

فاعلية استراتيجيات تنظيم الانفعالات لتعزيز المناعة النفسية والتغلب على أعراض ما بعد الإخفاق لناشئي بعض الرياضات المائية

أ.م.د/أحمد محمد عاطف الشبراوي

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط

▪ مقدمة البحث:

تعد الانفعالات Emotions أحد مكونات الشخصية، والتي ترتبط بحياتنا ارتباطاً وثيقاً من خلال ما نواجه من أحداث ومواقف يومية تتنوع وتتباين على أثرها انفعالاتنا، فشدّة الغضب التي نتناوبنا، وشعور الفرح الذي نبالغ فيه والحزن الذي يسيطر علينا، كل هذا يحتاج منا لضبط وتنظيم الانفعالات.

تشير سهيلة عبد البديع ٢٠٢٢م أن تنظيم الانفعالات تستخدم مجموعة واسعة من الاستراتيجيات تسمى باستراتيجيات تنظيم الانفعالات Emotion Regulation Strategies والتي ظهرت لأول مرة على يد العالم Gross عام ١٩٩٣م كمصطلح جديد في علم النفس (٧ : ٥٢)، ثم قدم كل من الداو وآخرون Aldao, et al ٢٠١٠م، برانس وآخرون Brans, et al ٢٠١٣م مسميات عديدة لهذا المصطلح وهي (ضبط الانفعال Emotion Control، إدارة الانفعال management Emotion)، والتي تعد حجر الزاوية في مفهوم التنظيم الانفعالي، وتشير إلى الطرق والأساليب التي يستخدمها الأفراد ويوظفونها لتعديل التعبير عن الخبرات الانفعالية، ويشمل ذلك على الانفعالات الايجابية والسلبية على حد سواء، كما أن استراتيجيات تنظيم الانفعالات من الأساليب التي يستخدمها الفرد للتأثير على مستويات الاستجابة الانفعالية. (١٩ : ٢١٧)(٢١ : ١٣٠)

ويتفق كل من بنجين Benjine ٢٠١٨م، جارنفسكي Garnefski ٢٠١٩م، أحمد جلال ٢٠٢٢م أن من ضمن استراتيجيات تنظيم الانفعالات الأكثر استخداماً هي (استراتيجية التقييم المعرفي) وتعني تغيير الطريقة التي ينظر بها الفرد للموقف الذي يثير المشاعر بهدف تغيير التأثير الانفعالي للموقف، (استراتيجية التركيز الإيجابي) وتشير إلى الأفكار التي تركز على التجارب والخبرات الإيجابية بدلاً من التفكير في الحدث الفعلي مثل أفكر في أشياء أخرى أحسن من التي تعرضت لها، (استراتيجية 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، (استراتيجية 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، (استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي) وتشير إلى الأفكار التي تعطي الحدث معنى إيجابياً من حيث النمو الشخصي مثل أعتقد أنني يمكن أن أتعلم شيئاً من هذا الموقف. (٢٢ : ١٤٧)(٢٩ : ٤٠٦)(٢ : ٦٣)

ويضيف ليل جيرشجورين **Lael Gershgoren** ٢٠٢٣م أنه يجب ملاحظة الفروق فردية بين اللاعبين عند استخدام هذه الاستراتيجيات، فالبعض لديه القدرة على اختيار استراتيجيات أكثر فعالية من البعض الآخر، من حيث (سهولة استخدام الإستراتيجية، مستويات الاستجابة الانفعالية) تبعا للمواقف التي يتعرضون لها أثناء الموقف التنافسي. (٣٧ : ٧١)

ويوضح كريستوفر **Christopher** ٢٠١٤م أن إستراتيجية تنظيم الانفعالات هي مجموعة من أساليب التفكير التي يستخدمها اللاعبون بعد التعرض للأحداث اليومية الضاغطة وكذلك أعراض ما بعد الإخفاق بالمنافسات الرياضية وذلك للحد من التأثيرات السلبية الناتجة عن هذه الأحداث (٢٣: ٤٠٨)، كما يوضح كلاوديو روباذا وآخرون **Claudio Robazza, et al** ٢٠٢٢م بأنها الأساليب والعمليات التي يستخدمها اللاعب لكي ينظم مشاعره وانفعالاته وهو 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 (٢٤ : ٧٦)، وفي حين أن إدوارد تشاندلر **Edward Chandler** ٢٠١٩م بأنها مدى واسع يتضمن جميع العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن المراقبة **Monitoring** والتقييم **Evaluating** وتعديل الاستجابات الانفعالية الشديدة منها والمؤقتة، وذلك بغرض تحقيق سلوك انفعالي متزن. (٢٦ : ١٤٥)

وتنوه سهيلة عبد البديع ٢٠٢٢م أن التنظيم الانفعالي يعد واحدا من المفاهيم التي لقيت اهتماما متزايدا من الباحثين، وقد انبثق عنها وجهات نظر من أهمها تحديد التنظيم الانفعالي بمجموعه من الاستراتيجيات تتيح للأفراد ممارسة تأثيراً ما على انفعالاته لتعزيز مناعته النفسية. (٧ : ١٧)

وفي هذا الصدد تشير مروة أبو شامه ٢٠٢١م أن المناعة النفسية **Psychological Immune** تعد أحد أهم الاتجاهات الحديثة لعلم النفس الإيجابي، والتي تعد بمثابة الدرع الواقي للرياضيين بصفة عامة وللمدرب الرياضي على وجه الخصوص، حيث تمنحهم القدرة على مواجهة مختلف الصعاب والضغوط التي قد تواجههم بسرعة وإيجابية، وذلك من خلال استدعاء خبراتهم الشخصية السابقة للتعامل مع تلك المواقف الضاغطة التي قد تعيق تحقيق أهدافهم. (١٢ : ٨٤)

ويضيف محمود هشام ٢٠٢٢م أن امتلاك الرياضي 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. (١١ : ٣٤)

ويشير كور وآخرون **Kaur, et al** ٢٠٢٠م أن العقل البشري يحتوي على نظام مناعة نفسية، 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، 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 الثقة بالنفس والتكيف والنضج الانفعالي وغيرها والتي تسمح له بمقاومة الضغوط والمخاوف والسيطرة على انفعالاته وأفكاره السلبية وتجعله أكثر اتزان نفسي ووعياً وإدراكاً للموقف الضغط الراهن والقدرة على مواجهته والتصدي له. (٥٧:٣٤)

وتوضح **مروة مصطفى ٢٠٢٢م** أن بنية المناعة النفسية تبرز في المواقف الضاغطة التي تتحدى الناشئين لاسترجاع مصادرهم الشخصية بغرض التصدي لتلك المواقف وبالأخص حين تتضمن هذه المواقف عامل المنافسة وبذل الجهود المستمرة لتحقيق الغاية المنشودة. (١٣ : ٥٥)

ولقد قدم **جو ستيد وآخرون Joe Stead, et al ٢٠٢٢م** نموذج مطور للمناعة النفسية حيث عرف 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. (٣٢ : ٦١)

ويفسر **عصام زيدان ٢٠١٣م** المناعة النفسية بأنها قدرة اللاعب على التخلص من أسباب الضغوط النفسية والإحباطات والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية التي قد يتعرض لها عبر التحصين النفسي (١٥ : ٣٤).

في حين **تري منى مختار وأمل خليل ٢٠١٩م** أن المناعة النفسية هي القوة أو الطبقة الحامية للعقل والتي تمد الفرد بالقوة اللازمة لمقاومة الضغوط والمخاوف وعدم الشعور بالأمان والأفكار السلبية ومساعدته في تحقيق الاتزان النفسي، من خلال الدفاع باستخدام قوى مثل الثقة بالنفس والتكيف والنضج الانفعالي وتنظيم الانفعالات وغيرها. (١٤ : ١٧٤)

ويضيف **جو ستيد وآخرون Joe Stead, et al ٢٠٢٢م** أن اللاعبين الذين يتمتعون بالمناعة نفسية 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 وطاقاتهم نحوها ولا يهتمون بما لا يمكنهم السيطرة عليه. (٣٢ : ٧٢)

ويذكر **كلاوديو روبازا وآخرون Claudio Robazza et al ٢٠٢٢م** أن بمراجعة أدبيات علم النفس حول مصطلح المناعة النفسية ووصفها كأساليب دفاعية حيث وصفت الكتابات والدراسات عدة مصطلحات استخدمها علماء النفس لوصف الاستراتيجيات والآليات المتنوعة لما يمكن أن يسمى بالمناعة النفسية منها (ميكانيزمات دفاع الأنا، المنطق التحفيزي أو التبريري، خفض التنافر، الاستنتاج الدافعي، الأوهام الإيجابية والخيالات، النزعة الذاتية، الخداع الذاتي، تعزيز الذات، إثبات الذات، تبرير الذات) وهذه الأساليب الدفاعية يقوم بها العقل البشري ضد الأحداث السلبية التي يتعرض إليها اللاعب في حياته اليومية أو عند الإخفاق بالمنافسات الرياضية، في محاولة إلى الإشارة لامتلاكه أنظمة تستخدم هذه الأساليب من أجل حماية الفرد من التعرض للكآبة الشديدة كنتيجة للأحداث السلبية التي يتعرض لها، حيث تعد المناعة النفسية من ميكانيزمات دفاع العقل وضمن النظام المناعي للجسم. (٢٤ : ٩٢)

وينفق كل من أمين الخولي ٢٠١٠، فالج أبو عبيد ٢٠١٤م أن من ضمن الأحداث السلبية التي تواجه ناشئ الرياضات المائية هو إخفاقهم بالمنافسة الرياضية والذي يترتب عليه 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 (١ : ٥٣) (١٦ : ٣٩)، ويضيف لورا وآخرون Laura, et al ٢٠١٩م ظهور مجموعة من الأعراض الفسيولوجية نتيجة للإحداث السلبية عند الإخفاق بالمنافسة الرياضية مثل زيادة إفراز العرق، ارتفاع ضغط الدم، زيادة عدد ضربات القلب وعدد مرات التنفس، الشعور بجفاف في الفم والحلق والتعب والصداع المستمر، القيام بقصم الأظافر وعض الشفاه، الشعور بارتعاش اليدين والقدمين نتيجة زيادة توتر العضلات. (٣٨ : ٢٠٩)

