول الاتزان الانفعالي (22.16%)، كما بلغت في البعد الثاني قوة الإرادة (20.61%)، في حين بلغت في البعد الثالث تأكيد الذات (27.63%)، وبلغت في البعد الرابع المسؤولية الشخصية (20.70%) وبلغت في البعد الخامس اليقظة الذهنية (21.50%)، وأخيراً بلغ إجمالي مقياس المناعة النفسية ككل (22.59%).

ويرجع الباحث حدوث فروق ذات دلالة إحصائية ونسب تحسن بين القياسات القبلية والبعديّة لمقياس المناعة النفسية لناشئ كرة القدم إلى تطبيق برنامج استراتيجيات تنظيم الانفعالات والمكون من إستراتيجية (إعادة التقييم المعرفي، إعادة التركيز الإيجابي، حل المشكلات، التركيز على التخطيط، إعادة التقييم، رؤية الموقف من منظور آخر، التقليل) لمدة (8) أسابيع، هذا بجانب الفنيات والأساليب المستخدمة في البرنامج (أسلوب الحوار والمناقشة الجماعية، تحديد وتعديل الأفكار المعرفية وتصحيحها، العصف الذهني، طريقة الإقناع، الاسترخاء، صرف الانتباه، التغذية الراجعة، لعب الدور، أسلوب حل المشكلات، ضبط النفس) والذي أسهم في تعزيز وتدعيم المناعة النفسية للناشئين مما ساعدهم في السيطرة على الانفعالات أثناء وبعد (الإخفاق) في المنافسات، وقلل من الآثار النفسية السلبية ليكونوا أكثر قدرة للتعامل بكفاءة مع المنافسات الرياضية التالية، كما ساهم البرنامج التدريبي في تعديل الأفكار والمعتقدات الخاطئة التي تجعلهم فريسة للاضطرابات النفسية واستبدالها بأفكار ومعتقدات صحيحة وإيجابية وتبني فلسفة جديدة أثناء المنافسات.

وهذا ما أكدته دراسة (Tamminen et al (2021) في أن استراتيجيات تنظيم الانفعال تلعب دور هام في حماية الفرد من الانفعالات السلبية كالقلق والتوتر والاكتئاب وأعراض الإخفاق بما يعنى تعزيز المناعة النفسية، كما أشارت نتائج دراسة (Claudio et al (2022) أن تنظيم الانفعالات بين أعضاء الفريق الواحد مهمة للتحكم في مستوى القلق وتحسين نتائج الأداء وتعزيز المناعة النفسية، كما أن نوع المناخ التحفيزي الذي ينشئه المدرب له تأثير فعال فيما يتعلق باستراتيجيات تنظيم انفعالات الرياضيين، وعواطفهم، وتجاربهم النفسية والاجتماعية.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسات كل من (Horvath et al (2022)، (Buchanan et al (2022) أن استراتيجيات تنظيم الانفعالات في البرامج المقترحة لديهم تعمل على زيادة مستوى المناعة النفسية، وقد ظهر عند مقارنة القياسات القبلية بالقياسات البعديّة والتي كانت لصالح القياسات البعديّة، حيث أكدوا أن ذوي المناعة النفسية الأقوى هم الأقل متأثراً بالضغط النفسي ولديهم القدرة على حل المشكلات والتخطيط والتفسير الإيجابي للمواقف، ويمكنهم تطبيق استراتيجيات فعالة للتخفيف من الضغوط النفسية والتي تؤثر على السلوك التنافسي وبالتالي الفوز بالمنافسة وتجنب الهزيمة، فعند الفوز يشعر اللاعبون بانفعالات ايجابية مثل الزهو والفخر والسعادة والفرح والسرور والرضاء والحماس، وعند الإخفاق يشعر اللاعبون بانفعالات سلبية مثل الشعور بالحزن والضيق والخجل، وتكرر هذه المشاعر في حالات الفوز أو الهزيمة، لذا يجب على المدربين بذل الجهد لتنظيم انفعالات اللاعبين سواء عند الفوز أو الإخفاق وزيادة الدافعية لتحقيق الفوز بالنشاط الرياضي الممارس.

