



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:.....
الرمز:.....

القسم: التدريب الرياضي
الشعبة: التدريب الرياضي
التخصص: التحضير الرياضي البدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

التمكين النفسي وعلاقته بالاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد
دراسة حالة على نادي نجم عين ولمان"

إشراف الاستاذ:
الدكتور : بن التومي بلال

اعداد الطالب:
بودابة اسماعيل

لجنة المناقشة:

رئيسا	جامعة المسيلة	أ.د حريزي عبد الهادي
مناقشا	جامعة المسيلة	أ.د عروسي عبد الرزاق
مشرفا	جامعة المسيلة	أ.د بن التومي بلال

السنة الجامعية : 2026/2025

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر و عرفان

في البداية أشكر الله تعالى، على فضله ونعمه الذي أنار دربي بنور المعرفة ووهبني القدرة والصبر على المثابرة حتى وصلت إلى هذه اللحظة المميزة

كما أشكر جميع أساتذتي الذين ساهموا في تعليمي منذ المرحلة الابتدائية حتى مرحلة التخرج أشكر كل أصدقائي الأعزاء الذين رافقوني خلال رحلتي الدراسية، وشاركوا أفراحي وأحزاني كما أتوجه بجزيل الشكر إلى إدارة معهد التربية البدنية والرياضية بالأخص قسم التدريب الرياضي على توفيرهم لنا بيئة تعليمية مناسبة، وتهيئة كافة الظروف المطلوبة لنجاحنا دون أن أنسى شكر كل من ساهم ومد لنا يد المساعدة وقام بتسهيل مهامنا على أرسهم رؤساء الفرق واللاعبين والمدربين وكل من ساهم من قريب أو من بعيد على هذا الانجاز أتوجه بشكر خاص إلى الأساتذة و إلى المشرف عن هذه المذكرة الدكتور بلال بن تومي على كل ما قدموه لي طيلة مسيرتي الدراسية بهذه الولاية المضيفة -مسيلة-

الطالب: بودابة اسماعيل

إهداء

إلى زوجتي، شريكة دربي ورفيقة عمري، شكرا لدعمك اللامحدود وتشجيعك الدائم. بفضلك،
تمكنت من تحقيق أحلامي وإكمال دراستي بنجاح. أنت سندي القوي، وأنا ممتن لوجودك في
حياتي

إلى أبنائي الأعزاء، أنتم فرحتي وسعادتي، ومصدر إلهامي للنجاح، شكرا لأنكم صبرتم على
غيابي وانشغالي خلال فترة الدراسة سعيكم الدؤوب وتفوقكم في الدراسة كانا حافزا لي للمضي
قدما وتحقيق أهدافي

إلى كل أساتذتي الأفاضل الذين علموني العلم والمعرفة
أهديكم هذه المذكرة كرمز لنجاحي، آملا أن أكون قدوة حسنة لكم وأن تسعوا دائما لتحقيق
أحلامكم.

الطالب: بودابة اسماعيل

قائمة المحتويات

	شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الاشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية Abstract
أ، ب، ج	مقدمة
	الجانب المنهجي
	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
16	1- 1 - إشكالية الدراسة
17	1- 2 - فرضيات الدراسة
18	1- 3 - أهمية الدراسة
19	1- 4 - أهداف الدراسة
19	1- 5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
21	1- 6 - الدراسات السابقة
27	1- 7 - مميزات الدراسة الحالية

	الجانب النظري
	الفصل الثاني: التمكن النفسي
32	تمهيد
33	1-2 - النظريات والنماذج المفسرة للتمكن النفسي
34	2-2 - تعريف التمكن النفسي
37	2-3 - أهمية التمكن النفسي
38	2-4 - أبعاد التمكن النفسي
40	2-5 - محددات التمكن النفسي
42	2-6 - نتائج التمكن النفسي
44	خلاصة
	الفصل الثالث : الاستجابة الانفعالية
46	تمهيد
47	3-1 - الاستجابة الانفعالية في المجال الرياضي
47	3-1-1 - الاستجابة
48	3-1-2 - الانفعال
48	3-1-3 - الاستجابة الانفعالية
49	3-2 - خصائص الانفعالات والصفات العامة لها
50	3-3 - نظريات في تفسير حدوث الانفعال
53	خلاصة

	الفصل الرابع: كرة اليد
56	4-1- تعريف كرة اليد
56	4-2- انتشار رياضة كرة اليد
57	4-3- خصائص ومميزات لعبة كرة اليد
58	4-4- خصائص لاعب كرة اليد
58	4-4-1- الخصائص النفسية
59	4-4-2- الصفات الحركية
	الجانب التطبيقي
	الفصل الخامس: منهجية الدراسة
63	تمهيد
64	5-1 - الدراسة الاستطلاعية
64	5-2- الحدود المكانية و الزمانية للدراسة
64	5-3 - منهج الدراسة
64	5-4 - متغيرات الدراسة
65	5-5- مجتمع وعينة الدراسة
70	5-6 - أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
72	5-7- الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة (الصدق،الثبات)
76	خلاصة
	الفصل السادس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

79	تمهيد
80	1-6 - عرض وتحليل النتائج
88	2-6 - مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
	الفصل السابع: الاستنتاجات و الاقتراحات
99	7 - 1 - الاستنتاج العام
100	7- 2 - الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
102	خاتمة
104	- قائمة المصادر والمراجع
108	- قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
65	01	توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب متغير السن
66	02	توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب متغير المستوى التعليمي
67	03	توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب متغير المستوى الاقتصادي
68	04	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن
69	05	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي
70	06	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى الاقتصادي
71	07	الفقرات الإيجابية والسلبية وأوزان بدائلها في مقياس الإستجابة الانفعالية

72	08	مصفوفة معاملات ارتباط عبارات كل بعد مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه لاستبيان التمكين النفسي
73	09	العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لاستبيان التمكين النفسي وأبعاده الفرعية.
74	10	معامل ألفا كرونباخ للاستبيان التمكين النفسي وابعاده الفرعية
74	11	مصفوفة معاملات ارتباط عبارات استبيان الاستجابة الانفعالية مع الدرجة الكلية للاستبيان
75	12	معامل ألفا كرونباخ لاستبيان الاستجابة الانفعالية
80	13	التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة لمتغير الدراسة
81	14	العلاقة بين التمكين النفسي و الاستجابة الانفعالية
82	15	العلاقة بين (المعنى) والاستجابة الانفعالية
82	16	العلاقة بين القدرة الذاتية (الكفاءة) و الاستجابة الانفعالية
83	17	العلاقة بين حق الاختيار (الاستقلالية) و الاستجابة الانفعالية
84	18	العلاقة بين (التأثير) و الاستجابة الانفعالية
85	19	إختبار كروسكا لواليز للكشف عن الفروق في مستويات التمكين النفسي لدى لاعبي كرة اليد تبعا لمتغير الصنف
87	20	إختبار كروسكا لواليز للكشف عن الفروق في مستويات الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد تبعا لمتغير الصنف

قائمة الاشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
65	01	توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب متغير السن
66	02	توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب متغير المستوى التعليمي
67	03	توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب متغير المستوى الاقتصادي
68	04	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن
69	05	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي
70	06	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى الاقتصادي
80	07	التوزيع الطبيعي لبيانات متغير التمكين النفسي
80	08	التوزيع الطبيعي لبيانات متغير الاستجابة الانفعالية

التمكين النفسي وعلاقته بالاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين التمكين النفسي و الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد - دراسة حالة على لاعبي فريق نجم عين ولمان - الناشط بالقسم الأول ، وفحص دلالة الارتباط في أبعاد التمكين النفسي (المعنى -الكفاءة - حق الاختيار (الاستقلالية) - التأثير)، حيث وفي ظل التذبذب في الأداء خلال المباريات التنافسية الذي لا تزال تظهره بعض الفرق، ويُعزى هذا التذبذب في كثير من الأحيان إلى العوامل النفسية والانفعالية التي قد تؤثر في تركيز اللاعب، دقة استجابته، والتزامه بالخطة التكتيكية، لما تفرضه خصائص هذه اللعبة من متطلبات نفسية وانفعالية مرتفعة، ارتأينا خوض غمار هذه الدراسة التي تمت على عينة من لاعبي كرة اليد بفريق نجم عين ولمان، حيث بلغ حجم العينة (59) لاعبا، و تم الاعتماد على الطريقة العشوائية في تحديد عينة الدراسة الأساسية التي تم اختيارها بطريقة بسيطة، وتم استخدام المنهج الوصفي ، بالاعتماد على أداة الدراسة التي تمثلت في استبيان مقياس التمكين النفسي من إعداد "سبرايتزر 1995 , sprietzner"، ومقياس الاستجابة الانفعالية لمحمد حسن علاوي وبعد المعالجة الإحصائية لبيانات الدراسة ، توصلنا إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية بين التمكين النفسي والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد.
 - توجد علاقة ارتباطية بين المعنى والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد.
 - توجد علاقة ارتباطية بين الكفاءة والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد.
 - توجد علاقة ارتباطية بين الاستقلالية(حق الاختيار) والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد.
 - توجد علاقة ارتباطية بين التأثير والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التمكين النفسي تعزى لمتغير الصنف.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاستجابة الانفعالية تعزى لمتغير الصنف.
- الكلمات المفتاحية:** التمكين النفسي -الاستجابة الانفعالية - كرة اليد

Psychological Empowerment and its Relationship to Emotional Response among Handball Players

The study aimed to identify the relationship between psychological empowerment and emotional response among handball players – a field study conducted on the players of the Najm Ain Oulmane team competing in the First Division – and to examine the significance of the correlation between the dimensions of psychological empowerment (meaning, competence, autonomy, and impact).

In light of the fluctuation in performance during competitive matches still shown by some teams, which is often attributed to psychological and emotional factors affecting players' concentration, accuracy of response, and commitment to tactical plans, and considering the high psychological and emotional demands imposed by the characteristics of this sport, we decided to conduct this study.

The study was carried out on a sample of handball players from the Najm Ain Oulmane team. The sample size consisted of (59) players, and the random sampling method was adopted to determine the basic study sample, which was selected using a simple random technique.

The descriptive method was used, relying on the study tools represented by the Psychological Empowerment Scale developed by Spreitzer (1995) and the Emotional Response Scale developed by Mohamed Hassan Allawi.

After the statistical analysis of the study data, the following results were obtained:

- There is a correlational relationship between psychological empowerment and emotional response among handball players.
- There is a correlational relationship between meaning and emotional response among handball players.
- There is a correlational relationship between competence and emotional response among handball players.
- There is a correlational relationship between autonomy and emotional response among handball players.
- There is a correlational relationship between impact and emotional response among handball players.
- There are statistically significant differences in psychological empowerment attributed to the category variable.
- There are statistically significant differences in emotional response attributed to the category variable.

Keywords: Psychological Empowerment – Emotional Response – Hand ball .

مقدمة

يعد العامل النفسي من أهم المكوّنات المؤثرة في الأداء الرياضي، خاصّة في الرياضات الجماعية التي تتطلّب درجة عالية من التنظيم، الانسجام، والتكامل بين أفراد الفريق. فاللاعب في هذا النوع من الرياضات لا يعتمد فقط على قدراته البدنية والمهارية والخطئية، بل يحتاج أيضًا إلى توازن انفعالي، وقدرة على ضبط الذات، والتحكّم في مشاعره أثناء المواقف التنافسية المختلفة، وهو ما يجعل الجانب النفسي عنصرًا حاسمًا في تحقيق الإنجاز الرياضي أو الإخفاق فيه. وتشير أدبيات علم النفس الرياضي إلى أنّ العوامل النفسية والانفعالية تسهم بشكل مباشر في تفسير تباين مستويات الأداء بين الرياضيين، حتى وإن كانوا متقاربين في المستوى البدني والمهاري.

تلك العلوم والتي أثرت تأثيرًا إيجابيًا على تطوير أسس ونظرية التدريب الرياضي الحديث وعلى ذلك أمكن الاستفادة من التعليقات العلمية لتلك العلوم ومدى تأثيرها على أسس ونظريات التدريب الرياضي الحديث والتي أحدثت طفرة كبيرة منذ الخمسينيات والأرقام والمستويات الرياضية المختلفة في المحافل الدولية والأولمبية في تطور باستمرار وخير شاهد على ذلك (على عبد العزيز 1999م)

وتعد كرة اليد من بين أبرز الرياضات الجماعية التي تمتاز بالسرعة، القوة، شدّة الاحتكاك البدني، وتكرار مواقف الضغط التي تتطلّب من اللاعب اتخاذ قرارات حاسمة في وقت قصير، سواء في الدفاع، الهجوم، أو الانتقال السريع بينهما. هذه الخصائص تجعل لاعب كرة اليد معرّضًا لمجموعة من الاستجابات الانفعالية المتنوّعة، مثل القلق التنافسي، الخوف من الفشل أو الإصابة، الغضب نتيجة قرارات الحكام أو أخطاء الزملاء، بالإضافة إلى التوتر الناتج عن أهمية المباراة، حساسية النتيجة، أو ضغط الجمهور. وقد أظهرت بعض الدراسات في ميدان الرياضة التنافسية أن القلق التنافسي ومختلف الحالات الانفعالية المرتبطة بالمنافسة ترتبط ارتباطًا وثيقًا بجودة الأداء، بحيث يمكن أن تكون عاملاً مساعدًا أو معيقًا له تبعًا لمستوى تنظيمها وضبطها من طرف الرياضي (Article : Sport Psychology. Frontiers 2024).

وتلعب الانفعالات المختلفة دورًا هامًا وبالغ الأثر في حياة الأفراد، إذ ترتبط الانفعالات بدوافع الأفراد وحاجاتهم وبأنواع الأنشطة المتعددة التي يمارسونها فلا يوجد على الإطلاق أنواع من التعلم أو العمل أو اللعب أو النشاط المبدع الخلاق أو حتى العلاقات الاجتماعية المختلفة دون أن تصطبغ باللون الانفعالي المميز لها. (علاوي، 1994). (مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، مجلد 26-4-2012)،

وفي حال عدم تسيير هذه الاستجابات الانفعالية وضبطها بطريقة علمية ومنهجية، فإنها قد تنعكس سلبيًا على تركيز اللاعب، دقة قراراته، استقراره الانفعالي داخل الملعب، ومدى التزامه بالتعليمات والخطط الموضوعية

من طرف الطاقم الفني، مما يؤدي إلى تراجع الأداء الفردي والجماعي على حد سواء. ومن هنا برز الاهتمام في الأدبيات الحديثة بنماذج تفسير الانفعال في السياق الرياضي، على غرار النظرية المعرفية-الدافعية-العلاقية للانفعال التي تؤكد أن الانفعال ناتج لتقييم الفرد للموقف التنافسي وعلاقته بأهدافه وإمكاناته الشخصية، وأن قدرة الرياضي على تنظيم هذه الانفعالات تمثل عنصرًا أساسيًا في تحقيق الأداء الأمثل. وفي هذا الإطار، برز مفهوم التمكين النفسي كأحد المفاهيم الحديثة ذات الأهمية في ميدان علم النفس التنظيمي وعلم النفس الرياضي على حد سواء.

ويشير (رياض ابو زيد 2010)، بأن التمكين النفسي يعتبر أحد الأساليب الحديثة التي تقوم فكرته على إعطاء ومنح العاملين الثقة وتفويضهم السلطات والاستقلالية الذاتية في العمل، مما يشكل لديهم شعورًا بالثقة والحافز لتحمل المسؤولية ويفجر لديهم الطاقات الكامنة والتي تظهر على هيئة إبداعات واقتراحات تزيد من دافعيتهم إيجابيًا إتجاه أهمية العمل وأنجازه بكفاءة وتميز وفاعلية.

ويذكر ("peery" 2013) أن التمكين النفسي هو سمة نفسية وشخصية للأفراد، تشير إلى تزايد القوة الشخصية لدى الفرد مثل الضبط والتحكم الذاتي والكفاءة الشخصية لدى الفرد، وفي هذا المنظور يمكن النظر والإشارة إليه كإحساس نفسي أو كخبرة فعلية يمتلكها الشخص، فالتمكين كإحساس وشعور نفسي يرتبط بإدراك الشخص لقدرته على فعل الأشياء التي يريد أن يمارسها ويفعلها ويستطيع أن يكون له قرار في الموضوعات المميزة والهامة في حياته. (الأستاذ/وسيم عقاب وآخرون (2024) التمكين النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين).

فالتمكن النفسي يُعرّف على أنه حالة من الدافعية الذاتية الداخلية تنعكس في أربعة أبعاد رئيسية هي: الإحساس بالمعنى، الشعور بالكفاءة أو المقدرة، الاستقلالية في اتخاذ القرار، والإحساس بالتأثير في البيئة المحيطة. وعند إسقاط هذا المفهوم على المجال الرياضي، يمكن النظر إلى التمكين النفسي للاعب على أنه تعزيز لشعوره بقيمة دوره داخل الفريق، وثقته في قدراته، واستقلاليته النسبية في اتخاذ القرارات الميدانية، مع إحساسه بأن سلوكه وأدائه يؤثران فعليًا في نتائج الفريق ومسار المنافسة.

وعليه، فإن اللاعب الممكن نفسيًا يكون أكثر قدرة على التحكم في انفعالاته، ومواجهة الضغوط، والتكيف مع المتغيرات التي تفرضها طبيعة المنافسة، كما يكون أكثر استعدادًا لتحويل بعض الانفعالات السلبية - مثل القلق أو الخوف - إلى طاقة دافعة نحو تحسين الأداء بدل أن تكون مصدرًا للتعطيل أو الانسحاب. وتشير بعض الدراسات الحديثة في المجال الرياضي إلى وجود علاقة بين التمكين النفسي وبعض المتغيرات النفسية الأخرى، مثل القلق الرياضي، الدافعية، والالتزام بالأداء، بما يبرز أهمية هذا المتغير في تفسير السلوك والأداء الرياضي المعاصر (Dr. Hadi Nobari, KMAN Research Institute , 2024).

انطلاقاً من هذه المعطيات، تبرز أهمية دراسة العلاقة بين التمكين النفسي والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد، باعتبار أن فهم طبيعة هذا التفاعل يمكّن من توجيه برامج الإعداد النفسي في الأندية والمنتخبات نحو تعزيز أبعاد التمكين النفسي لدى اللاعبين، بما يساهم في تنظيم استجاباتهم الانفعالية، والرفع من قدرتهم على مواجهة ضغوط المنافسة، وتحقيق أداء متزن وفعال. كما أن هذا النوع من الدراسات من شأنه أن يزود المدربين والأخصائيين النفسيين بإطار مرجعي يساعدهم في تصميم تدخلات نفسية تستهدف دعم الجوانب المعرفية والانفعالية لدى اللاعب، وبالتالي الإسهام في بناء شخصية رياضية متوازنة قادرة على التكيف مع متطلبات الرياضة الحديثة.

لذلك ارتأينا أن يكون موضوع بحثنا حول علاقة التمكين النفسي بالاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد. ففي الفصل الأول تطرقت إلى الإطار العام للدراسة متضمناً طرح الإشكالية والتساؤلات وفرضيات الدراسة والدراسات السابقة ومميزات الدراسة، أما الفصل الثاني فكان مستهل الحديث فيه عن التمكين النفسي من حيث مفهومه وأنواعه وخصائصه وأهم النظريات التي تناولت التمكين النفسي، كما احتوى الفصلين الثالث والرابع على الاستجابة الانفعالية في كرة اليد حيث عرجنا فيها إلى مفهومها وخصائصها وصفات وسمات الانفعالات وأهم النظريات المفسرة لهذه الأخيرة، وتطرقنا في الفصل الخامس إلى منهجية الدراسة من حيث الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع وعينة الدراسة والأساليب وأدوات جمع البيانات، أما الفصل السادس تناولنا فيه عرض وتحليل النتائج ومناقشتها. بينما الفصل السابع والأخير تطرقنا فيه إلى الاستنتاجات والاقتراحات والفرضيات المستقبلية.

الفصل الأول

الاطار العام للدراسة

1-1- الإشكالية:

تُصنّف كرة اليد ضمن الرياضات الجماعية ذات الطابع التنافسي العالي، لما تتميز به من سرعة في الأداء، وكثرة التغيرات المفاجئة في مواقف اللعب، بالإضافة إلى الاحتكاك البدني المباشر وضيق الزمن المتاح لاتخاذ القرار. حيث لا يقتصر الأداء في كرة اليد على الجوانب البدنية والمهارية والخططية فحسب، بل يرتبط بدرجة كبيرة بالحالة النفسية للاعب. لذا فإن الإعداد النفسي للاعبين لا يقل أهمية عن الإعداد البدني، فيعتبر من المهام الضرورية التي يقوم بها المدرب لما لها من دور هام في التأثير في بقية جوانب الإعداد الأخرى، خاصة ما يتعلق بشعوره بالكفاءة، والثقة في قدراته، وإحساسه بالتحكم والتأثير داخل الفريق.

وهذا ما يعرف بالتمكين النفسي وهو من المفاهيم الحديثة في علم النفس الرياضي التي تسهم في تعزيز هذه الجوانب، حيث يساعد اللاعب على تنظيم استجاباته الانفعالية والتعامل الإيجابي مع المواقف الضاغطة أثناء المنافسة، بما ينعكس على استقرار الأداء ودقته. "ويعد علم النفس الرياضي من العلوم المهمة لعملية التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية حيث يهتم ببحث الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي في مختلف مجالاته ومستوياته كما يبحث الخصائص التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي" (علي عمارة، 2006، العدد 9)

وعلى الرغم من التطور الكبير الذي شهده مجال الإعداد البدني والمهاري والخططي في كرة اليد، إلا أن العديد من الفرق ما تزال تُظهر تذبذباً في الأداء خلال المباريات التنافسية، ويُعزى هذا التذبذب في كثير من الأحيان إلى العوامل النفسية والانفعالية التي قد تؤثر في تركيز اللاعب، دقة استجابته، والتزامه بالخططة التكتيكية، رغم تحضيره الجيد من النواحي الأخرى. لما تفرضه خصائص هذه اللعبة من متطلبات نفسية وانفعالية مرتفعة، متمثلة في القدرة على ضبط الانفعالات، والمحافظة على التركيز، والتكيف السريع خاصة في المواقف الضاغطة التي تزداد فيها حدة الاحتكاك البدني ووتيرة اللعب واتخاذ القرار. كما أن طبيعة اللعبة تجعل اللاعب عرضة لمثيرات انفعالية متعددة، مثل أخطاء التحكيم، قوة المنافس، تغير النتيجة، وضغط الجمهور، مما قد يؤثر بشكل مباشر في مستوى أدائه الفردي والجماعي.

وفي هذا الإطار، يبرز مفهوم التمكين النفسي كعنصر أساسي لتعزيز شعور الرياضي بالكفاءة، والاستقلالية، والمعنى، والقدرة على التأثير داخل الفريق، مما قد يساعده على تنظيم استجاباته الانفعالية والتحكم فيها أثناء المنافسة. غير أن طبيعة العلاقة بين التمكين النفسي والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد ما تزال بحاجة إلى مزيد من الدراسة والتحليل، خصوصاً في البيئة الرياضية المحلية، من أجل توجيه برامج الإعداد النفسي بالشكل الأمثل، وهذا ما جعلنا نقوم بطرح التساؤلات الآتية :

التساؤل العام:

هل توجد علاقة ارتباطيه بين التمكين النفسي والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد؟

ويندرج تحت هذا التساؤل مجموعة من التساؤلات الفرعية، نوردتها على النحو التالي:

- 1- هل توجد علاقة ارتباطيه بين (المعنى) والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد؟
- 2- هل توجد علاقة ارتباطيه بين (الكفاءة) والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد؟
- 3- هل توجد علاقة ارتباطيه بين (حق الاختيار) والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد؟
- 4- هل توجد علاقة ارتباطيه بين (التأثير) والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد؟
- 5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التمكين النفسي تعزى لمتغير الصنف؟
- 6- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاستجابة الانفعالية تعزى لمتغير الصنف؟

1 - 2 - فرضيات الدراسة:

بما أن الدراسة ذات طابع وصفي ارتباطي، يمكن صياغة مجموعة من الفرضيات كما يلي:

الفرضية الرئيسية:

توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائية بين التمكين النفسي والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد.

فرضيات فرعية:

- 1- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائية بين (المعنى) والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد.
- 2- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائية بين (الكفاءة) والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد.
- 3- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائية بين (حق الاختيار) والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد.
- 4- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائية بين (التأثير) والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد.
- 5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التمكين النفسي تعزى لمتغير الصنف.
- 6- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاستجابة الانفعالية تعزى لمتغير الصنف.

1 - 3 - أهمية الدراسة:

يمكن تقسيم أهمية البحث إلى:

1-3-1 الأهمية النظرية:

- يُسهم هذا البحث في إثراء الأدبيات النظرية في مجال علم النفس الرياضي من خلال تسليط الضوء على أحد المتغيرات الحديثة نسبيًا، وهو التمكين النفسي، وربطه بمتغير مركزي في الأداء الرياضي هو الاستجابة الانفعالية.
- يقدّم إطارًا نظريًا يساعد على فهم ديناميكيات الأداء النفسي والانفعالي في كرة اليد، من خلال توضيح كيف يمكن للتمكين النفسي أن يكون عاملاً منظمًا للانفعالات في المواقف التنافسية.
- يضيف هذا العمل مرجعية عربية في موضوع التمكين النفسي في الرياضة، يمكن أن يستفيد منها الباحثون والطلبة في دراسات لاحقة.

1-3-2 الأهمية التطبيقية:

- يزود المدربين والأخصائيين النفسانيين في الأندية والمنتخبات بمعطيات عملية حول مستوى التمكين النفسي والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد.
- يساعد في توجيه برامج الإعداد النفسي نحو تعزيز أبعاد التمكين النفسي (الإحساس بالمعنى، الشعور بالكفاءة، حق الاختيار ، التأثير)، بما يسهم في تنظيم الانفعالات خلال المنافسة.
- يمكّن من تصميم استراتيجيات تدخل نفسي (ورشات، حصص إرشاد، تدريب على المهارات الذهنية) تستهدف تحسين قدرة اللاعبين على التحكم في القلق، الغضب، التوتر، وغيرها من الاستجابات الانفعالية المؤثرة في الأداء.
- يساهم في رفع جودة الأداء الفردي والجماعي للاعبي كرة اليد، من خلال إبراز دور الجانب النفسي في تحقيق الثبات والانضباط الانفعالي أثناء المباريات.

1 - 4 - أهداف الدراسة:

يهدف هذا البحث بصفة عامة إلى معرفة العلاقة بين التمكين النفسي والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد. ويتفرع عن هذا الهدف العام الأهداف الفرعية الآتية:

- معرفة العلاقة الموجودة بين المعنى والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد.
- التعرف على العلاقة الموجودة بين الكفاءة والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد.
- ادراك العلاقة الموجودة بين حق الاختيار والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد.
- معرفة العلاقة الموجودة بين التأثير والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد.
- التعرف على الفروق في التمكين النفسي والاستجابة الانفعالية تعزى لمتغير الصنف.

1 - 5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

1-5-1- التمكين النفسي:

التعريف الاصطلاحي:

ظهر مفهوم التمكين النفسي (Psychological Empowerment) خلال الثمانينيات والتسعينيات في إطار الدراسات التنظيمية، قبل أن يجد طريقه إلى علم النفس الرياضي. ويشير التمكين النفسي إلى مجموعة العمليات والإحساسات الداخلية التي تمنح الفرد شعورًا بالقدرة والتحكم والكفاءة والاستقلالية في اتخاذ القرار وتحمل المسؤولية.

وقد عرّفته سبريتزر (1995) Spreitzer بأنه:

"حالة نفسية داخلية تتكون من أربعة أبعاد أساسية، هي: المعنى، الكفاءة، حق الاختيار، والتأثير." أما في المجال الرياضي، فيعرّف بأنه:

"عملية تنمية قدرات اللاعب النفسية والإدراكية، وتعزيز شعوره بالثقة والكفاءة والقدرة على التحكم في سلوكه وانفعالاته أثناء الممارسة الرياضية".

ويعرف اجرائيا :

هو الدرجة الكلية التي يتحصل عليها لاعب كرة اليد في مقياس التمكين النفسي المعتمد في الدراسة، والتي تعكس مستوى شعوره بالكفاءة الذاتية، الإحساس بالتحكم في الأداء، الاستقلالية في اتخاذ القرار داخل الملعب، الإحساس بقيمة الدور الذي يؤديه داخل الفريق، وقدرته على التأثير الإيجابي في مجريات اللعب أثناء التدريب والمنافسة.

هو شعور اللاعب بقدرته على اتخاذ القرار، التحكم في سلوكه، الشعور بالكفاءة، الثقة بالنفس، والمسؤولية تجاه الأداء الرياضي.