وينفق كل من محمد القط ٢٠٠٤م، إميلي بلوهار وآخرون Emily Pluhar, et al ٢٠١٩م أن أعراض ما بعد الإخفاق هو مجموعة من ردود الفعل التي تظهر على ناشئ الرياضات المائية نتيجة التعرض لمجموعة من الاضطرابات والقلق الناتج عن أحداث مرهقة للغاية أو مخيفة أو مؤلمة مثل الإخفاق بالمنافسات الرياضية. (٩ : ٧٤) (٢٧ : ٦٧)

■ مشكلة البحث :

تشير أماندا لانسر Amanda Lanser ٢٠١٦م أن الرياضات المائية تحتاج لاستعداد نفسي جيد وقدرة عالية من الناشئين للتحكم في انفعالاتهم مع توافقيهم بين متطلبات التدريب ومتطلبات الحياة والدراسة والتفاعل الجيد مع الآخرين، وتلقى كل هذه المتطلبات عبء ثقيل على الناشئين لتحمل المسؤولية الملقاة عليهم، لكي يستطيعوا تحقيق النجاح في المنافسات الرياضية. (٢٠ : ٣١)

ويضيف جيسون بيج Jason Page ٢٠١٨م أن ناشئ الرياضات المائية 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 المناعة النفسية للناشئين. (٣١ : ١٨١)

ويوضح كنج ميكروني King Mycrony ٢٠٢٣م أن رفع نظام المناعة النفسية للناشئين قادرة على الحفاظ على توازن الناشئ المعرفي والانفعالي لمواجهة المشكلات والصدمات المختلفة ليتمكن من الوصول إلى حالته الطبيعية بعد التعرض للمشكلات والضغوط والأحداث المؤلمة أو عند الإخفاق بالمنافسة الرياضية، وهنا يتمكن من إعادة صياغة بنائه المعرفي للتكيف مع الأحداث المحيطة وتقبلها كتجارب جديدة. (٣٦ : ٧٤)

وينفق كل من محمد شمعون ، ماجدة إسماعيل ٢٠١٨م، ديفيد تود David Tod ٢٠٢٢م 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 من 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 إلى محاولة تخليص الناشئ مؤقتاً مما يعانيه من توتر وقلق وخوف، بل تسهم كذلك في إمداده بشيء من الراحة الوقتية. (٦ : ١٠٧) (٢٥ : ٥٣)

وينوه محمد علاوي ٢٠١٨م أنه في 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. (٦٧:٨)

ومن خلال المسح المرجعي للدراسات السابقة وخبرات الباحث الميدانية في مجال الرياضات المائية ومتابعته للعديد من الفعاليات الرياضية المائية للناشئين، وجد أن الرياضات المائية تعد 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 أداء الرياضات المائية من مهارات حركية وقدرات بدنية وخطيطة خاصة، وأن 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 والاكئاب 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 من خلال التعرف على "فاعلية استراتيجيات تنظيم الانفعالات لتعزيز المناعة النفسية والتغلب على أعراض ما بعد الإخفاق لناشئي بعض الرياضات المائية".

▪ **هدف البحث:**

يهدف البحث إلى التعرف على "فاعلية استراتيجيات تنظيم الانفعالات لتعزيز المناعة النفسية والتغلب على أعراض ما بعد الإخفاق لناشئ بعض الرياضات المائية" من خلال التعرف على.

- تصميم برنامج يتضمن استراتيجيات تنظيم الانفعالات (إعادة التقييم المعرفي- إعادة التركيز الإيجابي- حل المشكلات- التركيز على التخطيط- إعادة التقييم الإيجابي) لناشئ بعض الرياضات المائية.
- التعرف على تأثير استراتيجيات تنظيم الانفعالات لتعزيز المناعة النفسية لناشئ بعض الرياضات المائية.
- التعرف على تأثير استراتيجيات تنظيم الانفعالات للتغلب على أعراض ما بعد الإخفاق لناشئ بعض الرياضات المائية.

▪ **فروض البحث :**

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين القياسات القبليّة والبعدية لناشئ بعض الرياضات المائية التي طبق عليهم استراتيجيات تنظيم الانفعالات لتعزيز المناعة النفسية لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين القياسات القبليّة والبعدية لناشئ بعض الرياضات المائية التي طبق عليهم استراتيجيات تنظيم الانفعالات للتغلب على أعراض ما بعد الإخفاق لصالح القياس البعدي.
- توجد علاقة ارتباطية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين تعزيز المناعة النفسية وبين التغلب على أعراض ما بعد الإخفاق لناشئ بعض الرياضات المائية.

▪ **مصطلحات البحث :**

- استراتيجيات تنظيم الانفعالات **Emotion Regulation Strategies**: هي الأساليب التي يستخدمها الفرد في تنظيم وإدارة انفعالاته الايجابية والسلبية ومواجهة المواقف الضاغطة في الحياة اليومية. (١٩:٢١٧)
- المناعة النفسية **Psychological Immune**: هي القدرة على تكيفية طبيعية شاملة لجميع الجوانب الانفعالية والعاطفية تعمل لا شعوريا طبقا لنظام معقد ومنظم لمواجهة الضغوط الوجدانية، وحماية الفرد من الاعتداءات النفسية والبيئية، أسوة بنظام المناعة الحيوية. (١٨:١٤)
- أعراض ما بعد الإخفاق **Post-defeat symptoms**: هي الحالة النفسية والإعراض الفسيولوجية التي تحدث للاعبين الرياضات المائية بعد الهزيمة في المنافسة الرياضية. (تعريف إجرائي)

■ الدراسات المرجعية :

١- دراسة كاترين تامينين وآخرون Katherine Tamminen, et al ٢٠٢١م والتي تهدف إلى 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 ٥٠٩ مشارك وكان متوسط أعمارهم ١٩ سنة من ٥٠ 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 ايجابي بالقلق أثناء المنافسة، كما أن تنظيم المشاعر الشخصية لم ترتبط بتحقيق الهدف إلا أن التنظيم الذاتي يرتبط ايجابياً 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. (٣٣)

٢- دراسة أحمد جلال ٢٠٢٢م والتي تهدف إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات تنظيم الانفعالات لتحسين المناعة النفسية لدى المراهقين، والتأكد من استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي، ولقد تم استخدام المنهج شبه التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، واشتملت عينة البحث على (٤٢) مراهق وبتراوح أعمارهم من (١٤- ١٨) سنة، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس المناعة النفسية و البرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات تنظيم الانفعالات لدى المراهقين، وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين رتب متوسطات المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، ثم معاودة قياس المناعة النفسية بعد شهرين وتحديد درجة الفروق بين القياسين البعدي والتبعي وتحليل النتائج وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمقياس المناعة النفسية في القياسين البعدي والتبعي مما يعنى استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي. (٢)

٣- دراسة كلاوديو روبازا وآخرون Claudio Robazza, et al ٢٠٢٢م والتي تهدف إلى 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 ٤٥٩ رياضياً تنافسياً مقسمين إلى (٢٠١) امرأة، ٢٥٨ رجلاً) تتراوح أعمارهم بين ١٦ و ٣٥ 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 الإيقان 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. (٢٤)

٤- دراسة إزتر هورفاث وآخرون **Eszter Horvath, et al** ٢٠٢٢م والتي تهدف إلى التعرف على العلاقة بين تنظيم الانفعالات المعرفية ومستوي القلق وتغير معدل ضربات القلب لدى الرياضيين، ولقد تم استخدام المنهج الوصفي، وتضمنت عينة البحث ٢٠ لاعب (١٢ ذكور، ٨ إناث) منهم ١٠ رياضيين مارسوا رياضة جماعية ورياضة فردية بالمنتخبات القومية، و ١٠ رياضيين هواه، ولقد تراوحت أعمارهم من (١٨ - ٣٠) 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 يصاحبها قلة الوعي باستراتيجيات تنظيم الانفعالات لدى الشباب مقارنة بالأكبر سناً، وأن معدلات ضربات القلب ومستوي القلق تزيد عندما لا يستطيع الرياضي التحكم وتنظيم انفعالاته الشخصية. (٢٨)

٥- دراسة تايلور وآخرون **Taylor, et al** ٢٠٢٢م والتي تهدف إلى 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 عينه البحث على ٣٥ رياضي (١٥ ذكر : ٢٠ 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 مستوى حركة الرياضيين، وقد يرجع ذلك إلى عوامل أخرى غير الإثارة الملحوظة، حيث أن انخفاض وتيرة التنفس تنتجاً 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. (٤٣)

■ إجراءات البحث:

- منهج البحث:

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

- مجتمع وعينة البحث :

تتضمن مجتمع البحث جميع ناشئي الرياضات المائية بمحافظة الدقهلية ونظرا لكبر مجتمع البحث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي (السباحة، كرة الماء، الغطس) بإستناد المنصورة الرياضي بمحافظة الدقهلية، والمسجلين بالمرحلة السنوية تحت (١٦) سنة بالاتحاد المصري للسباحة والغوص والإنقاذ للموسم التدريبي ٢٠٢٣م/٢٠٢٤م، وقد بلغ الحجم الكلي للعينة (٦٠) ناشئي مقسمين إلى (٣٩) ناشئي سباحة و(١٤) ناشئي كرة ماء و(٧) ناشئين غطس، بالإضافة إلي (١٠) ناشئين كعينة استطلاعية من خارج عينة البحث الأساسية ونفس المرحلة السنوية.

- تجانس عينة البحث :

تم إجراء التجانس لعينة البحث للتأكد من ضبط جميع المتغيرات التي قد تؤثر على النتائج، حيث تم حساب معامل الالتواء لمتغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي، معامل الذكاء)، وكذلك في مقياس المناعة النفسية ومقياس أعراض ما بعد الإخفاق لناشئي بعض الرياضات المائية، وذلك للتأكد من أن عينة البحث تتوزع اعتداليا في جميع المتغيرات قيد البحث، كما هو موضح بالجدول التالية:

جدول (١)

تجانس المجموعة التجريبية والاستطلاعية في المتغيرات الأساسية
(السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي، معامل الذكاء)

ن = ٧٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	التفطح	معامل الالتواء
متغيرات النمو	السن	١٥.٤١	٠.٣٤٤	١٥.٤٠	١.٢٩٣-	٠.١٤٩-
	الطول	١٦٩.١٠	٢.١٨١	١٦٩.٥٠	١.٠١٦-	٠.٤٣٣-
	الوزن	٦٧.٢٠	١.٦١١	٦٧.٠٠	٠.١٥٢-	٠.١٨٦-
العمر التدريبي	سنة	٤.٧٤	٠.٣٠٦	٤.٧٥	٠.١٤٦-	٠.٥٠١-
معامل الذكاء	درجة	٥٦.٥٣	٥.١٤٧	٥٦.٥٠	٠.٥١٣	٠.٣٧٦

يتضح من جدول (١) أن جميع معاملات الالتواء تراوحت بين (-٠.٥٠١، ٠.٣٧٦) وأن هذه القيم انحصرت بين ± ٣ مما يؤكد تجانس أفراد العينة وخلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية في متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي، معامل الذكاء) قيد البحث.