### عرض ومناقشة نتائج مقياس أعراض ما بعد الإخفاق لناشئ كرة القدم :

ينص الفرض الثاني على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة لناشئ كرة القدم بدولة فلسطين التي طبق عليهم استراتيجيات تنظيم الانفعالات للتغلب على أعراض ما بعد الإخفاق لصالح القياس البعدي"، وللتحقيق من صحة هذا الفرض تم استخدام معادلة "ت" للعينات المرتبطة؛ لبحث دلالة الفروق بين متوسطات درجات كل من القياسات القبلية والبعديّة في أبعاد مقياس أعراض ما بعد الإخفاق لناشئ كرة القدم، والجدول التالي يوضح تلك النتائج :





جدول (7) دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية لأبعاد مقياس أعراض ما بعد الإخفاق لناشئ كرة القدم  
ن=20

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	نسبة التحسن %
		المتوسط الحسابي س-	الانحراف المعياري س+	المتوسط الحسابي س-	الانحراف المعياري س+			
ما بعد الإخفاق مقياس أعراض	درجة	3.57	1.072	4.71	0.756	1.14	*34.851	%31.93
	درجة	3.87	0.434	4.86	0.425	0.99	*18.622	%25.58
	درجة	3.67	1.028	4.75	0.854	1.08	*13.528	%29.42
	درجة	3.93	0.639	4.84	0.438	0.91	*10.899	%23.15
إجمالي مقياس أعراض ما بعد الإخفاق	درجة	3.76	0.793	4.79	0.689	1.03	*12.057	%27.39

\*قيمة "ت" عند درجة حرية (19) ومستوى معنوية (0.05) = 1.729

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية  $\alpha \leq 0.05$ ، بين القياسات القبليّة والبعدية في أبعاد مقياس أعراض ما بعد الإخفاق لناشئ كرة القدم لصالح القياسات البعدية، كما هو موضح من متوسطات القياسات حيث أن قيم "ت" المحسوبة لأبعاد مقياس أعراض ما بعد الإخفاق تراوحت بين (10.899) : (34.851)، كما أن إجمالي قيمة "ت" المحسوبة للمقياس ككل بلغت (12.057) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (1.729)، كما توضح نتائج الجدول السابق أن نسب تحسن المعالجة التجريبية للبرنامج القائم على استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعالات لدعم أبعاد أعراض ما بعد الإخفاق لناشئ كرة القدم، قد بلغت في البعد الأول أعراض الاكتئاب (%31.93)، كما بلغت في البعد الثاني أعراض القلق (%25.58)، في حين بلغت في البعد الثالث أعراض الإحباط (%29.42)، وبلغت في البعد الرابع أعراض عدم تقدير الذات (%23.15) وأخيراً بلغ إجمالي مقياس المناعة النفسية ككل (%22.59).

ويرجع الباحث حدوث فروق ذات دلالة إحصائية ونسب تحسن بين القياسات القبليّة والبعدية في أبعاد وإجمالي مقياس أعراض ما بعد الإخفاق لناشئ كرة القدم إلى تطبيق برنامج استراتيجيات تنظيم الانفعالات والمكون من إستراتيجية (إعادة التقييم المعرفي، إعادة التركيز الإيجابي، حل المشكلات، التركيز على التخطيط، إعادة التقييم، رؤية الموقف من منظور آخر، التقبل) لمدة (8) أسابيع للتغلب على أعراض ما بعد الإخفاق بالمنافسات الرياضية.