1-5-2- الاستجابة الانفعالية:**التعريف الاصطلاحي:**

تعد الاستجابة الانفعالية من بين العناصر المهمة لحالة التفاعل المستمر بين الفرد والبيئة الخارجية وكذلك مدة تأثير سلوك الآخرين، وتحدد هذه الاستجابات برد على كل تغير مهم يحدث في البيئة والتفاعل معها، مما جعل حياة الفرد تمتلئ بالانفعالات المختلفة منها ما تبعث فينا الفرح والبهجة وتارة أخرى الخوف والحزن والغضب والبكاء وجميعها خبرات انفعالية يتعايش معها الفرد، والانفعالات تعتبر بمثابة استجابات لمثيرات معينة قد تكون انفعالات حادة وتسمى (بالحالات الانفعالية) وقد تكون انفعالات معتدلة وتسمى (بالحالات الوجدانية) ولا يوجد حد فاصل بين الاثنين وغالبا ما تكتشف هاتان الحالتان لدى الفرد من خلال سلوكه أو وظائفه الفسيولوجية). (علي كمال: 1983، ص 121)

وتعرف اجرائيا :

ونقصد بها في بحثنا هذا مجموع الدرجات التي يتحصل عليها لاعب كرة اليد على مقياس الاستجابة الانفعالية الذي وضعه توماس تتكو وأعد صورته العربية محمد حسن علاوي ومحمد العربي شمعون لقياس الاستجابة الانفعالية في المجال الرياضي المطبق في هذه الدراسة.

1-5-3- لعبة كرة اليد:

هي لعبة جماعية سريعة بين فريقين أو منتخبين، يضم كل منهما 7 لاعبين، يمررون ويستقبلون ويرمون ويروغون باستعمال الكرة الخاصة باللعبة عن طريق اليد حيث يحاول كل فريق أن يسجل أكبر عدد من

الأهداف ، الفريق الذي يسجل أكثر يفوز بالمباراة. وتجري المباراة بشوطين مدة كل شوط 30 دقيقة، ووقت راحة بينهما مدته 10 دقائق. (google.com, 2013).

1 - 6 - الدراسات السابقة:

تمهيد:

يعتبر البحث العلمي سلسلة مترابطة الأجزاء، ولا بد من أن يستعين الباحث فيها بكافة البحوث والدراسات التي تناولت نفس الظاهرة التي تم اختيارها من طرف الباحث، فالدراسات السابقة هي كل الدراسات والأبحاث والأطروحات والرسائل الجامعية التي تناولت نفس الظاهرة التي يتناولها الباحث. ومن خلال مطالعتنا لبعض الدراسات التي تناولت ما يشبه موضوعنا أو ما يشترك معه في بعض النقاط نذكر منها 11 دراسة وهي كما يلي:

1-6-1 أولاً: الدراسات التي تتعلق بالتمكين النفسي:

- الدراسة 1 : زكرياء فاطمة عصام يحيي (أطروحة ماجستير - جامعة عين شمس - مصر - 2019)

عنوان الدراسة: التمكين النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة.

ملخص الدراسة : هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التمكين النفسي وكل من التوجه المستقبلي، والرضا عن الحياة، والذكاء الوجداني لدى عينة من طلاب الجامعة. واستخدمت الباحثتان عدة مقاييس: مقياس التمكين النفسي (إعداد الباحثة)، ومقياس التوجه المستقبلي (أعداد الباحثة)، ومقياس الرضا عن الحياة (الدينر، مترجم)، ومقياس الذكاء الوجداني (إعداد الباحثة) .

وتكوّنت عينة الدراسة من 347 طالبا وطالبة من الشعب (العلمية والأدبية) من كلية التربية في جامعة عين شمس. اعتمدت الباحثتان المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي. وقد أسفرت الدراسة عن النتائج الآتية:

1. توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين درجات التمكين النفسي ودرجات التوجه المستقبلي.
2. توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين درجات التمكين النفسي ودرجات الرضا عن الحياة.

3. توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين درجات التمكين النفسي ودرجات الذكاء الوجداني.

4. لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس التمكين النفسي ككل

تعزى إلى تأثير كلّ من النوع (ذكور/ إناث) أو التخصص (علمي/ أدبي) أو التفاعل بينهما،

ويوجد تأثير للنوع والتخصص على درجات الطلاب على مقياس التمكين النفسي كأبعاد فرعية .

5. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس التوجه المستقبلي كدرجة كلية أو كأبعاد فرعية تعزى إلى تأثير كل من النوع (ذكور / إناث) أو التخصص (علمي / أدبي) أو التفاعل بينهما.

6. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس الرضا عن الحياة تعزى إلى تأثير كل من النوع (ذكور / إناث) أو التفاعل بين النوع والتخصص، ويوجد تأثير لمتغير التخصص، لصالح طلاب التخصص الأدبي.

7. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس الذكاء الوجداني كدرجة كلية أو كأبعاد فرعية تعزى إلى تأثير التخصص، ويوجد تأثير للتفاعل بين النوع والتخصص على درجات الطلاب على مقياس الذكاء الوجداني كأبعاد فرعية، ولا يوجد تأثير للنوع (ذكور / إناث) على مقياس الذكاء الوجداني كدرجة كلية أو كأبعاد فرعية.

8. تسهم متغيرات الذكاء الوجداني والتوجه المستقبلي والرضا عن الحياة في التنبؤ بمستوى التمكين النفسي.

- الدراسة 2 : د. فيروز زروخي ،د. مختار بن عابد ،د. محمد كربوش (مجلة العلوم الاقتصادية والتسيير والعلوم التجارية- جامعة المسيلة- المجلد 12 / العدد: 03 2020، ص 68-81)

عنوان الدراسة: التمكين النفسي كمدخل لتعزيز سلوكيات المواطنة التنظيمية -دراسة استطلاعية-

هدف الدراسة: تهدف هاته الدراسة إلى:

-تقديم إطار مفاهيمي لمتغيري الدراسة: التمكين النفسي وسلوكيات المواطنة التنظيمية.
-الوقوف على واقع التمكين النفسي السائد بكلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة برج بوعرييج.

-تحديد مستوى سلوك المواطنة التنظيمية لدى أعضاء الهيئة التدريسية بكلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة برج بوعرييج.

-تحديد طبيعة علاقة الارتباط بين أبعاد التمكين النفسي وأبعاد سلوكيات المواطنة التنظيمية لدى الأشخاص المستجوبين.

منهج البحث:

تعتمد هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي من خلال الرجوع إلى الدراسات السابقة والاطلاع على أدبيات الموضوع من أجل بناء إطار نظري للدراسة، إلى جانب استخدام أسلوب المسح الميداني لجمع البيانات بواسطة قائمة الاستبيان وجه لأساتذة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة برج بوعرييج، ل يتم بعدها تحليلها إحصائياً باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية.

عينة الدراسة:

تمثل مجتمع الدراسة في مجموع أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة برج بوعرييج، حيث وزعت عليهم 50 استمارة استبيان، واسترجعنا منها 48 استمارة، وكانت 47 استمارة قابلة للمعالجة الإحصائية.

أهم النتائج المتوصل إليها:

توصلت الدراسة إلى أن مستوى التمكين النفسي لأعضاء الهيئة التدريسية المبحوثين مرتفع، كما جاء تقييمهم لمستوى تحليلهم بسلوكيات المواطنة التنظيمية مرتفع كذلك، كما خلصت الدراسة إلى وجود علاقة تأثير معنوية وإيجابية بين متغيري الدراسة.

- الدراسة 3 : وسيم عقاب وآخرون (2024). المجلة السعودية للدراسات التربوية والنفسية-السعودية.

عنوان الدراسة : التمكين النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين.

هدف الدراسة: التعرف إلى مستوى التمكين النفسي والطموح لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين والعلاقة بينهما، إضافة إلى تحديد الفروق في التمكين النفسي والطموح لدى اللاعبين تبعاً إلى متغيرات نوع الإحتراف والخبرة في اللعب ومشاركة اللاعب.

منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي بإحدى صوره الإرتباطي والتحليل نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة.

عينة الدراسة: أجريت الدراسة على عينة طبقية - عشوائية قوامها (150) لاعباً.

أهم النتائج المتوصل إليها:

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التمكين النفسي مرتفع ومستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين كان مرتفعاً ، حيث كانت متوسطات الإستجابة على التوالي (3.83 . 3.84) وكذلك وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين التمكين النفسي والطموح لدى اللاعبين، حيث كانت قيمة معامل الارتباط(0.73) .

وأخيراً، توجد فروق دالة إحصائية في المستوى الكلي لكل من التمكين النفسي والطموح لدى اللاعبين تعزى إلى متغير نوع الاحتراف ولصالح الاحتراف الكلي، ولمتغير سنوات الخبرة لصالح ذوي الخبرة أكثر من 10سنوات، ولمتغير صفة اللاعب لصالح اللاعب الأساسي.

- الدراسة 4 : بكوش عفاف (أطروحة دكتوراه-جامعة الجزائر 3 -إبراهيم سلطان شيبوط - (2025\2024)

عنوان الدراسة : نموذج مقترح لتأثير التمكين النفسي كمتغير وسيط في العلاقة بين نمط القيادة والأداء الوظيفي - دراسة تطبيقية على العاملين في البنوك التجارية بالجزائر -

هدف الدراسة: هدفت الدراسة لتحليل العلاقة المباشرة والغير المباشرة بين النمط القيادي والأداء الوظيفي من خلال التمكين النفسي كمتغير وسيط، وذلك بالتطبيق على العاملين في البنوك التجارية بالجزائر .

منهج البحث: اعتمدت الباحثة على أسلوب نمذجة المعادلات الهيكلية واختبار معاملات المسار بين متغيرات نموذج الدراسة.

عينة الدراسة: 400 مفردة من العاملين في البنوك محل الدراسة.

أهم النتائج المتوصل إليها:

- لنمط السائد في البنوك التجارية هو القائد التحويلي، ودرجة ممارسة التمكين النفسي والأداء الوظيفي مرتفعة.
- وجود تأثير المباشر وغير المباشر لأبعاد النمط القيادي (التحويلي/ التبادلي) على أبعاد الأداء الوظيفي في ظل أبعاد التمكين النفسي.

1-6-2 ثانيا: الدراسات التي تتعلق بالاستجابة الانفعالية:

الدراسة 1 : فراس حسن عبد المحسن(مجلة واسط للعلوم الانسانية, جامعة البصرة -2009-)

عنوان الدراسة : علاقة مستوى الاستجابة الانفعالية بمتغيرات الخبرة الرياضية والعمر للاعبين كرة القدم.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة الى ما يلي:

- الكشف عن مستوى الاستجابة الانفعالية لدى أفراد عينة البحث,
 - التعرف على العلاقة الارتباطية بين مستوى الاستجابة الانفعالية والخبرة الرياضية في مجال كرة القدم.
 - التعرف على العلاقة بين مستوى الاستجابة الانفعالية والعمر للاعبين كرة القدم,
- منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعة المشكلة.
- عينة الدراسة :** لاعبي الفرق التالية : الميناء (21 لاعب) . ميسان (18 لاعب) . الناصرية (17 لاعب) , الديوانية (19 لاعب) . النجف (20 لاعب) . بمجموع (95 لاعبا).

أهم النتائج المتوصل إليها:

- ظهور مستويات متباينة من الاستجابة الانفعالية لدى كافة أفراد العينة توزعت بين مستويات المقياس الخمسة.
- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في مستوى الاستجابة الانفعالية بين اللاعبين في مختلف سنوات ممارستهم ولصالح اللاعبين ذوو الخبرة في مجال اللعبة.
- وجود فرق معنوي ذات دلالة احصائية بين اللاعبين المشتركين في مختلف أعمارهم ولصالح الفئة العمرية (30-40 سنة)

الدراسة 2 :أكرم حسين جبر الجنابي (مقال جامعة القادسية العراق -2011-)

عنوان الدراسة : علاقة الاستجابة الانفعالية بقرارات حكام كرة القدم الدرجة الثانية محافظة الديوانية.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة الى ما يلي:

- التعرف على العلاقة بين الاستجابة الانفعالية ومستوى اتخاذ القرارات لحكام الدرجة الثانية كرة القدم في العراق.
 - تصميم برنامج بالحاسبة لتقييم قرار الحكام.
- منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته وطبيعة المشكلة.

عينة الدراسة : مجتمع البحث هو حكام كرة القدم الدرجة الثانية في الديوانية عددهم (25) حكم، ثم قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة وعددهم (8) حكام وشكلت نسبة أفراد العين (32%) من المجتمع الأصلي.

أهم النتائج المتوصل إليها:

- هناك علاقة ارتباط عالية بين الاستجابة الانفعالية واتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم
- أن الاستجابة الانفعالية لحكام كرة القدم لها دور مهم في تقديم ما يمكن أن يقدمه الحكم أثناء المباريات.
- **الدراسة 3 : محمد مبيضين (مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الانسانية-الأردن- 2012)**

عنوان الدراسة : الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى في لعبة كرة اليد في الأردن.

هدف الدراسة: هدف البحث إلى التعرف على الفروق في درجة الاستجابة الانفعالية بين فعاليات الوثب والرمي في ألعاب القوى.

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملائمته وطبيعة المشكلة.

عينة الدراسة: عددهم (8) لاعبين موزعة بواقع (4) لاعبين للوثب و (4) لاعبين للرمي.

أهم النتائج المتوصل إليها:

- هناك تباين في الاستجابة الانفعالية بين لاعبي الوثب ولاعبي الرمي
- عدم وجود فروق معنوية في الاستجابة الانفعالية بين لاعبي الوثب والرمي المشاركين في منافسات ألعاب القوى.
- عدم وجود فروق معنوية في كل بعد من الأبعاد السبعة للاستجابة الانفعالية بين لاعبي الوثب والرمي المشاركين في منافسات ألعاب القوى.
- هناك استجابات انفعالية وأثار سلبية لدى اللاعبين الذين تعرضوا للإصابة من خلال اشتراكهم في التدريبات أو المباريات.

- **الدراسة 4: أحمد حساين ، أحمد قوراية (المجلة العلمية للعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية جامعة الجزائر 3 -2021-)**

عنوان الدراسة : الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم أكابر لولاية الشلف.

هدف الدراسة: تهدف الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الاستجابة الانفعالية ودافعية الانجاز الرياضي للاعبين كرة القدم صنف أكابر لولاية الشلف.

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي.

عينة الدراسة: اشتملت العينة على 60 لاعبا، من أربعة فرق. تتراوح أعمارهم ما بين 18 و 36 سنة
أهم النتائج المتوصل إليها:

أنه يوجد هناك علاقة ارتباطية بين الاستجابة الانفعالية ودافعية الانجاز الرياضي للاعبين كرة القدم لولاية الشلف صنف أكابر.

- الدراسة 5 :حساني جلول (مذكرة ماستر -جامعة المسيلة- 2024/2023)

عنوان الدراسة: الصمود النفسي وعلاقته بالاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة الى :

- معرفة العلاقة الموجودة بين الصمود النفسي والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم.
- التعرف على العلاقة الموجودة بين الكفاءة الشخصية والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم.
- إدراك العلاقة الموجودة بين حل المشكلات والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم.
- معرفة العلاقة الموجودة بين المرونة والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم.

منهج البحث: المنهج الوصفي

عينة الدراسة: تتكون عينة الدراسة من 15 لاعبا ينتمون الى ثلاثة فرق لكرة القدم أكابر بولاية سطيف (رائد بوقاعة -إتحاد سطيف - نجم عين أولمان.) تم استبعاد 15 لاعبين لعدم تسليمهم استمارات الاستبيان سبعة منهم من فريق اتحاد سطيف وثلاثة من فريق رائد بوقاعة حيث تم اختيارها بطريقة قصدية، والجدول الاتي يبين توزيع افراد العينة

أهم النتائج المتوصل إليها:

استنتج الباحث ان اللاعبين اتسموا بصمود نفسي مرتفع على الرغم من تفاوته بين الفرق اما مقياس الاستجابة الانفعالية فقد كان مرتفع ايضا.

1 - 7 - مميزات الدراسة الحالية:

أولاً: المميزات العلمية:

- دمج متغيرين نفسيين مهمين في علم النفس الرياضي (التمكين النفسي والاستجابة الانفعالية) نادراً ما دُرِسَ معاً في كرة اليد.
- إثراء الأدبيات العربية في مجال علم النفس الرياضي، خاصة الدراسات التطبيقية الخاصة بالألعاب الجماعية.
- توضيح طبيعة العلاقة بين التمكين النفسي والتحكم الانفعالي لدى اللاعبين أثناء التدريب والمنافسة.
- إمكانية بناء نموذج تفسيري يساعد على فهم السلوك الانفعالي للاعب كرة اليد من منظور نفسي حديث.

ثانياً: المميزات التطبيقية (العملية):

- مساعدة المدربين على فهم الأبعاد النفسية المؤثرة في أداء لاعبي كرة اليد.
- تحسين الأداء الرياضي من خلال تعزيز التمكين النفسي (حق الاختيار ، الكفاءة، المعنى، التأثير).
- الحد من الاستجابات الانفعالية السلبية مثل القلق، الغضب، التوتر أثناء المباريات.
- توجيه برامج الإعداد النفسي لتكون أكثر تخصصاً وملاءمة لطبيعة كرة اليد.
- تحسين اتخاذ القرار لدى اللاعبين في المواقف الضاغطة.

ثالثاً: المميزات المنهجية:

- إمكانية استخدام مقاييس نفسية مقننة (مثل مقياس التمكين النفسي ومقياس الاستجابة الانفعالية).
- سهولة تطبيق أدوات البحث على فئات مختلفة (شباب - أكابر - ذكور - إناث).
- قابلية تكرار الدراسة في رياضات جماعية أخرى (كرة القدم، كرة السلة، الكرة الطائرة).
- إمكانية توظيف التحليل الإحصائي الارتباطي للكشف عن قوة واتجاه العلاقة بين المتغيرات.

رابعًا: مميزات خاصة بكرة اليد:

- كرة اليد رياضة سريعة ومليئة بالاحتكاك والانفعالات، ما يجعل دراسة الاستجابة الانفعالية ذات أهمية كبيرة.
- طبيعة اللعبة تتطلب تحكمًا عاليًا في الانفعالات واتخاذ قرارات فورية.
- التمكين النفسي يساعد اللاعبين على تحمل الضغط، الثقة بالنفس، والجرأة الهجومية والدفاعية.

خامسًا: مميزات على مستوى التكوين والتوجيه:

- إفادة الطلبة والباحثين في مذكرات التخرج والبحوث المستقبلية.
- تقديم توصيات عملية للمدربين، الأخصائيين النفسيين، وإدارات الفرق.
- فتح آفاق لدراسات لاحقة (علاقة التمكين النفسي بالثقة بالنفس، الدافعية، القلق التنافسي...).

الجانب النظري

الفصل الثاني

التمكين النفسي

تمهيد:

تُعد كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتميز بإيقاعها السريع، وتعدد مواقفها التنافسية، وكثرة الاحتكاك البدني والتغير المستمر في مجريات اللعب، الأمر الذي يفرض على اللاعب متطلبات عالية ليس فقط من الناحية البدنية والمهارية والخططية، بل وكذلك من الناحية النفسية والانفعالية. فنجاح لاعب كرة اليد في الأداء داخل المنافسة يتوقف بدرجة كبيرة على الكفاءة الذاتية، والاستقلالية، والتأثير الإيجابي في مجريات اللعب ، إضافة إلى تنمية الإحساس بالمسؤولية والانتماء للفريق.

وفي هذا السياق، يبرز التمكين النفسي كأحد المفاهيم الحديثة في علم النفس الرياضي، لما له من دور فعال في رفع مستوى الدافعية الداخلية لدى اللاعبين، وزيادة الثقة بالنفس، مما يساعدهم على مواجهة الضغوط النفسية والانفعالية المصاحبة للمنافسات الرسمية.

ونظرًا لطبيعة كرة اليد التي تتطلب سرعة الاستجابة، والجرأة في اتخاذ القرار، والقدرة على التكيف مع المواقف المتغيرة أثناء اللعب، فإن انخفاض مستوى التمكين النفسي قد يؤدي إلى تذبذب الأداء، وظهور استجابات انفعالية سلبية كالتوتر، والقلق، وفقدان السيطرة الانفعالية. ومن هنا تبرز أهمية دراسة التمكين النفسي لدى لاعبي كرة اليد، ومحاولة التعرف على مستواه ودوره في تحسين الأداء النفسي والرياضي، بما ينعكس إيجابًا على نتائج الفريق وتطوره.

2-1- النظريات والنماذج المفسرة للتمكين النفسي:

في ظل الانتشار المتزايد لمفهوم التمكين النفسي واعتماد العديد من المنظمات على تطبيقه، اتجه الباحثون إلى تطوير مجموعة من النماذج النظرية والتطبيقية بهدف الاستفادة منها كأدوات إرشادية. ورغم الأهمية التي تحظى بها هذه النماذج، إلا أنها لا تصلح للتطبيق في جميع الظروف والأماكن، مما يتطلب التعامل معها بحذر، مع ضرورة مراعاة ملائمتها لسياق العمل والظروف المحيطة به. ويقتصر استخدامها أساساً على كونها معايير تساعد على الفهم وتوفير الوقت، خاصة عندما يتم اختيارها استناداً إلى تحليل منطقي قائم على الأدلة.

ويُعد اختيار النموذج المناسب لهذه الدراسة أمراً صعباً، نظراً لتعدد نماذج التمكين النفسي وتنوعها، إضافة إلى كون التمكين النفسي متغيراً معقداً ومتعدد الأبعاد. لذلك سيتم عرض بعض النماذج الواردة في الأدبيات المتخصصة، بهدف فهمها وبيان أهم نقاط القوة والضعف فيها، ومن بينها:

1- نموذج (Conger & Kanungo (1988):

عرّف كل من Conger و Kanungo التمكين على أنه مفهوم نفسي يرتبط بفاعلية الذات، حيث اعتمد المدخل النفسي الفردي في تفسيره، واعتبره عملية تهدف إلى تعزيز إحساس الأفراد العاملين بفاعليتهم الذاتية، من خلال التعرف على الظروف التي تؤدي إلى الشعور بالضعف والعمل على التخلص منها، وذلك عبر ممارسات رسمية وغير رسمية تعتمد على توفير المعلومات المرتبطة بفاعلية الذات. كما أشار الباحثان إلى أن مصطلح التمكين يُعد مرادفاً لمفهوم القوة، ويمكن تفسيره عبر مرحلتين أساسيتين؛ تتمثل الأولى في النظر إلى التمكين كمركب اتصالي يدل ضمناً على تفويض السلطة، بينما تتمثل الثانية في اعتباره مركباً نفسياً يتجاوز مجرد المشاركة في السلطة، من خلال تعزيز المشاركة الفعالة للأفراد وبناء بيئة عمل قائمة على التفاعل والإبداع والتحفيز. وبناءً على ذلك، يُعد التمكين النفسي مفهوماً إيجابياً يتضمن عناصر الدافعية والتشجيع، ويعمل على تفعيل قدرات الفرد الذاتية من خلال تعزيز الثقة بالنفس، وتنمية المهارات، وتحفيز التوجه الإيجابي.

2- نموذج (Thomas & Velthouse (1990):

قدّم Thomas و Velthouse نموذج التمكين الإدراكي، الذي يوضح كيفية حدوث التمكين وتأثيره على الأفراد في بيئة العمل، حيث أكد أن التمكين يتمثل في زيادة التحفيز الداخلي المرتبط بالمهام التي يؤديها الفرد، وهو ما يؤدي بدوره إلى الرضا والتحفيز.

وأشار الباحثان إلى أن التمكين يجب أن ينطلق من ذات الفرد ونظام معتقداته، والذي يشمل نظريته للعالم الخارجي ولمفهوم الذات، ويسهم في توجيه السلوك نحو تحقيق الأهداف. كما حددا أربعة أبعاد نفسية للتمكين، وهي: التأثير، الكفاءة، معنى العمل، والاختيار.

3- نموذج (1995) Spreitzer :

ركّز Spreitzer على التمكين النفسي باعتباره مفهوماً نفسياً يقوم على اتجاهات العاملين، ويتجلى في الشعور بالكفاءة، والثقة، والقدرة على أداء المهام، إضافة إلى الإحساس بمعنى العمل، والقدرة على التأثير، وحرية الاختيار في كيفية الأداء.

وأكدت أن التمكين يتحقق نتيجة تفاعل عوامل فردية، مثل الكفاءة والثقة بالنفس، وعوامل تنظيمية، مثل بيئة العمل المرنة والحوافز. وعند توافر هذه العوامل، يتحقق التمكين من خلال أبعاده الأربعة: المعنى، الكفاءة، الاستقلالية، والتأثير.

4- نموذج (1999) Menon :

عرّف Menon التمكين النفسي على أنه حالة إدراكية تتسم بالشعور بالسيطرة والكفاءة والقدرة على تحقيق الأهداف، واعتبره متغيراً مركباً يمكن قياسه. وركز على أهمية الحالة النفسية للفرد، واعتبر التمكين النفسي وسيطاً بين إجراءات التمكين والنتائج السلوكية المرجوة. كما اقترح ثلاثة مكونات أساسية للتمكين النفسي، وهي: السيطرة المدركة، الكفاءة المدركة، واستدخال الأهداف.

خلاصة:

يتضح من استعراض النماذج السابقة أن معظمها ينظر إلى التمكين النفسي بوصفه مفهوماً نفسياً إدراكياً يعكس تعزيز القوة الذاتية والمشاركة الفعالة. وبناءً على ذلك، تم اعتماد نموذج Spreitzer كإطار نظري للدراسة الحالية، نظراً لشموليته وملائمته لطبيعة المتغيرات المدروسة.

2-2- تعريف التمكين النفسي:

التمكين في اللغة يأتي من الفعل "مكن"، ويُمكن تمكيناً فهو ممكن، والمفعول مُمكن، ويُمكن للشخص التصرف في شؤونه، أي يمكنه ويجعل له عليه قدرة وسلطاناً. ويُمكن له في الشيء، أي يجعل له عليه سلطاناً وقدرة. وعندما يتمكن في الشيء، يتمكن الشخص من الأمن، و يُستمكن منه ويصبح ذا قدرة عليه أو يحصل عليه (مجمع اللغة العربية، 2002 . ص 49)

بدأ ظهور مفهوم التمكين النفسي Psychologica Empowerment في كتابات سبريتزر (Spritzer, 1995) في التسعينات من القرن الماضي، وأكدت أن التمكين النفسي لا يتحقق إلا بشعور الفرد

بالكفاءة وأن كل ما يبذله ويقوم به ذو قيمة، يمنحه حرية تقرير المصير، أي الاستقلال والسيطرة والسلطة وصنع القرار بحرية دون قيود. (أبو اسعد، 2017)

وتعد دراسة موضوع التمكين النفسي من الموضوعات الحديثة في العلوم الإنسانية، تبرز مظاهره في الكفاءة والفاعلية الذاتية، والقدرة على أداء المهمات، والتأثير في العمل والشعور بقيمته ومعناه والتحفيز الذاتي والتغلب على مشاعر الإحباط واليأس. (النواجحة، 2016، ص 286)

إن التمكين النفسي أسلوب إداري، ولكنه شعور نفسي بالمقام الأول بمعنى أن هذا الشعور والدوافع لا تعطى للعاملين، وإنما هي أشياء ذاتية متأصلة بداخلهم، وكل ما تستطيع الإدارة العليا عمله هو توفير المناخ والبيئة المساندة لرعايته وتعزيزه، فالتمكين شعور مستمر ومتواصل لا يتوقف، حيث يمكن إدراكه بنسب ودرجات متفاوتة بين العاملين وإن رؤية الفرد لنفسه وإدراكه لأهمية عمله هي بداية التمكين النفسي وأن لديه الجدارة والكفاءة لتحقيق هذا الهدف. (رياض أبازيد، 2010، ص 5.)

صار التمكين النفسي من العناصر الأساسية لدى لاعبي كرة اليد، خاصة في الفئات العمرية الصغرى والشبابية، حيث تواجه هذه الفئة تحديات كبيرة عند الانتقال من مستوى التدريب المدرسي إلى مستوى المنافسات الرسمية أو حتى الانتقال إلى الفرق العليا. لذلك، يصبح من الضروري تطوير قدرات نفسية متينة تساعد اللاعبين على اتخاذ القرارات الصائبة في المباريات، مواجهة الضغوط النفسية، وصنع مستقبلهم الرياضي بثقة واستقلالية.

عرفت (spreitzer , 1995) التمكين كمفهوم نفسي، يركز على اتجاه العاملين نحو التمكين التي تظهر في الكفاءة والثقة في القدرة على أداء مهامهم والشعور بالقدرة على التأثير في العمل وحرية الاختيار وكيفية أداء المهام والشعور بمعنى العمل.