جدول (٢)

تجانس عينة البحث في مقياس المناعية النفسية ومقياس أعراض ما بعد الإخفاق

ن = ٧٠

المتغيرات	عدد العبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل التقلطح	معامل الالتواء
مقياس المناعة النفسية	١٥	درجة	٢.٣٢	٠.٥٨٠	٢.٣٠	٠.٨١٨-	٠.٤٨٤-
	١٥	درجة	٢.٢٨	٠.٤٢٧	٢.٢٥	٠.٥٧٨-	٠.٥٣٢
	١٥	درجة	٢.٢٣	٠.٤٢٦	٢.٢٠	٠.٩٥٤	٠.٣٥٨-
	١٥	درجة	٢.٣٠	٠.٦٦٩	٢.٢٨	٠.٥٠٧	٠.١٥٧
	١٥	درجة	٢.١٧	٠.٤٠٥	٢.١٥	٠.٧٥٤-	٠.٢٠٨
إجمالي مقياس المناعة النفسية	٧٥	درجة	٢.٢٦	٠.٥٠١	٢.٢٣	٠.٧٢٢	٠.٣٤٧
مقياس أعراض ما بعد الإخفاق	١٠	درجة	٢.١٥	٠.٤٣٥	٢.١١	٠.٥٣١-	٠.٥٣٠-
	١٠	درجة	١.٩٦	٠.٢٤٥	١.٩٠	٠.٨٢٥-	٠.٣٠٩-
	١٠	درجة	٢.٠٧	٠.٣٩٦	٢.٠٥	٠.٧٤١	٠.٤٥١
	١٠	درجة	٢.١٤	٠.٥٣٢	٢.١٠	٠.٧٤٣-	٠.٣٦٩
إجمالي مقياس أعراض ما بعد الإخفاق	٤٠	درجة	٢.٠٨	٠.٤٠٢	٢.٠٤	٠.٧١٠	٠.٤١٤

يتضح من جدول (٢) أن جميع معاملات الالتواء بمقياس المناعة النفسية ومقياس أعراض ما بعد الإخفاق تراوحت بين (-٠.٥٣٠ : ٠.٥٣٢)، وأن هذه القيم انحصرت بين ± ٣ مما يؤكد تجانس أفراد العينة وخلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية في مقياس المناعية النفسية ومقياس أعراض ما بعد الإخفاق لناشئي بعض الرياضات المائية قيد البحث.

▪ أدوات جمع البيانات :

▪ استمارات البحث :

- استمارة تسجيل البيانات الأساسية (متغيرات النمو). ملحق (١)

- أدوات واختبارات وقياسات البحث المستخدمة :

تم عمل مسح مرجعي للدراسات والبحوث السابقة العربية والأجنبية الحديثة (٩)(١٦)(٢٠)(٣٠)(٣١) لتحديد نسب القياسات لناشئي الرياضات المائية وقد تم التوصل إلى القياسات التالية:

- ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب نصف كيلوجرام.
- جهاز الرستاميتير لقياس الطول لأقرب (١) سنتيمتر. ملحق (٢)

- اختبار الذكاء المصور إعداد أحمد صالح ٢٠٠٨م. مرفق (٣)
- مقياس المناعة النفسية للاعبين الرياضات المائية إعداد منى مختار، وأمل خليل ٢٠١٨م (١٤)، ويتكون من خمسة أبعاد هي :

- **البعد الأول : الاتزان الانفعالي:** وهو قدرة لاعبي الرياضات المائية على تناول الأمور بصبر وتعقل، ولا يستثار لأنفه الأسباب، ويتسم بالهدوء، ويتضمن البعد (١٥) عبارة مقسمين إلى (٨) عبارات ايجابية هي (١، ٣، ٥، ٧، ٩، ١١، ١٣، ١٥) و(٧) عبارات سلبية هي (٢، ٤، ٦، ٨، ١٠، ١٢، ١٤).

- **البعد الثاني: قوة الإرادة:** وهو قدرة لاعبي الرياضات المائية 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 (١٥) عبارة مقسمين إلى (٨) عبارات ايجابية هي (١، ٣، ٥، ٧، ٩، ١١، ١٣، ١٥) و(٧) عبارات سلبية هي (٢، ٤، ٦، ٨، ١٠، ١٢، ١٤).

- **البعد الثالث: تأكيد الذات:** وهو قدرة لاعبي الرياضات المائية علي التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم وآرائهم تجاه الأشخاص والمواقف من حوله والمطالبة بحقوقه التي يستحقها دون ظلم أو اعتداء، ويتضمن البعد (١٥) عبارة مقسمين إلى (٨) عبارات ايجابية هي (١، ٣، ٥، ٧، ٩، ١١، ١٣، ١٥) و(٧) عبارات سلبية هي (٢، ٤، ٦، ٨، ١٠، ١٢، ١٤).

- **البعد الرابع : المسؤولية الشخصية:** وهو قدرة لاعبي الرياضات المائية على التزام نفسه بوضع حد لإلقاء اللوم على الآخرين والاعتراف والقبول بأن "أنا المسئول" وإدراك ويقظة اللاعب لضميره، وقدرته على التخلص من الأنانية وتحمل مسؤولية جميع تصرفاته ونتائجها، ويتضمن البعد (١٥) عبارة مقسمين إلى (٨) عبارات ايجابية هي (١، ٣، ٥، ٧، ٩، ١١، ١٣، ١٥) و(٧) عبارات سلبية هي (٢، ٤، ٦، ٨، ١٠، ١٢، ١٤).

- **البعد الخامس: اليقظة الذهنية:** وهو حالة لاعبي الرياضات المائية الذهنية وتتمثل في التركيز على الوعي، والانفتاح على الجديد وقبول المشاعر والأفكار والأحاسيس، بهدف تنظيم وإدارة الانفعالات، ويتضمن البعد (١٥) عبارة مقسمين إلى (٨) عبارات ايجابية هي (١، ٣، ٥، ٧، ٩، ١١، ١٣، ١٥) و(٧) عبارات سلبية هي (٢، ٤، ٦، ٨، ١٠، ١٢، ١٤).

ويمكن تصحيح المقياس على النحو التالي : يتكون المقياس من (٧٥) عبارة موزعة على (٥) محاور رئيسية كل محور (١٥) عبارة، وبدائل استجابات ثلاثية (دائما، أحيانا، أبدا) طبقا لمقياس ليكرت الثلاثي **Likert Scale** حيث تعطي (دائما) ثلاث درجات، و(أحيانا) درجتين، و(أبدا) درجة واحدة، في حالة العبارات الايجابية ويتم عكس درجات المقياس في حالة العبارات

السلبية وذلك لاستجابات المبحوثين، ومما سبق تكون أقل درجة يمكن أن يحصل عليها المبحوث هي (٧٥) درجة، وتكون أعلى درجة هي (٢٢٥) درجة. ملحق (٤)

- مقياس أعراض ما بعد الإخفاق للاعبين الرياضات المائية ويتكون من أربعة أبعاد هي (أعراض الاكتئاب، أعراض القلق، أعراض الإحباط، أعراض عدم تقدير الذات) ويتضمن كل بعد على (١٠) عبارة ليكون إجمالي عبارات المقياس (٤٠) عبارة، ولقد اشترك الباحث بتصميم هذا المقياس اعتماداً على مقياس الخوف من الفشل إعداد محمد عبد التواب وسيد عبد العظيم ٢٠١٠م (١٠)، مقياس الهزيمة النفسية إعداد فضل إبراهيم ٢٠١٣م (١٧)، ومقياس اضطرابات ما بعد الصدمة إعداد حنان فوزي ٢٠٢١م (٥).

- **البعد الأول : أعراض الاكتئاب :** وهو قدرة لاعبي الرياضات المائية 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 (١٠) عبارات سلبية.

- **البعد الثاني : أعراض القلق :** وهو قدرة لاعبي الرياضات المائية 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 (١٠) عبارات سلبية.

- **البعد الثالث : أعراض الإحباط :** وهو قدرة لاعبي الرياضات المائية 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 (١٠) عبارات سلبية.

- **البعد الرابع : أعراض عدم تقدير الذات :** وهو قدرة لاعبي الرياضات المائية 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 (١٠) عبارات سلبية.