ولقد أكد كل من دراسة (Tamminen et al (2021)، Buchanan et al (2022)، دسوقي (2022) أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي تعمل على التخفيف من أعراض ما بعد الإخفاق، حيث تحد من مستوي القلق والتوتر وتنظم معدلات وتردد التنفس وضربات القلب لدى الرياضيين والتي تعد علامة بيولوجية نفسية تزداد عندما لا يستطيع الرياضي التحكم وتنظيم انفعالاته الشخصية، مما يؤثر بالتبعية على طبيعة الأداء الحركي، كما أن استراتيجيات تنظيم الانفعالات تعمل على التعاطف مع الذات والتعافي النفسي والفسولوجي من الفشل الرياضي، والتغلب على أعراض ما بعد الإخفاق، وقد ظهر عند مقارنة القياسات القبليّة بالقياسات البعدية والتي كانت لصالح القياسات البعدية.



## عرض ومناقشة نتائج العلاقة الارتباطية بين مقياس المناعة النفسية وبين مقياس التغلب على أعراض ما بعد الإخفاق لناشئ كرة القدم:

ينص الفرض الثالث على أنه: "توجد علاقة ارتباطية بين تعزيز المناعة النفسية وبين التغلب على أعراض ما بعد الإخفاق لناشئ كرة القدم بدولة فلسطين"، وللتحقيق من صحة هذا الفرض تم استخدام أسلوب الانحدار الخطي البسيط بصورة مجمعة لأبعاد مقياس المناعة النفسية ومقياس أعراض ما بعد الإخفاق لناشئ كرة القدم وذلك على النحو التالي:

جدول (8) نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط للعلاقة بين مقياس المناعة النفسية ومقياس أعراض ما بعد الإخفاق لناشئ كرة القدم

P. Value	قيمة "ت"	معامل الانحدار الجزئي المعياري	معامل الانحدار الجزئي	المتغير المستقل
0.000	*11.520	0.845	1.247	المناعة النفسية (X)
0.000	*5.624-	---	0.568-	ثابت الانحدار ( $\alpha$ )
- معامل التحديد $R^2 = 0.869$				
- معامل التحديد المعدل = 0.845				
- قيمة $F = 132.542$ *				
- قيمة P. Value للنموذج = 0.000				
- مستوى الثقة (95%)				
- نسبة الخطأ في النموذج = 13.10%				
- المتغير التابع (Y): أعراض ما بعد الإخفاق.				

يتضح من جدول (8) نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط للعلاقة بين مقياس المناعة النفسية ومقياس أعراض ما بعد الإخفاق لناشئ كرة القدم أن قيمة F قد بلغت (132.542) بدلالة P. Value البالغة (0.000)، مما يدل على معنوية نموذج الانحدار الخطي البسيط  $\beta$  للعلاقة بين متغيري الدراسة، ولذا نقبل الفرضية، كما تشير القيمة السالبة لمعامل انحدار المتغير المستقل (المناعة النفسية) إلى وجود علاقة عكسية بينه وبين المتغير التابع (أعراض ما بعد الإخفاق)، مما يدل على أنه كلما زاد مستوى المناعة النفسية كلما قلت أعراض ما بعد الإخفاق لناشئ كرة القدم، والعكس صحيح كلما قل مستوى المناعة النفسية كلما زادت أعراض ما بعد الإخفاق لناشئ كرة القدم، في حين يتضح أن المتغير المستقل يفسر نسبة (86.90%) من التغير الحادث في المتغير التابع، وذلك وفقاً لما تشير إليه قيمة معامل التحديد  $R^2$ ، وتشير نسبة الخطأ في النموذج أن نسبة (13.10%) من التباين الناتج عن قياس أثر المتغير المستقل في المتغير التابع موضع الدراسة، إنما يرجع إلى عوامل أخرى عشوائية لم يرد ذكرها بالنموذج.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Laura, et al (2019) أن هناك علاقة عكسية بين مستوى المناعة النفسية وأعراض ما بعد الإخفاق.