عرفه Menon (1999) بأنه حالة معرفية تصف شعور الفرد بالقدرة على التحكم والكفاءة والاستيعاب الداخلي للهدف، ويتضمن التحكم في المعتقدات حول السلطة، واتخاذ القرارات وتوافر الموارد والاستقلالية في أداء وجدولة الأعمال، أما الكفاءة فتعكس إتقان الدور والذي يتطلب الإنجاز البارع للمهام الموكلة للفرد، والمواجهة الناجحة للمواقف الجديدة، والاستيعاب الداخلي للهدف يؤكد على تعظيم القضايا القيمة أو الرؤى المقدمة من القيادات التنظيمية.

يعرف (Zimmerman .2000) التمكين النفسي بأنه البنية المعرفية التي تتضمن معتقدات الفرد عن كفاءته الشخصية كما تشمل جهوده لممارسة التحكم والسيطرة على مجريات حياته بالإضافة الى فهمه لواقع بيئته الاجتماعية والسياسية ووعيه بقضاياها الهامة والاستجابة الملائمة لواقع هذه البيئة. (العنزي، 2021، ص

وقد عرفته سهير سالم وأمال زكريا (425 , 2008) بأنه مدى قدرة الفرد على توظيف وتنمية ما لديه من قدرات واستعدادات نفسية تجعله قادرا على التحكم واتخاذ القرارات المناسبة في مواقف الحياة المختلفة.

في حين يُعرف (Quinones, Broeck, Witte, 2013, 127) التمكين النفسي بأنه: مفهوم تحفيزي يتألف من أربعة أبعاد هي الجدوى ، الكفاءة والاختيار والتأثير، ولا يعد التمكين النفسي سمة من سمات العمل ولكنه أحد أنواع التقييم الذاتي الإيجابي الذي يؤدي إلى السلامة النفسية والدافعية في العمل لدى المعلمين.

وحسب (Ganle&Segbefia, 2015) فإن مفهوم التمكين النفسي : هو عملية تمكن الأفراد والجماعات من إحداث تغيير في حياتهم يمكنهم من الحصول على السلطة والنفوذ والقوة التي تعزز قدرتهم على ممارسة الاختيار والحرية مما يساهم بشكل ايجابي في رفاهيتهم.

ويعرف (Zhu) التمكين النفسي على انه ذلك النشاط الذي يساهم في تحسين المشاعر الذاتية ويعزز الاستقلالية في العمل وزيادة الحوافز اللازمة لتنفيذ المهام الجوهرية من خلال تحفيز الإدراك الذي يعكس التوجه الإيجابي للعاملين لتطوير القابليات والقدرات والمهارات الضرورية لأداء المسؤوليات بصورة صحيحة. (ليث شاعر أبو طيبخ وآخرون, 2015، تأثير التمكين النفسي في انعدام الأمن الوظيفي، دراسة تطبيقية في كلية الإدارة والاقتصاد، مجلة مكتب دراسات الكوفة، العدد 48، ص 187-190)

ويعرف (Perry) التمكين النفسي " بأنه إدراك الفرد أنه يمتلك المعرفة والقدرة والكفاءة ليكون عضوا فعالا في حياته والمجتمع". (أمانى عبد النواب صالح حسن, 2018، التمكين النفسي في تحسين الكمالية التكيفية والتوجه نحو الحياة لدى طالبات الجامعة، مجلة كلية التربية جامعة الأزهر غزة، الجزء الأول العدد 180 ، ص 20)

2-3- أهمية التمكين النفسي:

تتجلى أهمية التمكين النفسي في أن الأفراد الممكّنين هم الأكثر نشاطا وإنتاجا ، فهم يتميزون بمعرفتهم الكاملة لجميع تفاصيل عملهم ومقدرتهم على التخطيط الدقيق للعمل وتحديد نقاط الضعف لديهم والعمل على تجاوزها، عندما يمكن الفرد في منظمته التي يعمل بها فإن مكاسب إيجابية كثيرة من الممكن التوصل إليها: كالمستويات العالية من الرضا والالتزام الوظيفي، انخفاض معدل دوران العمل، انخفاض في ضغوط العمل، الأمر الذي ينعكس بصورة إيجابية في أداء المنظمة كلها، ومن ثم في مركزها التنافسي. (علي جبلاق وكندا

أبودان، 2017، دور التعلم التنظيمي في دعم التمكين النفسي، دراسة تطبيقية على المدارس الثانوية الخاصة في مدينة حلب، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات الإدارية والاقتصادية، المجلد الثاني العدد 7، ص 219).

تتمحور أهمية التمكين النفسي في كونه بناء تحفيزي يؤدي إلى شعور العاملين بالملكية والسيطرة على عملهم، والشعور بالملكية والسيطرة على الأعمال يؤدي إلى تعزيز الإنتاجية والإبداع والابتكار وفي النهاية تعزيز الأداء التنظيمي. (هادي عبد الوهاب الابرو والحمزة مالك النور، أثر موضع السيطرة وجودة العلاقة في سلوك العمل المنحرف من خلال الثقة في القائد والتمكين النفسي. دراسة تطبيقية على العاملين في مستشفيات البصرة الحكومية، المجلة الأردنية في إدارة الأعمال، المجلد 13، العدد 2، 2017، ص 206) وينظر ستاين وأوفيند (Stein & Oyvind, 2015:307) للتمكين النفسي على أنه: "عبارة عن دافعية داخلية لأداء المهام، تعكس الإحساس بضبط الذات، فيما يتعلق بالعمل والجد والاجتهاد، وتأدية دوره"، ومن مزاياه من وجهة نظرهم:

- يزيد من دافعية الفرد للعمل والأداء.
- يزيد من الحماس لتبني الدور والنجاح فيه.
- يحسن من الأداء الشخصي والوظيفي لدى الفرد.
- طريقة فاعلة لتحقيق التطلعات الحالية والطموحات المستقبلية. (د. فيروز زروخي و آخرون: مجلة العلوم الاقتصادية والتسيير والعلوم التجارية المجلد 12 العدد: 03 2020 ص 68 - 81. التمكين النفسي كمدخل لتعزيز سلوكيات المواطنة التنظيمية -دراسة استطلاعية).

واعتمادا على: (السكرافي، 2017صفحة 210) - (الحسني، 2015صفحة 174)- (طويهر و شريفة، 2018صفحة 33)

- ازدادت أهمية تمكين العاملين نفسيا في ظل المتغيرات الداخلية والخارجية للبيئة، وتكمن هذه الأهمية في: -
- تصرف بمستوى رضا وظيفي عالي.
- يكون الأفراد الممكونون أكثر إيجابية وفعالية ونشاط من أقرانهم.
- التزام تنظيمي كبير.
- تقديم خدمات عالية الجودة للزبائن.
- تسعى عملية التمكين إلى تنمية الأفراد العاملين حيث تكون لديهم قدرة على قيادة أنفسهم من خلال الاستقلالية في التفكير.
- يهدف التمكين إلى مساعدة الأفراد العاملين في التغلب على التنافر أو الانحراف الشعوري.

-تكوين فرق عمل فاعلة.

-استغلال الطاقات الكامنة لدى العاملين.

2-4- أبعاد التمكين النفسي:

على الرغم من تعدد التعريفات للتمكين النفسي فإن هناك اتفاق على أن التمكين النفسي عبارة عن حافز داخلي يوجد داخل الأفراد بشكل دائم على الرغم من اختلافه من فرد لآخر، ويقاس من خلال أربع مدركات كالتالي:

• **المعنى:** يشير إلى مدى شعور الفرد بأن العمل الذي يقوم به له قيمة ويتوافق مع قيمه الشخصية ونظام قيمه، وأنه لا يتعارض مع معتقداته. يتضمن أيضاً وجود توافق بين متطلبات العمل، ومعتقداته وقيمه وسلوكه.

فالمعنى أو ما يطلق عليه أحيانا الجدوى يعبر عن شعور الفرد بأهمية وقيمة العمل الذي يقوم به من خلال التوافق بين متطلبات العمل وقيم ومعتقدات وسلوكيات الفرد، ومن ثم ينبع شعور داخلي لديهم بالرغبة في الإسهام في تحقيق الاستراتيجية الخاصة بالمنظمة (Quinones et al.2013,p125).

ووضح (كاظم، 2015، ص 175) بأنه القدرة الدافعة للتمكين؛ فإذا كان الموظف لا يحب العمل في مكان معين، وإذا كانت الوظيفة التي يقوم بها تتعارض مع قيمه الشخصية، فلن يشعر بالتمكين بدوره في العمل، ومنه فإن أهمية العمل لدى الفرد تتأثر بالعوامل الآتية:

- تنوع المهارات التي تحتاجها الوظيفة.
- إكمال العمل.
- أهمية الوظيفة.

• **الكفاءة:** وتُسمى أيضاً الفعالية الذاتية أو الثقة بالقدرة على أداء المهام بمهارة. يعني إيمان الفرد بقدرته على تنفيذ المهام المسندة إليه بنجاح وبمهارة عالية، استناداً إلى خبرته ومهاراته ومعرفته. يساعد الشعور بالكفاءة على زيادة ثقة الأفراد في قدراتهم للمشاركة في الأنشطة داخل مكان العمل والنجاح في المهام الموكلة إليهم. ووضح (Saymah, 2018, p4) أنها ثقة الفرد في كفاءته في أداء العمل، بما يمكنه من الأداء بشكل أفضل، ويزيد من إدراكه للتمكين، وأيضاً هي الشعور بالإنجاز بعد إكمال المهمة التي قام بها الفرد بمهارة، فعند إدراك الفرد لكفاءته في العمل فإنه سوف:

- يواجه الصعوبات التي تقابله عند إنجاز العمل بدلاً من الامتناع عن الأداء.
 - يشعر بالرضا الوظيفي، والذي من شأنه أن يؤثر على كيفية التعامل مع المهام في المستقبل.
- ويتفق التعريف السابق للكفاءة مع ما اعتبره (Fong and Snape 2015,p130) و

(Quinones et al, 2013, p125) بأن الكفاءة تشير إلى ثقة الفرد بأداء عمله بإتقان وفعالية عالية، وذلك من خلال ما يمتلكه من خصائص ومهارات وقدرات تؤهله للقيام بعمله.

• **الاستقلالية (حق الاختيار):** تشير إلى شعور الفرد بالحرية في اختيار كيفية أداء عمله. يعني زيادة حرية الموظفين في اختيار أساليب عملهم وصياغة قراراتهم بناءً على تفضيلاتهم ومعارفهم. يمكنهم مقارنة البدائل المتاحة واتخاذ القرارات الملائمة بحسب رغبتهم ومهاراتهم.

وتتمثل في إدراك الفرد لحرية في اختيار كيفية أداء المهام المطلوبة منه في العمل، وتوقيت البدء في تنفيذها، وكيفية تنظيم آلية تنفيذها، مما يجعل الفرد مسؤولاً بشكل أكبر عن المهام التي يقوم بها.

(Saymah, 2019, p50)

وهي تشير إلى شعور الفرد بالحرية في السيطرة على عمله وكيفية تنظيمه وكيفية أداء العمل بالطريقة والسرعة والوقت اللازم لأداء مهامه بالعمل، وبالتالي إمكانية اتخاذ القرارات المتعلقة بأعماله التنظيمية. (Wang and Lee, 2009) . (Saif and Saleh, 2013) . (Permarupan et al., 2020).

• **التأثير:** يعبر عن قدرة الفرد على التأثير في النتائج الاستراتيجية و العملياتية والإجرائية في العمل. يعني ذلك أن الفرد يدرك أن لديه تأثيراً على أنشطته العملية وأنه يؤثر في سياسات وقرارات المؤسسة المتعلقة بعمله. يشير التأثير أيضاً إلى القوة الشخصية للموظفين في بيئة عملهم ومدى استخدام قدراتهم ومهاراتهم لمواجهة التحديات المهنية والتنظيمية التي تواجههم فيها.

هو درجة شعور وإدراك الفرد بأن عمله يؤثر على النتائج الاستراتيجية والإدارية والتشغيلية للمنظمة، فعندما يشعر الأفراد بأهمية عملهم وأثره بالمنظمة، فإن ذلك يجعلهم أكثر حماساً واندفاعاً نحو العمل، مما يؤثر بشكل واضح على تحقيق الأهداف التنظيمية. (Change and Liu, 2008) . (Saif and Saleh, 2013) . (Dust et al, 2018).

وبين (Rogers and Blenko, 2006, p138) أنه مستوى التأثير الذي يؤمن الفرد بأنه يملكه على نتائج المنظمة والتطور الكلي لها، كما يمكن تعريفه أيضاً على أنه الدرجة التي يمكن أن يؤثر بها السلوك على النتيجة الإجمالية للمهمة. وهذا يعني أن العاملين الذين يشعرون بالتمكين يكونون أكثر اندماجاً في المهام المطلوب منهم أدائها؛ نتيجة لشعورهم بأنه أكثر قدرة على التأثير على نتائج منظماتهم، مما يؤدي إلى تحقيق أهداف المنظمة بشكل واقعي.

وهنا يجدر الإشارة أنه هناك شبه اتفاق بين الباحثين على أبعاد التمكين النفسي، فمن خلال كل هذا و من خلال تعريف كل من (Spreitzer 1995) . (Thomas and Velthouse, 1990). فإن التمكين متعدد

الأوجه يزيد من الدافع الداخلي للمهمة الذي يتجلى في هذه المدركات الأربعة والتي تعكس توجه الفرد نحو دوره في العمل: المعنى، والقدرة الذاتية، والاستقلالية في العمل، والأثر.

2-5- محددات التمكين النفسي:

حسب كل من أماني عبد النواب و صالح حسن أنه يمكن ملاحظة التمكين النفسي عبر مؤشرات ستة رئيسية هي:

- **الصحة:** أي القدرة على التحكم في الظروف التي تؤثر على صحة الفرد النفسية والبدنية.
- **البيت:** ويتضمن اختيار مكان المعيشة ونوعيته.
- **العمل:** ويشمل الحصول على المؤهلات، واختيار العمل والحصول عليه والحصول على الدخل الكافي لمستوى معيشة جيد .
- **العلاقات الوثيقة والأصدقاء:** بما فيها اختيارات تكوين الأسرة.
- **وقت الفراغ:** من حيث كميته ومحتواه وكيفية استثماره.
- **القيم:** طبيعة القيم التي يعتقد بها الفرد، والكيفية التي يوظف بها هذه القيم. (ترزوت يطو سهام و دوابه مروة، 2024، مذكرة ماستر، أثر التمكين النفسي على السلوك الإبداعي دراسة ميدانية وتطبيقية حالة المؤسسة الوطنية،)

كما يتأثر التمكين النفسي بعده عوامل يمكن إيجازها فيما يأتي:

- وضحت دراسة (Abdulrab et al, 2017) أن المواقف والتصورات الحسية، مثل: الدعم، والثقة، والفرص، والولاء، والاختلافات الفردية من حيث الاستقرار العاطفي، والتفاؤل والتشاؤم، ومركزية التحكم، ومدى توافر المهارات والقدرات لدى الأفراد، واحترام الذات، ومدى توافر القيم الذاتية، والظروف والعوامل المحيطة بالمنظمة، وأخيرا بيئة العمل الداخلية التي تشمل: التدريب، والمكافآت والتعويضات، ومدى مشاركة المعلومات وتوافر الموارد، وإمكانية تفويض السلطة، والتفاعلات بين أفراد العمل، عوامل مؤثرة في التمكين النفسي. (بكوش عفاف، 2025، أطروحة دكتوراه، نموذج مقترح لتأثير التمكين النفسي كمتغير وسيط في العلاقة بين نمط القيادة والأداء الوظيفي،)

- أشارت أسماء عرفان (121, 2021) أنه يوجد عدد من العوامل المؤثرة في تحديد مستوى التمكين لدى الفرد:

أ -العوامل والسمات الشخصية :مثل احترام الذات ووجهة الضبط، فالأفراد الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من احترام الذات غالباً ما يسحبون مشاعرهم بالثقة والجدارة الشخصية على أعمالهم ليتحول إلى إحساس بالكفاءة الشخصية في العمل، إذ يدركون أنفسهم كأصحاب قدرات ومهارات وموارد مقدرة تستحق إظهارها في العمل ومن ثم يتخذون توجّهاً إيجابياً إزاء العمل ومهامه ، وكذلك الأفراد الذين يتمتعون بوجهة ضبط داخلية في حياتهم بشكل عام يشعرون بأنهم أكثر قدرة على التغيير والتحكم والتأثير في أعمالهم وبيئاتهم ومن ثم يكون لديهم إحساس أعلى بالتمكين النفسي مقارنة بأصحاب وجهة الضبط الخارجية الذين يشعرون بالعجز والخضوع التام للسلطات التنظيمية للعمل.

ب -العوامل السياقية الخاصة بالعمل : مثل المعلومات والمكافآت وتؤدي المعلومات المتعلقة بالعمل دوراً بارزاً في مستوى التمكين لديهم إذ يعزز من تحملهم لمسؤوليات العمل وإخراج طاقاتهم الإبداعية ومن أهم المعلومات التي ينبغي إتاحتها، المعلومات المتعلقة بأهداف المؤسسة والمعلومات المتعلقة بالأداء ، كما تقوم المكافآت بدور مهم في التمكين النفسي لدى العاملين إذ أن الحوافز الشخصية في العمل تعزز من إحساس العامل بالكفاءة والتأثير وتحفزه للمشاركة في عمليات اتخاذ القرارات داخل العمل.(أحمد محمد أحمد أبوحسن و آخرون, 2021, التمكين النفسي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى المعلمين,مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية,م15,ع15)

2-6 - نتائج التمكين النفسي:

هناك أسباب قوية للتمكين النفسي تؤدي إلى نتائج إيجابية ذات صلة بالعمل، حيث عندما يشعر العامل بالقدرة والقوة في العمل، فمن المرجح أن نلمس نتائج فردية إيجابية، وعلى هذا نتطرق إلى أربعة نتائج محتملة للتمكين النفسي وهي:

• **الرضا الوظيفي:** فقد وجد أن الموظفين الممكّنين داخل عملهم يتمتعون بمستوى عالي من الرضا الوظيفي والثبات من خلال عدد كبير من الدراسات، حيث أن الشعور بأهمية العمل وتقرير المصير يسمح للشخص بتلبية وإشباع الاحتياجات الخاصة بالنمو من خلال الخبرة في السلطة، الكفاءة والرقابة الذاتية في العمل وبالتالي من المرجح أن يتمتع العاملون الممكّنون نفسياً باحتياجات أكثر جوهرية للوفاء من خلال العمل، وبالتالي تحقيق مستويات أعلى من الرضا الوظيفي.

• **الالتزام التنظيمي :** إن بعد أهمية العمل الخاص بالتمكين النفسي يستدعي الالتزام التنظيمي الوجداني، لأنه يقيم الملائمة بين متطلبات دور العمل واحتياجات الفرد وقيمه.

• **التعاون والابتكار:** ويتيح التمكين إمكانيات داخل الموظفين لإحداث تغيير إيجابي في أدوارهم الوظيفية

وحدات العمل أو المنظمات، إن التمكين النفسي يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالابتكار.

• **نوايا دوران العمل:** حيث وجد أن الأفراد الممكّنين يعملون على تقليل نسبة دوران العمل الخاص بهم، ولأن الأفراد يرجح أن ينظروا إلى العمل من الناحية النفسية كمورد قيم توفره المنظمة، فإن الموظفين سيشعرون بأنهم ملزمون بمثل هذا الترتيب المفيد للعمل مع زيادة الولاء للمنظمة واستمرار العمل. (نجوى محمد أمان، الدور الوسيط للملكية النفسية تجاه الوظيفة على العلاقة بين التمكين النفسي والقيادي للعاملين وأدائهم في المؤسسات الأكاديمية الفلسطينية، مذكرة ماجستير الجامعة الإسلامية، غزة، 2017 ص 31-32)

وقد أشارت أسماء عرفان (2021، 113) أن التمكين النفسي يزيد من فعالية العاملين ويرفع من مستوى أدائهم والتزامهم في العمل، إذ يزيد من دافعتهم لتحمل مسؤولياتهم الوظيفية والمشاركة في أنشطة العمل، كما يعزز من قدرتهم على العمل بشكل مستقل ويزيد من روح المبادرة لديهم وشجاعتهم في خوض وتحمل المخاطرة، كما يستحث لديهم الابتكار ويرفع من قدرتهم على تحمل ضغوط العمل والمثابرة في مواجهة تحدياته، ويزيد من قدرتهم على تركيز جهودهم وإفراغ طاقاتهم في العمل. (أحمد محمد أحمد أبوحسن و آخرون، 2021، التمكين النفسي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى المعلمين، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، م15، ع15)

التمكين النفسي له دور رئيسي في تعزيز الدوافع النفسية للأفراد، يشمل على الدافعية و الجدارة، و يزيد في درجة وعي الأشخاص من خلال:

• تنمية السلوك الإيجابي البناء عن طريق تعزيز القدرة على اتخاذ القرار للفرد نفسه ليصبح عضوا فعالا فيشخصه و بيئته.

• تهيئة البيئة الداعمة و ربطها بالقيم الشخصية و الاهتمامات الفردية يزيد في تعزيز دافعية الأفراد ومساعدته على الاستمرار في أداء عمله بشكل فعال و متوازن، ما يساهم أيضا في شعورهم بالرضا و المعنى فيما يقومون به.

• الاعتقاد و الإيمان بالقدرات و المهارات الشخصية لتحقيق النجاح و التغلب على المشكلات.

• زيادة الثقة بالنفس و اكتساب مهارات قيادية لتحسين الأداء بشكل عام يساهم في حل المشكلات والتواصل الفعال من أجل تأثير ايجابي على المستوى الذاتي أو الغيري. (بلحسين كريمة، 2024، التمكين النفسي وعلاقته بكل من الكفاءة الذاتية المدركة ودافعية الإنجاز لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، جامعة محمد البشير الإبراهيمي - برج بوعرييج)

خلاصة :

يتناول هذا الفصل مفهوم التمكين النفسي باعتباره من المفاهيم المهمة التي حظيت بالاهتمام الواسع في العلوم التربوية والرياضية لما له من دور جد فعال في تطوير الفرد وتحسين أدائه ورفاهيته. ويشير التمكين النفسي إلى حالة داخلية يشعر فيها الفرد بأهمية العمل الذي يقوم به وقدرته على الإنجاز واتخاذ القرارات باستقلالية، مما يعزز ثقته بنفسه والرضا والكفاءة في الأداء.

كما استعرض الفصل بعض أهم النظريات والنماذج المفسرة للتمكين النفسي مثل نماذج **Kanungo** (1988) و **Thomas & Velthouse** (1990) و **Spreitzer** (1995).

ويرتكز التمكين النفسي على عدة أبعاد أساسية هي:

- **المعنى** : إدراك الفرد لقيمة العمل الذي يقوم به.
- **الكفاءة**: إيمان الفرد بقدرته على أداء مهامه وتحقيق أهدافه بفعالية.
- **حق الاختيار(الاستقلالية)** : حرية اتخاذ القرارات والتصرف بشكل مستقل.
- **التأثير** : قدرة الفرد على التأثير الإيجابي في الآخرين وفي بيئة العمل أو الحياة.

كما يتأثر التمكين النفسي بعدة محددات مثل الدعم والثقة والفرص والاختلافات الفردية والتحفيز. ويسهم في تحقيق العديد من النتائج الإيجابية مثل رفع مستوى الرضا، وتعزيز الإبداع، وتحسين الأداء، والقدرة على مواجهة التحديات وحل المشكلات بفعالية. وبذلك يصبح التمكين النفسي عاملاً أساسياً في تنمية قدرات الأفراد وتحقيق النجاح والتطور في مختلف مجالات الحياة.

الفصل الثالث

الاستجابة الانفعالية

تمهيد:

تُعَدُّ الاستجابة الانفعالية عنصراً أساسياً في تفاعل الفرد مع بيئته، إذ تعبّر عن مختلف المشاعر التي قد تكون إيجابية كالفرح والحماس والدافعية نحو النجاح، أو سلبية كالحزن والخوف والغضب والتوتر. ولا يوجد فاصل تام بين النوعين، غير أنّ الفرد يمتلك القدرة على ضبط انفعالاته والحدّ من السلبية منها وتحويلها إلى طاقة إيجابية تدعم الأداء.

وتلعب الانفعالات المختلفة دوراً هاماً وبالع الأثر في حياة الأفراد، إذ ترتبط الانفعالات بدوافع الأفراد وحاجاتهم وبأنواع الأنشطة المتعددة التي يمارسونها فلا يوجد على الإطلاق أنواع من التعلم أو العمل أو اللعب أو النشاط المبدع الخلاق أو حتى العلاقات الاجتماعية المختلفة دون أن يصطبغ باللون الانفعالي المميز لها (علاوي 1994). (محمد مبيضين، 2012، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، مجلد 26(4) الأردن)

ونظراً لكون كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتميز بكثرة الاحتكاك والتنافس المباشر مع الخصم، فإنها تتطلب إعداداً نفسياً عالياً إلى جانب الإعداد البدني والمهاري والخططي. فإهمال الجانب النفسي يجعل عملية الإعداد ناقصة، إذ تلعب الحالة النفسية دوراً حاسماً في بلوغ أعلى مستويات الأداء وتحقيق الإنجازات، خاصة خلال المنافسات الرسمية، حيث يزداد تأثيرها في أداء اللاعبين داخل الملعب سلباً أو إيجاباً.

3-1- الاستجابة الانفعالية في المجال الرياضي:

تعد الاستجابات الانفعالية من بين العناصر المهمة في التفاعل بين الإنسان وبيئته، وتحدث هذه الاستجابات ردا على كل تغير مهم يحدث في البيئة، حيث تؤثر الانفعالات بقوة في السلوك . والانفعال كذلك عنصر حاسم في طريقة حياتنا العامة وكذلك حياتنا الرياضية.(عبد الستار,2010)

فالاستجابات الانفعالية تتأثر بالمتغيرات البيئية المحيطة، مما ينعكس على سلوك اللاعب وانفعالاته واستجاباته المختلفة، وهو ما يجعل من الثبات الانفعالي عنصرا حاسما في الأداء الرياضي وفي الحياة العامة. (جمال2020)

حسب (Cratty,1973 ,p799) أن الجانب الانفعالي للشخصية: هو الإطار السلوكي الذي تنظم فيه التجمعات السلوكية المسؤولة عن دوافع الفرد، وأهدافه المسؤولة عن اتزانه الانفعالي، وتكامل انفعالاته. (رمزي رسمي جابر,مجلة جامعة الأزهر, غزة، سلسلة العلوم الإنسانية، 2011، المجلد 13، العدد 2) ويرى (Salmela,1980,p6) بأنه يجب إخضاع الاستجابات الانفعالية تحت الضبط حتى يمكن التدريب عليها بشكل يتماشى مع الإعداد البدني والمهاري.

وأتفق العديد من المهتمين بالدراسات النفسية للرياضيين أمثال (Donald,1981,p47)، (Cratty,1973,p17)، (Ryan,1976,p49)، (علاوي، 1979، ص310)، (Llewellyn,1982,p176) بأن دراسة السمات الانفعالية من أهم موضوعات البحث والدراسة من قبل علماء النفس الرياضي خاصة، وقد يبدو ذلك منطقياً باعتبار أن الشخصية هي المحصلة العامة للسلوك الإنساني كما تحدده عوامل الوراثة، وعناصر البيئة حيث تنمو وتتكاثر من خلال التفاعل الوظيفي الذي يحدث بين الجوانب الهامة التي تنظم سلوك الفرد (المعرفية، الفسيولوجية، الانفعالية). (رمزي رسمي جابر، 2011، مرجع سابق).

3-1-1- الاستجابة:

الاستجابة هي "نوع من سلوك الكائن الحي كرد فعل لمثير محدد". (دارجمال الدين عبد العاطي : التعليم المبرمج في التربية البدنية والرياضية للفكر العربي، القاهرة، 1997)

وعرفها جونسون بأنها "الفترة الزمنية بين الإيعاز والحركة".