ويمكن تصحيح المقياس على النحو التالي : يتكون المقياس من (٤٠) عبارة موزعة على (٤) محاور رئيسية كل محور (١٠) عبارة، وبدائل استجابات ثلاثية (دائماً، أحياناً، أبداً) طبقاً لمقياس ليكرت الثلاثي Likert Scale حيث تعطي (دائماً) ثلاث درجات، و(أحياناً) درجتين، و(أبداً) درجة واحدة، في حالة العبارات الايجابية ويتم عكس درجات المقياس في حالة العبارات السلبية وذلك لاستجابات المبحوثين، ومما سبق تكون أقل درجة يمكن أن يحصل عليها المبحوث هي (٤٠) درجة، وتكون أعلى درجة هي (١٢٠) درجة. ملحق (٥)

المعاملات العلمية للمقياس:
أولاً: معامل الصدق:

تم استخدام طريقة الاتساق الداخلي Internal Consistency لحساب صدق عبارات مقياس المناعة النفسية وكذلك مقياس أعراض ما بعد الإخفاق وذلك عن طريق إيجاد معامل ارتباط بيرسون Pearson Coefficient بين كل عبارة ودرجة البعد الذي ينتمي إليه، وكذلك إيجاد درجة كل بعد والدرجة الكلية لكل مقياس على حدة (الصدق التكويني) كما هو موضع بالجدول الآتية:

جدول (٣)

الاتساق الداخلي بين درجة كل عبارة والدراجات الكلية للبعد الخاص به بمقياس المناعة النفسية لناشئ بعض الرياضات المائية

ن=١٠

قيمة ارتباط بيرسون	عبارات البعد الخامس (البقطة الذهبية) (١٥) عدد العبارات		قيمة ارتباط بيرسون	عبارات البعد الرابع (المسنوية الشخصية) (١٥) عدد العبارات		قيمة ارتباط بيرسون	عبارات البعد الثالث (تأكيد الذات) (١٥) عدد العبارات		قيمة ارتباط بيرسون	عبارات البعد الثاني (قوة الإرادة) (١٥) عدد العبارات		قيمة ارتباط بيرسون	عبارات البعد الأول (الاتزان الانفعالي) (١٥) عدد العبارات	
	رقم العبارة	رقم العبارة		رقم العبارة	رقم العبارة		رقم العبارة	رقم العبارة		رقم العبارة	رقم العبارة			
*.٨٦٩	-١	*.٨٢١	-١	*.٩٠٢	-١	*.٨٦٢	-١	*.٧٥٧	-١	*.٩٣٢	-١	*.٨٣٣	-١	*.٨٤٩
*.٩٠٥	-٢	*.٨٣٢	-٢	*.٩١٤	-٢	*.٩٠١	-٢	*.٩٣٢	-٢	*.٨٥١	-٢	*.٧٩٥	-٢	*.٨٤٣
*.٧٥٠	-٣	*.٧٥٩	-٣	*.٨٩٥	-٣	*.٨٢٢	-٣	*.٨٥١	-٣	*.٨٦٠	-٣	*.٧٧٨	-٣	*.٨٤٣
*.٨٥٢	-٤	*.٧٤٩	-٤	*.٨٢١	-٤	*.٧٨٥	-٤	*.٨٦٠	-٤	*.٩١٤	-٤	*.٧٧٨	-٤	*.٨٤٣
*.٧٥٣	-٥	*.٧٠٦	-٥	*.٧٦٩	-٥	*.٨٢٣	-٥	*.٩١٤	-٥	*.٨٦٠	-٥	*.٧٧٨	-٥	*.٨٤٣
*.٧٧٨	-٦	*.٨٥٤	-٦	*.٧٩٨	-٦	*.٨٦٥	-٦	*.٨٩٩	-٦	*.٨٦٠	-٦	*.٧٧٨	-٦	*.٨٤٣
*.٩٢١	-٧	*.٨٨٩	-٧	*.٩٠٢	-٧	*.٨٨١	-٧	*.٨١٦	-٧	*.٨٦٠	-٧	*.٧٧٨	-٧	*.٨٤٣
*.٩٠١	-٨	*.٨٧٤	-٨	*.٩٣٣	-٨	*.٧٦٨	-٨	*.٩٢٤	-٨	*.٨٦٠	-٨	*.٧٧٨	-٨	*.٨٤٣
*.٨٢١	-٩	*.٧٩٣	-٩	*.٨٤٧	-٩	*.٩٢١	-٩	*.٨٧٨	-٩	*.٨٦٠	-٩	*.٧٧٨	-٩	*.٨٤٣
*.٨٥٤	-١٠	*.٩١٢	-١٠	*.٨٥٤	-١٠	*.٨٢٤	-١٠	*.٨٢٤	-١٠	*.٨٦٠	-١٠	*.٧٧٨	-١٠	*.٨٤٣
*.٨٧٨	-١١	*.٩٠٤	-١١	*.٨٩١	-١١	*.٨٦٨	-١١	*.٨٣٥	-١١	*.٨٦٠	-١١	*.٧٧٨	-١١	*.٨٤٣
*.٨٨٨	-١٢	*.٨٠٣	-١٢	*.٨٠٠	-١٢	*.٨٠٩	-١٢	*.٧٩٥	-١٢	*.٨٦٠	-١٢	*.٧٧٨	-١٢	*.٨٤٣
*.٨٣٦	-١٣	*.٨٢٤	-١٣	*.٧٩٥	-١٣	*.٧٩٩	-١٣	*.٧٧٨	-١٣	*.٨٦٠	-١٣	*.٧٧٨	-١٣	*.٨٤٣
*.٨٠٤	-١٤	*.٩٠١	-١٤	*.٨٣٥	-١٤	*.٧٥٨	-١٤	*.٨٤٣	-١٤	*.٨٦٠	-١٤	*.٧٧٨	-١٤	*.٨٤٣
*.٩٠٨	-١٥	*.٩٣٤	-١٥	*.٨٤٧	-١٥	*.٩١١	-١٥	*.٨٣٣	-١٥	*.٨٦٠	-١٥	*.٧٧٨	-١٥	*.٨٤٣
*.٨٤٧	قيمة الارتباط الكلي للبعد الخامس	*.٨٣٧	قيمة الارتباط الكلي للبعد الرابع	*.٨٥٣	قيمة الارتباط الكلي للبعد الثالث	*.٨٣٩	قيمة الارتباط الكلي للبعد الثاني	*.٨٤٩	قيمة الارتباط الكلي للبعد الأول					

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، ودرجة حرية ٨ = ٠.٦٣٢ * دال

يتضح من جدول (٣) أن هناك ارتباط موجبا دال عند مستوى معنوية $\alpha = 0.05$ ودرجة حرية (٨)، بين جميع درجات كل عبارة والبعد الخاص به، وبين درجة كل بعد ودرجة الارتباط الكلية للمقياس داخل مقياس المناعة النفسية لناشئي بعض الرياضات المائية، حيث تتراوح معامل ارتباط البعد الأول الاتزان الانفعالي (من ٠.٧٥٧ إلى ٠.٩٣٢) بارتباط كلي للبعد بلغ (٠.٨٤٩)، وتراوح معامل ارتباط البعد الثاني قوة الإرادة (من ٠.٧٥٨ إلى ٠.٩٢١) بارتباط كلي للبعد بلغ (٠.٨٣٩)، وتراوح معامل ارتباط البعد الثالث تأكيد الذات (من ٠.٧٦٩ إلى ٠.٩٣٣) بارتباط كلي للبعد بلغ (٠.٨٥٣)، وتراوح معامل ارتباط البعد الرابع المسؤولية الشخصية (من ٠.٧٠٦ إلى ٠.٩٣٤) بارتباط كلي للبعد بلغ (٠.٨٣٧)، وتراوح معامل ارتباط البعد الخامس اليقظة الذهنية (من ٠.٧٥٠ إلى ٠.٩٢١) بارتباط كلي للبعد بلغ (٠.٨٤٧)، مما يدل على صدق الاتساق الداخلي بين كل عبارة مع البعد الخاص به، وبالتالي صدق العبارات في التعبير عن هذا البعد وقياسه.

جدول (٤)

الاتساق الداخلي بين درجة كل عبارة والدرجات الكلية للبعد الخاص به بمقياس أعراض ما بعد الإخفاق لناشئي بعض الرياضات المائية

ن = ١٠

قيمة ارتباط بيرسون	عبارات البعد الرابع (أعراض عدم تقدير الذات) عدد العبارات (١٠)	قيمة ارتباط بيرسون	عبارات البعد الثالث (أعراض الإحباط) عدد العبارات (١٠)	قيمة ارتباط بيرسون	عبارات البعد الثاني (أعراض القلق) عدد العبارات (١٠)	قيمة ارتباط بيرسون	عبارات البعد الأول (أعراض الاكتئاب) عدد العبارات (١٠)
*٠.٧٥١	-١	*٠.٧٩٨	-١	*٠.٩٠١	-١	*٠.٨٥١	-١
*٠.٧٣٦	-٢	*٠.٨٥٧	-٢	*٠.٩١١	-٢	*٠.٨٩٥	-٢
*٠.٧٠٩	-٣	*٠.٧٠٦	-٣	*٠.٨٥٩	-٣	*٠.٧٥٩	-٣
*٠.٨٥٤	-٤	*٠.٨٦١	-٤	*٠.٩١٢	-٤	*٠.٩٠٦	-٤
*٠.٨١٤	-٥	*٠.٧١٤	-٥	*٠.٨٧٨	-٥	*٠.٩١٥	-٥
*٠.٨٣٥	-٦	*٠.٩٣٢	-٦	*٠.٨٢٥	-٦	*٠.٨٧٤	-٦
*٠.٩٢١	-٧	*٠.٨٧٤	-٧	*٠.٨٦٦	-٧	*٠.٩٣٣	-٧
*٠.٩٠٨	-٨	*٠.٨٠٥	-٨	*٠.٨٩٢	-٨	*٠.٨٥٢	-٨
*٠.٨٥٣	-٩	*٠.٨٣٠	-٩	*٠.٩٠٥	-٩	*٠.٧٥٩	-٩
*٠.٨٧٧	-١٠	*٠.٨٧٥	-١٠	*٠.٩١٠	-١٠	*٠.٧٩٠	-١٠
*٠.٨٢٦	قيمة الارتباط الكلي للبعد الرابع	*٠.٨٢٥	قيمة الارتباط الكلي للبعد الثالث	*٠.٨٨٥	قيمة الارتباط الكلي للبعد الثاني	*٠.٨٥٣	قيمة الارتباط الكلي للبعد الأول

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية $\alpha = 0.05$ ، ودرجة حرية ٨ = ٠.٦٣٢ * دال

يتضح من جدول (٤) أن هناك ارتباط موجبا دال عند مستوى معنوية 0.05 α ودرجة حرية (٨)، بين جميع درجات كل عبارة والبعد الخاص به، وبين درجة كل بعد ودرجة الارتباط الكلية للمقياس داخل مقياس أعراض ما بعد الإخفاق لناشئي بعض الرياضات المائية، حيث تراوح معامل ارتباط البعد الأول أعراض الاكتئاب (من 0.759 إلى 0.933) بارتباط كلي للبعد بلغ (0.853)، وتراوح معامل ارتباط البعد الثاني أعراض القلق (من 0.859 إلى 0.911) بارتباط كلي للبعد بلغ (0.885)، وتراوح معامل ارتباط البعد الثالث الإحباط (من 0.706 إلى 0.932) بارتباط كلي للبعد بلغ (0.825)، وتراوح معامل ارتباط البعد الرابع عدم تقدير الذات (من 0.709 إلى 0.921) بارتباط كلي للبعد بلغ (0.826) مما يدل على صدق الاتساق الداخلي بين كل عبارة مع البعد الخاص به، وبالتالي صدق العبارات في التعبير عن هذا البعد وقياسه.