### استنتاجات الدراسة:

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القلبية والبعدية في أبعاد مقياس المناعة النفسية (الاتزان الانفعالي، قوة الإرادة، تأكيد الذات، المسؤولية الشخصية، اليقظة الذهنية) لناشئ كرة القدم لصالح القياسات البعدية، وقد بلغت نسب تحسين المعالجة التجريبية للبرنامج القائم على استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعالات لدعم أبعاد المناعة النفسية، في البعد الأول الاتزان الانفعالي (22.16%)، كما بلغت في البعد الثاني قوة الإرادة (20.61%)، في حين بلغت في البعد الثالث تأكيد الذات (27.63%)، وبلغت في البعد الرابع المسؤولية الشخصية (20.70%) وبلغت في البعد الخامس اليقظة الذهنية (21.50%)، وأخيراً بلغ إجمالي مقياس المناعة النفسية كل (22.59%) مما يدل على فعالية المعالجة التجريبية في تدعيم المناعة النفسية لناشئ كرة القدم.



- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة في أبعاد مقياس أعراض ما بعد الإخفاق (أعراض الاكتئاب، أعراض القلق، أعراض الإحباط، أعراض عدم تقدير الذات) لناشئ كرة القدم لصالح القياسات البعديّة، وقد بلغت نسب تحسين المعالجة التجريبية للبرنامج القائم على استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعالات لدعم أبعاد أعراض ما بعد الإخفاق لناشئ كرة القدم، في البعد الأول أعراض الاكتئاب (31.93%)، كما بلغت في البعد الثاني أعراض القلق (25.58%)، في حين بلغت في البعد الثالث أعراض الإحباط (29.42%)، وبلغت في البعد الرابع أعراض عدم تقدير الذات (23.15%) وأخيراً بلغ إجمالي مقياس المناعة النفسية ككل (22.59%)، مما يدل على فعالية المعالجة التجريبية في التغلب على أعراض ما بعد الإخفاق لناشئ كرة القدم.

- توجد علاقة عكسية سالبة وتأثير ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية  $\alpha \leq 0.05$  بين مقياس المناعة النفسية ومقياس أعراض ما بعد الإخفاق لناشئ كرة القدم، حيث بلغت قيمة  $F$  (132.542) بدلالة  $P$  Value البالغة (0.000)، مما يدل على معنوية نموذج الانحدار الخطي البسيط  $\beta$  للعلاقة بين متغيري الدراسة، ولذا نقبل الفرضية، كما تشير القيمة السالبة لمعامل انحدار المتغير المستقل (المناعة النفسية) إلى وجود علاقة عكسية بينه وبين المتغير التابع (أعراض ما بعد الإخفاق)، مما يدل على أنه كلما زاد مستوي المناعة النفسية كلما قلت أعراض ما بعد الإخفاق لناشئ كرة القدم، والعكسي صحيح كلما قل مستوي المناعة النفسية كلما زادت أعراض ما بعد الإخفاق لناشئ كرة القدم، في حين يتضح أن المتغير المستقل يفسر نسبة (86.90%) من التغير الحادث في المتغير التابع، وذلك وفقاً لما تشير إليه قيمة معامل التحديد  $R^2$ ، وتشير نسبة الخطأ في النموذج أن نسبة (13.10%) من التباين الناتج عن قياس أثر المتغير المستقل في المتغير التابع موضع الدراسة، إنما يرجع إلى عوامل أخرى عشوائية لم يرد ذكرها بالنموذج.