(Janucz . Gzewiski, pixkaregzna , cdnsk, 1983)، (أكرم حسين جبر الجنابي وآخرون، علاقة الاستجابة الانفعالية بقرارات حكام كرة القدم الدرجة الثانية محافظة الديوانية. جامعة القادسية، 2011، ص 5)

هي نوع من التغيير الذي يمكن ملاحظته على السلوك، والاستجابة "هي كل نشاط أو فعل يصدر عن الكائن العضوي" ويرد به على المنبه الذي مارس فعله عليه وأثر فيه أو هي نوع من التغيير الذي يمكن ملاحظته على السلوك. كما تعرف الاستجابة بأنها "تغيير مستتر أو ظاهرة يطرأ على الغدد أو العضلات لدى الكائن الحي بالنسبة لوضع يجابه هذا الكائن، وينعكس على السلوك نتيجة لتنبيه معين، فالمنبه يؤثر في الكائن الحي ويدعوه إلى التكيف من جديد وفقا للوضع الجديد الناشئ عن فعل التنبيه و الإثارة"(أحمد محمد عبد الخالق، 1990ص24)

3-1-2- الانفعال:

حسب (رومان محمد 1997) فإن الانفعال هو حالة جسمية نفسية ثائرة، بحيث يضطرب لها الفرد بأكمله، جسميا ونفسيا، أي أنه حالة وجدانية قوية طارئة ومفاجئة. (أحمد حساين ،أحمد قوراية، 2021، ص -233 (222

هو أي توتر أو اضطراب في الذهن أو المشاعر أو العواطف أو أي حالة حماس أو استثارة ذهنية(جولمان 2000)،(السمادوني 2007). (محمد مبيضين , 2012, مرجع سابق) يعد الانفعال دافعا رئيسيا لتحقيق التميز والإنجاز الرياضي، إذ يحفز الفرد على بذل مزيد من الجهد، مما يؤدي إلى رفع مستوى الأداء.(فقيهي والمالكي 2025)

هو "حالة نفسية جسمية تأثره يضطرب لها الإنسان كله جسما ونفسا أو انه حالة من الاهتياج العام تفصح عن نفسها في شعور الفرد وجسمه وسلوكه ولها القدرة على تحفيزه على النشاط".(قاسم حسن حسين الرياضي 1990ص172).

3-1-3- الاستجابة الانفعالية:

يرى عبد الستار عبد الصمد (2003) أن الاستجابة الانفعالية تعد من أهم العناصر في التفاعل بين الرياضة والبيئة وتحدث هذه الاستجابة ردا على كل تغير هام يحدث في المنافسة أو التدريب إذ تؤثر الانفعالات بقوة في الاداء. ويذكر أسامة راتب (1997) أنكل فرد يتميز بمستوى معين من حيث شدة الاستجابة نحو المواقف التي يقابلها، فهناك من يستجيب بشدة انفعالية مرتفعة، بينما يستجيب الاخر بشدة انفعالية منخفضة ويلاحظ بشكل عام ارتفاع درجة الاستثارة الانفعالية وحالة التوتر لدى بعض اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية.(هاني

محمود أبو بكر، السيطرة المخية وعلاقتها بالاستجابة الانفعالية والسلوك التنافسي للاعبين بعض الأنشطة الرياضية، جامعة الاسكندرية، 2015، العدد 84)
الاستجابة الانفعالية للرياضي "تحدد في قدرته على مواجهة المنافسة الرياضية" (محمد حسن علاوي، 1997 ، ص99)

يقصد بالاستجابة الانفعالية هي الاستجابة بسرعة وقوة للمواقف الانفعالية إزاء موقف معين نتيجة الاستثارة. (عبد الحميد 2014)

ويُقصد بها سرعة التفاعل مع المواقف المختلفة وقوة هذا التفاعل نتيجة التعرض لمثيرات معينة. (غازي 2024)

3-2- خصائص الانفعالات:

- الذاتية:

تحمل الخبرات الانفعالية دائماً طابعاً ذاتياً وتختلف من فرد لآخر تبعاً لدرجة إدراكه للأشياء المادية المحيطة به وبالمواقف المختلفة التي يمر بها وكذلك بالنسبة لعلاقته بالآخرين. (محمد حسن علاوي 1987، ص 247)
أن الخبرات الانفعالية دائماً تكون ذات طابع ذاتي ، إذ تختلف من فرد إلى آخر تبعاً لدرجة إدراكه للأشياء المادية المحيطة به ، وبالمواقف المختلفة التي يمر بها وكذلك بالنسبة لعلاقته مع الآخرين. فأياً واحد منا قد يغضب أو يحس بالضيق عندما يرى ظاهرة معينة أو شخصاً ما، بينما بالنسبة لشخص آخر لا يستدعي سوى الفرح والسرور، وقد لا يظهر أي انفعال بالنسبة لثالث (محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. 1998، ص 358-359)

- التعدد:

وهي تعدد الحالات الانفعالية المختلفة التي يمر بها الفرد كالفرح والحزن والندم والابتهاج والكراهية والعطف الخ وتكون هذه الحالات الانفعالية مختلفة الشدة فبعض الأحيان تكون بسيطة (ضعيفة) أو قوية أو مركبة (قوية، ضعيفة). (RubinsteinSL1963)

تمتلئ حياتنا بمختلف الحالات الانفعالية التي لا تعد ولا تحصى ، فهناك على سبيل المثال الفرح ، الحزن ، الخجل ، الندم ، العطف ، الابتهاج ، الأمل ، الشك ، الغيظ ، القلق ، الكراهية ، التعجب والحقد ... إلخ ، من المصطلحات التي تعبر عن الأنواع العديدة للحالات الانفعالية. (محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. 1998، ص 358-359)

-التباين و الاختلاف:

في الشدة قد يفرح لاعب لتمثيل بلده في بطولة عالمية وفي بلد معين وتحت إشراف مدرب معين ولكن درجات الفرح تختلف في الشدة من حيث الدرجة في كل حالة من تلك الحالات.(طلعت منصور وآخرون 1989 ص 150)

يمكن أن نفرح لرؤية شخص عزيز علينا ، أو نجاحه في امتحان ما ، أو فوزه في منافسه رياضية، أو اشتراكه في عمل مع المجموعة التي ينتمي لها ، ولكن الفرح في كل من تلك الحالات يختلف ويتباين من حيث الدرجة أو الشدة ، وبذلك يمكن النظر إلى الانفعال على أنه أحادي البعد على خط مستقيم من أقل درجة إلى أقصى درجة(محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. 1998، ص 358-359)

-الارتباط بالمتغيرات العضوية الداخلية والخارجية:

ترتبط الانفعالات المختلفة بكثير من المتغيرات الفسيولوجية الداخلية لأعضاء الجسم المختلفة بأنواع متعددة من المظاهر كعمل القلب والدورة الدموية وأعضاء الجهاز التنفسي والتغيرات الجسمية (الخارجية) التي كثيرا ما تعبر عن نوع الانفعال الذي يتعرض إليه اللاعب ونوع تأثيره عليه مثل ظهور علامات التعرق أو اصفرار الوجه أو حالات ارتجاف الأطراف السفلى أو العليا أو بعض أجزاء الجسم الأخرى.(لندا دافيدوف 1984، ص 484)

أن الانفعالات النفسية بكل أشكالها وأنواعها لا ترتبط فقط بالتغيرات الداخلية التي تحدث في الجسم (سرعة نبضات القلب، حركات الأمعاء...)، بل في أحيان كثيرة ترتبط أيضاً بمتغيرات خارجية (حركات الوجه، حركات أجزاء الجسم...)تظهر لدى الرياضي عندما يتعرض للانفعال.(محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998 ص 362)

3-3- نظريات في تفسير حدوث الانفعال:

-نظرية جيمس - لانج:

وتشير هذه النظرية إلى أن التغيرات العضوية تسبق الشعور أو الانفعال، أي أن البكاء يسبق التألم ، وقد عبر هذان العالمان عن هذه الحالة بأن التغيرات العضوية تأتي بعد حدوث المنبه ثم يأتي الإحساس وبعده يحدث الانفعال.(أرنوفويتيج: مقدمة في علم النفس، ترجمة عادل عزالدين وآخرون، دار ماكجروهيل، مصر، 1977 ص 137)

وقد تعرضت هذه النظرية للعديد من الانتقادات من قبل النظريات الأخرى ،وقد أظهرت البحوث والدراسات الميدانية، أن التغيرات التي تحدث داخل الجسم ليست السبب الرئيسي في الشعور بالانفعال ، إلا أن أهم ما تم توضيحه في هذه النظرية هو تأكيدها على دور التغيرات الداخلية للجسم في حالة الانفعال.

-نظرية كانون - يارد:

أن ما جاء به هذان العالمان قد دحض النظرية السابقة ، حيث أجريا تجربة على كلب وقاما بقطع الاتصال بين الجهاز العصبي والأعضاء الداخلية للكلب ثم ترك ليجوع فترة من الزمن وبعد أن قدم له الطعام ولم يسمح له بتناوله أبدى عدة أنواع من الانفعالات بالرغم من إجراء العملية عليه. وهذا ما بين لنا أن نظرية جيمس و لانج غير مستندة على أسس علمية سليمة ، إذ أن المفروض أن لا يحدث الانفعال لكن الواقع كان عكس ذلك. (مصطفى عبد السلام الهيتي،القلق، ط2، مكتبة النهضة، بغداد، 1985 ، ص44)

من أبرز إيجابيات هذه النظرية هو تأكيدها على دور الجهاز العصبي الإرادي في السلوك الانفعالي ، إلا أن معارضي هذه النظرية يؤكدون على أن المعلومات المتوفرة عن الوظائف الدقيقة للجهاز العصبي الإرادي وعلاقته مع أجهزة الجسم الأخرى ضعيفة.(أسامة كامل راتب،علي محمد زكي: الأسس العلمية لتدريب السباحة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992، ص374)

-نظرية جان بول سالتير:

اختلفت هذه النظرية عن النظريتان السابقتين إذ أن علماءها أرجعوا الانفعال إلى حالات عضوية(داخلية)، بينما ترى هذه النظرية أن الانفعال هو حدث سيكولوجي، وهو سلوك سحري يهدف إلى غاية وهي التملص من موقف معين.(مصطفى فهمي: علم النفس أصوله وتطبيقاته،مكتبة الخانجي، القاهرة ، 1995ص141)

-نظرية السلوكيين:

لقد توصل (واطسن) مؤسس مدرسة السلوكيين إلى أنه يوجد لدى الأطفال والصغار ثلاثة انفعالات، لكل واحد منها منبه خاص واستجابة خاصة لذلك المنبه ، والانفعالات هي : الخوف، الغضب، الحب، فمنبه الأول هو فقدان السند والثاني هو إعاقة حركات الوليد والثالث هو التدليل والمداعبة.(مصطفى عبد السلام الهيتي: مصدر سبق ذكره،. 1985ص45)

-نظرية علم النفس الجشتالتي:

لقد ميزت هذه النظرية بين الأشخاص المنفعلين وبين المجال وأثناء حدوث الانفعال تتهار الحدود بين الشخص المنفع والمجال بحيث يؤثر كل منهما على الآخر ويصبح وحده كليه.(مصطفى عبد السلام الهيتي: القلق، ط2، مكتبة النهضة، بغداد، 1985 ص45)

-نظرية بردجز:

لقد تصدت هذه النظرية لما جاءت به نظرية السلوكيين ، وردت ما ذهبوا إليه من وجود منبهات خاصة واستجابات خاصة ، حيث استطاعت هذه العالمة من خلال تجاربها من الوصول إلى أن الانفعال في بدايته يكون عبارة عن تهيج كامل يصيب الطفل وبعد ذلك يبدأ هذا التهيج بالتمايز مع مرور الزمن، حيث يكون عبارة عن اشمئزاز وذلك في الشهر الثالث من عمر الوليد، أما في الشهر السادس فيصبح التهيج حالة غضب وخوف، وهكذا تأخذ الانفعالات بالتدرج والنمو والتطور كبقية مظاهر النمو لديه).(مصطفى عبد السلام الهيتي، نفس المصدر السابق، ص.45)

-النظرية المعرفية المسببة للانفعال:

لقد وضحت العديد من الدراسات التي أجريت في مجال علم النفس وعلى وجه الخصوص الانفعالات النفسية، حيث أشارت إلى التفاعل الكبير بين التأثيرات المعرفية ، الذهنية ، والعقلية وبين التأثيرات الداخلية للجسم ، فالتغيرات الداخلية للجسم بمفردها لا ينظر إليها على إنها الشيء الوحيد الذي يسبب الانفعال ، ولكن تقدير الفرد ، أو تقييمه ، أو تفسيره للمواقف له تأثير واضح على الخبرة الانفعالية التي يشعر بها، وكأن النظرية المعرفية تؤكد على إمكانية وقدرة الفرد على إدراك العلاقة بين المسبب والأثر لمختلف المواقف والخبرات الانفعالية).(أسامة كامل راتب، علي محمد زكي: الأسس العلمية لتدريب السباحة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992، ص375)

خلاصة:

تعتبر الاستجابة الانفعالية وأهميتها في المجال الرياضي أحد العوامل المؤثرة في تفاعل الفرد مع المواقف المختلفة أثناء التدريب والمنافسة. فالانفعالات تمثل حالات نفسية قد تكون إيجابية أو سلبية، وتؤثر بشكل مباشر في سلوك اللاعب ومستوى أدائه. وتبرز أهمية الجانب النفسي خاصة في كرة اليد لكونها من الألعاب الجماعية التي تتميز بالاحتكاك والتنافس المباشر، مما يتطلب قدرة عالية على ضبط الانفعالات لتحقيق أفضل أداء.

كما تناول الفصل تعريف مفاهيم الاستجابة والانفعال والاستجابة الانفعالية، حيث تشير الاستجابة إلى رد فعل الكائن الحي تجاه مثير معين، بينما يمثل الانفعال حالة نفسية جسمية من الاستثارة أو التوتر، أما الاستجابة الانفعالية فهي سرعة وقوة تفاعل الفرد مع المواقف المختلفة. كما عرضنا الفصل أهم خصائص الانفعالات مثل الذاتية والتعدد والتباين في الشدة وارتباطها بالتغيرات الفسيولوجية.

وفي الأخير استعرضنا مجموعة من النظريات المفسرة للانفعال مثل نظرية جيمس- لانج، ونظرية كانون- يارد، والنظرية السلوكية، والنظرية المعرفية، والتي فسرت حدوث الانفعال من خلال التفاعل بين العوامل الجسدية والمعرفية. ويؤكد الفصل في مجمله أهمية فهم الاستجابة الانفعالية وضبطها لما لها من دور في تحسين الأداء الرياضي وتحقيق التوازن النفسي لدى اللاعبين.

الفصل الرابع

كرة اليد

4-1- تعريف كرة اليد :

تصنف رياضة كرة اليد من الألعاب الجمالية التي تلعب باليد، وتمتاز بالسرعة، وتتضمن فريقين كل فريق منهما يتكون من سبعة لاعبين، يخوضون المباراة على ملعب مستطيل الشكل، وهدف كل فريق هو إحراز أكبر عدد ممكن من الأهداف للفوز بالمباراة التي تتألف من شوطين مدة كل واحد منهما 30 دقيقة مع وجود فاصل راحة 10 دقائق. (السقاف 2010 , ص 26).

وتعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها الكرة حيث تنسم بالملاحظة المستمرة والتركيز والاستعداد الدائم، تمتلئ بالتغير المستمر بالإحداث الفردية والجماعية وضرورة احتكاك اللاعبين بالتمتع بنشوة الفوز والرغبة في رفع مستوى الأداء والحفاظ عليه بواسطة سرعة التنقل بالكرة إلى منطقة الخصم باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير والاستقبال ، التخطيط و التصويب (الجواد ، 1977، صفحة 55) (ferraresef.pousset p:lehand balleddevecchi, 1977, p. 11)

إن لعبة كرة اليد هي لعبة أنيقة وتقنية مع التناوب في الهجوم والدفاع هذا التخصص المرتكز على حركات فورية ومتعددة. تتطلب تركيزا جيدا ودقيقا.

4-2- انتشار رياضة كرة اليد :

لقد كان لإدراج رياضة كرة اليد ضمن ألببياد عام 1972 أثر كبير على زيادة انتشار اللعبة وزيادة عدد ممارسيها، إذ عملت الدول المختلفة على تكوين فرق تمثلها في هذه الدورات التي تقام كل أربع سنوات ومن المعروف أن تكوين الفرق القومية يتطلب قاعدة عريضة من الممارسين، فكان نتاج ذلك إن أنشأت مراكز التدريب في الأندية والساحات الشعبية والأندية الريفية والمدارس والجامعات لإتاحة فرص الممارسة لأكثر عدد ممكن من الممارسين. (كمال عبد الحميد، 2001 ص 18)

التنقل الذي عرفته كرة اليد بمرورها من الميادين الكبيرة إلى الميادين الصغيرة كان له أثر إيجابي في الأوساط المدرسية باحتلالها مكانة أكثر أهمية من التربية البدنية (السمرائي 1985, ص 155).

دخلت اللعبة بلدنا الجزائر من خلال مدرسي التربية البدنية و الرياضية الذين أتموا دراستهم في فرنسا و بالضبط سنة 1942 وقد تأسست الفيدرالية الجزائرية لكرة اليد بعد الاستقلال وانضمت في سنة 1964 إلى الفيدرالية الدولية لكرة اليد. وقد شارك الفريق الوطني الجزائري في كل بطولات العالم منذ سنة 1981.

(hamid ghrini, 1990, p. 303)

- في سنة 1963 تأسس فيدرالية وطنية لكرة اليد وفي نفس السنة أصبح للجزائر ثلاث رابطات هي: (رابطة الجزائر - رابطة وهران - رابطة قسنطينة)
- شاركت الجزائر بصفة رسمية في دورات دولية مثل ألعاب الصداقة "دكار".
- وسنة 1963 أنشئت الرابطة الرابعة الواحات.
- وسنة 1982 أنشأت بطولة الجمعيات الرياضية الجامعية (FAHB 2002.P34)

3-4- خصائص ومميزات لعبة كرة اليد :

- أ- كرة اليد ككل الرياضات الجماعية الأخرى تحتاج إلى استهلاك طاقي كبير وتحتاج أيضا إلى بعض الصفات البدنية الضرورية من أجل ممارستها، كالسرعة والقوة والمداومة من أجل الحفاظ على القدرات البدنية والمهارية خلال 60 دقيقة للمقابلة.
- ب- تحضير بدني عالي مما يعطي حركية كبيرة للمدفعين ويؤثر بصورة إيجابية على سمة العدوانية على حامل الكرة.
- ج- النجاح في كرة اليد يتطلب تنمية عوامل التحضير البدني، التقني، والتكتيكي منها:
- حجم تدريب مرتفع.
 - شدة التمارين خلال حصص التدريب عالية.
 - إيجاد تكامل بين التدريب والنشاط الاجتماعي للرياضي من خلال تنظيم متكامل.
 - إشارات تقنية مؤهلة.
- د- كرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية التي يتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعدد نظرا لوجود لاعب وخصم وأداة في تفاعل مستمر وغير منقطع، لذلك يتميز الأداء المهاري بأنه مجموعة من الحركات المترابطة والمندمجة والتي تتطلب من اللاعب التأقلم معها حسب حالات اللعب خلال المنافسة معتمدا في ذلك على قدراته البدنية، المورفولوجية والمهارية وكذلك حالته النفسية والعقلية، وتفاعلهم جميعا لتوجيه الأداء إلى درجة عالية من الإنجاز والفعالية.
- وكرة اليد الحديثة، ونظرا لأن الملعب صغيرا نسبيا بالنسبة لعدد اللاعبين داخله لذلك يجب أن يتم الأداء بسرعة في التحرك والتمرير والتصويب كل هذه المواقف بتحكم ودقة واقتصاد وسرعة لإنجاز أفضل النتائج.
- (ياسر دبور، ب.س، ص 20)

4-4- خصائص لاعب كرة اليد:

لاعب كرة اليد يتطلب السرعة والقوة والمداومة فهي رياضة تحتاج استهلاك طاقي كبير لإتمام المباراة (60 دقيقة) مما يستدعي تكيف الأجهزة الوظيفية (درويش وسامي، 1998ص55)

4-4-1- الخصائص النفسية :

يتميز لاعب المستوى العالي بثلاث صفات نفسية هامة هي:

أ- المواجهة والمثابرة للانتصار:

يتميز لاعب كرة اليد بحب المواجهة وأخذ المسؤولية وإعطاء كل ما يملك من إمكانيات لتحقيق الانتصار والفوز على المنافس.

ب- التحكم في كل انفعالاته:

نظرا لخاصية كرة اليد التي تتميز بالاحتكاك بين اللاعبين فإن ذلك يفرض على اللاعب التحكم في انفعالاته لأن ذلك يجعله أكثر حضور ذهني وبدني في المقابلة وكذلك التركيز لتحقيق الهدف الجماعي وهو الفوز. (عشوش حسان، مذكرة ماستر، جامعة المسيلة ، 2019)

ج- الدافعية:

حب الانتصار والفوز يجعل من لاعب كرة اليد أكثر دافعية وتحفز. (Claude, Baye, 1987, p 20) ولقد أثبتت الشواهد والبحوث أن اللاعبين الذين يفتقدون إلى السمات الخلقية والإرادية يظهرون بمستوى يقل عن مستوى قدراتهم الحقيقية كما يسجلون نتائج أقل من المستوى في النواحي البدنية والمهارية وكذلك الخطئية (منير جرجس إبراهيم 1994 صفحة 334)

د- الذكاء:

يقال عادة أن المنافسة الرياضية عبارة عن كفاح بين ذكاء اللاعب وذكاء منافسه ويظهر هذا جليا خلال الألعاب الجماعية ، التي تعتمد مواقفها في معظم أوقات المباراة والنجاح فيها يكمل في حسن تصرف اللاعب مع ذاته وزملائه.

جملة هذه الخصائص التي تتميز بها كرة اليد وخصائص اللاعب سواء كانت بدنية أو مورفولوجية أو نفسية تحتم على المدربين الاهتمام بها فيما يخص اختيار اللاعبين التي تتوافق قدراتهم المهارية معا (منير جرجس إبراهيم، مرجع سابق، صفحة 336).

- أهمية المهارات الذهنية في لعبه كرة اليد:

في لعبه كرة اليد يحتاج اللاعب الى متطلبات ذهنية عالية باستمرار حيث يجب على اللاعب في أثناء التدريب الاعتماد على النفس في الارتقاء المستمر لمستواه و عليه أن يفكر بطريقه مبدعه و كذلك يجب أن يكون هناك تعاوناً متبادلاً بين اللاعب والمدرّب لتطوير النواحي المهارية و البدنية والنفسية لذلك يلاحظ في تدريب اللاعبين للتخصص في كرة اليد في جانبها التنافسي مراعاة المبادئ الآتية:

1- تبني الملاحظات والإحساس.

2- تذكر و عمل ذهني عالي المستوى.

استخدام القدرات الذهنية مع العمل في حالات اللعب المتنوعة المتواجدة و تعمل هذه المبادئ على تطوير المعارف الخاصة واغنائها بالتفكير المنطقي و تساعد على اتخاذ القرار المناسب في أثناء الأداء في المنافسة أو المباراة و أن المهارات الذهنية العالية للاعب تؤدي دوراً رئيسياً في إنجاز لاعب المنافسات و عليه ستكون واحده من أهم أقسام مجمل العملية التدريبية التي ترفع من مستوى ردود الفعل لدى لاعب كرة اليد للتعامل مع الظواهر التي تنجم عن اللعب و اختيار أحسن الحلول لمختلف الحالات ولذلك و في مجال كرة اليد علاقة الثقة بالنفس بأداء بعض القدرات المهارية له أهمية لدى اللاعبين الشباب بكرة اليد.(أ.م.د. كاظم حبيب عباس، علاقة السمات الانفعالية ببعض المهارات الأساسية بكرة اليد للمتقدمين، جامعة البصرة)

4-4-2- الصفات الحركية:

عرفها كمال عبد الحميد بأنها "القدرة على مدى تحمل الجسم في مجابهة متطلبات العمل واحتياجاته و الطرق المختلفة التي يسلكها في حياته، و مدى تكيفه الضروري لملائمة الظروف و المواقف الطارئة (كمال 1978، صفحة 332)

كما عرفها إبراهيم سلامة على أنها الحالة السليمة للفرد من حيث تكوينه الجسماني العضوي والذي يمكنه من استخدام جسمه بمهارة في نواحي النشاطات التي تتطلب القوة والقدرة الحركية و السرعة و المطاولة بأقل جهد ممكن وتعتبر الصحة أساساً للياقة البدنية.(سلامة، 1979، صفحة 10)

كرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية الحديثة التي تعتمد على مجموعة من المؤهلات البدنية و المهارية التي يجب أن يمتلكها اللاعب لمساعدته في تحقيق و أداء حركته في كل جوانبها كي تتناسب مع متطلبات اللعب المتغيرة باستمرار (الشريحي 1982, صفحة 54)
إن الصفات الحركية الضرورية لأي لاعب بما فيها كرة اليد تلعب دورا فعالا في الأداء الحركي السليم والصحيح.

- التوازن : ضروري للاعب في كل التحركات والقفزات التي يقوم بها.
- الرشاقة : هي ضرورية في التحكم والتعامل الجيد في الكرة.
- التنسيق : مهم لكل الحركات المركبة والمعقدة.
- التفريق والتمييز بين مختلف الأعضاء : تسمح بأداء حركات دقيقة ومحكمة ومعنى أن يفرق ويميز لاعب كرة اليد بين ما سيفعله بذراعيه.(ديدي ابو بكر, علاقة بعض الصفات البدنية-المرونة، الرشاقة، السرعة-بدقة التصويب في كرة اليد, مذكرة ماستر, مستغانم, 2016)

- أهمية الصفات الحركية:

الصفات البدنية كمظهر من مظاهر اللياقة الكاملة يجب أن توضع في المكان اللائق بها باعتبار أنها وسيلة وليست غاية في حد ذاتها، أما الغاية فهي سلامة الفرد ككل متكامل و التربية البدنية كمهنة قبلت و تحملت مسؤوليتها تجاه هذه الغاية منذ زمن بعيد في إطار مبدأ تكامل الفرد، و بذلك يجب ألا يستمر التركيز و الاهتمام باللياقة البدنية فقط على أنها مظهر متميز للياقة الكاملة أو بأنها أكثر مساهمة من أجل حياة أفضل للفرد والجماعة.(حسنين، 1985، صفحة 40).

الجانِب التّطبيقي

الفصل الخامس

منهجية الدراسة

تمهيد:

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها أي "مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها . (معتوق، 1998، ص231)

بعد تطرقنا للجانب النظري كل من التمكين النفسي كمتغير مستقل للدراسة والاستجابة الانفعالية كمتغير تابع سنحاول من خلال هذا الفصل أن نبين علاقة التمكين النفسي بمختلف أبعاده كل من المعنى، الاستقلالية، والكفاءة، والتأثير بالاستجابة الانفعالية من خلال دراسة عينة من لاعبي فريق نجم عين ولمان لكرة اليد أقل من 15 سنة.

5-1- الدراسة الاستطلاعية:

تُعَدّ الدراسة الاستطلاعية من المراحل الأساسية في البحث العلمي، إذ تمثل الخطوة الأولى التي يعتمد عليها الباحث لتفادي الأخطاء والصعوبات التي قد تواجهه أثناء إنجاز الدراسة الرئيسية. كما تهدف إلى التعرف على ميدان الدراسة والتأكد من مدى ملائمتها. وبعد اختيار موضوع الدراسة والحصول على موافقة الأستاذ المشرف، تم ضبط متغيرات البحث بصورة نهائية والمتمثلة في "التمكين النفسي وعلاقته بالاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد دراسة حالة على نادي نجم عين ولمان"، وذلك خلال شهر مارس. بعدها مباشرة تم تحديد عينة الدراسة الاستطلاعية، والتي تكونت من (20) لاعباً، ينتمون إلى فريق نجم عين ولمان الناشط في القسم الوطني الأول. وقد هدفت هذه الدراسة الاستطلاعية إلى ما يلي:

- التعرف على مكان إجراء الدراسة والتأكد من إمكانية تطبيقها، مع تحديد العينة ومعرفة الظروف المحيطة بها.
- الكشف عن العراقيل والصعوبات المحتمل مواجهتها أثناء العمل الميداني.
- التقرب من أفراد العينة وجمع معلومات أولية تفيد الدراسة.
- تحديد العينة الاستطلاعية وتقييم المستوى المعرفي لأفرادها ومدى توافقه مع موضوع الدراسة.
- التأكد من الخصائص السيكومترية للأداة.

5-2- الحدود المكانية و الزمانية للدراسة:

أجريت الدراسة بالقاعة متعددة الرياضات بمدينة عين ولمان خلال السنة الشبانية 2025-2026 في الفترة الممتدة من بداية عطل الربيع الدراسية (25 مارس) الى نهاية شهر أفريل ، و ذلك اعتبارا لتوفر المجتمع البحثي و كذا الموقع الجغرافي الملائم.

5-3- المنهج المتبع في الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة هذه البحث.

5-4- متغيرات الدراسة:

5-4-1- المتغير المستقل: التمكين النفسي

5-4-2- المتغير التابع : الاستجابة الانفعالية

5-5- مجتمع وعينة الدراسة:

5-5-1- مجتمع الدراسة: تكون مجتمع البحث من جميع لاعبي كرة اليد لنادي نجم عين ولمان والبالغ عددهم (95) لاعب في الموسم الرياضي 2026/2025 وذلك من خلال مراجعة مسؤولي النادي للحصول على عدد اللاعبين المعتمد.