▪ ثانياً: معامل الثبات:

تم حساب معامل ثبات مقياس المناعة النفسية وكذلك مقياس أعراض ما بعد الإخفاق باستخدام معامل ألفا كرونباخ Alpha Cronbach، 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 (٥)

قيمة معامل ألفا كرونباخ لبيان ثبات مقياس المناعة النفسية ومقياس أعراض ما بعد الإخفاق لناشئي بعض الرياضات المائية

ن = ١٠

المتغيرات	عدد العبارات	قيمة معامل ألفا كرونباخ	
مقياس المناعة النفسية	البعد الأول : الاتزان الانفعالي	١٥ عبارة	*٠.٨٩٢
	البعد الثاني : قوة الإرادة	١٥ عبارة	*٠.٩١٢
	البعد الثالث : تأكيد الذات	١٥ عبارة	*٠.٩٠٤
	البعد الرابع : المسؤولية الشخصية	١٥ عبارة	*٠.٨٦٧
	البعد الخامس : اليقظة الذهنية	١٥ عبارة	*٠.٩٢١
إجمالي معامل ألفا كرونباخ لمقياس المناعة النفسية	٧٥ عبارة	*٠.٩٠٧	
مقياس أعراض ما بعد الإخفاق	البعد الأول : أعراض الاكتئاب	١٠ عبارات	*٠.٩٠٤
	البعد الثاني : أعراض القلق	١٠ عبارات	*٠.٩١٢
	البعد الثالث : أعراض الإحباط	١٠ عبارات	*٠.٨٨٨
	البعد الرابع : أعراض عدم تقدير الذات	١٠ عبارات	*٠.٩٢٥
إجمالي معامل ألفا كرونباخ لمقياس أعراض ما بعد الإخفاق	٤٠ عبارة	*٠.٩١١	

يوضح جدول (٥) قيم معاملات الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس المناعة النفسية حيث تراوحت القيم ما بين (0.867 إلى 0.921) بينما بلغ إجمالي معامل ألفا للمقياس ككل بلغ (0.907)، في حين بلغت قيم معاملات الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس أعراض ما بعد الإخفاق ما بين (0.888 إلى 0.925) بينما بلغ إجمالي معامل ألفا للمقياس ككل بلغ (0.911) وهي قيم مرتفعة ومقبولة جداً وتدل على تمتع المقياسين بدرجة ثبات عالية وجاهزيتهم للتطبيق.

- الخطوات التنفيذية للبحث :**١- الدراسات الاستطلاعية:**

أجريت الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٦/٤م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/٦/٧م على عينة من ناشئ الرياضات المائية من نفس المرحلة السنوية لعينة البحث ولكن من خارج عينة البحث الأساسية والبالغ عددهم (١٠) ناشئين.

٢- القياسات القبلية:

أجريت القياسات القبلية في القياسات الأساسية (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي، معامل الذكاء)، وكذلك مقياس المناعة النفسية ومقياس أعراض ما بعد الإخفاق لناشئ بعض الرياضات المائية قيد البحث، يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٦/٨م إلى يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٣/٦/٩م وذلك للتأكد من تجانس أفراد عينة البحث قبل إجراء الدراسة.

٣- تطبيق أدوات البحث :

تم تطبيق برنامج استراتيجيات لتنظيم الانفعالات لمدة (٨) أسابيع من يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٦/١٠م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/٨/٢م على المجموعة التجريبية ملحق (٦)، 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 بعض الرياضات المائية.

- مكونات استراتيجيات تنظيم الانفعالات المستخدمة:

- يتضمن برنامج استراتيجيات تنظيم الانفعالات سبعة استراتيجيات هي :
- **إعادة التقييم المعرفي Reappraisal**: وتعني تغيير الطريقة التي ينظر بها الفرد للموقف الذي يثير المشاعر بهدف تغيير التأثير الانفعالي للموقف.
- **إعادة التركيز الإيجابي Refocusing**: وتشير إلى الأفكار التي تركز على التجارب والخبرات الإيجابية بدلا 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 الاستراتيجية لها آثار مفيدة على انفعالات الفرد نظرا 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 إيجابيا من حيث النمو الشخصي مثل أعتقد أنني يمكن أن أتعلم شيئا من هذا الموقف.
- رؤية الموقف من منظور آخر **Putting into Perspective** : وتشير إلى تناول الحدث بأكثر من زاوية والتأكد من نسبه عند مقارنته بالأحداث الأخرى.
- **التقبل Acceptance**: وتشير إلى تقبل الفرد لما مر به والخضوع للأمر الواقع والتسليم به .
- الأهداف الإجرائية لبرنامج استراتيجيات تنظيم الانفعالات :
- يستطيع الناشئ التعرف على مفهوم استراتيجيات تنظيم الانفعالات ومكوناتها.
- يتعرف الناشئ على الدور الفعال للاستراتيجيات تنظيم الانفعالات.
- يتعرف الناشئ على أخطاء التفكير.
- يحدد الناشئ الأفكار والانفعالات السلبية التي تنتابه باستخدام المراقبة الذاتية والتي تؤدي إلى ضعف المناعة النفسية.
- يستطيع الناشئ إصدار استجابات بديلة لأخطاء التفكير.
- يفرق الناشئ بين أنواع استراتيجيات تنظيم الانفعال.
- يفرق الناشئ بين أنواع معوقات تنظيم الانفعالات.
- يدرك الناشئ مهارات تنظيم الانفعال.
- يتعرف الناشئ على كيفية إدراك الانفعالات المختلفة.
- يتذكر الناشئ التأثيرات المختلفة للمشاعر على الجسم.
- يستخدم الناشئ قائمة من الأحداث السارة التي تؤدي إلى زيادة الانفعالات الايجابية.
- يتعلم الناشئ أن يكون واعيا بانفعالاته دون الحكم عليها.
- يدرك الناشئ أهمية الانتباه للانفعالات دون الحكم عليها ودورها في تقليل احتمالية زيادة حدة الانفعالات.
- يذكر الناشئ الأفعال المعاكسة للطلبات الانفعالية.
- يذكر الناشئ الآثار الانفعالية المترتبة على المشاركة المجتمعية للانفعالات.
- يستطيع الناشئ التواصل الانفعالي مع الآخرين في مختلف المواقف الاجتماعية.
- يستخدم الناشئ 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.
- يمارس الناشئ مهارة حل المشكلات.
- يستدعي الناشئ المواقف والانفعالات التي فشل فيها ويتقبل ما مر به سابقا.
- يتعرف الناشئ على مفهوم التخطيط وأهميته في تحقيق الأهداف.

- يتدرب الناشئ على استخدام التخطيط كوسيلة لنجاح الفرد في تعاملاته الحياتية.
- يتعرف الناشئ على ضرورة وضع أهداف مستقبلية طموحة.
- الأسس والمحددات العلمية لبرنامج استراتيجيات تنظيم الانفعالات المقترح :
- تم تطبيق برنامج استراتيجيات تنظيم الانفعالات لمدة (٨) أسابيع بواقع (٢) جلسة أسبوعياً وبذلك يكون إجمالي عدد الجلسات (١٦) جلسة خلال فترة ما قبل المنافسات من الموسم التدريبي.
- بلغ زمن الجلسة الواحدة (٦٠) دقيقة وبذلك يكون إجمالي زمن البرنامج (٩٦٠) دقيقة بما يعادل (١٦) ساعة.
- تم تدريب ناشئ الرياضات المائية على البرنامج المقترح خلال يومين (السبت، الأربعاء) من كل أسبوع.
- 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 بعض الرياضات المائية تحت ١٦ سنة، مع مراعاة الفروق الفردية بين ناشئ الرياضات المائية.
- استخدام أسلوب تركيز الانتباه الداخلي والخارجي للوصول إلى أفضل مستوى من التركيز في الجوانب الهامة أثناء الأداء.
- مرونة البرنامج بالقدر المناسب أثناء فترة تطبيقه.
- توفير الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.
- ٤- القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية في يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٨/٣م إلى يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٣/٨/٤م بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح باستخدام استراتيجيات تنظيم الانفعالات وبنفس توقيت وترتيب القياسات القبلية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم معالجة البيانات الخاصة بمتغيرات البحث عن طريق برنامج حزم التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية **IBMSPSS Statistics ver.25**؛ وقد تم اختيار مستوي معنوية عند ٠.٠٥ 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 التفلطح
Pearson	- معامل ارتباط بيرسون

- معامل ألفا كرونباخ Alfa Cronbach
 - اختبارات للفروق بين عينتين مرتبطتين T-Test Paired
 - مقياس ليكرت الثلاثي Likert Scale
 - الانحدار الخطي البسيط Simple Linear Regression
 - معامل إيتا لتحديد قوة وحجم التأثير Eta squared η^2
- حيث اقترح كوهين (Cohen) مقياس للتعرف على تأثير المتغير المستقل على التابع على النحو الآتي:

- أ- التأثير الذي يفسر أقل من ٠.٢٩ من التباين الكلي يدل على تأثير منخفض.
- ب- التأثير الذي يفسر من ٠.٣٠ إلى ٠.٤٩ من التباين الكلي يدل على تأثير متوسط.
- ت- التأثير الذي يفسر من ٠.٥٠ فأعلى من التباين الكلي يدل على تأثير كبير ومرتفع.