### توصيات الدراسة:

- الاهتمام بتوعية المدربين والناشئين لأهمية الدور الذي يقوم به علم النفس الرياضي في رفع مستوى الأداء البدني والفني والخططي لناشئ كرة القدم.
- سعي مدربي كرة القدم لتطبيق استراتيجيات تنظيم الانفعالات قبل وأثناء وبعد المنافسات لما له من دور ايجابي وفعال في خفض حدة التوتر والقلق والضغوط النفسية وتنظيم واتزان الانفعالات لتعزيز المناعة النفسية والتغلب على أعراض ما بعد الإخفاق لناشئ كرة القدم.
- أهمية التكامل بين برامج الإعداد البدنية والمهارية والخططية مع برامج الإعداد النفسية خلال الموسم التدريبي حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج لناشئ كرة القدم.
- ضرورة تواجد أخصائي نفسي رياضي لتطبيق استراتيجيات تنظيم الانفعالات على ناشئ كرة القدم وأن يكون ذلك أحد الأجزاء الهامة في منظومة التدريب الرياضي.
- إجراء المزيد من الدراسات حول تطبيق استراتيجيات تنظيم الانفعالات على أنشطة رياضية مختلفة وعينات أخرى للتعرف على مدى تأثيرها.
- تطبيق المقاييس النفسية لناشئ كرة القدم بشكل دوري خلال الموسم التدريبي مما يسمح بالتعرف على مستوي المناعة النفسية ومستوي أعراض ما بعد الإخفاق وخاصة بعد الهزيمة في المنافسة الرياضية.
- العمل على تعزيز الأفكار الايجابية والتفاؤل والتعامل مع المواقف الضاغطة ايجابية خلال فترة المنافسات.
- إقامة دورات تدريبية في مجال التدريب النفسي للمدربين وحثهم على أهمية استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعالات في العملية التدريبية، وكيفية وضع وتصميم البرامج النفسية المتخصصة لمساعدة ناشئهم على تقليل الضغوط النفسية والتوتر لتحقيق الفوز والوصول لأفضل النتائج.



## المراجع

1. إسماعيل، أحمد عبد الرحمن وبركات، أحمد عادل فتحى (2021): علم النفس الرياضي : أسس السلوك الرياضي بين النظرية والتطبيق، الإسكندرية، عالم الرياضة للنشر.
2. الخيكاني، عامر سعيد (2011): سيكولوجية كرة القدم، عمان، الأردن، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع
3. الداودي، تامر (2020): أساليب الإعداد النفسي في كرة القدم، العراق، المكتبة الرياضية الشاملة.
4. المرسي، منى مختار و خليل، أمل على (2019): بناء مقياس المناعة النفسية للاعبين الرياضات المائية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد 86، الجزء 1، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
5. حسن، أحمد جلال (2022): فعالية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات تنظيم الانفعالات لتحسين المناعة النفسية لدى المراهقين، مجلة كلية التربية، مجلد 19، العدد 112، كلية التربية، جامعة بنى سويف، 2022م.
6. حمدان، أحمد جمال عبد الطيف (2024): العلاقة بين المناعة النفسية والذات الايجابية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية.
7. دسوقي، حنان فوزي (2022) : الخصائص السيكومترية لمقياس اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى المتعافين من فيروس كورونا COVID-19 من طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية، ج 1، كلية التربية، جامعة بني سويف.
8. زيدان، عصام محمد (2013): المناعة النفسية مفهومها وإبعادها وقياسها، مجلة كلية التربية، مجلد 51، العدد 3، كلية التربية، جامعة طنطا.
9. شعلان، إبراهيم وأبو المجد، عمرو (2019): كرة القدم للموهوبين :التأسيس القاعدي للبرمج التربوية والتدريبية، القاهرة، مركز الكتاب الحديث.
10. صالح، أحمد زكي (2008): اختبار الذكاء المصور، فلسطين، غزة، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية.
11. عبد التواب، محمد وعبد العظيم، سيد (2010): مقياس الخوف من الفشل، كلية التربية، جامعة المنيا.
12. عبد الصمد، فضل إبراهيم (2013): الهزيمة النفسية : مقياس الهزيمة النفسية في البيئة المصرية، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، المجلد 26، العدد 1، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
13. عبد المجيد، عبد العزيز (2005): سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
14. علاوي، محمد حسن (2018): علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، القاهرة، مركز الكتاب الحديث.
15. فرحات، حسن حسني (2024): أثر الممارسة الرياضية في تعزيز المناعة النفسية لدى طلاب جامعة بنها، رسالة دكتوراه، قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
16. محمد، غازي صالح (2011): علم النفس الرياضي (سيكولوجية التدريب والمنافسات في كرة القدم)، عمان، الأردن، مكتبة المجتمع العربي.
17. محمدى، ممدوح (2017): سيكولوجية الفوز وتوظيف اللاعبين في كرة القدم، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
18. هيلد، باربرا إس (2018): الجانب السلبي في علم النفس الايجابي، مجلة حكمة، العدد 1، مؤسسة ريم وعمر الثقافية، ترجمة خولة العقيل، مراجعة فلاح العنزي.
19. Ackerman, J. M, Hill, S. E, and Murray, D. R (2018): The behavioral immune system: current concerns and future directions. Soc. Personal. Psychol. Compass 12:e 12:37.  
Doi: [10.1111/spc3.2018](https://doi.org/10.1111/spc3.2018).
20. Akbar, Amin and Purnomo, Eko and Mahayunan, Girli Ron and abd karim, Zulakbal (2024): Individual psychological characteristics of under-17 football players in Indonesia and Malaysia: sport psychology approach, State University of Padang, Retos 58:368-376  
DOI:[10.47197/retos.v58.107674](https://doi.org/10.47197/retos.v58.107674)