5-5-2- عينة الدراسة :

العينة الاستطلاعية :

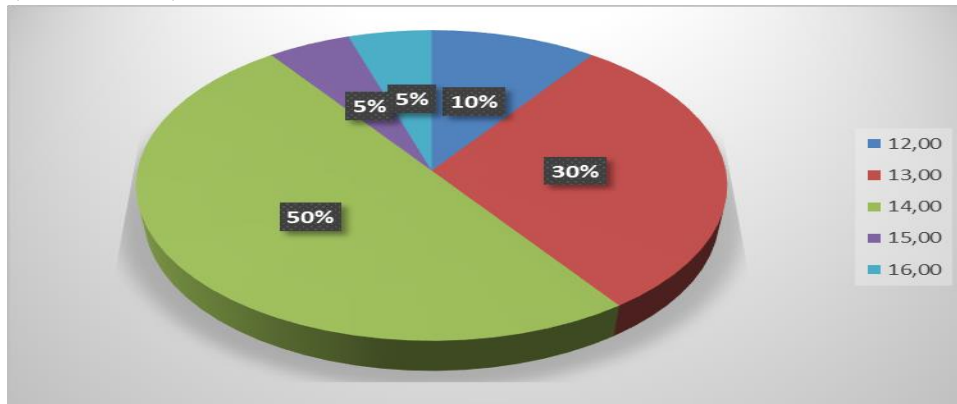
تم اختيار عينة عشوائية استطلاعية قدر حجمها بـ (20) لاعب لحساب الصدق والثبات بالطرق الإحصائية الملائمة:

- السن:

الجدول رقم (01) يوضح توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب متغير السن

النسبة المئوية %	التكرارات	السن
10,0	2	12,00
30,0	6	13,00
50,0	10	14,00
5,0	1	15,00
5,0	1	16,00
%100	20	المجموع

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً (20) فرداً، نلاحظ أن حجم ذوي فئة السن (12 سنة) قد قدر بـ (2) بنسبة 10%، أما حجم ذوي فئة السن (13 سنة) قد قدر بـ (6) بنسبة 30%، في حين بلغ حجم ذوي فئة السن (14 سنة) بـ (10) بنسبة 50%، أما فئة السن (15 سنة و 16 سنة) فقد بلغ حجم كل منهما (1) بنسبة 5%، كما هو موضح في الشكل التالي:



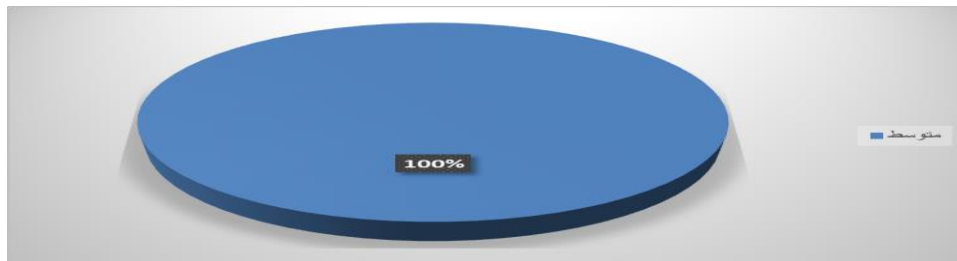
الشكل رقم (01) يوضح توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب متغير السن

المستوى التعليمي:

الجدول رقم (02) يوضح توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب متغير المستوى التعليمي

النسبة المئوية %	التكرارات	المستوى التعليمي
00%	00	ابتدائي
100%	20	متوسط
00%	000	ثانوي
00%	00	جامعي
100%	20	المجموع

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً (20) فرداً، نلاحظ أن حجم ذوي الفئة ذوي المستوى التعليمي (متوسط) قد قدر بـ (20) بنسبة 100%، أما حجم ذوي حجم باقي المستويات التعليمية فقد قدر بـ (00) بنسبة 0%، كما هو موضح في الشكل التالي:



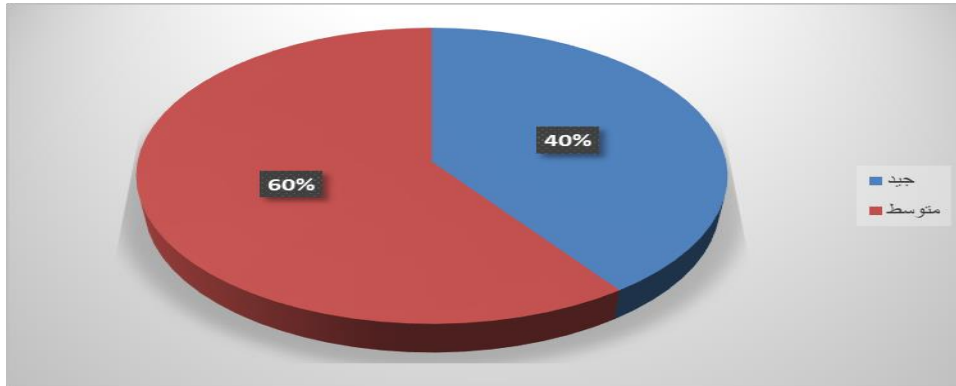
الشكل رقم (02) يوضح توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب متغير المستوى التعليمي

3- المستوى الاقتصادي:

الجدول رقم (03) يوضح توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب متغير المستوى الاقتصادي

النسبة المئوية %	التكرارات	المستوى الاقتصادي
40,0	8	جيد
60,0	12	متوسط
00	00	متدني
%100	20	المجموع

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً (20) فرداً، نلاحظ أن حجم ذوي المستوى الاقتصادي (جيد) قد قدر بـ (8) بنسبة 40%، أما حجم ذوي المستوى الاقتصادي (متوسط) قد قدر بـ (12) بنسبة 60%، في حين بلغ حجم ذوي المستوى الاقتصادي (ضعيف) قد قدر بـ (0) بنسبة 0% كما هو موضح في الشكل التالي:



الشكل رقم (03) يوضح توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب متغير المستوى الاقتصادي

العينة الأساسية:

تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة ولتحديد حجم العينة الأساسية تم استخدام معادلة ستيفن ثامبسون لتحديد حجم العينة وبعد تطبيق المعادلة على المجتمع المقدر بـ 74 بعد استثناء العينة الاستطلاعية لأنها أصبحت على ألفة بعبارات الأدوات فقدّر حجم العينة باستخدام المعادلة بـ 63 وبعد توزيع الاستثمارات تم استرجاع ما عدى 59 قابلة للمعالجة الإحصائية وعليه قدر حجم العينة الأساسية بـ 59 لاعب.

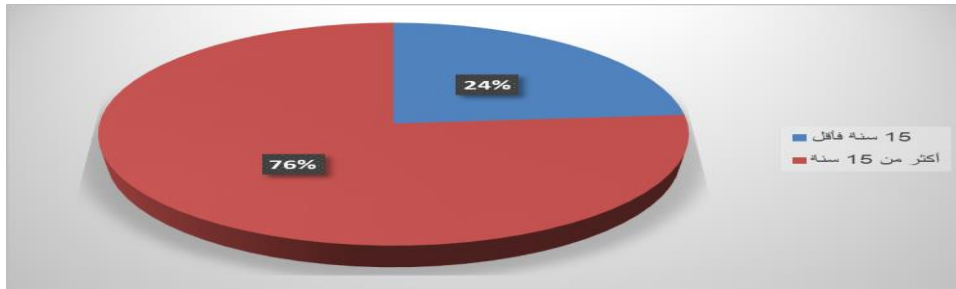
- خصائص العينة الأساسية:

1- السن:

الجدول رقم (04) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن

السن	التكرارات	النسبة المئوية%
15 سنة فأقل	14	23,7
أكثر من 15 سنة	45	76,3
المجموع	59	100%

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً (59) فرداً، نلاحظ أن حجم ذوي فئة السن (15 سنة فأقل) قد قدرت بـ (14) بنسبة 23,7%، أما حجم ذوي فئة السن (أكثر من 15 سنة) قد قدرت بـ (45) بنسبة 76,3%، كما هو موضح في الشكل التالي:



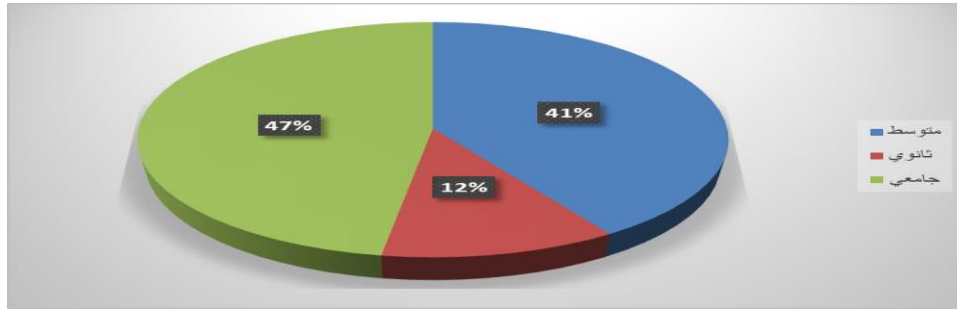
الشكل رقم (04) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن

2- المستوى التعليمي:

الجدول رقم (05) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي

النسبة المئوية%	التكرارات	المستوى التعليمي
40,7	24	متوسط
11,9	7	ثانوي
47,5	28	جامعي
%100	59	المجموع

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً (59) فرداً، نلاحظ أن حجم ذوي فئة ذوي المستوى التعليمي (متوسط) قد قدر بـ (24) بنسبة 40.7%، أما حجم فئة المستوى التعليمي (ثانوي) قد قدر بـ (7) بنسبة 11.9%، في حين قدر حجم ذوي المستوى التعليمي (جامعي) قد قدر بـ (28) بنسبة 47.5%، كما هو موضح في الشكل التالي:



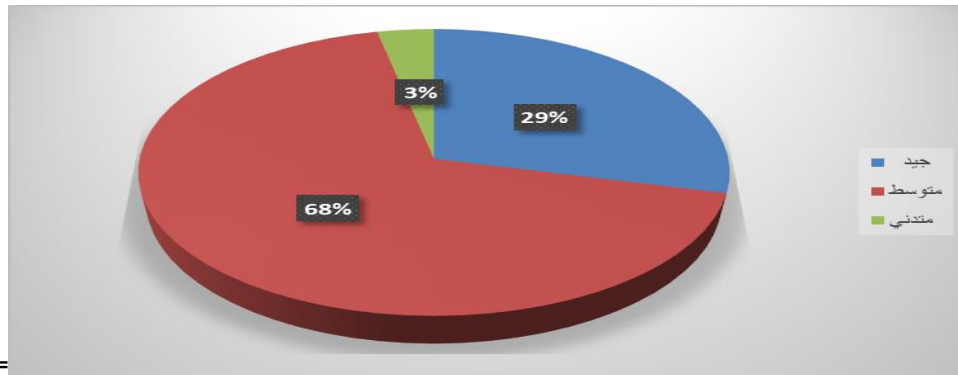
الشكل رقم (05) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي

3- المستوى الاقتصادي:

الجدول رقم (06) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى الاقتصادي

النسبة المئوية %	التكرارات	المستوى الاقتصادي
28,8	17	جيد
67,8	40	متوسط
3,4	2	متدني
%100	59	المجموع

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً (59) فرداً، نلاحظ أن حجم ذوي المستوى الاقتصادي (جيد) قد قدر بـ (17) بنسبة 28,8%، أما حجم ذوي المستوى الاقتصادي (متوسط) قد قدر بـ (40) بنسبة 67,8%، في حين بلغ حجم ذوي المستوى الاقتصادي (ضعيف) قد قدر بـ (2) بنسبة 3,4% كما هو موضح في الشكل التالي:



الشكل رقم (06) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى الاقتصادي

5-6- أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات):

5-6-1- الاستبيان:

تعد الاستبانة أو الاستقصاء أداة ملائمة للحصول على معلومات وبيانات وحقائق مرتبطة بواقع معين، وتقدم الاستبانة بشكل عدد من الأسئلة يطلب الإجابة عنها من قبل عدد من الأفراد المعنيين بموضوع الاستبانة (عبيدات، 1988، ص113)

أ. مقياس التمكين النفسي:

تبنى الباحث في الدراسة الحالية مقياس (Spreitzer, 1999) لمقياس التمكين النفسي حيث أنه من أكثر النماذج شيوعاً واستخدماً من قبل الباحثين (Mohsen, 2014), (Laschinger et al, 2016).

(Connolly et al, 2018), (Dust et al, 2018), (Abdulran et al, 2017), (Cavus and Demir, 2010), (Castro et al, 2008), (al, 2020), (Mampilly Jose and 2014), وتم تكييف العبارات لما يتناسب مع متطلبات الدراسة.

ب. مقياس الإستجابة الانفعالية:

مقياس الاستجابة الانفعالية في الرياضة ل (توماس تتكو) وأعد صورته العربية محمد حسن علاوي، ومحمد العربي شمعون، يتضمن المقياس (42) عبارة (24) عبارة منها إيجابية و(18) عبارة منها سلبية، (عبد الرحمان عيسى, 1993)

تم اعتماد فقرات مقياس الاستجابة الانفعالية التي تقيس الانفعالات المرتبطة مباشرة بالمواقف التنافسية، مثل القلق، والتوتر، والتحكم في الأعصاب، والثقة أثناء الأداء، والتأثر بالمشورات الخارجية، وذلك لأنها تمثل الأبعاد الأساسية للاستجابة الانفعالية، وتتوافق مع طبيعة متغيرات الدراسة، خاصة أبعاد التمكين النفسي (المعنى، الكفاءة، الاستقلالية، التأثير). في المقابل، تم استبعاد الفقرات التي تقيس الجوانب المهارية أو الدافعية أو الاجتماعية لعدم ارتباطها المباشر بموضوع الدراسة.. لنتحصل على مجموع (25) عبارة. (14) عبارة ايجابية و (11) عبارة سلبية. ويقوم اللاعبون بالإجابة على عبارات المقياس طبقاً لمقياس خماسي التدرج (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً). والدرجات (1-2-3-4-5) للفقرات الإيجابية والدرجات (1-2-3-4-5) للفقرات السلبية.

جدول رقم (07) يبين الفقرات الإيجابية والسلبية وأوزان بدائلها في مقياس الإستجابة الانفعالية:

اتجاه الفقرة	الإيجابية	السلبية
الفقرات	1-4-5-6-7-12-14	2-3-8-9-10-11-13
	16-18-19-20-21-22	15-17-23-24
	25	

- عملية تحكيم المقياس:

تم عرض الصيغة الأولية للمقياس على مجموعة من المختصين في المجال ،قصد تقويم بنود المقياس و الاستفادة من توجيهاتهم و ملاحظاتهم المنهجية في بناء هذا المقياس و انتهت عملية التحكيم بما يلي:

- ✓ حذف بعض العبارات في مقياس الاستجابة الانفعالية التي ليست لها علاقة بموضوع الدراسة.
- ✓ تكييف و إعادة صياغة بعض العبارات في مقياس التمكين النفسي لكي تصبح أكثر وضوح و فهم للاعبين.

✓ تمت الاستجابة لأراء المحكمين مع القيام بما يلزم من حذف و تعديل على ضوء المقترحات المقدمة من طرف لجنة التحكيم ، و بذلك تم الخروج بالمقياس في صورته النهائية ليتم تطبيقه محل الدراسة.

5-7- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة(الصدق، الثبات):

5-7-1- الخصائص السيكومترية لاستبيان (التمكين النفسي):

- الصدق:

تم حساب صدق استبيان التمكين النفسي عن طريق حساب الاتساق الداخلي بطريقتين:

أ- الطريقة الأولى: تم حساب معامل ارتباط عبارات كل بعد مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه:

أولاً: تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين عبارات كل محور مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه:

جدول رقم (08): يوضح مصفوفة معاملات ارتباط عبارات كل بعد مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه

لاستبيان التمكين النفسي

العبرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	العبرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	العبرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	العبرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
البعد الأول: المعنى (أهمية العمل)			البعد الثاني: القدرة الذاتية (الكفاءة)			البعد الثالث: حق الاختيار (الاستقلالية)			البعد الرابع: التأثير		
1	,833**	0,000	4	,711**	0,000	7	,862**	0,000	10	,646**	0,002
2	,446*	0,048	5	,810**	0,000	8	,719**	0,000	11	,728**	0,000
3	,672**	0,001	6	,550*	0,012	9	,760**	0,000	12	,830**	0,000
////////////////////////////////////											

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن معاملات الارتباط فقرات كل محور مع الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه جاءت دالة عند مستوى دلالة (0,01) حيث تراوحت معاملاتها بين (0,862) في الفقرة رقم (7) من محور (حق الاختيار / الاستقلالية). و (0,646) في الفقرة رقم (10) من محور (التأثير)، ما عدا الفقرة رقم (2) من محور (المعنى) و الفقرة رقم (6) من محور البعد الثاني: القدرة الذاتية (الكفاءة) جاءت قيمتي معاملي ارتباطهما دالين عند (0,05) وقدرت قيمتهما على التوالي (0,446 و 0,550) وهذا ما يؤكد مدى التجانس والاتساق الداخلي للاستبيان كمؤشر لصدق التكوين في قياس التمكين النفسي.

ب- الطريقة الثانية:

تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين كل بعد بالدرجة الكلية للاستبيان: والجدول التالي يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للاستبيان وأبعاده الفرعية:

الجدول رقم (09) يوضع العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للاستبيان التمكين النفسي وأبعاده الفرعية.

أبعاد الاستبيان	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
المعنى (أهمية العمل)	0,757**	0,000
القدرة الذاتية (الكفاءة)	0,517*	0,020
حق الاختيار (الاستقلالية)	0,773**	0,000
(التأثير)	0,727**	0,000

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن جميع قيم معاملات الارتباط لأبعاد استبيان التمكين النفسي كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$)، حيث بلغت قيمها على التوالي (0,727/0,773/0,757)، ما عدا قيمة معامل ارتباط بعد (القدرة الذاتية (الكفاءة)) مع الدرجة الكلية للاستبيان والتي بلغت (0,517) جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$)، وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمقياس كمؤشر لصدق التكوين في قياس التمكين النفسي.

- ثبات الاستبيان:

تم التأكد من ثبات الاستبيان بطريقة حساب معامل ألفا كرونباخ للتناسق الداخلي.
تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لهذا الاستبيان فتحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (10): يوضح معامل ألفا كرونباخ للاستبيان التمكين النفسي وابعاده الفرعية

أبعاد الاستبيان والدرجة الكلية	معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات
المعنى (أهمية العمل)	0,735	3
القدرة الذاتية (الكفاءة)	0,768	3
حق الاختيار (الاستقلالية)	0,818	3
(التأثير)	0,791	3
الدرجة الكلية لاستبيان التمكين النفسي	0,728	12

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد استبيان التمكين النفسي كانت مرتفعة حيث بلغت على التوالي (0.735/0.768/0.818/0.791) بينما بلغ معامل ألفا كرونباخ لاستبيان التمكين النفسي ككل (0,728) وهذا بمثابة مؤشر دال على ثبات الاستبيان، وهذا يعني أن استبيان التمكين النفسي يتمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعله صالحا للتطبيق في الدراسة الأساسية.

5-7-2- الخصائص السيكومترية لاستبيان (الاستجابة الانفعالية):

- الصدق:

تم حساب صدق استبيان الاستجابة الانفعالية عن طريق حساب الاتساق الداخلي بطريقة حساب معامل الارتباط بيرسون لعبارات الاستبيان بعد مع الدرجة الكلية للاستبيان:

جدول رقم (11): يوضح مصفوفة معاملات ارتباط عبارات استبيان الاستجابة الانفعالية مع الدرجة الكلية

للاستبيان

العبرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	العبرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	العبرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	العبرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	,874**	0,000	8	,903**	0,000	14	,858**	0,000	20	,803**	0,000
2	,879**	0,000	9	,904**	0,000	15	,760**	0,000	21	,846**	0,000
3	,780**	0,000	10	,706**	0,001	16	,842**	0,000	22	,771**	0,000
4	,833**	0,000	11	,911**	0,000	17	,927**	0,000	23	,744**	0,000
5	,933**	0,000	12	,741**	0,000	18	,848**	0,000	24	,868**	0,000
6	,869**	0,000	13	,826**	0,000	19	,904**	0,000	25	,777**	0,000
7	,792**	0,000									

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن معاملات الارتباط فقرات كل محور مع الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي اليه جاءت دالة عند مستوى دلالة (0,01) حيث تراوحت معاملاتها بين (**0,933) في الفقرة رقم (05) و (**0,706) في الفقرة رقم (10)، وهذا ما يؤكد مدى التجانس والاتساق الداخلي للاستبيان كمؤشر لصدق التكوين في قياس الاستجابة الانفعالية.

- ثبات الاستبيان:

تم التأكد من ثبات الاستبيان بطريقة حساب معامل ألفا كرونباخ للتناسق الداخلي.
تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لهذا الاستبيان فتحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (12): يوضح معامل ألفا كرونباخ لاستبيان الاستجابة الانفعالية

عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	الدرجة الكلية لاستبيان الاستجابة الانفعالية
25	0,982	

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة معامل ألفا كرونباخ لاستبيان الاستجابة الانفعالية جاءت مرتفعة حيث بلغ معامل ألفا كرونباخ للاستبيان ككل (0,982) وهذا بمثابة مؤشر دال على ثبات الاستبيان، وهذا يعني أن استبيان الاستجابة الانفعالية يتمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعله صالحا للتطبيق في الدراسة الأساسية.

الأساليب الإحصائية:

-تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) النسخة 26 وتمثلت الأساليب الإحصائية فيما يلي:

- 1- التكرارات والنسب المئوية تم استخدامها في تحديد خصائص العينة
- 2-معامل الارتباط بيرسون تم استخدامه في حساب الاتساق الداخلي
- 3-معامل الارتباط سبيرمان (R_s)، لاختبار فرضيات العلاقة
- 3-معادلة ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياسين
- 4-5-اختبار كولموغوروف سмир واختبار شابيرو ويلك لمعرفة طبيعة توزيع البيانات

خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى إجراءات الدراسة الميدانية من خلال تبني المنهج المناسب وكذلك حصر لمجتمع الدراسة لاختيار عينة الدراسة الأساسية، كما تم إجراء دراسة استطلاعية بهدف التأكد من صلاحية أدوات الدراسة للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية وحساب خصائصهما السيكومترية، حيث تبين بعد تطبيق أدوات الدراسة على العينة الاستطلاعية صلاحية الأدوات للتطبيق في الدراسة الأساسية، كما تمت الإشارة إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة الفرضيات.

الفصل السابع

عرض ومناقشة النتائج

-تمهيد:

بعد ان تم التطرق في الفصل السابق الى اهم الإجراءات المنهجية في الدراسة الراهنة سيتم في هذا الفصل عرض ومناقشة نتائج الدراسة المتحصل عليها، من أجل تأكيد أو نفي فرضيات الدراسة بعد أن تم تحليل نتائج الدراسة باستخدام برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية *Statistical Package for the Social Science (SPSS V.26)* لتحليل البيانات وفيما يلي عرض ومناقشة فرضيات الدراسة.

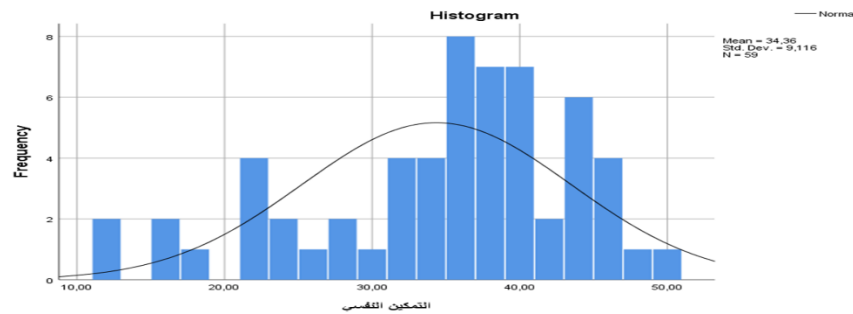
1-الدراسة الأساسية:

قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية المختلفة والملائمة وجب أولاً التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرين محل الدراسة الحالية والمتمثلين في (التمكين النفسي- الاستجابة الانفعالية)، والجدول التالي يوضح ذلك:

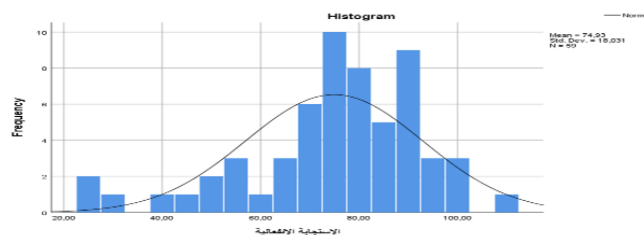
جدول رقم (13) يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة لمتغير الدراسة

القرار	Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov ^a			المتغير
	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحصاءات	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحصاءات	
دال	0,002	59	0,927	0,000	59	0,165	التمكين النفسي
دال	0,001	59	0,926	0,001	59	0,159	الاستجابة الانفعالية

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيم اختبار كولموغوروف سميرونوف واختبار شابيرو ويلك، أن كل القيم بالنسبة للمتغيرين محل الدراسة (التمكين النفسي-الاستجابة الانفعالية)، جاءت غير دالة عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، مما يجزنا إلى القول بأن بيانات المتغيرين لا تتوزعان توزيعاً طبيعياً وبالتالي فإن كل الأساليب الإحصائية التي ستستخدم في معالجة مختلف فرضيات الدراسة الحالية هي أساليب لا بارامترية. كما هو موضح في الشكل التالي:



شكل رقم (07) يوضح التوزيع الطبيعي لبيانات متغير التمكين النفسي



شكل رقم (08) يوضح التوزيع الطبيعي لبيانات متغير الاستجابة الانفعالية

الفرضية الرئيسة:

-توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين التمكين النفسي والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم استخدام معامل الارتباط سبيرمان (R_s)، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى:

الجدول رقم (14) يوضح العلاقة بين التمكين النفسي والاستجابة الانفعالية			
القرار	الاستجابة الانفعالية		
الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا 0.01	0,875**	معامل الارتباط	التمكين النفسي
	0,000	مستوى الدلالة	
	59	حجم العينة	

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط سبيرمان بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة في التمكين النفسي ومتوسط درجاتهم في الاستجابة الانفعالية بلغ $0,875^{**}$ قيمة قوية وموجبة أي طردية كلما زاد مستوى التمكين النفسي زاد معه مستوى الاستجابة الانفعالية، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0,01$)، ومنه نستطيع القول بأنه تم رفض الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وقبول الفرض البحثي، وبالتالي يمكن القول بأن النتيجة المتوصل إليها جاءت مؤيدة لفرضية البحث العامة والقائلة بوجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين التمكين النفسي والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 01%.

النتيجة: توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين التمكين النفسي والاستجابة الانفعالية

لدى لاعبي كرة اليد.

الفرضيات فرعية:

الفرضية الفرعية الأولى:

نصت الفرعية الأولى: " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين (المعنى) والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد". وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم استخدام معامل الارتباط سبيرمان (R_s)، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى:

الجدول رقم (15) يوضح العلاقة بين (المعنى) والاستجابة الانفعالية			
القرار	الاستجابة الانفعالية		
الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا 0.01	0,846**	معامل الارتباط	(المعنى) أهمية العمل
	0,000	مستوى الدلالة	
	59	حجم العينة	

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط سبيرمان بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة في (المعنى) و متوسط درجاتهم في الاستجابة الانفعالية بلغ ((0,846**)) وهي قيمة قوية وموجبة أي طردية كلما زاد مستوى (المعنى) أهمية العمل زاد معه مستوى الاستجابة الانفعالية، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0,01$)، ومنه نستطيع القول بأنه تم رفض الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وقبول الفرض البحثي، وبالتالي يمكن القول بأن النتيجة المتوصل إليها جاءت مؤيدة لفرضية البحث العامة والقائلة بوجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين (المعنى) والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 01%.

النتيجة: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين (المعنى) والاستجابة الانفعالية لدى

لاعبي كرة اليد

الفرضية الفرعية الثانية:

نصت الفرضية الثانية: " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين (الكفاءة) والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد". وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم استخدام معامل الارتباط سبيرمان (R_s)، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى:

الجدول رقم (16) يوضح العلاقة بين القدرة الذاتية (الكفاءة) والاستجابة الانفعالية			
القرار	الاستجابة الانفعالية		
الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا 0.05	,779**	معامل الارتباط	القدرة الذاتية
	0,000	مستوى الدلالة	(الكفاءة)

	حجم العينة	59	
--	------------	----	--

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط سبيرمان بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة في القدرة الذاتية (الكفاءة) و متوسط درجاتهم في الاستجابة الانفعالية بلغ $0,779^{**}$ وهي قيمة قوية وموجبة أي طردية كلما زاد مستوى القدرة الذاتية (الكفاءة) زاد معه مستوى الاستجابة الانفعالية، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0,01$)، ومنه نستطيع القول بأنه تم رفض الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وقبول الفرض البحثي، وبالتالي يمكن القول بأن النتيجة المتوصل إليها جاءت مؤيدة لفرضية البحث العامة والقائلة بوجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين القدرة الذاتية (الكفاءة) والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 01%.