■ عرض وتفسير ومناقشة النتائج :

١- عرض ومناقشة نتائج مقياس المناعة النفسية للاعبين الرياضات المائية :

ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسات القبليّة والبعدية لناشئ بعض الرياضات المائية التي 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 والبعدية في أبعاد مقياس المناعة النفسية لناشئ بعض الرياضات المائية، والجدول التالي يوضح تلك النتائج :

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية لأبعاد مقياس المناعة النفسية لناشئ بعض الرياضات المائية

ن = ٦٠

حجم تأثير	قيمة إيتا ^٢ η^2	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
				الانحراف المعياري ع+	المتوسط الحسابي س-	الانحراف المعياري ع+	المتوسط الحسابي س-		
متوسط	٠.٣٦٦	*٥.٨٣٨	٠.٤٧	٠.٥٢٣	٢.٧٨	٠.٥٩٦	٢.٣١	درجة	البعد الأول : الاتزان الانفعالي
كبير	٠.٥٢٦	*٨.١٠٢	٠.٦٥	٠.٢٧٨	٢.٩١	٠.٦٨٥	٢.٢٦	درجة	البعد الثاني : قوة الإرادة
منخفض	٠.٢٦٢	*٤.٥٨٠	٠.٦٢	٠.٤٥٧	٢.٨٣	٠.٨٦٥	٢.٢١	درجة	البعد الثالث : تأكيد الذات
كبير	٠.٦٠٣	*٩.٤٧٥	٠.٦٠	٠.٣٢٣	٢.٨٨	٠.٦٦٦	٢.٢٨	درجة	البعد الرابع: المسؤولية الشخصية
كبير	٠.٥٣٧	*٨.٧٢٩	٠.٤٨	٠.٥٥٥	٢.٧١	٠.٧٤٤	٢.٢٣	درجة	البعد الخامس: اليقظة الذهنية
كبير	٠.٦٩٣	*١١.٥٦٣	٠.٥٦	٠.٣٠٢	٢.٨٢	٠.٦٠٤	٢.٢٦	درجة	إجمالي مقياس المناعة النفسية

*قيمة "ت" عند درجة حرية (٥٩) ومستوي معنوية (٠.٠٥) = ١.٦٧٥

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية $0.05 \leq \alpha$ ، بين القياسات القلبية والبعدية في أبعاد مقياس المناعة النفسية لناشئ بعض الرياضات المائية لصالح القياسات البعدية، كما هو موضح من متوسطات القياسات حيث أن قيم "ت" المحسوبة لأبعاد مقياس المناعة النفسية تراوحت بين (٤.٥٨٠ : ٩.٤٧٥)، كما أن إجمالي قيمة "ت" المحسوبة للمقياس بلغت (١١.٥٦٣) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (١.٦٧٥).

كما يتضح من جدول (٦) أن قوة وحجم تأثير المعالجة التجريبية للبرنامج القائم على استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعالات لتعزيز أبعاد المناعة النفسية، قد بلغت قيمة معامل ايتا^٢ في البعد الأول الاتزان الانفعالي (٠.٣٦٦) مما يدل أن حجم التأثير (متوسط) ويرجع لأثر المعالجة التجريبية في هذا البعد، كما بلغت قيمة معامل ايتا^٢ في البعد الثاني قوة الإرادة (٠.٥٢٦) مما يدل أن حجم التأثير (كبير) ويرجع لأثر المعالجة التجريبية في هذا البعد، في حين بلغت قيمة معامل ايتا^٢ في البعد الثالث تأكيد الذات (٠.٢٦٢) مما يدل أن حجم التأثير (منخفض) ويرجع لأثر المعالجة التجريبية في هذا البعد، وبلغت قيمة معامل ايتا^٢ في البعد الرابع المسؤولية الشخصية (٠.٦٠٣) مما يدل أن حجم التأثير (كبير) ويرجع لأثر المعالجة التجريبية في هذا البعد، وبلغت قيمة معامل ايتا^٢ في البعد الخامس اليقظة الذهنية (٠.٥٣٧) مما يدل أن حجم التأثير (كبير) ويرجع لأثر المعالجة التجريبية في هذا البعد، وأخيراً بلغت قيمة معامل ايتا^٢ في إجمالي مقياس المناعة النفسية ككل (٠.٦٩٣) مما يدل أن حجم التأثير (كبير) ويرجع لأثر المعالجة التجريبية في إجمالي مقياس المناعة النفسية، وذلك يدل على فعالية المعالجة التجريبية (استراتيجيات تنظيم الانفعالات) في تعزيز أبعاد الفرعية للمناعة النفسية والمقياس ككل لناشئ بعض الرياضات المائية.

ويرجع الباحث حدوث فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القلبية والبعدية وكذلك وجود حجم تأثير كبير في إجمالي مقياس المناعة النفسية لناشئ بعض الرياضات المائية إلى :

- تطبيق برنامج استراتيجيات تنظيم الانفعالات والمكون من استراتيجيات (إعادة التقييم المعرفي، إعادة التركيز الإيجابي، حل المشكلات، التركيز على التخطيط إعادة التقييم رؤية الموقف من منظور آخر، التقبل) لمدة (٨) أسابيع لتعزيز المناعة النفسية.
- 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) والتي ساعدت في تعزيز المناعة النفسية.

توصلت نتائج الدراسة إلى أن برنامج استراتيجيات تنظيم الانفعالات بما يحتويه من أبعاد (إعادة التقييم المعرفي، إعادة التركيز الإيجابي، التركيز على التخطيط، إعادة التقييم الإيجابي، رؤية الموقف من منظور آخر، التقبل) أسهم في تعزيز وتدعيم المناعة النفسية للناشئين مما ساعدهم في السيطرة على الانفعالات أثناء وبعد (الإخفاق) في المنافسة، مما يقلل من الآثار النفسية ليكونوا أكثر قدرة للتعامل بكفاءة مع المنافسات الرياضية 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 كاثرين تامينين وآخرون **Katherine Tamminen, et al** ٢٠٢١م استراتيجيات تنظيم الانفعال تلعب دور هام في حماية الفرد من الانفعالات السلبية كالقلق والتوتر والاكنتاب وأعراض الإخفاق بما يعنى تعزيز المناعة النفسية. (٣٣)

كما أشارت نتائج دراسة كلاوديو روبازا وآخرون **Claudio Robazza, et al** ٢٠٢٢م 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. (٢٤)

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسات كل من إيمان الشنواني ٢٠١٩م (٤)، احمد حسن ٢٠٢٢م (٢)، سهيلة عبد البديع ٢٠٢٢م (٧) أن استراتيجيات تنظيم الانفعالات في البرامج المقترحة لديهم تعمل على زيادة مستوى المناعة النفسية، وقد ظهر عند مقارنة القياسات القبلية بالقياسات البعدية والتي كانت لصالح القياسات البعدية، حيث أكدوا أن ذوي المناعة النفسية الأقوى هم الأقل تأثراً 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 بالزهو والفخر والسعادة والفرح والسرور والرضاء والحماس، وعند الإخفاق يشعر اللاعبون بانفعالات سلبية مثل الشعور بالحزن والضيق والحجل، 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.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على "وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسات القبلية والبعدية لناشئ بعض الرياضات المائية التي طبق عليهم استراتيجيات تنظيم الانفعالات لتعزيز المناعة النفسية لصالح القياس البعدي".

٢- عرض ومناقشة نتائج مقياس أعراض ما بعد الإخفاق للاعبين الرياضات المائية :
ينص الفرض الثاني على أنه : "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسات القبلية والبعديّة لناشئ بعض الرياضات المائية 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 الرياضات المائية، والجدول التالي يوضح تلك النتائج :

جدول (٧)
دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة لأبعاد مقياس أعراض ما بعد الإخفاق
لناشئ بعض الرياضات المائية

ن = ٦٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	قيمة إيتا ^٢	حجم تأثير
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
		س-	ع+	س-	ع+				
البعد الأول : أعراض الاكتئاب	درجة	٢.١٣	٠.٥٠٣	٢.٨١	٠.٣٩٠	٠.٦٨	*٨.١٣٤	٠.٥٢٨	كبير
البعد الثاني : أعراض القلق	درجة	١.٩٣	٠.٧٥٦	٢.٩٣	٠.٢٥١	١.٠٠	*٩.١٨١	٠.٥٨٨	كبير
البعد الثالث : أعراض الإحباط	درجة	٢.١١	٠.٨٠٤	٢.٨٦	٠.٣٤٢	٠.٧٥	*٦.٩٤٨	٠.٤٥٠	متوسط
البعد الرابع : أعراض عدم تقدير الذات	درجة	٢.١٦	٠.٧٤٠	٢.٩١	٠.٢٧٨	٠.٧٥	*٧.٥١٦	٠.٤٨٩	متوسط
إجمالي مقياس أعراض ما بعد الإخفاق	درجة	٢.٠٨	٠.٥٣٤	٢.٨٨	٠.٢٠٨	٠.٧٩٥	*١١.٩٥٥	٠.٧٠٧	كبير

*قيمة "ت" عند درجة حرية (٥٩) ومستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٦٧٥

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ α ، بين القياسات القبلية والبعديّة في أبعاد مقياس أعراض ما بعد الإخفاق لناشئ بعض الرياضات المائية لصالح القياسات البعديّة، كما هو موضح من متوسطات القياسات حيث أن قيم "ت" المحسوبة لأبعاد مقياس أعراض ما بعد الإخفاق تراوحت بين (٦.٩٤٨ : ٩.١٨١)، كما أن إجمالي قيمة "ت" المحسوبة للمقياس بلغت (١١.٩٥٥) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (١.٦٧٥).

كما يتضح من جدول (٧) أن قوة وحجم تأثير المعالجة التجريبية للبرنامج القائم على استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعالات للتغلب على أعراض ما بعد الإخفاق، قد بلغت قيمة معامل ايتا^٢ في البعد الأول أعراض الاكتئاب (٠.٥٢٨) مما يدل أن حجم التأثير (كبير) ويرجع لأثر المعالجة التجريبية في هذا البعد، كما بلغت قيمة معامل ايتا^٢ في البعد الثاني أعراض القلق (٠.٥٨٨) مما يدل أن حجم التأثير (كبير) ويرجع لأثر المعالجة التجريبية في هذا البعد، في حين بلغت قيمة معامل ايتا^٢ في البعد الثالث أعراض الإحباط (٠.٤٥٠) مما يدل أن حجم التأثير (متوسط) ويرجع لأثر المعالجة التجريبية في هذا البعد، وبلغت قيمة معامل ايتا^٢ في البعد الرابع أعراض عدم تقدير الذات (٠.٤٨٩) مما يدل أن حجم التأثير (متوسط) ويرجع لأثر المعالجة التجريبية في هذا البعد، وأخيراً بلغت قيمة معامل ايتا^٢ في إجمالي مقياس أعراض ما بعد الإخفاق ككل (٠.٧٠٧) مما يدل أن حجم التأثير (كبير) ويرجع لأثر المعالجة التجريبية في إجمالي مقياس أعراض ما بعد الإخفاق، وذلك يدل على فعالية المعالجة التجريبية (استراتيجيات تنظيم الانفعالات) حيث أنها تساعد ناشئ بعض الرياضات المائية للتغلب على أعراض ما بعد الإخفاق بالمنافسات الرياضية.