21. Aldao, A, Nolen-Hoeksema, S, and Schweizer, S (2010): Emotion-Regulation Strategies across Psychopathology: A Meta-Analytic Review. *Clinical Psychology Review*, 30, PP 217 -237.
22. Aziz, Tasawar and Ansari, Basit and Asghar, Ejaz and Summaiya, Malik (2024): A Comparative Study Of Psychological Coping Strategies Among Football Players, *Journal of Population Therapeutics and Clinical Pharmacology* 31(3):962-975, Health Services Academy DOI:[10.53555/jptcp.v31i3.5045](https://doi.org/10.53555/jptcp.v31i3.5045)
23. Buchanan, Taylor L and Janelle, Christopher M (2022): Emotions and ensuing motor performance are altered by regulating breathing frequency: Implications for emotion regulation and sport performance, *Front Psychol*.
24. Furley, Philip and Robazza, Claudio and Lane, Andrew M (2023): Emotions in Sport, *Sport and Exercise Psychology* (pp.247-279), Deutsche Sporthochschule Köln DOI:[10.1007/978-3-031-03921-8\\_11](https://doi.org/10.1007/978-3-031-03921-8_11)
25. Horvath, Eszter and Kovacs, Martin Tamas and Toth, Daniel (2022): A study of the relationship between anxiety, cognitive emotion regulation and heart rate variability in athletes, *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), Vol. 22 (issue 2), Art 66, pp. 528 – 534.
26. Jones, Kim Pryor(2023): *Understanding Emotional Regulation for Adults: How to Use Emotional Regulation to Improve Your Mental Health*, Canton field Publishing April 10, 2023.
27. Kaur, T., & Sim, R. (2020): The Predictive Role of Resilience in Psychological Immunity: A Theoretical Review. *International Journal of Current Research and Review*. 112, ( 22)139- 143.
28. Laura A, Ceccarelli and Ryan J, Giuliano and Chery M, Glazebrook (2019): Self-Compassion and Psycho-Physiological Recovery From Recalled Sport Failure, *Front Psychol*.
29. Main, Alexandra and Yung, Shun Ting and Chen, Yaoyu and Zawadzki, Matthew (2024): Predicting emotion regulation strategies from aspects of the social context in everyday life, University of California, Merced DOI:[10.1177/02654075241302345](https://doi.org/10.1177/02654075241302345)
30. Robazza, Claudio and Morano, Milena and Bortoli, Laura and Ruiz, Montse (2022): Perceived motivational climate influences athletes' emotion regulation strategies, emotions, and psychobiosocial experiences, *Psychology of Sport and Exercise*, Volume 59.
31. Tamminen, Katherine and Kim, Jeemin and Danyluck, Chad (2021): The effect of self- and interpersonal emotion regulation on athletes' anxiety and goal achievement in competition, *Psychology of Sport and Exercise* 57(3)
32. Xia, Erxin (2024): The Relationships Between Stressors, Emotion and Sport Performance of Adolescents, *Journal of Education Humanities and Social Sciences* 26:590-595 DOI:[10.54097/1peecd12](https://doi.org/10.54097/1peecd12)