النتيجة: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين القدرة الذاتية (الكفاءة) والاستجابة

الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد

الفرضية الفرعية الثالثة:

نصت الفرضية الفرعية الثالثة: " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الاستقلالية (حق الاختيار) والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد". وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم استخدام معامل الارتباط سبيرمان (R_s)، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى:

الجدول رقم (17) يوضح العلاقة بين حق الاختيار (الاستقلالية) والاستجابة الانفعالية			
القرار	الاستجابة الانفعالية		
الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا 0.01	0,576**	معامل الارتباط	حق الاختيار (الاستقلالية)
	0,000	مستوى الدلالة	
	59	حجم العينة	

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط سبيرمان بين درجات أفراد عينة الدراسة في حق الاختيار (الاستقلالية) ودرجاتهم في الاستجابة الانفعالية بلغ $0,576^{**}$ وهي قيمة متوسطة وموجبة أي طردية كلما زاد مستوى حق الاختيار (الاستقلالية) زاد معه مستوى الاستجابة الانفعالية، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0,01$)، ومنه نستطيع القول بأنه تم رفض الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وقبول الفرض البحثي، وبالتالي يمكن القول بأن النتيجة المتوصل إليها

جاءت مؤيدة لفرضية البحث العامة والقائلة بوجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين حق الاختيار (الاستقلالية) والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 01%.

النتيجة: توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين حق الاختيار (الاستقلالية) والاستجابة

الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد.

الفرضية الفرعية الرابعة:

نصت الفرضية الفرعية الرابعة: " توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين (التأثير) والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد". وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم استخدام معامل الارتباط سبيرمان (Rs)، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى:

الجدول رقم (18) يوضح العلاقة بين (التأثير) والاستجابة الانفعالية			
القرار	الاستجابة الانفعالية		
الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا 0.01	0,762**	معامل الارتباط	(التأثير)
	0,000	مستوى الدلالة	
	59	حجم العينة	

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط سبيرمان بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة في (التأثير) و متوسط درجاتهم في الاستجابة الانفعالية بلغ 0,576** وهي قيمة قوية وموجبة أي طردية كلما زاد مستوى (التأثير) زاد معه مستوى الاستجابة الانفعالية، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0,01$)، ومنه نستطيع القول بأنه تم رفض الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وقبول الفرض البحثي، وبالتالي يمكن القول بأن النتيجة المتوصل إليها جاءت مؤيدة لفرضية البحث العامة والقائلة بوجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين (التأثير) والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 01%.

النتيجة: توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين (التأثير) والاستجابة الانفعالية لدى

لاعبي كرة اليد.

الفرضية الفارقية الأولى : توجد فروق في التمكين النفسي تعزى لمتغير الصنف

وللتحقق منها تم اللجوء إلى اختبار كروسكال واليز فكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (19) يوضح اختبار كروسكال واليز للكشف عن الفروق في مستويات التمكين النفسي لدى لاعبي كرة اليد تبعا لمتغير الصنف

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	Chi-Square	متوسط الرتب	حجم العينة	التخصص
غير دال عند 0.05	0,263	4	5,246	24,81	13	براعم
				34,43	7	أصاغر
				34,20	10	أشبال
				19,17	6	أواسط
				32,59	23	أكابر
					59	الاجمالي
غير دال عند 0.05	0,399	4	4,051	28,81	13	براعم
				35,57	7	أصاغر
				32,80	10	أشبال
				18,25	6	أواسط
				30,83	23	أكابر
					59	الاجمالي
غير دال عند 0.05	0,906	4	1,027	29,92	13	براعم
				32,64	7	أصاغر
				29,20	10	أشبال
				24,08	6	أواسط
				31,13	23	أكابر
					59	الاجمالي
غير دال عند 0.05	0,527	4	3,186	26,92	13	براعم
				38,43	7	أصاغر
				32,85	10	أشبال
				24,08	6	أواسط
				29,48	23	أكابر
					59	الاجمالي
غير دال عند 0.05	0,536	4	3,133	28,19	13	براعم
				36,29	7	أصاغر
				32,55	10	أشبال
				20,58	6	أواسط
				30,46	23	أكابر
					59	الاجمالي

من خلال الجدول أعلاه يلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (59) لاعباً قد انقسمت إلى خمس مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في اللاعبين الذين ينتمون إلى صنف "براعم" وقد بلغ عددهم (13) لاعباً، أما المجموعة الثانية فتمثلت في اللاعبين الذين ينتمون إلى صنف "أصاغر" وقد بلغ عددهم (7) لاعبين، أما المجموعة الثالثة فتمثلت في اللاعبين الذين ينتمون إلى صنف "أشبال" وقد بلغ عددهم (10) لاعبين، في حين تمثلت المجموعة الرابعة في اللاعبين الذين ينتمون إلى صنف "أواسط" وقد بلغ عددهم (6) لاعبين، أما المجموعة الخامسة فتمثلت في اللاعبين الذين ينتمون إلى صنف "أكابر" وقد بلغ عددهم (23) لاعباً.

حيث نلاحظ أن متوسطات الرتب في أبعاد التمكين النفسي (المعنى، القدرة الذاتية، تقدير الذات، التأثير) والدرجة الكلية للتمكين النفسي قد بلغت بالنسبة للمجموعة الأولى (براعم) على التوالي (24,81 / 28,19) / 26,92 / 29,92 / 28,81.

في حين بلغت متوسطات الرتب بالنسبة للمجموعة الثانية (أصاغر) على التوالي (34,43 / 36,29) / 38,43 / 32,64 / 35,57.

أما بالنسبة للمجموعة الثالثة (أشبال) فقد بلغت متوسطات الرتب في أبعاد التمكين النفسي والدرجة الكلية على التوالي (34,20 / 32,80 / 29,20 / 32,85 / 32,55).

بينما بلغت متوسطات الرتب بالنسبة للمجموعة الرابعة (أواسط) على التوالي (19,17 / 18,25 / 24,08 / 24,08 / 20,58).

أما المجموعة الخامسة (أكابر) فقد بلغت متوسطات الرتب في أبعاد التمكين النفسي والدرجة الكلية على التوالي (32,59 / 30,83 / 31,13 / 29,48 / 30,46).

ومن خلال نتائج اختبار كروسكالواليز نلاحظ أن قيم مستوى الدلالة لأبعاد التمكين النفسي والدرجة الكلية قد بلغت على التوالي: (0,263 / 0,399 / 0,906 / 0,527 / 0,536)، وهي جميعها أكبر من مستوى الدلالة المعتمد (0,05)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التمكين النفسي لدى لاعبي كرة اليد تعزى لمتغير الصنف.

وعليه فإن الفرضية الجزئية الخامسة التي تنص على: "توجد فروق في مستوى التمكين النفسي لدى لاعبي كرة اليد تعزى لمتغير الصنف" لم تتحقق، وبالتالي يتم رفضها وقبول الفرضية الصفرية التي تفيد بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الصنف.

الفرضية الفارقية الثانية : توجد فروق في مستوى الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد تعزى لمتغير الصنف

وللتحقق منها تم اللجوء إلى إختبار كروسكال واليز فكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (20) يوضح إختبار كروسكا لواليز للكشف عن الفروق في مستويات الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد تبعا لمتغير الصنف

التخصص	حجم العينة	متوسط الرتب	Chi-Square	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
الاستجابة الانفعالية	براعم	27,19	3,638	4	0,457	غير دال
	أصاغر	34,93				
	أشبال	33,20				
	أواسط	19,58				
	أكابر	31,41				
	الاجمالي	59				

من خلال الجدول أعلاه يلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (59) لاعبا قد انقسمت إلى خمس مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في اللاعبين الذين ينتمون إلى صنف "براعم" وقد بلغ عددهم (13) لاعبا، أما المجموعة الثانية فتمثلت في اللاعبين الذين ينتمون إلى صنف "أصاغر" وقد بلغ عددهم (7) لاعبين، أما المجموعة الثالثة فتمثلت في اللاعبين الذين ينتمون إلى صنف "أشبال" وقد بلغ عددهم (10) لاعبين، في حين تمثلت المجموعة الرابعة في اللاعبين الذين ينتمون إلى صنف "أواسط" وقد بلغ عددهم (6) لاعبين، أما المجموعة الخامسة فتمثلت في اللاعبين الذين ينتمون إلى صنف "أكابر" وقد بلغ عددهم (23) لاعبا.

حيث نلاحظ أن متوسطات الرتب في الاستجابة الانفعالية قد بلغت بالنسبة للمجموعة الأولى (براعم) (27,19)، في حين بلغت بالنسبة للمجموعة الثانية (أصاغر) (34,93)، أما بالنسبة للمجموعة الثالثة (أشبال) فقد بلغت (33,20)، بينما بلغت بالنسبة للمجموعة الرابعة (أواسط) (19,58)، في حين بلغت بالنسبة للمجموعة الخامسة (أكابر) (31,41).

ومن خلال نتائج إختبار كروسكال واليز نلاحظ أن قيمة مربع كاي (Chi-Square) قد بلغت (3,638) عند درجة حرية (4)، كما بلغ مستوى الدلالة (0,457)، وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد (0,05)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد تعزى لمتغير الصنف

6-2- مناقشة النتائج:

6-2-1- مناقشة الفرضية الرئيسية:

نصّت الفرضية الرئيسة على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين التمكين النفسي والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد، وبعد المعالجة الإحصائية أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية قوية وموجبة ودالة إحصائيًا بين المتغيرين، وهو ما يؤكد صحة الفرضية.

وتتسجم هذه النتيجة مع ما تم التطرق إليه في مقدمة الدراسة وإشكالياتها، حيث تم التأكيد على أن كرة اليد من الرياضات الجماعية التي تتسم بسرعة الأداء وكثرة الاحتكاك والتغير المستمر في مواقف اللعب، مما يفرض على اللاعب ضغوطاً نفسية وانفعالية متواصلة أثناء المنافسة. كما أشارت الإشكالية إلى أن تذبذب الأداء لدى بعض اللاعبين لا يرتبط فقط بالنواحي البدنية أو المهارية، وإنما يتأثر بدرجة كبيرة بالعوامل النفسية والانفعالية، خاصة قدرة اللاعب على التحكم في انفعالاته أثناء المواقف الضاغطة.

ومن هذا المنطلق، يُعد التمكين النفسي من المتغيرات النفسية المهمة التي تساعد اللاعب على الشعور بالكفاءة والثقة والقدرة على التأثير داخل الفريق، وهو ما ينعكس إيجابيًا على استجاباته الانفعالية أثناء اللعب. فاللاعب الذي يشعر بأنه قادر على التحكم في مجريات الأداء واتخاذ القرار يمتلك قدرة أكبر على مواجهة القلق والتوتر والانفعالات السلبية الناتجة عن ضغط المنافسة.

وتتفق هذه النتيجة مع الإطار النظري للتمكين النفسي، خاصة نموذج (Spreitzer 1995)، الذي اعتبر أن التمكين النفسي يتكون من أربعة أبعاد أساسية هي: المعنى، الكفاءة، حق الاختيار (الاستقلالية)، والتأثير، وكلها تسهم في رفع الدافعية الداخلية وتعزيز الثقة بالنفس والقدرة على التحكم في السلوك والانفعالات. كما أشار Thomas و (Velthouse 1990) إلى أن التمكين النفسي يزيد من التحفيز الداخلي ويمنح الفرد شعورًا بالقدرة على التحكم في المواقف المختلفة.

أما من الجانب النظري المتعلق بالاستجابة الانفعالية، فقد أكدت الأدبيات أن الانفعالات تؤثر بصورة مباشرة في الأداء الرياضي، وأن قدرة اللاعب على ضبط استجاباته الانفعالية تساعد على تحقيق التوازن النفسي أثناء المنافسة. كما أوضح محمد حسن علاوي أن الاستجابة الانفعالية ترتبط بقدرة الرياضي على مواجهة المنافسة الرياضية والتحكم في المواقف الضاغطة.

وتدعم هذه النتيجة كذلك الدراسات السابقة، حيث توصلت دراسة وسيم عقاب وآخرين (2024) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التمكين النفسي والطموح لدى لاعبي كرة القدم، وهو ما يبرز أثر التمكين النفسي في تعزيز الجوانب النفسية الإيجابية لدى الرياضيين. كما أظهرت دراسة أحمد حسين وأحمد قوراية (2021) وجود علاقة بين الاستجابة الانفعالية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم، مما يدل على

ارتباط الجانب الانفعالي بالحالة النفسية للاعب. كذلك أكدت دراسة حساني جلول (2024) وجود علاقة بين الصمود النفسي والاستجابة الانفعالية، وهو ما يدعم فكرة أن السمات النفسية الإيجابية تساعد الرياضي على التحكم في انفعالاته.

وبناءً على ذلك، يمكن القول إن التمكين النفسي يمثل عنصرًا نفسيًا أساسيًا يساعد لاعبي كرة اليد على تحقيق الاستقرار الانفعالي، ومواجهة الضغوط النفسية، وتحسين الأداء أثناء المنافسات.

6-2-2- مناقشة وتفسير الفرضيات الفرعية:

6-2-2-1 مناقشة الفرضية الفرعية الأولى:

نصّت الفرضية الفرعية الأولى على أنه: "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المعنى والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد"، وبعد المعالجة الإحصائية أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية قوية وموجبة طردية ودالة إحصائية بين بُعد المعنى والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد..

تشير هذه النتيجة إلى أن شعور اللاعب بقيمة وأهمية ما يقوم به داخل الفريق واعتباره للنشاط الرياضي ذا معنى وهدف واضح، يرتبط بدرجة كبيرة بطريقة استجابته الانفعالية أثناء التدريب والمنافسة. فكلما شعر لاعب كرة اليد بأن دوره مهم وأن جهوده ذات قيمة بالنسبة للفريق وتحقيق الفوز، زادت قدرته على التحكم في انفعالاته والتفاعل الإيجابي مع المواقف المختلفة داخل الملعب.

وتتسجم هذه النتيجة مع ما ورد في مقدمة الدراسة، التي أكدت أن كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتطلب دافعية نفسية عالية وشعورًا بالمسؤولية والانتماء للفريق، إلى جانب القدرة على مواجهة الضغوط والانفعالات المصاحبة للمنافسات الرسمية. فاللاعب الذي يدرك معنى مشاركته الرياضية ويشعر بقيمة دوره يكون أكثر التزامًا وتركيزًا، وأقل عرضة للانفعالات السلبية كالتوتر والغضب والارتباك.

كما تتفق هذه النتيجة مع التصور النظري الذي قدمه كل من (Thomas & Velthouse 1990) و (Spreitzer 1995)، حيث اعتبرا أن "المعنى" يمثل أحد الأبعاد الأساسية للتمكين النفسي، ويشير إلى مدى توافق العمل الذي يقوم به الفرد مع قيمه الشخصية وأهدافه ومعتقداته. فكلما شعر الفرد بأن ما يقوم به ذو قيمة ومعنى بالنسبة له، ارتفعت دافعيته الداخلية وشعوره بالرضا والاندماج النفسي، وهو ما ينعكس بشكل مباشر على حالته الانفعالية.

وقد أوضح الإطار النظري أن بُعد المعنى يُعد القوة الدافعة الأساسية للتمكين النفسي، لأن الفرد إذا لم يشعر بقيمة العمل الذي يؤديه فلن يشعر بالحماس أو الاندماج النفسي في أدائه. وهذا ما ينطبق على لاعبي كرة اليد، حيث إن شعور اللاعب بأن له دورًا مهمًا داخل الفريق يجعله أكثر قدرة على تحمل ضغوط المنافسة، وأكثر إيجابية في مواجهة المواقف الصعبة داخل المباراة.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء النظرية المعرفية المفسرة للانفعال، التي ترى أن الانفعال يتحدد من خلال تفسير الفرد للمواقف التي يمر بها. فاللاعب الذي ينظر إلى مشاركته الرياضية على أنها ذات قيمة ومعنى إيجابي، يتعامل مع مواقف المنافسة باعتبارها فرصاً لإثبات الذات وتحقيق النجاح، مما يولد لديه انفعالات إيجابية كالحماس والثقة والدافعية. أما اللاعب الذي يفتقد الإحساس بمعنى مشاركته فقد يكون أكثر عرضة للقلق والإحباط والانفعال السلبي.

ومن جهة أخرى، فإن طبيعة كرة اليد باعتبارها لعبة جماعية تعتمد على التعاون والتنسيق وتحمل المسؤولية المشتركة، تجعل الشعور بالمعنى والانتماء عاملاً مهماً في الاستقرار الانفعالي للاعب. فاللاعب الذي يشعر بأهمية دوره داخل المجموعة يكون أكثر قدرة على ضبط انفعالاته أثناء المواقف الضاغطة، لأنه يدرك أن انفعالاته تؤثر على أداء الفريق ككل.

وتؤكد هذه النتيجة أيضاً ما ورد في الدراسات السابقة حول أهمية التمكين النفسي في تحسين الجوانب النفسية والانفعالية لدى الرياضيين. فقد توصلت دراسة زكرياء فاطمة عصام يحيى (2019) إلى وجود علاقة إيجابية بين التمكين النفسي وبعض المتغيرات النفسية الإيجابية مثل الرضا عن الحياة والذكاء الوجداني، وهي عوامل ترتبط بالتوازن الانفعالي. كما أظهرت دراسة وسيم عقاب وآخرون (2024) وجود علاقة إيجابية بين التمكين النفسي والطموح لدى لاعبي كرة القدم.

وهو ما يعكس الدور الذي يلعبه الشعور بالمعنى والهدف في رفع الدافعية والثبات الانفعالي لدى الرياضيين.

كذلك تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه عبد الستار عبد الصمد (2003) من أن الاستجابة الانفعالية ترتبط بقدرة الرياضي على التفاعل مع ظروف المنافسة والتكيف معها. فاللاعب الذي يشعر بأن نشاطه الرياضي ذو معنى يكون أكثر قدرة على الصمود النفسي وضبط استجاباته الانفعالية في المواقف الصعبة. ويمكن تفسير قوة العلاقة بين المعنى والاستجابة الانفعالية بأن الشعور بقيمة العمل الرياضي يمنح اللاعب نوعاً من الاستقرار النفسي والدافعية الداخلية، مما يساعده على التحكم في مشاعره أثناء اللعب. فحين يشعر اللاعب أن مجهوده مقدر وأنه يساهم في تحقيق أهداف الفريق، فإنه يصبح أكثر حماساً وتركيزاً وثقة بالنفس، وأقل عرضة للتوتر أو الانفعال السلبي.

كما أن الإحساس بالمعنى يساعد اللاعب على تحويل الضغوط النفسية إلى دافع إيجابي للأداء، بدل أن تكون مصدرًا للقلق أو الارتباك. وهذا يفسر ارتفاع مستوى الاستجابة الانفعالية الإيجابية لدى اللاعبين الذين يتمتعون بدرجة عالية من الشعور بمعنى الدور الرياضي الذي يؤدونه.

وعليه، فإن نتائج هذه الفرضية تؤكد أن بُعد المعنى يُعد من العوامل النفسية الأساسية التي تساعد لاعبي كرة اليد على تحقيق التوازن الانفعالي والاندماج النفسي داخل المنافسة الرياضية، وأن تعزيز شعور

اللاعبين بقيمة أدوارهم وأهمية مشاركتهم الرياضية يسهم في تحسين استجاباتهم الانفعالية ورفع مستوى أدائهم داخل الملعب.

6-2-2-2- مناقشة الفرضية الفرعية الثانية:

نصّت الفرضية الفرعية الثانية على أنه: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الكفاءة والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد، وبعد المعالجة الاحصائية أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية قوية وموجبة طردية ودالة إحصائيًا بين القدرة الذاتية (الكفاءة) والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد.

تدل هذه النتيجة على أن ارتفاع مستوى شعور اللاعب بكفاءته الذاتية وقدرته على أداء المهام الرياضية بنجاح يرتبط بارتفاع مستوى التحكم والتفاعل الانفعالي الإيجابي أثناء التدريب والمنافسة. فكلما ازداد إحساس اللاعب بامتلاكه المهارات والقدرات اللازمة للأداء الجيد، أصبح أكثر قدرة على مواجهة المواقف الضاغطة والانفعالات المختلفة التي ترافق المنافسات الرياضية، خاصة في لعبة كرة اليد التي تتسم بالسرعة والاحتكاك المباشر والتغير المستمر في مجريات اللعب.

وتتسجم هذه النتيجة مع ما ورد في مقدمة الدراسة، التي أكدت أن نجاح لاعب كرة اليد لا يعتمد فقط على الجوانب البدنية والمهارية، بل يتطلب كذلك توفر خصائص نفسية مهمة، مثل الثقة بالنفس والقدرة على التحكم الانفعالي واتخاذ القرار السريع أثناء المنافسة. فاللاعب الذي يمتلك شعورًا مرتفعًا بالكفاءة يكون أكثر ثباتًا انفعاليًا وأقل تعرضًا للتوتر أو الارتباك عند مواجهة الضغوط التنافسية.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الإطار النظري للتمكين النفسي، حيث اعتبر كل من Thomas & Velthouse (1990) و Spreitzer (1995) أن الكفاءة أو الفاعلية الذاتية تمثل أحد الأبعاد الأساسية للتمكين النفسي، وتعكس إيمان الفرد بقدرته على إنجاز المهام المطلوبة بكفاءة ونجاح. وقد أوضح الباحثان أن شعور الفرد بالكفاءة يعزز دافعيته الداخلية، ويرفع من ثقته بنفسه، ويزيد من قدرته على التكيف مع المواقف المختلفة، وهو ما ينعكس مباشرة على استجاباته الانفعالية.

وفي السياق نفسه، تمت الإشارة في الإطار النظري إلى أن الكفاءة تجعل الفرد أكثر قدرة على مواجهة الصعوبات بدل الانسحاب منها، كما تمنحه شعورًا بالإنجاز والرضا، الأمر الذي يساعد على تحقيق التوازن النفسي والانفعالي. فاللاعب الذي يثق في قدراته الفنية والبدنية والخططية يكون أكثر قدرة على التحكم في انفعالاته أثناء المباراة، وأكثر استعدادًا للتعامل مع الأخطاء أو الضغوط بطريقة إيجابية.

وتؤكد النظرية المعرفية المفسرة للانفعال هذه النتيجة، إذ ترى أن الانفعال لا ينتج فقط عن المثيرات الخارجية، بل يتأثر أيضًا بطريقة تفسير الفرد للموقف وتقييمه لقدراته على التعامل معه. وبالتالي، فإن

اللاعب الذي يمتلك مستوى مرتفعاً من الكفاءة الذاتية يُفسر المواقف التنافسية على أنها تحديات يمكن مواجهتها، وليس تهديدات تثير الخوف أو القلق، مما يؤدي إلى استجابات انفعالية أكثر اتزاناً وإيجابية. كما تتفق هذه النتيجة مع ما ذهب إليه Zimmerman (2000) الذي اعتبر أن التمكين النفسي يتضمن معتقدات الفرد حول كفاءته الشخصية وقدرته على التحكم في مجريات حياته والاستجابة المناسبة للمواقف المختلفة. فكلما ارتفعت كفاءة اللاعب الذاتية، ازدادت قدرته على التكيف الانفعالي داخل المنافسة الرياضية.

ومن جانب آخر، يمكن تفسير قوة العلاقة بين الكفاءة والاستجابة الانفعالية بخصوصية لعبة كرة اليد، إذ تتطلب هذه الرياضة قرارات سريعة، وتحملًا نفسيًا كبيرًا، وقدرة على مواجهة الضغط الناتج عن الاحتكاك المباشر مع الخصم والجمهور ونتيجة المباراة. لذلك فإن اللاعب الذي يشعر بالكفاءة يكون أكثر قدرة على المحافظة على هدوئه الانفعالي أثناء الأداء، لأنه يمتلك ثقة أكبر في إمكانياته وقدرته على النجاح. وتتفق هذه النتيجة كذلك مع الدراسات السابقة التي أكدت أهمية العوامل النفسية في تشكيل الاستجابة الانفعالية لدى الرياضيين. فقد توصلت دراسة زكرياء فاطمة عصام يحيى (2019) إلى وجود علاقة إيجابية بين التمكين النفسي وبعض المتغيرات النفسية الإيجابية مثل الرضا عن الحياة والذكاء الوجداني، وهي متغيرات ترتبط بدورها بالقدرة على التحكم في الانفعالات. كما أظهرت دراسة وسيم عقاب وآخرون (2024) وجود علاقة إيجابية قوية بين التمكين النفسي ومستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم، مما يدل على أن ارتفاع التمكين النفسي بأبعاده المختلفة يعزز من التوازن النفسي والانفعالي لدى الرياضيين. كذلك تتفق النتيجة مع دراسة أحمد حسين وأحمد قوراية (2021) التي أكدت وجود علاقة ارتباطية بين الاستجابة الانفعالية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم، حيث إن الشعور بالكفاءة يعد من أهم مصادر الدافعية والثقة بالنفس لدى الرياضي.

كما يمكن القول إن العلاقة القوية بين الكفاءة والاستجابة الانفعالية ترجع إلى أن الكفاءة الذاتية تمنح اللاعب شعورًا بالأمان النفسي والثقة في مواجهة المواقف الصعبة، مما يساعده على تقليل الانفعالات السلبية مثل الخوف والقلق والتردد، ويزيد من الانفعالات الإيجابية مثل الحماس والجرأة والتركيز والانضباط الانفعالي. وهذا ينعكس بشكل مباشر على الأداء الرياضي داخل الملعب.

وعليه، فإن نتائج هذه الفرضية تؤكد أن الكفاءة الذاتية تمثل عنصرًا نفسيًا أساسيًا في بناء الاستجابة الانفعالية السليمة لدى لاعبي كرة اليد، وأن تعزيز شعور اللاعبين بقدراتهم وإمكاناتهم يساهم في تحقيق التوازن الانفعالي، وتحسين الأداء الرياضي، ورفع القدرة على مواجهة ضغوط المنافسة بثقة وفاعلية.

6-2-2-3- مناقشة الفرضية الفرعية الثالثة:

نصت الفرضية الفرعية الثالثة على أنه: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين حق الاختيار (الاستقلالية) والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية متوسطة وموجبة طردية ودالة إحصائية بين الاستقلالية والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد. تشير هذه النتيجة إلى أن ارتفاع مستوى حق الاختيار (الاستقلالية) لدى اللاعب يرتبط بارتفاع مستوى قدرته على التفاعل الانفعالي الإيجابي مع المواقف المختلفة داخل المنافسة الرياضية، وهو ما يعكس أهمية شعور اللاعب بالحرية في اتخاذ القرار والتحكم في سلوكه وأدائه أثناء اللعب. فحق الاختيار يعد من الأبعاد الأساسية للتمكين النفسي، لأنها تمنح اللاعب الإحساس بالقدرة على التصرف وفق إمكاناته الشخصية دون الاعتماد الكلي على توجيهات الآخرين، مما يزيد من ثقته بنفسه ويجعله أكثر قدرة على مواجهة الضغوط والانفعالات المصاحبة للمنافسة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من (Thomas & Velthouse و Spreitzer 1990)، حيث اعتبر أن الاستقلالية أو حرية الاختيار تمثل أحد الأبعاد الجوهرية للتمكين النفسي، إذ تمنح الفرد الشعور بالتحكم في أفعاله وقراراته، الأمر الذي ينعكس إيجابياً على دافعيته الداخلية واستقراره الانفعالي. فاللاعب الذي يشعر بأنه يمتلك حرية اتخاذ القرار داخل الملعب يكون أكثر هدوءاً واتزاناً، وأقل عرضة للارتباك أو التوتر أثناء المواقف التنافسية الصعبة.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء طبيعة لعبة كرة اليد، التي تتطلب سرعة كبيرة في اتخاذ القرار، والتصرف الفوري في مواقف متغيرة وملئية بالضغط والاحتكاك البدني. فاللاعب المستقل في أدائه يكون أكثر قدرة على التكيف مع المواقف المفاجئة، وأكثر تحكماً في استجاباته الانفعالية، لأنه يشعر بثقة أكبر في اختياراته وقدرته على التصرف المناسب أثناء المباراة. وهذا ما أكدته مقدمة الدراسة، التي أشارت إلى أن كرة اليد من الألعاب التي تتطلب تحكماً عالياً في الانفعالات واتخاذ قرارات سريعة في ظروف تنافسية ضاغطة.