ويرجع الباحث حدوث فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة وكذلك وجود حجم تأثير كبير في إجمالي مقياس أعراض ما بعد الإخفاق لناشئ بعض الرياضات المائية إلى :

- تطبيق برنامج استراتيجيات تنظيم الانفعالات والمكون من استراتيجيات (إعادة التقييم المعرفي، إعادة التركيز الإيجابي، حل المشكلات، التركيز على التخطيط إعادة التقييم رؤية الموقف من منظور آخر، التقبل) لمدة (٨) أسابيع للتغلب على أعراض ما بعد الإخفاق بالمنافسات الرياضية.

ولقد أكد كل من محمد عبد التواب وسيد عبد العظيم ٢٠١٠م (١٠)، فضل إبراهيم ٢٠١٣م (١٧)، حنان دسوقي ٢٠٢٢م (٥) أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي تعمل على التخفيف من أعراض ما بعد الإخفاق، حيث تحد من مستوى القلق والتوتر وتنظم معدلات تردد 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.

ويتفق ذلك مع دراسة كل من لورا وآخرون Laura, et al ٢٠١٩م، ماري ج MARY J ٢٠٢٢م 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 القبلية بالقياسات البعدية والتي كانت لصالح القياسات البعدية. (٣٨)(٣٩)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على "وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسات القبلية والبعديّة لناشئ بعض الرياضات المائية التي طبق عليهم استراتيجيات تنظيم الانفعالات للتغلب على أعراض ما بعد الإخفاق لصالح القياس البعدي".

٣- عرض ومناقشة نتائج العلاقة الارتباطية بين مقياس المناعة النفسية وبين مقياس التغلب على أعراض ما بعد الإخفاق لناشئ بعض الرياضات المائية

ينص الفرض الثالث على أنه: "توجد علاقة ارتباطية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين تعزيز المناعة النفسية وبين التغلب على أعراض ما بعد الإخفاق لناشئ بعض الرياضات المائية".

وللتحقيق من صحة هذا الفرض تم استخدام أسلوب الانحدار الخطي البسيط بصورة مجمعة لأبعاد مقياس المناعة النفسية وبين أبعاد مقياس أعراض ما بعد الإخفاق لناشئ بعض الرياضات المائية وذلك على النحو التالي:

جدول (٨)

نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط للعلاقة بين مقياس المناعة النفسية ومقياس أعراض ما بعد الإخفاق لناشئ بعض الرياضات المائية

المتغير المستقل	معامل الانحدار الجزئي	معامل الانحدار الجزئي المعياري	قيمة "ت"	P. Value
المناعة النفسية (X)	١.١٢٨	٠.٧٧٧	*٩.٣٩٥	٠.٠٠٠
ثابت الانحدار (α)	٠.٤٢٧-	---	*١١.٢٢٩-	٠.٠٢٤

- معامل التحديد $R^2 = ٠.٦٥٣$
- قيمة $F = ٨٨.٢٧٠$
- مستوى الثقة (٩٥%)
- المتغير التابع (Y): أعراض ما بعد الإخفاق.
- معامل التحديد المعدل = ٠.٦٤١
- قيمة P. Value للنموذج = ٠.٠٠٠
- نسبة الخطأ في النموذج = ٣٤.٧٠%

يتضح من جدول (٨) ما يلي :

- بلغت قيمة F (٨٨.٢٧٠) بدلالة P. Value البالغة (٠.٠٠٠)، مما يدل على معنوية نموذج الانحدار الخطي البسيط β للعلاقة بين متغيري الدراسة، ولذا نقبل الفرضية والذي ينص أنه "توجد علاقة ارتباطية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين تعزيز المناعة النفسية والتغلب على أعراض ما بعد الإخفاق لناشئ بعض الرياضات المائية".
- 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 بعض الرياضات المائية،

والعكسي صحيح كلما قل مستوى المناعة النفسية كلما زادت أعراض ما بعد الإخفاق لناشئ بعض الرياضات المائية.

- يتضح أن المتغير المستقل يفسر نسبة (٦٥.٣٠%) من التغير الحادث في المتغير التابع، وذلك وفقاً لما تشير إليه قيمة معامل التحديد R2.
- تشير نسبة الخطأ في النموذج أن نسبة (٣٤.٧٠%) 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 كل من مارجریت كولین وآخرون Margaret Cullen et

al ٢٠١٥م، لورا وآخرون Laura, et al ٢٠١٩م، إزتر هورفاث وآخرون ESZTER

HORVATH et al ٢٠٢٢م، أن هناك علاقة عكسية بين مستوى المناعة النفسية وأعراض ما بعد الإخفاق. (٤٠)(٣٨)(٢٨).

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث الذي ينص على "توجد علاقة ارتباطية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين تعزيز المناعة النفسية وبين التغلب على أعراض ما بعد الإخفاق لناشئ بعض الرياضات المائية".

■ **الاستنتاجات :**

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية $0.05 \leq \alpha$ ، بين القياسات القبلية والبعديّة في أبعاد مقياس المناعة النفسية (الاتزان الانفعالي، قوة الإرادة، تأكيد الذات، المسؤولية الشخصية، اليقظة الذهنية) لناشئ بعض الرياضات المائية لصالح القياسات البعديّة.
- وجود حجم تأثير كبير للبرنامج القائم على استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعالات والمتضمن استراتيجيات (إعادة التقييم المعرفي، إعادة التركيز الإيجابي، حل المشكلات، التركيز على التخطيط، إعادة التقييم رؤية الموقف من منظور آخر، التقبل) لتعزيز أبعاد المناعة النفسية، حيث بلغت قيمة معامل ارتباطاً إجمالي مقياس المناعة النفسية كلاً (٠.٦٩٣)، في حين أظهرت حجم تأثير المعالجة التجريبية في الأبعاد بصورة منفصلة كما يلي: بلغت قيمة معامل ارتباطاً في الاتزان الانفعالي (٠.٣٦٦) مما يدل أن حجم التأثير (متوسط)، بلغت قيمة معامل ارتباطاً في قوة الإرادة (٠.٥٢٦) مما يدل أن حجم التأثير (كبير)، بلغت قيمة معامل ارتباطاً في تأكيد الذات (٠.٢٦٢) مما يدل أن حجم التأثير (منخفض)، بلغت قيمة معامل ارتباطاً في المسؤولية الشخصية (٠.٦٠٣) مما يدل أن حجم التأثير (كبير)، بلغت قيمة معامل ارتباطاً في اليقظة الذهنية (٠.٥٣٧) مما يدل أن حجم التأثير (كبير)، مما يدل على فعالية المعالجة التجريبية في تعزيز المناعة النفسية لناشئ بعض الرياضات المائية.
- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية $0.05 \leq \alpha$ ، بين القياسات القبلية والبعديّة في أبعاد مقياس أعراض ما بعد الإخفاق (أعراض الاكتئاب، أعراض القلق، أعراض الإحباط، أعراض عدم تقدير الذات) لناشئ بعض الرياضات المائية لصالح القياسات البعديّة.
- وجود حجم تأثير كبير للبرنامج القائم على استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعالات والمتضمن استراتيجيات (إعادة التقييم المعرفي، إعادة التركيز الإيجابي، حل المشكلات، التركيز على التخطيط، إعادة التقييم رؤية الموقف من منظور آخر، التقبل) للتغلب على أعراض ما بعد الإخفاق، حيث بلغت قيمة معامل ارتباطاً إجمالي مقياس أعراض ما بعد الإخفاق كلاً (٠.٧٠٧)، في حين أظهرت حجم تأثير المعالجة التجريبية في الأبعاد بصورة منفصلة كما يلي: بلغت قيمة معامل ارتباطاً في أعراض الاكتئاب (٠.٥٢٨) مما يدل أن حجم التأثير (كبير)، بلغت قيمة معامل ارتباطاً في أعراض القلق (٠.٥٨٨) مما يدل أن حجم التأثير (كبير)، بلغت قيمة معامل ارتباطاً في أعراض الإحباط (٠.٤٥٠) مما يدل أن حجم التأثير (متوسط)، بلغت قيمة معامل ارتباطاً في أعراض عدم تقدير الذات (٠.٤٨٩) مما يدل أن حجم التأثير (متوسط)، مما يدل على فعالية المعالجة التجريبية في التغلب على أعراض ما بعد الإخفاق لناشئ بعض الرياضات المائية.
- توجد علاقة عكسية سالبة وتأثير ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية $0.05 \leq \alpha$ بين مقياس المناعة النفسية ومقياس أعراض ما بعد الإخفاق لناشئ بعض الرياضات المائية، حيث بلغت قيمة F (٨٨.٢٧٠) بدلالة P Value البالغة (٠.٠٠٠) وهذه القيمة أقل من مستوي الدلالة $0.05 \leq \alpha$ ، مما يدل على معنوية نموذج الانحدار الخطي البسيط للعلاقة بين متغيري الدراسة، وتشير القيمة السالبة لمعامل انحدار المتغير المستقل (المناعة النفسية) إلى وجود علاقة عكسية بينه وبين المتغير التابع (أعراض ما بعد الإخفاق)، مما يشير على أنه كلما زاد مستوي المناعة النفسية كلما قلت أعراض ما بعد الإخفاق لناشئ بعض الرياضات

المائية، والعكسي صحيح كلما قل مستوى المناعة النفسية كلما زادت أعراض ما بعد الإخفاق لناشئ بعض الرياضات المائية، كما يتضح أن المتغير المستقل يفسر نسبة (٦٥.٣٠%) من التغير الحادث في المتغير التابع، وذلك وفقاً لما تشير إليه قيمة معامل التحديد R²، وتشير نسبة الخطأ في النموذج أن نسبة (٣٤.٧٠%) من التباين الناتج عن قياس أثر المتغير المستقل في المتغير التابع موضع الدراسة، إنما يرجع إلى عوامل أخرى عشوائية لم يرد ذكرها بالنموذج.

■ التوصيات :

- ضرورة تطبيق استراتيجيات تنظيم الانفعالات لما له من دور فعال في تعزيز المناعة النفسية والتغلب على أعراض ما بعد الإخفاق لناشئ بعض الرياضات المائية.
- أهمية التكامل بين برامج الإعداد البدنية والمهارية والخططية مع برامج الإعداد النفسية خلال الموسم التدريبي حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج لناشئ بعض الرياضات المائية.
- الاهتمام بتوعية المدربين والناشئين لأهمية الدور الذي يقوم به علم النفس الرياضي في رفع مستوى الأداء البدني والفني والخططي لناشئ بعض الرياضات المائية.
- زيادة مساحة تطبيق البرامج النفسية قبل البدء وأثناء وبعد المنافسات لما لها من تأثير إيجابي في خفض حدة التوتر والقلق والضغوط النفسية وتنظيم وازان الانفعالات لناشئ بعض الرياضات المائية.
- العمل على تعزيز الأفكار الايجابية والتفاؤل والتعامل مع المواقف الضاغطة بإيجابية خلال فترة المنافسات.
- تطبيق المقاييس النفسية لناشئ بعض الرياضات المائية وخاصة مقياس أعراض ما بعد الإخفاق المقترح بشكل دوري خلال الموسم التدريبي، مما يسمح بالتعرف على مستوى المناعة النفسية ومستوى أعراض ما بعد الإخفاق وخاصة بعد الهزيمة في المنافسة الرياضية.
- استخدام المقاييس النفسية عند انتقاء الناشئ بعض الرياضات المائية.
- ضرورة تواجد أخصائي نفسي رياضي لتطبيق استراتيجيات تنظيم الانفعالات على ناشئ بعض الرياضات المائية 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.
- 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.

- قائمة المراجع

- أولاً : المراجع العربية :

- ١- أمين أنور الخولي
 - ٢- أحمد جلال حسن
 - ٣- أحمد ذكي صالح
 - ٤- إيمان مصطفى الشنواني
 - ٥- حنان فوزي دسوقي
 - ٦- محمد العربي شمعون ،
ماجدة محمد إسماعيل
 - ٧- سهيلة عبد البديع سعيد
 - ٨- محمد حسن علاوي
 - ٩- محمد على القط
 - ١٠- محمد عبد التواب & سيد
عبد العظيم
 - ١١- محمود هشام عبد الرازق
 - ١٢- مروة محمد أبو شامه
- الرياضات المائية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٠م.
- فعالية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات تنظيم الانفعالات
لتحسين المناعة النفسية لدى المراهقين، مجلة كلية التربية، مجلد
١٩، العدد ١١٢، كلية التربية، جامعة بنى سويف، ٢٠٢٢م.
- اختبار الذكاء المصور، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة،
٢٠٠٨م.
- فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المناعة النفسية للطلبات المصابات
بكلية التربية الرياضية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم
الرياضة، مجلد ٨٧، الجزء ١، كلية التربية الرياضية، جامعة
حلوان، ٢٠١٩م.
- الخصائص السيكومترية لمقياس اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة
لدى المتعافين من فيروس كورونا COVID-19 من طلبة
الجامعة، مجلة كلية التربية، ج ١، كلية التربية، جامعة بني سويف،
٢٠٢٢م.
- الجديد في التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز
الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٨م.
- برنامج تدريبي مستند إلى الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الإنفعال
لدعم المناعة النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى عينة من
طلبات جامعة الأزهر، المجلة التربوية، مجلد ٩٦، كلية التربية،
جامعة سوهاج، ٢٠٢٢م.
- علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، مركز الكتاب الحديث،
القاهرة، ٢٠١٨م.
- الموجز في الرياضات المائية، المركز العربي للنشر، الزقازيق،
٢٠٠٤م.
- مقياس الخوف من الفشل، كلية التربية، جامعة المنيا، ٢٠١٠م.
- المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الايجابية لدى لاعبي منتخبات
جامعة بنها، مجلة أسبوط لعلوم وفنون الرياضة، مجلد ٦٣، العدد
١، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، ٢٠٢٢م.
- المناعة النفسية للاعبين المستويات العليا في بعض الأنشطة
الفردية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد ٩٣،
العدد ١، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان،
٢٠٢١م.

- ١٣- **مرودة مصطفى عبد** : المناعة النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى، مجلة أسيوط لعلوم وفنون الرياضة، مجلد ٦٣، العدد ٤، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٢٢م.
- ١٤- **منى مختار المرسي، أمل على خليل** : بناء مقياس المناعة النفسية للاعبين الرياضات المائية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٨٦، الجزء ١، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠١٩م.
- ١٥- **عصام محمد زيدان** : المناعة النفسية مفهومها وإبعادها وقياسها، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، مجلد ٥١، العدد ٣، كلية التربية، جامعة طنطا، ٢٠١٣م.
- ١٦- **فالح سلطان أبو عيد** الرياضات المائية، دار أسامه للنشر والتوزيع، الأردن، ٢٠١٤م.
- ١٧- **فضل إبراهيم عبد الصمد** : الهزيمة النفسية : مقياس الهزيمة النفسية في البيئة المصرية، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، المجلد ٢٦، العدد ١، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، ٢٠١٣م

- ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 18- **Ackerman, J. M., Hill, S. E., and Murray, D. R.** : The behavioral immune system: current concerns and future directions. Soc. Personal. Psychol. Compass 12:e 12:37. doi: 10.1111/spc3.2018.
- 19- **Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S.** : Emotion-Regulation Strategies across Psychopathology: A Meta-Analytic Review. Clinical Psychology Review, 30, PP 217 -237, 2010.
- 20- **Amanda Lanser** : The Science Behind Swimming, Diving, and Other Water Sports (Science of the Summer Olympics), Publisher : Capstone Press (January 1, 2016).
- 21- **Brans, Karen. Koval, Peter. Verduyn, Philippe. Lim, Yan Lin.** : the Regulation of Negative and Positive Affect in Daily Life. American Psychological Association, Vol. 13, No. 3.2013.
- 22- **Benjine Gerber** : Emotional Regulation: Theory and practice, Independently, published, February 1, 2018.
- 23- **Christopher R D** : Emotion regulation and sport performance, Sport Exec Psychol;36(4):401-12,2014.

- 24- **Claudio Robazza, Milena Morano, Laura Bortoli, Montse C. Ruiz** : Perceived motivational climate influences athletes' emotion regulation strategies, emotions, and psychobiosocial experiences, *Psychology of Sport and Exercise*, Volume 59, March 2022,
- 25- **David Tod** : *Sport Psychology: The Basics 2nd Edition*, Rutledge ; 2nd edition, March 4, 2022.
- 26- **Edward Chandler** : *Psycho mechanics: Tools for Self-Regulation of Turning Point*; 1st edition, Emotions, Published June 15, 2019
- 27- **Emily Pluhar, Caitlin McCracken, Kelsey L. Griffith, Melissa A. Christino , Da Sugimoto** : Team Sport Athletes May Be Less Likely To Suffer Anxiety or Depression than Individual Sport Athletes, *J Sports Sci Med*. 2019 Sep.
- 28- **ESZTER HORVATH1, MARTIN TAMAS KOVACS2, DANIEL TOTH** : 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, February 2022
- 29- **Garnefski, N., & Kraaij, V.** : Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety. *Cognition and Emotion*, 32(7), 401–408,2019.
- 30- **Gross, J** : Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 970-986.1993
- 31- **Jason Page** : *Clever Clogs Canoeing and Other Water Sports (Clever Clogs: the Olympic Sports) Paperback* – Tick Tock Books (June 1, : June 1, Publisher 2018.

- 32- **Joe Stead, Jamie Poolton, David Alder** : Performance slumps in sport: A systematic review, *Psychology of Sport and Exercise*, Volume 61, July 2022,
- 33- **Katherine Tamminen & Jeemin Kim & Chad Danylucl** : The effect of self- and interpersonal emotion regulation on athletes' anxiety and goal achievement in competition, *Psychology of Sport and Exercise* 57(3), August 2021
- 34- **Kaur, T., & Sim, R.** : The Predictive Role of Resilience in Psychological Immunity: A Theoretical Review. *International Journal of Current Research and Review*. 112, (22)139- 143,2020.
- 35- **Kim Pryor Jones** : Understanding Emotional Regulation for Adults: How to Use Emotional Regulation to Improve Your Mental Health, Canton field Publishing April 10, 2023.
- 36- **King Mycrony** : Psychological Immunity: Strategies to Protect Your Mind from Stress, Anxiety, and Overwhelm, , 2023.
- 37- **Lael Gershgoren Jean-Charles Lebeau, Sicong Liu, Gershon Tenenbaum** : Editorial: Emotions and sport performance, *Front Psychol*, Published online 2023
- 38- **Laura A. Ceccarelli,1,* Ryan J. Giuliano,1 Cheryl M. Glazebrook** : Self-Compassion and Psycho-Physiological Recovery From Recalled Sport Failure, *Front Psychol*, Published online 2019 Jul 5
- 39- **MARY J.** : Emotional Regulation Skills for teen: 30+ Activitles to Conquer your Negative Thoughts, Manage Emotions and Aggressive Behaviour Improve Coping Skills Serene Publications, June13,2022.

- 40- **Margaret Cullen** : The Mindfulness-Based Emotional Balance
Gonzalo Brito Workbook: An Eight-Week Program for
Pons , Jon Improved Emotion Regulation and Resilience
Kabat-Zinn ,Publisher : New Harbinger Publications; 1st
edition, September 1, 2015.
- 41- **Oláh A.** : Psychological Immunity: A New Concept of
Coping and Resilience Coping and Resilience
–International Conference, Dubrovnik
Cavtat, Croatia Last accessed on 2019
- 42- **S. S. Leigh** : The Radical Emotional Regulation and Self-Love
Workbook for Adults: Daily CBT Exercises and
Practical Strategies to Break Free From Negative
Emotions and Welcome Happiness, Kindle Edition
May 26, 2023
- 43- **Taylor L** : Emotions and ensuing motor performance are
Buchanan, altered by regulating breathing frequency:
Christopher M Implications for emotion regulation and sport
Janelle performance, Front Psychol, Oct 2022.