كما تتماشى هذه النتيجة مع ما ورد في الإطار النظري للدراسة الحالية حول الاستجابة الانفعالية، حيث أشار عبد الستار عبد الصمد (2003) إلى أن الاستجابات الانفعالية ترتبط بدرجة قدرة الرياضي على التكيف مع المواقف التنافسية المختلفة، وأن التحكم في الانفعالات يساهم في تحسين الأداء الرياضي. كذلك يرى أسامة راتب (1997) أن اللاعبين يختلفون في شدة استجاباتهم الانفعالية تبعاً لقدرتهم على ضبط الذات والتحكم في المواقف الضاغطة، وهو ما يرتبط بشكل مباشر بدرجة الاستقلالية التي يمتلكها اللاعب.

ومن جهة أخرى، يمكن تفسير كون العلاقة متوسطة وليست قوية بأن حق الاختيار ليس العامل الوحيد المؤثر في الاستجابة الانفعالية، بل توجد عوامل أخرى تتدخل في تشكيلها، مثل الخبرة الرياضية،

والثقة بالنفس، والدعم النفسي من المدرب، وطبيعة المنافسة، والضغط الجماهيرية، والسمات الشخصية للاعب. حتى وإن امتلك اللاعب درجة جيدة من حق الاختيار، فقد يتأثر انفعاليًا بعوامل خارجية كأهمية المباراة أو نتيجة الفريق أو أخطاء التحكيم، مما يحدّ من قوة العلاقة.

كما أن طبيعة الألعاب الجماعية، ومنها كرة اليد، تجعل اللاعب مرتبطًا بخطط الفريق وتوجيهات المدرب، وبالتالي فإن استقلاليته (حق الاختيار) تكون نسبية وليست مطلقة، الأمر الذي قد يفسر عدم وصول العلاقة إلى مستوى قوي. فاللاعب في الرياضات الجماعية مطالب بالالتزام بالتكتيك الجماعي والتنسيق المستمر مع زملائه، مما يقلل أحيانًا من مساحة الحرية الفردية مقارنة بالرياضات الفردية.

وتتسجم هذه النتيجة كذلك مع نتائج بعض الدراسات السابقة التي أكدت أهمية الجوانب النفسية في التحكم بالاستجابات الانفعالية. فقد توصلت دراسة أحمد حسين وأحمد قوراية (2021) إلى وجود علاقة ارتباطية بين الاستجابة الانفعالية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم، كما أظهرت دراسة حساني جلول (2024) وجود علاقة بين الصمود النفسي والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم، وهو ما يدل على أن الخصائص النفسية الإيجابية تسهم في تحسين التفاعل الانفعالي لدى الرياضيين.

وعليه، فإن هذه النتيجة تؤكد أن الاستقلالية تمثل عاملاً نفسيًا مهمًا يساعد لاعبي كرة اليد على تحقيق قدر أفضل من التوازن الانفعالي أثناء التدريب والمنافسة، من خلال تعزيز الشعور بالثقة وتحمل المسؤولية والقدرة على اتخاذ القرار، مما ينعكس إيجابيًا على الأداء الرياضي والسلوك التنافسي داخل الملعب.

6-2-2-4- مناقشة الفرضية الفرعية الرابعة:

نصّت الفرضية الفرعية الرابعة على أنه: "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين بُعد التأثير والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد." وبعد المعالجة الإحصائية، توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية قوية وموجبة طردية ودالة إحصائيًا بين بُعد التأثير والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد، وهو ما يؤكد صحة الفرضية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء مقدمة الدراسة وإشكالياتها، حيث تم التأكيد على أن كرة اليد من الرياضات الجماعية التي تتسم بسرعة اللعب وكثرة الاحتكاك والتغير المستمر في مواقف المنافسة، وهو ما يجعل اللاعب في حاجة دائمة إلى الشعور بالقدرة على التأثير داخل الفريق حتى يستطيع مواجهة الضغوط النفسية والانفعالية المصاحبة للمنافسة. فاللاعب الذي يشعر بأن له دورًا فعالًا ومؤثرًا في نتائج المباراة يكون أكثر ثقة بنفسه وأكثر قدرة على التحكم في انفعالاته أثناء اللعب.

كما أن الشعور بالتأثير داخل الفريق يعزز الإحساس بالأهمية والمسؤولية والانتماء، وهو ما ينعكس إيجابياً على الاستقرار النفسي والانفعالي للاعب، خاصة في المواقف الحرجة التي تتطلب سرعة اتخاذ القرار وضبط الانفعالات. فاللاعب الذي يدرك أن أدائه يؤثر في نتائج الفريق يكون أكثر حماساً وتركيزاً وأقل عرضة للقلق أو التوتر السلبي.

وتتفق هذه النتيجة مع الإطار النظري للتمكين النفسي، خاصة نموذج (Spreitzer 1995)، الذي اعتبر التأثير أحد الأبعاد الأساسية للتمكين النفسي، ويقصد به شعور الفرد بقدرته على التأثير في النتائج والقرارات المتعلقة بالعمل أو النشاط الذي يمارسه. كما يرى Rogers و (Blenko 2006) أن الأفراد الذين يشعرون بقدرتهم على التأثير يكونون أكثر اندماجاً وحماساً وثقة في أداء مهامهم، مما ينعكس إيجابياً على حالتهم النفسية والانفعالية.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال النظريات المعرفية المفسرة للانفعال، والتي تؤكد أن إدراك الفرد لقدرته على التحكم والتأثير في الموقف يقلل من شدة الانفعالات السلبية مثل الخوف والقلق والتوتر، ويزيد من الشعور بالأمان النفسي والثقة بالنفس. فاللاعب الذي يشعر بالعجز أو ضعف التأثير يكون أكثر عرضة للانفعال السلبي، في حين أن اللاعب الذي يشعر بفاعليته وتأثيره داخل الفريق يتمتع بثبات انفعالي أكبر أثناء المنافسة.

وتتسجم هذه النتيجة كذلك مع ما ورد في الدراسات السابقة، حيث أشارت دراسة وسيم عقاب وآخرين (2024) إلى وجود علاقة إيجابية بين التمكين النفسي والمتغيرات النفسية الإيجابية لدى الرياضيين، كما أكدت دراسة أحمد حسين وأحمد قوراية (2021) أن الاستجابة الانفعالية ترتبط بالجوانب النفسية المحفزة للأداء الرياضي. كذلك أوضحت دراسة حساني جلول (2024) أن الخصائص النفسية الإيجابية تساعد اللاعبين على التحكم في انفعالاتهم أثناء المنافسة.

وعليه، يمكن القول إن بُعد التأثير يُعد من الأبعاد المهمة في التمكين النفسي لدى لاعبي كرة اليد، لما له من دور في تعزيز الثقة بالنفس، والشعور بالفاعلية، والقدرة على التحكم في المواقف التنافسية، وهو ما ينعكس بصورة إيجابية على الاستجابة الانفعالية للاعبين أثناء التدريب والمنافسة الرياضية.

6-2-2-5- مناقشة الفرضية الفارقية الأولى :

توجد فروق في التمكين النفسي تعزى لمتغير الصنف ، وبعد المعالجة الإحصائية أظهرت نتائج الدراسة الحالية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التمكين النفسي لدى لاعبي كرة اليد تبعاً لمتغير الصنف، مما يعني أن اللاعبين - على اختلاف أصنافهم - يتمتعون بمستويات متقاربة من التمكين النفسي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال الطبيعة الجماعية لرياضة كرة اليد، التي تفرض على جميع اللاعبين المشاركة في ظروف تدريبية ونفسية متشابهة، حيث يخضع اللاعبون لنفس البرامج التدريبية والتعليمات الفنية والنفسية، الأمر الذي يساهم في تنمية الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس والاستقلالية لديهم بدرجات متقاربة. كما أن طبيعة المنافسة الرياضية تفرض على مختلف الأصناف ضرورة التحلي بالإحساس بالقدرة وتحمل المسؤولية واتخاذ القرار السريع، وهي كلها أبعاد مرتبطة بالتمكين النفسي.

وتتسجم هذه النتيجة مع ما أشار إليه الجانب النظري، الذي يؤكد أن التمكين النفسي يرتبط بالخبرات التدريبية والبيئة الرياضية الداعمة أكثر من ارتباطه بالصنف أو الفئة الرياضية، خاصة في الألعاب الجماعية التي تعتمد على التعاون والتفاعل المستمر بين اللاعبين.

كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة زكرياء فاطمة عصام يحيى (2019)، التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التمكين النفسي تبعاً لبعض المتغيرات الديموغرافية، وهو ما يدل على أن التمكين النفسي يمكن أن يتشكل بصورة متقاربة لدى الأفراد الذين يعيشون ظروفًا متشابهة.

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة وسيم عقاب وآخرون (2024)، التي أظهرت وجود فروق في التمكين النفسي تبعاً لمتغير نوع الاحتراف والخبرة الرياضية، حيث كانت الفروق لصالح اللاعبين الأكثر خبرة واحترافاً. ويمكن إرجاع هذا الاختلاف إلى طبيعة العينة، إذ أجريت تلك الدراسة على لاعبي الدوري الفلسطيني للمحترفين، بينما شملت الدراسة الحالية لاعبي كرة اليد ضمن بيئة تدريبية قد تكون أكثر تجانساً من حيث الخبرة والظروف الرياضية.

كما يمكن تفسير عدم وجود فروق بين الأصناف بأن التمكين النفسي يُبنى تدريجيًا من خلال الاحتكاك الرياضي المستمر، والتدريب الجماعي، والتفاعل مع المدربين والزملاء، وهي عوامل متوفرة لجميع اللاعبين بغض النظر عن الصنف.

6-2-2-6- مناقشة الفرضية الفارقة الثانية: توجد فروق في مستوى الاستجابة الانفعالية تعزى لمتغير الصنف وبعد المعالجة الإحصائية أظهرت نتائج الدراسة الحالية عدم وجود فروق في مستوى الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد تعزى لمتغير الصنف ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن لاعبي كرة اليد، مهما اختلفت أصنافهم، يتعرضون تقريباً لنفس الضغوط النفسية والانفعالية أثناء التدريب والمنافسة، مثل ضغط الفوز والخوف من الخطأ والرغبة في تحقيق الأداء الجيد، مما يجعل استجاباتهم الانفعالية متقاربة.

كما أن طبيعة لعبة كرة اليد، التي تتسم بالسرعة والاحتكاك المباشر والتغير المستمر في مواقف اللعب، تفرض على جميع اللاعبين التحكم في انفعالاتهم والمحافظة على التركيز والانتباه طوال زمن المباراة، الأمر الذي يساهم في تقارب مستوى الاستجابة الانفعالية بين مختلف الأصناف.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة محمد مبيضين (2012)، التي توصلت إلى عدم وجود فروق معنوية في الاستجابة الانفعالية بين اللاعبين، مما يدل على أن البيئة الرياضية والتدريب المستمر يساعدان على تحقيق نوع من التوازن الانفعالي لدى الرياضيين.

كما تتفق مع دراسة حساني جلول (2023/2024)، التي بينت أن لاعبي كرة القدم يتمتعون بمستوى مرتفع من الاستجابة الانفعالية بشكل متقارب بين الفرق، وهو ما يعكس تأثير الممارسة الرياضية المنتظمة في تنمية القدرة على التكيف الانفعالي.

في المقابل، تختلف نتائج الدراسة الحالية مع دراسة أحمد حسين وأحمد قوراية (2021)، التي أكدت وجود علاقة بين الاستجابة الانفعالية ودافعية الإنجاز الرياضي، حيث قد تؤدي بعض العوامل الفردية كالدافعية والخبرة إلى اختلاف الاستجابات الانفعالية بين اللاعبين.

ويمكن القول في الأخير إن عدم وجود فروق في الاستجابة الانفعالية بين الأصناف يعود إلى تشابه الظروف التدريبية والنفسية التي يعيشها اللاعبون، إضافة إلى دور الإعداد النفسي والاحتكاك الرياضي المستمر في تنمية القدرة على ضبط الانفعالات والتكيف مع مواقف اللعب المختلفة.

الفصل السابع

الاستنتاجات و الاقتراحات

7-1- الاستنتاج العام :

بناءً على نتائج الدراسة ومناقشتها، يتضح أن التمكين النفسي يعد من العوامل النفسية الأساسية المؤثرة في الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد، حيث أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين التمكين النفسي بأبعاده المختلفة (المعنى، الكفاءة، حق الاختيار، التأثير) والاستجابة الانفعالية. ويعكس ذلك أهمية شعور اللاعب بالكفاءة والثقة والقدرة على التأثير واتخاذ القرار في تحقيق التوازن النفسي والانفعالي أثناء المنافسة الرياضية.

كما بينت النتائج أن أبعاد التمكين النفسي تسهم بدرجات متفاوتة في تحسين الاستجابة الانفعالية، إذ ساهم بعد المعنى في تعزيز شعور اللاعب بقيمة دوره داخل الفريق، بينما ساعدت الكفاءة الذاتية على رفع الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة الضغوط، وأسهم حق الاختيار في تعزيز التحكم في السلوك والانفعالات، في حين عزز بعد التأثير الشعور بالفاعلية والانتماء والمسؤولية داخل الفريق. وهو ما يؤكد أن اللاعب المتمتع بمستوى مرتفع من التمكين النفسي يكون أكثر قدرة على ضبط انفعالاته والتكيف مع المواقف التنافسية المختلفة.

كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في كل من التمكين النفسي والاستجابة الانفعالية تبعاً لمتغير الصنف، وهو ما يشير إلى أن لاعبي كرة اليد - رغم اختلاف أصنافهم - يعيشون ظروفًا تدريبية ونفسية متقاربة، ويتعرضون لنفس الضغوط والمواقف التنافسية، الأمر الذي يؤدي إلى تقارب مستوياتهم في التمكين النفسي والاستجابة الانفعالية.

وعليه، يمكن القول إن الاهتمام بتنمية التمكين النفسي لدى لاعبي كرة اليد يعد ضرورة أساسية في مجال الإعداد النفسي الرياضي، لما له من دور فعال في تعزيز التوازن الانفعالي، والرفع من مستوى الثقة بالنفس، وتحسين القدرة على مواجهة الضغوط النفسية والانفعالية أثناء المنافسات، مما ينعكس إيجاباً على الأداء الرياضي وتحقيق النتائج المرجوة.

7-2- التوصيات و الاقتراحات:

1. ضرورة إدماج الإعداد النفسي ضمن البرامج التدريبية الخاصة بفرق كرة اليد، مع التركيز على تنمية أبعاد التمكين النفسي لدى اللاعبين .
2. تعزيز دور المدربين في بناء بيئة تدريبية داعمة نفسياً تساعد اللاعبين على الشعور بالكفاءة والاستقلالية والتأثير داخل الفريق .
3. تنظيم دورات تكوينية لفائدة المدربين والأخصائيين النفسيين الرياضيين حول أساليب تنمية التمكين النفسي والتحكم في الانفعالات أثناء المنافسات .
4. الاهتمام بتنمية مهارات التحكم الانفعالي لدى اللاعبين من خلال تطبيق بعض الأساليب النفسية مثل الاسترخاء، التصور العقلي، وإعادة التقييم المعرفي للمواقف التنافسية .
5. تعزيز الثقة بالنفس والكفاءة الذاتية لدى اللاعبين، خاصة الفئات الشبانية، لما لها من دور مهم في تحقيق الاستقرار الانفعالي .
6. إشراك اللاعبين في بعض القرارات المتعلقة بالفريق بما يعزز الشعور بالمسؤولية والانتماء ويقوي الإحساس بحق الاختيار والتأثير .
7. الاهتمام بالمتابعة النفسية الدورية للاعبين للكشف المبكر عن المشكلات الانفعالية ومحاولة معالجتها .
8. تشجيع الأندية الرياضية على الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي ضمن الطاقم الفني لما له من دور في تحسين التوازن النفسي والانفعالي للاعبين.
9. إجراء دراسات مشابهة على رياضات جماعية أخرى مثل كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة للمقارنة بين النتائج .
10. دراسة العلاقة بين التمكين النفسي ومتغيرات نفسية أخرى مثل القلق التنافسي، الصلابة النفسية، الدافعية الرياضية، والثقة بالنفس .
11. إعداد برامج تدريب نفسي تجريبية تهدف إلى رفع مستوى التمكين النفسي وقياس أثرها على الأداء الرياضي والاستجابة الانفعالية .

12. دراسة الفروق في التمكين النفسي والاستجابة الانفعالية تبعًا لمتغيرات أخرى مثل العمر، الخبرة الرياضية، مستوى المنافسة، والجنس .
13. البحث في دور القيادة الرياضية وأسلوب المدرب في تعزيز التمكين النفسي لدى اللاعبين .
14. إجراء دراسات طويلة لمتابعة تطور التمكين النفسي والاستجابة الانفعالية لدى اللاعبين عبر مختلف مراحل التكوين الرياضي .
15. دراسة أثر الضغوط التنافسية والجمهور والنتائج الرياضية على الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد.

الخاتمة :

انطلاقاً من الإشكالية التي تناولت طبيعة العلاقة بين التمكين النفسي والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد، وما تفرضه هذه اللعبة من ضغوط نفسية وانفعالية عالية نتيجة السرعة في الأداء، وكثرة الاحتكاك، والتغير المستمر في مواقف اللعب، جاءت هذه الدراسة لتسليط الضوء على أحد أهم المتغيرات النفسية الحديثة في علم النفس الرياضي، وهو التمكين النفسي، ودوره في تحسين الاستجابة الانفعالية لدى اللاعبين.

وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين التمكين النفسي والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد، مما يدل على أن ارتفاع مستوى التمكين النفسي لدى اللاعبين يرتبط بتحسين قدرتهم على التحكم في انفعالاتهم والتفاعل الإيجابي مع مختلف المواقف التنافسية، وهو ما يؤكد أن الجانب النفسي لا يقل أهمية عن الجوانب البدنية والمهارية والخططية في تحديد مستوى الأداء الرياضي.

كما بينت النتائج وجود علاقات ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين أبعاد التمكين النفسي والاستجابة الانفعالية، حيث ظهرت:

- علاقة قوية وموجبة بين بعد المعنى والاستجابة الانفعالية .
- علاقة قوية وموجبة بين بعد الكفاءة والاستجابة الانفعالية .
- علاقة متوسطة وموجبة بين بعد حق الاختيار والاستجابة الانفعالية .
- علاقة قوية وموجبة بين بعد التأثير والاستجابة الانفعالية .

وتشير هذه النتائج إلى أن اللاعبين الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من التمكين النفسي يكونون أكثر قدرة على ضبط انفعالاتهم، وأكثر ثباتاً نفسياً أثناء المنافسات الرياضية، كما يكونون أكثر قدرة على تحويل الضغوط النفسية إلى دافع إيجابي يخدم الأداء الرياضي.

ومن جهة أخرى، أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التمكين النفسي لدى لاعبي كرة اليد تعزى لمتغير الصنف، وهو ما يدل على أن اللاعبين - رغم اختلاف أصنافهم - يعيشون ظروفًا تدريبية ونفسية متشابهة تسهم في تكوين مستويات متقاربة من التمكين النفسي، خاصة في ظل اعتماد كرة اليد على العمل الجماعي والتفاعل المستمر بين اللاعبين.

كما كشفت النتائج كذلك عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد تعزى لمتغير الصنف، ويمكن تفسير ذلك بتشابه الضغوط والمواقف التنافسية التي يتعرض لها اللاعبون أثناء التدريب والمنافسة، مما يؤدي إلى تقارب مستويات الاستجابة الانفعالية بينهم. وقد توافقت هذه النتائج مع ما ورد في الإطار النظري، خاصة نموذج Spreitzer الذي أكد أن التمكين النفسي يتكون من أربعة أبعاد رئيسية هي: المعنى، الكفاءة، حق الاختيار، والتأثير، والتي تسهم في تعزيز الدافعية الداخلية والشعور بالقدرة والتحكم. كما انسجمت النتائج مع ما أشار إليه Thomas و Velthouse حول دور التمكين النفسي في رفع التحفيز الداخلي وتحسين التفاعل مع المواقف الضاغطة. كما دعمت النتائج الطرح النظري للاستجابة الانفعالية في المجال الرياضي، حيث أكد محمد حسن علاوي أن التحكم في الانفعالات يمثل عاملاً أساسياً في تحقيق الأداء الرياضي المرتفع، خاصة في الألعاب الجماعية التي تتميز بسرعة الأداء وكثرة التغيرات الانفعالية مثل كرة اليد. وبناءً على ما سبق، يمكن الاستنتاج أن التمكين النفسي يُعد من المتغيرات النفسية الأساسية التي تسهم في تحسين الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد، وأن الاهتمام بتنمية هذا الجانب لدى اللاعبين من خلال برامج الإعداد النفسي والتدريب الرياضي قد يساهم بصورة فعالة في رفع مستوى الأداء الرياضي وتحقيق التوازن النفسي والانفعالي أثناء المنافسات.

المراجع

- 1- ترزوت يطو سهام و دوابه مروة , 2024 , أثر التمكين النفسي على السلوك الإبداعي دراسة ميدانية وتطبيقية حالة المؤسسة الوطنية للأشغال البترولية الكبرى,مذكرة ماستر , ورقة.
- 2- بلحسين كريمة, 2024, التمكين النفسي وعلاقته بكل من الكفاءة الذاتية المدركة ودافعية الإنجاز لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية سطيف.مذكرة دكتوراه, برج بوعرييج.
- 3- بكوش عفاف , 2025, نموذج مقترح لتأثير التمكين النفسي كمتغير وسيط في العلاقة بين نمط القيادة والأداء الوظيفي ,دراسة تطبيقية على العاملين في البنوك التجارية بالجزائر.مذكرة دكتوراه ,الجزائر 3.
- 4- بن صالح ايمان, ميهوبي أسماء , 2024 , مستوى التمكين النفسي لدى مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني دراسة ميدانية بمركز التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني -بوسعادة, مذكرة ماستر , المسيلة.
- 5- د. حسام محمود زكي علي, 2021, مهارات التواصل والتمكين النفسي لمعلمي التعليم الأساسي "دراسة سيكومترية كلينكية", مجلة دراسات تربوية واجتماعية, جامعة حلوان , المجلد 27 , العدد جوان 2021.جامعة حلوان.
- 6- أحمد محمد - د/نورة محمد - د/ عائشة على, 2021 , التمكين النفسي في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى المعلمين, مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية المجلد الخامس عشر-العدد الخامس عشر-ديسمبر 2021.
- 7- أبو نويب، احمد , 2023, التمكين النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة الصف الثاني الثانوي بالمملكة الأردنية الهاشمية في ظل جائحة كورونا. مجلة العلوم التربوية ، 9(4), 21 - 52 .
- 8- د.زهير عبد الحميد النواجحة, 2016, التمكين النفسي والتوجه الحياتي لدى عينة من معلمي المرحلة الأساسي, مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية-المجلد 4- ع 15 .
- 9- د. فيروز زروخي ،د. مختار بن عابد ،د. محمد كربوش, 2020 , التمكين النفسي كمدخل لتعزيز سلوكيات المواطنة التنظيمية, مجلة العلوم الاقتصادية والتسيير والعلوم التجارية المجلد 12 العدد 3, 68 - 81 .
- 10- منى خرموش ، صابر بحري, 2021 , تفعيل مدخل التمكين النفسي كاستراتيجية في تعزيز السلوك الايجابي في المنظمة.مجلة العلوم الاجتماعية,المجلد 15, العدد 2 ,ص 74-82.
- 11- أ. حنان عايض سعيد الأحمري أ.د. بشرى إسماعيل أحمد أرنوط, 2024, مجلة الإرشاد النفسي، العدد 77, ج 3.

- 12- هاني محمود أبو بكر, 2015, السيطرة المخية وعلاقتها بالاستجابة الانفعالية والسلوك التنافسي للاعبين بعض الأنشطة الرياضية, مجلة تطبيقات علوم الرياضة, ع 84.
- 13- محمد مبيضين, 2012, الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى في لعبة كرة اليد في الأردن, مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية), مجلد 26(4) .
- 14- أحمد حساين و أحمد قوراية, 2021, الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم أكابر لولاية الشلف, المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية, المجلد 18. العدد: 01 مكرر 2, ص 222-233 .
- 15- حساني جلول, 2024, الصمود النفسي وعلاقته بالاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم, مذكرة ماستر, جامعة المسيلة.
- 16- سامر سعدالله داود, 2005, الانفعالات النفسية المصاحبة للسباق لدى سباحي المسافات القصيرة, مذكرة دكتوراه , جامعة الجزائر .
- 17- أكرم حسين جبر الجنابي و آخرون , 2011, علاقة الاستجابة الانفعالية بقرارات حكام كرة القدم الدرجة الثانية محافظة الديوانية , بحث وصفي , جامعة القاسية كلية التربية الرياضية.
- 18- عمران يمينه و بلعربي مليكة, 2014, الضغوطات النفسية والسلوك العدواني لدى لاعبي كرة اليد (16-18 سنة), مذكرة ماستر , جامعة مستغانم.
- 19- د. مؤيد أسعد حردان, 2025, الثبات الانفعالي وعلاقته في تحقيق الإنجاز لدى لاعبي الأندية الفلسطينية لكرة اليد في المحافظات الشمالية من وجهة نظر اللاعبين, مجلة جامعة الاستقلال للأبحاث المجلد 10 العدد 02. فلسطين.
- 20- رمزي رسمي جابر, 2011, السمات الانفعالية المميزة لدى لاعبي كرة اليد في فلسطين, مجلة جامعة الأزهر بغزة, سلسلة العلوم الإنسانية, المجلد 13 العدد 2 ص 396-430. فلسطين.
- 21- بختي عبد الحق و تيزاوي سيد أحمد, 2020, دور التحضير البدني في تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد (16-18), مذكرة ماستر , مستغانم.
- 22- عشوش حسان, 2019, برنامج تدريبي مقترح لتطوير سرعة رد الفعل و أثرها على أداء الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد, مذكرة ماستر , المسيلة.
- 23- امحمدي أحمد , 2015, علاقة المهارات النفسية العقلية بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد صنف أواسط ذكور , مذكرة ماجستير , جامعة الجزائر 3.
- 24- ديدوي أبوبكر , 2016, علاقة بعض الصفات البدنية (المرونة, الرشاقة, السرعة) بدقة التصوير في كرة اليد (14-15 سنة), مذكرة ماستر , مستغانم.

- 25- بن كعبة سفيان و بلهاشمي فاطيمة, 2020, فاعلية وحدات تعليمية مقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة في تنمية بعض المتغيرات البدنية و المهارية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور المتوسط (11-13) سنة, مذكرة ماستر , مستغانم.
- 26- قرواد محمد و سنوسي هشام, 2022, واقع التحضير النفسي أثناء التدريب الرياضي لدى الفئات الصغرى في نوادي كرة القدم بولاية عين تموشنت, مذكرة ماستر , مستغانم.

الملاحق

ملاحق الدراسة

-ملاحق الدراسة الأساسية:

-خصائص العينة الأساسية

التعليمي		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	متوسط	24	40,7	40,7	40,7
	ثانوي	7	11,9	11,9	52,5
	جامعي	28	47,5	47,5	100,0
	Total	59	100,0	100,0	

:

الاقتصادي		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	جيد	17	28,8	28,8	28,8
	متوسط	40	67,8	67,8	96,6
	متدني	2	3,4	3,4	100,0
	Total	59	100,0	100,0	

السن		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	سنة فأقل 15	14	23,7	23,7	23,7
	أكثر من 15 سنة	45	76,3	76,3	100,0
	Total	59	100,0	100,0	

-الاعتدالية:

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
التمكين النفسي	0,165	59	0,000	0,927	59	0,002
الاستجابة الانفعالية	0,159	59	0,001	0,926	59	0,001

-اختبار الفرضيات:

Correlations				
			المعنى (أهمية العمل)	الاستجابة الانفعالية
Spearman's rho	(المعنى (أهمية العمل)	Correlation Coefficient	1,000	,846**
		Sig. (2-tailed)		0,000
		N	59	59
	الاستجابة الانفعالية	Correlation Coefficient	,846**	1,000
		Sig. (2-tailed)	0,000	
		N	59	59

Correlations				
			القدرة الذاتية (الكفاءة)	الاستجابة الانفعالية
Spearman's rho	(القدرة الذاتية (الكفاءة)	Correlation Coefficient	1,000	,779**
		Sig. (2-tailed)		0,000
		N	59	59
	الاستجابة الانفعالية	Correlation Coefficient	,779**	1,000
		Sig. (2-tailed)	0,000	
		N	59	59

Correlations				
			تقدير الذات (الاستقلالية)	الاستجابة الانفعالية
Spearman's rho	تقدير الذات (الاستقلالية)	Correlation Coefficient	1,000	,576**
		Sig. (2-tailed)		0,000
		N	59	59
	الاستجابة الانفعالية	Correlation Coefficient	,576**	1,000
		Sig. (2-tailed)	0,000	
		N	59	59

Correlations				
			التأثير	الاستجابة الانفعالية
Spearman's rho	التأثير	Correlation Coefficient	1,000	,762**
		Sig. (2-tailed)		0,000
		N	59	59
	الاستجابة الانفعالية	Correlation Coefficient	,762**	1,000
		Sig. (2-tailed)	0,000	
		N	59	59

Ranks			
الصنف		N	Mean Rank
المعنى (أهمية العمل)	براعم	13	24,81
	أصاغر	7	34,43
	لثنبال	10	34,20
	أوسط	6	19,17
	أكابر	23	32,59
	Total	59	
القدرة الذاتية (الكفاءة)	براعم	13	28,81
	أصاغر	7	35,57
	لثنبال	10	32,80
	أوسط	6	18,25
	أكابر	23	30,83
	Total	59	
تقدير الذات (الاستقلالية)	براعم	13	29,92
	أصاغر	7	32,64
	لثنبال	10	29,20
	أوسط	6	24,08
	أكابر	23	31,13
	Total	59	
التأثير	براعم	13	26,92
	أصاغر	7	38,43
	لثنبال	10	32,85
	أوسط	6	24,08
	أكابر	23	29,48
	Total	59	
التمكين النفسي	براعم	13	28,19
	أصاغر	7	36,29
	لثنبال	10	32,55
	أوسط	6	20,58
	أكابر	23	30,46
	Total	59	

Test Statistics ^{a,b}					
	المعنى (أهمية العمل)	القدرة الذاتية (الكفاءة)	حق الاختيار	التأثير	التمكين النفسي
Kruskal-Wallis H	5,246	4,051	1,027	3,186	3,133
df	4	4	4	4	4
Asymp. Sig.	0,263	0,399	0,906	0,527	0,536
a. Kruskal Wallis Test					
b. Grouping Variable: الصنف					

Ranks			
الصنف		N	Mean Rank
الاستجابة الانفعالية	براعم	13	27,19
	أصاغر	7	34,93
	لثبيل	10	33,20
	أولسط	6	19,58
	أكابر	23	31,41
	Total	59	

Test Statistics ^{a,b}	
	الاستجابة الانفعالية
Kruskal-Wallis H	3,638
df	4
Asymp. Sig.	0,457
a. Kruskal Wallis Test	
b. Grouping Variable: الصنف	

ملاحق الدراسة الاستطلاعية:

الصدق والثبات التمكن النفسي:

Correlations						
		المعنى (أهمية العمل)	القدرة الذاتية (الكفاءة)	تقدير الذات (الاستقلالية)	التأثير	التمكين النفسي
المعنى (أهمية العمل)	Pearson Correlation	1	,463*	0,440	0,422	,757**
	Sig. (2-tailed)		0,040	0,052	0,064	0,000
	N	20	20	20	20	20
القدرة الذاتية (الكفاءة)	Pearson Correlation	,463*	1	0,137	0,207	,517*
	Sig. (2-tailed)	0,040		0,565	0,380	0,020
	N	20	20	20	20	20
تقدير الذات (الاستقلالية)	Pearson Correlation	0,440	0,137	1	0,320	,773**
	Sig. (2-tailed)	0,052	0,565		0,168	0,000
	N	20	20	20	20	20
التأثير	Pearson Correlation	0,422	0,207	0,320	1	,727**
	Sig. (2-tailed)	0,064	0,380	0,168		0,000
	N	20	20	20	20	20
التمكين النفسي	Pearson Correlation	,757**	,517*	,773**	,727**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,020	0,000	0,000	
	N	20	20	20	20	20

Correlations					
		س1	س2	س3	المعنى (أهمية العمل)
س1	Pearson Correlation	1	0,325	0,361	,833**
	Sig. (2-tailed)		0,162	0,118	0,000
	N	20	20	20	20
س2	Pearson Correlation	0,325	1	-0,247	,446*
	Sig. (2-tailed)	0,162		0,295	0,048
	N	20	20	20	20
س3	Pearson Correlation	0,361	-0,247	1	,672**
	Sig. (2-tailed)	0,118	0,295		0,001
	N	20	20	20	20
المعنى (أهمية العمل)	Pearson Correlation	,833**	,446*	,672**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,048	0,001	
	N	20	20	20	20

Correlations					
		س4	س6	س5	القدرة الذاتية (الكفاءة)
س4	Pearson Correlation	1	,483*	0,073	,711**
	Sig. (2-tailed)		0,031	0,759	0,000
	N	20	20	20	20
س6	Pearson Correlation	,483*	1	0,104	,810**
	Sig. (2-tailed)	0,031		0,663	0,000
	N	20	20	20	20
س5	Pearson Correlation	0,073	0,104	1	,550*
	Sig. (2-tailed)	0,759	0,663		0,012
	N	20	20	20	20
القدرة الذاتية (الكفاءة)	Pearson Correlation	,711**	,810**	,550*	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,012	
	N	20	20	20	20

Correlations					
		س7	س8	س9	تقدير الذات (الاستقلالية)
س7	Pearson Correlation	1	,445*	,548*	,862**
	Sig. (2-tailed)		0,049	0,012	0,000
	N	20	20	20	20
س8	Pearson Correlation	,445*	1	0,248	,719**
	Sig. (2-tailed)	0,049		0,291	0,000
	N	20	20	20	20
س9	Pearson Correlation	,548*	0,248	1	,760**
	Sig. (2-tailed)	0,012	0,291		0,000
	N	20	20	20	20
تقدير الذات (الاستقلالية)	Pearson Correlation	,862**	,719**	,760**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	
	N	20	20	20	20

Correlations					
		س10	س11	س12	التأثير
س10	Pearson Correlation	1	0,067	,485*	,646**
	Sig. (2-tailed)		0,780	0,030	0,002
	N	20	20	20	20
س11	Pearson Correlation	0,067	1	0,400	,728**
	Sig. (2-tailed)	0,780		0,081	0,000
	N	20	20	20	20
س12	Pearson Correlation	,485*	0,400	1	,830**
	Sig. (2-tailed)	0,030	0,081		0,000
	N	20	20	20	20
التأثير	Pearson Correlation	,646**	,728**	,830**	1
	Sig. (2-tailed)	0,002	0,000	0,000	
	N	20	20	20	20

Reliability Statistics		Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items	Cronbach's Alpha	N of Items
0,818	3	0,735	3

Reliability Statistics		Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items	Cronbach's Alpha	N of Items
0,791	3	0,768	3

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,728	12

الصدق والثبات الاستجابة الانفعالية:

		الاستجابة الانفعالية	
	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	N
Y1	,874**	0,000	20
Y2	,879**	0,000	20
Y3	,780**	0,000	20
Y4	,833**	0,000	20
Y5	,933**	0,000	20
Y6	,869**	0,000	20
Y7	,792**	0,000	20
Y8	,903**	0,000	20
Y9	,904**	0,000	20
Y10	,706**	0,001	20
Y11	,911**	0,000	20
Y12	,741**	0,000	20
Y13	,826**	0,000	20
Y14	,858**	0,000	20
Y15	,760**	0,000	20
Y16	,842**	0,000	20
Y17	,927**	0,000	20
Y18	,848**	0,000	20
Y19	,904**	0,000	20
Y20	,803**	0,000	20
Y21	,846**	0,000	20
Y22	,771**	0,000	20
Y23	,744**	0,000	20
Y24	,868**	0,000	20
Y25	,777**	0,000	20
الاستجابة الانفعالية	1		20

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,982	25

-خصائص العينة الاستطلاعية:

السن					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12,00	2	10,0	10,0	10,0
	13,00	6	30,0	30,0	40,0
	14,00	10	50,0	50,0	90,0
	15,00	1	5,0	5,0	95,0
	16,00	1	5,0	5,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

التعليمي					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	متوسط	20	100,0	100,0	100,0

الاقتصادي					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	جيد	8	40,0	40,0	40,0
	متوسط	12	60,0	60,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

جامعة المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

التخصص: التدريب الرياضي البدني

الموضوع : استبيان

أخي اللاعب, تحية طيبة وبعد:

في إطار تحضير مذكرة لنيل شهادة الماستر في قسم التدريب الرياضي تحت عنوان التمكين النفسي وعلاقته بالاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد ومن أجل هذا الرجاء منكم المساهمة في إنجاز هذا البحث العلمي، وذلك بالإجابة على العبارات المطروحة عليك، وذلك بوضع علامة (X) أمام العبارة التي تراها مناسبة وتنطبق مع رأيك وهذا بعد القراءة الجيدة لها، علما أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، إنما يستفاد من إجابتك في دراسة وتحليل أهم متغيرات هذه الدراسة العلمية.

ملاحظة:

لا تترك عبارة دون إجابة ولك منا جزيل الشكر والتقدير

البيانات الشخصية:

السن A: () سنة.

المستوى التعليمي B : - ابتدائي 1 - متوسط 2 - ثانوي 3 - جامعي 4

المستوى الاقتصادي C : - جيد 1 - متوسط 2 - متدني 3

X مقياس التمكين النفسي

م	العبارة	موافق بشدة 5	موافق 4	محايد 3	غير موافق 2	غير موافق بشدة 1
(المعنى) أهمية العمل						
1	X11 أشعر بأن المجهودات التي أبذلها لها قيمة بالنسبة لي					
2	X12 أمارس أثناء تدريباتي أنشطة ذات قيمة عالية					
3	X13 تجعلني تدريباتي أشعر بالمسؤولية نحو فريقي					
(القدرة الذاتية) الكفاءة						
4	X21 لدى التصميم اللازم لأداء مهامي بكفاءة					
5	X22 أستطيع مواجهة التحديات أثناء التدريب والمنافسة					
6	X23 لدي الخبرة والمهارات الضرورية لأداء مهامي في الفريق					
(تقدير الذات) الاستقلالية						
7	X31 لدى استقلالية كبيرة في تحديد كيفية انجاز مهامي في فريقي					
8	X32 أؤدي رأي في الأمور الخاصة بأدائي أثناء التدريب أو المنافسة					
9	X33 تتوافر لدي الصلاحيات للتصرف في مهام أثناء التدريب أو المنافسة					
التأثير						
10	X41 أستطيع التأثير على القرارات في فريقي					
11	X42 أمتلك تأثير قوى على ما يحدث داخل الفريق					
12	X43 لدى تأثير في التطورات التي تحدث في فريقي					

Y مقياس الاستجابة الانفعالية

1 أبدا	2 نادرا	3 أحيانا	4 غالبا	5 دائما	العبارات
					1- لا أعتبر لعبي له قيمة مالم يقترب من أحسن مستوى له.Y1
					2- يمتلكني الخوف من المنافسة.Y2
					3- المضايقات البسيطة يمكن ان تشتت تركيزي أثناء المباراة.Y3
					4- أستطيع الاحتفاظ بتفكيري هادنا أثناء المباراة.Y4
					5- أنا واثق كل الثقة من قدرتي على الأداء في المباراة.Y5
					6- أبدي رأيي بصراحة إذا كان لي بعض الملاحظات على المباراة.Y6
					7- تكون أعصابي قوية (من حديد) أثناء المباراة.Y7
					8- تكثر أخطائي في أثناء الوقت الحرج من المباراة.Y8
					9- أفنقر إلى الثقة في أدائي أثناء المباراة.Y9
					10- لا أهتم بما ارتكبته من أخطاء أثناء المباراة.Y10
					11- أتاثر بأراء الآخرين في مستوى أدائي الرياضي.Y11
					12- أستطيع أن أتحكم في أعصابي أثناء أدائي.Y12
					13- أخطائي في المباراة تجعلني في حالة سينة لمدة أيام.Y13
					14- صبيتي (نرفزتي) تؤثر على أدائي في المباراة.Y14
					15- أخشى الهزيمة حتى قبل أن تبدأ المباراة.Y15
					16- عندما يظهر الغضب على المنافسين أحاول تجاهلهم خشية غضبهم.Y16
					17- أي تعليق جارح يمكن أن يؤثر على أدائي أثناء المباراة.Y17
					18- أستمتع بالوقت الحرج في المباراة لأنني أحسن التصرف فيه.Y18
					19- أحاول البحث عن طرق متعددة لكي أكون أكثر كفاءة في لعبي.Y19
					20- أستمتع باللعب في المباراة على الرغم من ارتياكي العديد من الأخطاء.Y20
					21- أنصف بالإصرار في اللعب.Y21
					22- أثناء المباراة أحاول عزل تفكيري كلية عما يدور حولي.Y22
					23- أخشى الوقوع في المواقف الحرجة قبل حدوثها أثناء المباراة.Y23
					24- يضايقتني أن المنافس يمكن أن يهزمني.Y24
					25- أحاول أن أتجنب التفكير فيما وقعت فيه من أخطاء في المباراة.Y25

الموضوع: طلب تحكيم مقياس في علم النفس الرياضي.

سعادة الأستاذ (ة) الدكتور(ة):.....

تحية طيبة و بعد:

أضع بين أيديكم الصياغة النهائية لمقياس "التمكين النفسي" و مقياس "الاستجابة الانفعالية" بهدف التحكيم لإتمام أطروحة ماستر بعنوان : "التمكين النفسي و علاقته بالاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد" و قد تم بناء هذا المقياس وفق الخطوات التالية :

أولا : مقياس التمكين النفسي:

- تحديد الهدف العام من المقياس : حيث أن الهدف من هذا المقياس هو قياس مستوى التمكين النفسي لدى لاعبي كرة اليد.
- الاستناد إلى بعض الدراسات و البحوث السابقة لمتغير التمكين النفسي و التي قامت بإعداد مقاييس للتمكين النفسي منها: نموذج التمكين النفسي لسبريتزر (SPREITZER 1999)
- التركيز على انتقاء أبعاد التمكين النفسي لما يتناسب مع الدراسة الحالية ، وتكييفها مع متطلبات هذه الدراسة.
- بعد استقراء البحوث السابقة عرف الباحث التمكين النفسي بأنه : "قدرة اللاعب على امتلاك قيمة لتدريباته والمهام الموكلة اليه (أنشطة تدريبية ومنافسات). وإيمانه أنه لديه المهارات والكفاءة اللازمين للتحسن وتحقيق النجاح ليكون لاعبا فعالا وناجحا في فريقه"
- ومن أجل تسهيل مهمتكم قام الباحث بتكليف العبارات حسب أبعادها في المقياس لتتماشى مع متطلبات الدراسة, لذا نرجو من سيادتكم مساعدتنا في تحديد مدى صدق عبارات المقياس:
- هل العبارة واضحة في معناها وغير قابلة للتأويل؟
- هل العبارات مناسبة لقياس البعد الذي وضعت من أجله ؟
- ماهي اقتراحاتكم المنهجية والعلمية التي قد تساهم في ضبط هذا المقياس.

ثانيا : مقياس الاستجابة الانفعالية:

مقياس الاستجابة الانفعالية في الرياضة ل (توماس تنكو) وأعد صورته العربية محمد حسن علاوي، ومحمد العربي شمعون، يتضمن المقياس (42) عبارة , تم اعتماد 25 فقرة منها و التي تقيس الانفعالات المرتبطة مباشرة بالمواقف التنافسية، مثل القلق، والتوتر، والتحكم في الأعصاب، والثقة أثناء الأداء، والتأثر بالمشيرات الخارجية، وذلك لأنها تمثل الأبعاد الأساسية للاستجابة الانفعالية، وتتوافق مع طبيعة متغيرات الدراسة،

خاصة أبعاد التمكين النفسي (المعنى، الكفاءة، الاستقلالية، التأثير). في المقابل، تم استبعاد الفقرات التي تقيس الجوانب المهارية أو الدافعية أو الاجتماعية لعدم ارتباطها المباشر بموضوع الدراسة.

مقياس التمكين النفسي المكيف

	العبارة	مناسبة	غير مناسبة	اقتراح تصحيح اصياغة مناسبة
(المعنى) أهمية العمل				
1	أشعر بأن المجهودات التي أبذلها لها قيمة بالنسبة لي			
2	أمارس أثناء تدريباتي أنشطة ذات قيمة عالية			
3	تجعلني تدريباتي أشعر بالمسؤولية نحو فريقي			
(القدرة الذاتية) الكفاءة				
4	لدى التصميم اللازم لأداء مهامى بكفاءة			
5	أستطيع مواجهة التحديات أثناء التدريب والمنافسة			
6	لدى الخبرة والمهارات الضرورية لأداء مهامى فى الفريق			
(تقدير الذات) الاستقلالية				
7	لدى استقلالية كبيرة فى تحديد كيفية انجاز مهامى فى فريقي			
8	أبدي رأي فى الأمور الخاصة بأدائى أثناء التدريب أو المنافسة			
9	تتوافر لدى الصلاحيات للتصرف فى مهامى أثناء التدريب أو المنافسة			
التأثير				
10	أستطيع التأثير على القرارات فى فريقي			
11	أمتلك تأثير قوى على ما يحدث داخل الفريق			
12	لدى تأثير فى التطورات التى تحدث فى فريقي			

مقياس الاستجابة الانفعالية المقلص

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	العبارات
					1- لا أعتبر لعبي له قيمة مالم يقترب من أحسن مستوى له.
					2- يمتلكني الخوف من المنافسة.
					3- المضايقات البسيطة يمكن ان تشتت تركيزي اثناء المباراة.
					4- أستطيع الاحتفاظ بتفكيري هادئا أثناء المباراة.
					5- أنا واثق كل الثقة من قدرتي على الأداء في المباراة.
					6- أبدي رأيي بصراحة إذا كان لي بعض الملاحظات على المباراة.
					7- تكون أعصابي قوية (من حديد) أثناء المباراة.
					8- تكثر أخطائي في أثناء الوقت الحرج من المباراة.
					9- أفترق إلى الثقة في أدائي أثناء المباراة.
					10- لا أهتم بما ارتكبته من أخطاء أثناء المباراة.
					11- أتأثر بآراء الآخرين في مستوى أدائي الرياضي.
					12- أستطيع أن أتحكم في أعصابي أثناء أدائي.
					13- أخطائي في المباراة تجعلني في حالة سيئة لعدة أيام.
					14- صبيتي (نرفزتي) تؤثر على أدائي في المباراة.
					15- أخشى الهزيمة حتى قبل أن تبدأ المباراة.
					16- عندما يظهر الغضب على المنافسين أحاول تجاهلهم خشية غضبهم.
					17- أي تعليق جرح يمكن أن يؤثر على أدائي أثناء المباراة.
					18- أستمتع بالوقت الحرج في المباراة لأنني أحسن التصرف فيه.
					19- أحاول البحث عن طرق متعددة لكي أكون أكثر كفاءة في لعبي.
					20- أستمتع باللعب في المباراة على الرغم من ارتباكي العديد من الأخطاء.
					21- أتصف بالإصرار في اللعب.
					22- أثناء المباراة أحاول عزل تفكيري كلية عما يدور حولي.
					23- أخشى الوقوع في المواقف الحرجة قبل حدوثها أثناء المباراة.
					24- يضايقني أن المنافس يمكن أن يهزمني.
					25- أحاول أن أتجنب التفكير فيما وقعت فيه من أخطاء في المباراة .

معلومات خاصة بالأستاذ(ة) المحكم(ة)

الاسم الكامل للأستاذ(ة) المحكم:

الدرجة العلمية:

التخصص:

جامعة الانتماء:

الكلية:

المعهد:

مقياس التمكين النفسي الأصلي "سبريتزر 1999

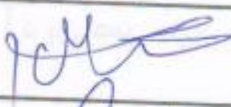
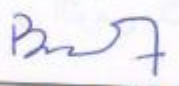
م	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
(المعنى) أهمية العمل						
1	أشعر بأن العمل الذي أقوم به له قيمة بالنسبة لي					
2	أمارس أثناء عملي أنشطة ذات قيمة عالية					
3	يجعلني عملي أشعر بالمسؤولية نحو شركتي					
(القدرة الذاتية) الكفاءة						
4	لدى التصميم اللازم لإنجاز عملي بكفاءة					
5	أستطيع مواجهة التحديات أثناء قيامي بعملي					
6	لدى الخبرة والمهارات الضرورية لأداء عملي					
(تقدير الذات) الاستقلالية						
7	لدى استقلالية كبيرة في تحديد كيفية انجاز عملي					
8	أبدى رأي في الأمور الخاصة بعملي					
9	يتوافر لدى الصلاحيات للتصرف في مهام عملي					
التأثير						
10	أستطيع التأثير على القرارات في مؤسستي					
11	أمتلك تأثير قوى على ما يحدث داخل جماعة العمل					
12	لدى تأثير في التطورات التي تحدث في مؤسستي					

مقياس الاستجابة الانفعالية الأصلي " محمد حسن علاوي "

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	العبارة
					1- لا أعتبر لعبي له قيمة مالم يقترب من أحسن مستوى له.
					2- يمتلكني الخوف من المنافسة.
					3- المضايقات البسيطة يمكن ان تشتت تركيزي أثناء المباراة.
					4- أستطيع الاحتفاظ بتفكيري هادئا أثناء المباراة.
					5- أنا واثق كل الثقة من قدرتي على الأداء في المباراة.
					6- أعتذر عندما أخطئ أو حينما أكون غير موفق في اللعب.
					7- أفكر في خطة اللعب قبل المباراة.
					8- أمارس اللعب أساسا بقصد الترويح.
					9- أبدي رأيي بصراحة إذا كان لي بعض الملاحظات على المباراة.
					10- تكون أعصابي قوية (من حديد) أثناء المباراة.
					11- تكثر أخطائي في أثناء الوقت الحرج من المباراة.
					12- أفنقر إلى الثقة في أدائي أثناء المباراة.
					13- لا أهتم بما ارتكبه من أخطاء أثناء المباراة.
					14- ألعب ارتجالا دون أن يكون في ذهني خطة اللعب.
					15- أريد أن أكون أحسن لاعب في الملعب.
					16- أفضل الانتماء في مواجهة غضب المنافسين حرصا على عدم في ذلك.
					17- أتاثر بآراء الآخرين في مستوى أدائي الرياضي.
					18- أستطيع أن أتحكم في أعصابي أثناء أدائي.
					19- أتوقع الفوز قبل المباراة.
					20- أخطائي في المباراة تجعلني في حالة سيئة لعدة أيام.
					21- ألترم بنظام ثابت سواء في التدريب أو في المباريات.
					22- أفضل اللعب مع اللاعبين الذين لا يجعلون من المباراة صراعا.
					23- أتحمّل المسؤولية كاملة في اللعب.
					24- يمتلكني الشعور بعدم المبالاة أثناء المباراة.
					25- صببتي (نرفزتي) تؤثر على أدائي في المباراة.
					26- أخشى الهزيمة حتى قبل أن تبدأ المباراة.
					27- أفكر في الأخطاء التي قد يقع فيها المنافس أكثر من تفكيري في الرياضي.
					28- أتعبّل الانتقال من طريقة للأداء إلى أخرى محاولا التحسين.
					29- لا أشعر بالميل للعب إلا في حالة وجود التحدي.
					30- عندما يظهر الغضب على المنافسين أحاول تجاهلهم خشية غضبهم.
					31- أي تعليق جرح يمكن أن يؤثر على أدائي أثناء المباراة.
					32- أستمتع بالوقت الحرج في المباراة لأنني أحسن التصرف فيه.
					33- أميل إلى تحدي المنافسين الأقوياء.
					34- أشعر بالضيق عند الفشل أكثر من شعوري بالفرح عند النجاح.
					35- أحاول البحث عن طرق متعددة لكي أكون أكثر كفاءة في لعبي.

					36- أستمتع باللعب في المباراة على الرغم من ارتياكي العديد من الأخطاء.
					37- أتصف بالإصرار في اللعب.
					38- أثناء المباراة أحاول عزل تفكيري كلية عما يدور حولي.
					39- أخشى الوقوع في المواقف الحرجة قبل حدوثها أثناء المباراة.
					40- يضايقني أن المنافس يمكن أن يهزمني.
					41- أحاول أن أتجنب التفكير فيما وقعت فيه من أخطاء في المباراة .
					42- لا أعرف ما الذي ينبغي علي عمله حتى تبدأ المباراة.

قائمة الأساتذة المحكمين

الامضاء	الجامعة	الأستاذ
	جامعة المسيلة	أ.د بن عمر مراد
	جامعة المسيلة	أ.د تريش لحسن
	جامعة المسيلة	أ.د بن التومي بلال

ملخص الدراسة

.العنوان : التمكن النفسي وعلاقته بالاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد "دراسة حالة على نادي نجم عين ولمان".

- .أهداف الدراسة :
- معرفة العلاقة الموجودة بين المعنى والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد.
 - التعرف على العلاقة الموجودة بين الكفاءة والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد.
 - ادراك العلاقة الموجودة بين حق الاختيار والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد.
 - معرفة العلاقة الموجودة بين التأثير والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد.
 - التعرف على الفروق في التمكن النفسي والاستجابة الانفعالية تعزى لمتغير الصنف.

.منهج الدراسة : المنهج الوصفي الارتباطي

.مجتمع وعينة الدراسة: تكون مجتمع البحث من جميع لاعبي كرة اليد لنادي نجم عين ولمان والبالغ عددهم (95) لاعب في الموسم الرياضي 2026/2025. تكونت العينة الاستطلاعية من 20 لاعبا وتكونت العينة الأساسية من 59 لاعبا.

.اساليب جمع البيانات : -الاستبيان - (spss) النسخة 26

.نتائج الدراسة : - علاقة ارتباطية موجبة قوية ودالة إحصائياً بين التمكن النفسي والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد

- علاقة قوية وموجبة بين بُعد المعنى والاستجابة الانفعالية .
- علاقة قوية وموجبة بين بُعد الكفاءة والاستجابة الانفعالية .
- علاقة متوسطة وموجبة بين بُعد حق الاختيار والاستجابة الانفعالية .
- علاقة قوية وموجبة بين بُعد التأثير والاستجابة الانفعالية .
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التمكن النفسي لدى لاعبي كرة اليد تعزى لمتغير الصنف
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد تعزى لمتغير الصنف

.الاقتراحات والفرضيات المستقبلية :

1. ضرورة إدماج الإعداد النفسي ضمن البرامج التدريبية الخاصة بفرق كرة اليد، مع التركيز على تنمية أبعاد التمكن النفسي لدى اللاعبين .
2. تعزيز دور المدربين في بناء بيئة تدريبية داعمة نفسياً تساعد اللاعبين على الشعور بالكفاءة والاستقلالية والتأثير داخل الفريق .
3. تنظيم دورات تكوينية لفائدة المدربين والأخصائيين النفسيين الرياضيين حول أساليب تنمية التمكن النفسي والتحكم في الانفعالات أثناء المنافسات .
4. الاهتمام بتنمية مهارات التحكم الانفعالي لدى اللاعبين من خلال تطبيق بعض الأساليب النفسية مثل الاسترخاء، التصور العقلي، وإعادة التقييم المعرفي للمواقف التنافسية .
5. تعزيز الثقة بالنفس والكفاءة الذاتية لدى اللاعبين، خاصة الفئات الشبانية، لما لها من دور مهم في تحقيق الاستقرار الانفعالي .
6. إشراك اللاعبين في بعض القرارات المتعلقة بالفريق بما يعزز الشعور بالمسؤولية والانتماء ويقوي الإحساس بالاستقلالية والتأثير .
7. الاهتمام بالمتابعة النفسية الدورية للاعبين للكشف المبكر عن المشكلات الانفعالية ومحاولة معالجتها .
8. تشجيع الأندية الرياضية على الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي ضمن الطاقم الفني لما له من دور في تحسين التوازن النفسي والانفعالي للاعبين.
9. إجراء دراسات مشابهة على رياضات جماعية أخرى مثل كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة للمقارنة بين النتائج .
10. دراسة العلاقة بين التمكن النفسي ومتغيرات نفسية أخرى مثل القلق التنافسي، الصلابة النفسية، الدافعية الرياضية، والثقة بالنفس .
11. إعداد برامج تدريب نفسي تجريبية تهدف إلى رفع مستوى التمكن النفسي وقياس أثرها على الأداء الرياضي والاستجابة الانفعالية .
12. دراسة الفروق في التمكن النفسي والاستجابة الانفعالية تبعاً لمتغيرات أخرى مثل العمر، الخبرة الرياضية، مستوى المنافسة، والجنس .
13. البحث في دور القيادة الرياضية وأسلوب المدرب في تعزيز التمكن النفسي لدى اللاعبين .
14. إجراء دراسات طويلة لمتابعة تطور التمكن النفسي والاستجابة الانفعالية لدى اللاعبين عبر مختلف مراحل التكوين الرياضي .
15. دراسة أثر الضغوط التنافسية والجمهور والنتائج الرياضية على الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد.