مجلة الثقافة الرياضية

SPORT CULTURE

Vol.17, No.1, (2026): 576-598.

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت

Tikrit University

IRAQI

Iraqi Academic Journals

DOI : https://doi.org/10.25130/sc.2026.17.1.34

ISSN: 2070 – 1234 / E - ISSN: 2616 – 5678

https://jsc.tu.edu.iq/index.php/jsc/index

Self-Compassion as a Strategy to Cope with Fear of Sport Failure

*Ziyad Qasim Yahya Abdullah✉

Nineveh Education Directorate

ARTICLE

Received: 24/ 4 / 2026

Revised: 16/ 6 / 2026

√ Accepted: 18/ 6 / 2026

Available online: 30 /6/ 2026

Keywords

- Self-Compassion
- Fear of Failure
- Psychological Stability
- Gymnastics
- Parkour.

ABSTRACT

The present study aimed to construct a psychological counseling program designed to develop self-compassion and reduce fear of failure among athletes. This program was developed based on an identified need within the sample and tailored to align with the pre-test results. Additionally, the study sought to assess the levels of both psychological variables and the nature of the relationship between them. The researcher utilized the experimental approach. The research population consisted of (44) athletes from the Nineveh Governorate gymnastics and parkour teams. The sample was divided into two groups, experimental and control, with 14 athletes assigned to each group, while 16 athletes were excluded to be utilized for pilot testing and reliability purposes. Data analysis was conducted using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), employing the following statistical tools: arithmetic mean, standard deviation, t-test, correlation coefficient, and percentage. The findings revealed low levels of self-compassion coupled with high levels of fear of failure among the athletes, indicating a significant inverse relationship between the two variables. Furthermore, the results demonstrated a significant superiority of the experimental group over the control group in the post-test scores for both self-compassion and fear of failure.

Corresponding Author;. Ziyad Qasim Yahya Abdullah
Nineveh Education Directorate
Email:✉ mailto:zeyad_k75@nan.epedu.gov.iq

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

التعاطف مع الذات كاستراتيجية لمواجهة الخوف من الفشل الرياضي

زياد قاسم يحيى

المديرية العامة لتربية نينوى

تفاصيل المقال

تاريخ الاستلام: 24 /4/ 2026

النسخة المعدلة : 2026 /6/16

تاريخ القبول: 2026 /6/18

متوفر على الانترنت : 2026/6/30

الكلمات المفتاحية

- التعاطف مع الذات
- الفشل الرياضي
- الاستقرار النفسي
- الجمناستك
- البلاكور

الخلاصة

هدفت الواسة الحالية الى بناء برنامج إرشادي نفسي لتنمية التعاطف مع الذات وخفض مستوى الخوف من الفشل الرياضي وتم البناء على اساس حاجة تم رصدها لدى العينة وتم التصميم بشكل يتماشى النتائج التي اظهرتها نتائج القياس القبلي ، كما هدفت ايضا الى التعرف على مستوى المتغيرين النفسيين ومستوى العلاقة بينهما ،واستخدم الباحث المنهج التجريبي في الواسة ، اما مجتمع البحث فتكون من لاعبي منتخب محافظة نينوى للجمناستك والبلاكور والبالغ عددهم 44 لاعب ، تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع 14 لاعب لكل مجموعة وتم استبعاد 16 لاعب لاستخدامهم لاغراض الثبات والتجربة الاستطلاعية وتم اعتماد الحقيبة الإحصائية(Spss) لمعالجة البيانات بأستخدام الوسائل الاحصائية التالية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار (T-test) ، معامل الارتباط ، النسبة المئوية) ، اظهرت النتائج مستوى منخفض من التعاطف مع الذات يقابله إرتفاع في مستوى الخوف من الفشل الرياضي ، كما اظهرت إرتباط عكسي بين المتغيرين ،واظهرت النتائج تفوق للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي للتعاطف مع الذات والخوف من الفشل الرياضي.

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تُعد المنافسات الرياضية الحديثة بيئة ديناميكية مشحونة بالضغوط النفسية المتصاعدة، حيث يواجه الرياضيون بمختلف فئاتهم العمرية ومستوياتهم التنافسية تحديات مستمرة ناتجة عن توقعاتهم الذاتية من جهة، وتوقعات المدربين والجمهور من جهة أخرى. وفي خضم هذا المعترك التنافسي، يبرز "الخوف من الفشل الرياضي" كأحد أكبر العوائق النفسية التي تحجم قدرات الرياضيين؛ إذ يشكل حاجزاً حقيقياً يفقدهم متعة الأداء، ويؤدي إلى تراجع ثقتهم بأنفسهم، مما ينعكس سلباً وبشكل مباشر على مستويات أدائهم الفني والذهني، لا سيما في المواقف الحرجة والحاسمة التي تضعهم داخل دوامة مستمرة من القلق والتردد. ومع تصاعد حدة هذه التحديات النفسية في البيئة الرياضية، اتجه الاهتمام في علم النفس الرياضي الحديث نحو البحث عن مفاهيم واستراتيجيات مبتكرة تمكن الرياضي من إدارة ضغوطه؛ وهنا يبرز مفهوم "التعاطف مع الذات" كآلية نفسية واعية ومتزنة تتيح للرياضي التعامل مع أخطائه وإخفاقاته في المواقف الضاغطة بدلاً من الانزلاق نحو النقد الذاتي اللاذع والمبالغ فيه. إن هذه المهارة النفسية لا تهدف إلى تبرير الخطأ أو التقليل من شأنه، بل تسعى إلى تمكين الرياضي من استعادة توازنه والعودة لأجواء المنافسة (قبل، وأثناء، وبعد الأداء) عبر فهم ذاته وإدارتها بوعي تام. ورغم أن الدراسات الحديثة أكدت أهمية التعاطف مع الذات كاستراتيجية فعالة لخفض جماح الخوف من الفشل وتعزيز الصحة النفسية، إلا أن المكتبة الرياضية ما زالت بحاجة ماسة إلى مزيد من الدراسات التطبيقية التي تستكشف هذه العلاقة في بيئات رياضية تخصصية متنوعة. ومن هذا المنطلق، تتبلور أهمية البحث الحالي في كونه يسعى إلى سد هذه الفجوة المعرفية والتطبيقية من خلال دراسة مهارة التعاطف مع الذات واستكشاف دورها كاستراتيجية لمواجهة الخوف من الفشل الرياضي لدى لاعبي الجمناستك والباركور تحديداً. وتكتسب هذه الدراسة خصوصيتها من طبيعة هذه الرياضات التي تتطلب دقة متناهية، وثباتاً انفعالياً عالياً، ومواجهة مستمرة لمخاطر الفشل الحركي. لذا، يتطلع البحث الحالي إلى تسليط الضوء على ما يمكن أن تقدمه هذه المهارة في تمكين اللاعبين من التعامل مع المواقف الصعبة بمرونة ووعي، والحفاظ على استقرارهم النفسي والأدائي، مما يسهم في دعم برامج الإعداد النفسي من خلال تصميم تدخلات وبناء استراتيجيات نفسية تضمن تحقيق الأداء العالي المستدام لهؤلاء الرياضيين.

اما مشكلة البحث فتبلورت من خلال المعاينة الميدانية للاعبين من قبل الباحث اظهرت مؤشرات واضحة لظهور مشاعر الخوف من الفشل لديهم، مثل الانسحاب من المحاولات التي تمثل تحدياً لمستوياتهم والتردد في اتخاذ القرارات ، والابتعاد قدر الامكان عن تحمل المسؤولية في المواقف

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

الضاغطة اثناء المنافسة الفعلية ، هذا بالاضافة الى النقد الذاتي والمبالغة فيه بعد المحاولة الفاشلة او ارتكاب خطأ معين الامر الذي يؤدي إلى إطالة فترة استعادة التوازن والرجوع لاجواء المنافسة ، اذ يفتقر العديد منهم الى طريقة فعّالة للتعامل مع مثل هذه المشاعر وان اسلوب المواجه يكون مقتصراً على النقد الذاتي والتوبيخ الداخلي وهذا ما يعقد المشهد بشكل كبير ويزيد من الخوف من الفشل و الإحباط وعدم القدرة على مواجه المواقف الضاغطة لا سيما ان فعاليتي الجمناستك والباركور تتسم بالمنافسة والتحدي وتنوع الضغوط النفسية المرافقة لها كونها متداخلة بشكل كبير في مهاراتها وطريقة ادائها ، اذ يتعرض الرياضي لمواقف تتطلب الأداء تحت ضغط وبشكل مستمر والحاجة الى اتخاذ قرارات حاسمة في اللحظات المناسبة الامر الذي يضاعف من احتمالية وقوع الأخطاء وان التوقعات في الفشل أمرًا واردًا ، لا سيما ان كلتا الفعاليتين فيها تحدي كبير والمنافس يكون الآلة او الحاجز الذي يجتازه وهذا يتطلب تركيز ووعي عالي ، وفي ظل هذه التحديات غالياً ما يواجه الرياضيون مشاعر الخوف من الفشل في الاداء وعلى اعتباره تجربة سلبية تسبب القلق والخوف المسبق للاداء وتجنب المواجه لعدم الوقوع بالخطأ اما الآخرين كالجمهور او الزملاء او المدرب او الاهل والاقارب وهو ما ينعكس على الاداء الفعلي للرياضي قبل واثناء وبعد المنافسة ،وهذا ما دعى الباحث لمراجعة وتقصي الأدبيات الحديثة في هذا المجال ، حيث برز مفهوم التعاطف مع الذات كاستراتيجية حديثة فعالة في التعامل مع الخوف من الفشل الرياضي كونها مهارة نفسية تمكن الرياضي من القدرة على تقبل الاخفاق والتعامل معه على انه خبرة الرياضية تضاف له ، ومساندة ذاته بدلاً من لومها الأمر الذي يسهم التوازن والاستقرار النفسي المواقف التي تشكل تحدي لدى الرياضي ، ومن خلال ما تقدم تبلورت مشكلة البحث الحالي وبتساؤل رئيسي : إلى أي مدى يمكن ان يسهم التعاطف مع الذات كاستراتيجية مستخدمة في مواجهة الخوف من الفشل الرياضي لدى لاعبي الجمناستك والباركور؟

وفي السياق نفسه برزت دراسة موسويتش وزملاؤه (Mosewich et al., 2013, p. 516) (Applying a brief self-compassion intervention for female athletes)، والمنشورة في مجلة "Journal of Sport and Exercise Psychology"، كدراسة مهمة هدفت إلى اختبار فعالية برنامج إرشادي قائم على تنمية التعاطف مع الذات في تغيير الاستجابات النفسية غير التكيفية المرتبطة بالفشل الرياضي. تم تصميم برنامج تجريبي قصير لمدة اسبوع واحد تضمن جلسات تثقيف نفسي وتطبيقات كتابية تهدف إلى زيادة اللطف بالذات، والإحساس بالإنسانية المشتركة، واليقظة الذهنية لدى عينة من الرياضيات الإناث. واسفرت النتائج على ان المجموعة التي تعرضت للبرنامج أظهرن انخفاضًا كبيرًا في مستويات النقد الذاتي، والقلق بشأن ارتكاب الأخطاء بعد انتهاء البرنامج.

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

ان ادراج هذه الدراسة مهم كونه يدعم مفهوم ان التدخلات الارشادية المرتكز على استراتيجية التعاطف مع الذات يمكن ان تؤثر على تغيير العمليات المعرفية الكامنة في الخوف من الفشل الرياضي مما يوفر أساساً علمياً متيناً ومنهجية قابلة للتطبيق لتصميم البرنامج الإرشادي المقترح في هذه الدراسة.

وقد أشار (Zhang et al., 2023, para. 3) إلى التعاطف مع الذات كسمة واقية في مواجهة الفشل الرياضي ، حيث اوضحت دراستهم على رياضيين جامعيين ان ارتفاع مستوى التعاطف مع الذات يرتبط بتعافي انفعالي أفضل ورجوع اسرع في المواقف الضاغطة وبعد استدعاء مواقف فشل، مع دلائل فسيولوجية مساندة مثل التفاعلية والتكيف ، كما أوضح الباحثون ان نمط الانتقاد والقسوة على الذات ترتبط بزيادة الاستجابات الانفعالية السلبية وتعاظم مخاوف الفشل، في حين يوفر التعاطف مع الذات اطار بديل يعمل على تحسين التنظيم الانفعالي بعد الاخفاق ، وتدعم هذه النتيجة توجه التدخلات الإرشادية لتنمية التعاطف مع الذات كمسار عملي لتقليل حساسية الرياضيين لمواقف الفشل.

وهدف البحث الحالي الى :

- بناء برنامج ارشادي نفسي لتنمية التعاطف مع الذات لدى لاعبي الجمناستك والباركور في محافظة نينوى.
- التعرف على مستوى التعاطف مع الذات و الخوف من الفشل الرياضي لدى لاعبي الجمناستك والباركور في محافظة نينوى.
- التعرف على العلاقة بين متغيري التعاطف مع الذات والخوف من الفشل الرياضي.
- التعرف على أثر البرنامج الارشادي على تنمية التعاطف مع الذات وخفض مستوى الخوف من الفشل لدى لاعبي الجمناستك والباركور في محافظة نينوى.

2-1 منهج البحث

انطلاقًا من طبيعة متغيرات البحث وأهدافه الرامية إلى اختبار أثر برنامج التعاطف مع الذات كاستراتيجية لمواجهة الخوف من الفشل الرياضي ، فقد اعتمد الباحث المنهج التجريبي، بوصفه المنهج الأنسب لدراسة العلاقات السببية والتحقق من أثر المتغير المستقل (البرنامج التدريبي القائم على التعاطف مع الذات) على المتغير التابع (الخوف من الفشل الرياضي). و المنهج يعتمد على دراسة الظاهرة ووصفها كما هي على ارض الواقع (ذنون ،2025) و تحدد مجتمع البحث الحالي في لاعبي منتخب محافظة نينوى لفعاليتي الجمناستك والباركور والبالغ عددهم 44 لاعب من من يشاركون بانتظام في التدريبات و المنافسات الرسمية ، وهم ايضاً يشكلون عينة البحث كون اعدادهم قليلة ، تم

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبشكل عشوائي بواقع 14 لاعب لكل مجموعة ، اما عينة الثبات فقد بلغت 8 لاعبين والتجربة الاستطلاعية بلغت 8 لاعبين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية.

2-2 مقياس التعاطف مع الذات

تبنى الباحث مقياس التعاطف مع الذات ملحق (1) الذي اعده الضبع 2013 وفقًا لتصور (Neff, 2003a, p. 87) عن هذا المفهوم، تكون المقياس من 24 عبارة موزعة على ستة أبعاد هي

- الحنو على الذات ويتكون من الفقرات 1 ، 7 ، 13 ، 19
- الحكم الذاتي ويتكون من الفقرات 22 ، 16 ، 4 ، 10
- الإنسانية المشتركة ويتكون من الفقرات 21 ، 3، 9 ، 15
- العزلة ويتكون من الفقرات 24 ، 18 ، 12 ، 6
- اليقظة العقلية ويتكون من الفقرات 17 ، 11، 5 ، 23
- التوحد المفرط ويتكون من الفقرات 20 ، 14 ، 8 ، 2

وتكون بدائل الاجابة (دائماً ، غالباً ، احياناً ، نادراً ، نادراً جداً) وعند التعامل مع الأبعاد الفرعية للمقياس تكون كل العبارات موجبة، ويتم تقدير الدرجات بـ 5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1 وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة الصفة التي يقيسها كل بعد، وفي حالة التعامل مع الدرجة الكلية للمقياس، تكون عبارات الأبعاد أرقام 6 ، 4 ، 2 سالبة، ويتم تقدير الدرجات بـ 1 ، 2، 3 ، 4 ، 5 على الترتيب. (الضبع، 2013، ص. 39)

2-3 مقياس الخوف من الفشل

استخدم الباحث مقياس الخوف من الفشل متعدد الأبعاد ملحق (2) (Performance Failure Appraisal Inventory – PFAI) الذي طوره (Conroy et al., 2002, p. 78) والذي يتكون من (25) عبارة موزعة على خمسة أبعاد رئيسة، هي:

- الخوف من التعرض للخجل والإحراج ويتكون من الفقرات 1، 4، 7، 10، 13، 16، 19، 22، 25
- الخوف من تقليل التقدير الذاتي ويتكون من الفقرات 2، 5، 8، 11، 14
- الخوف من عدم اليقين في المستقبل ويتكون من الفقرات 3، 6، 9، 12، 15
- الخوف من فقدان الاهتمام من الأشخاص المهمين ويتكون من الفقرات 17، 20، 23
- الخوف من إزعاج أو إحباط الأشخاص المهمين ويتكون من الفقرات 18، 21، 24

© This is an open access article under the CC By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

يتم الإجابة على المقياس وفق مقياس ليكرت خماسي: (لا أوافق إطلاقًا، لا أوافق، محايد، أوافق، أوافق تمامًا). ويصحح المقياس بجمع درجات الفقرات كلما ارتفعت الدرجة تشير إلى مستوى أعلى من الخوف من الفشل اعلى درجة في المقياس 125 واقل درجة 25. ونظرًا لعدم توفر نسخة عربية معتمدة للمقياس، قام الباحث بتعريب المقياس بأتباع إجراءات علمية تضمنت ما يلي:

الترجمة الأمامية: تمت ترجمة بنود المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية من قبل متخصص في المجال التربوي واللغة الإنجليزية مع مراعاة الدقة والحفاظ على المعنى الأصلي.

المراجعة العلمية: تم عرض الترجمة على لجنة من الأساتذة المتخصصين في القياس النفسي واللغة العربية لضمان وضوح البنود ودقتها.

الترجمة العكسية: تمت إعادة ترجمة البنود من اللغة العربية إلى اللغة الإنجليزية بواسطة مترجم مستقل للتأكد من مطابقة البنود المترجمة مع النسخة الأصلية.

المطابقة والتحقق: تمت مقارنة الترجمة العكسية مع النسخة الأصلية، وأُجريت التعديلات اللازمة لضمان الاتساق الثقافي والمعرفي.

4-2 ثبات المقاييس

"الثبات يعتبر من المفاهيم الأساسية التي يجب ان تتوفر في المقياس لكي يكون صالحا للاستخدام وهو مؤشر على دقة المقياس ومدى اتساق فقراته" (Abed & Thanoon, 2021, p. 45) ان تحقيق الثبات لأي مقياس يعتبر من المؤشرات المهمة لانه يعبر عن قدرة المقياس على ان يقيس السمة التي يهدف المقياس الى قياسها بشكل حقيقي ، ولاجراء عملية الثبات للمقياس أستخدم الباحث اكثر من طريقة كونها تعزز من اجراءات البحث.

قام الباحث بالتحقق من ثبات مقياسي الدراسة بتطبيقهما على عينة استطلاع الثبات المكونة من (8) لاعبين من مجتمع البحث والمستبعدين من التجربة الرئيسة، وتم حساب الثبات وفقاً للطرق الإحصائية الآتية:

4-2 -1 التجزئة النصفية

تم تقسيم فقرات كل مقياس إلى نصفين (الفقرات الفردية والفقرات الزوجية)، وحُسب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين النصفين، ثم عُدلت القيم باستخدام معادلة سبيرمان – براون لاستخراج قيم الثبات الكلي للأدوات، وكانت النتائج كالتالي:

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

- مقياس التعاطف مع الذات: بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون بين النصفين الفردي والزوجي (0.791) وبعد تطبيق معادلة سبيرمان–براون لتصحيح الطول، بلغت قيمة معامل الثبات الكلي النهائي (0.883).
- مقياس الخوف من الفشل الرياضي: بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون بين النصفين الفردي والزوجي (0.789)، وبعد تطبيق معادلة سبيرمان–براون لتصحيح الطول، بلغت قيمة معامل الثبات الكلي النهائي (0.882).

2-4 – 2 الفا كرونباخ

كإجراء إحصائي تدعيمي وموازٍ للتأكد من التجانس والاتساق الداخلي لفقرات كل مقياس على حدة ولنفس عينة الثبات، أسفرت النتائج عن الآتي:

- بلغ معامل ألفا كرونباخ لمقياس التعاطف مع الذات (0.841).
- بلغ معامل ألفا كرونباخ لمقياس الخوف من الفشل الرياضي (0.829).

2-5 ضبط متغيرات البحث

"لضمان دقة النتائج وعزوها إلى البرنامج الإرشادي المقترح، قام الباحث بإجراءات ضبط المتغيرات الدخيلة التي قد تؤثر في المتغير التابع" (العبيدي وخضير، 2024، ص. 5) ان البحوث التي تعتمد على المنهج التجريبي تتميز بوجود متغيرات المستقلة والتابعة اضافة الى اهمية ضبط المتغيرات الخارجية حتى نستطيع ان ننسب التغير الحاصل الى المتغير المستقل .

- يتمثل المتغير المستقل بالبرنامج الارشادي النفسي القائم على التعاطف مع الذات .
- اما المتغير التابع فهو الخوف من الفشل الرياضي .
- وتم تحديد المتغيرات الدخيلة التي يمكن ان تؤثر على النتائج وذلك بضبط اجراءات السلامة الداخلية والمتمثلة ضروف التجربة والعوامل المصاحبة لها ، في حين تم ضبط السلامة الخارجية من حيث مكان وزمان التجربة واسلوب ادراة الجلسة الارشادية .

2-6 البرنامج الارشادي النفسي

لتحقيق الهدف الرئيسي للبحث في بناء برنامج ارشادي نفسي اطلع الباحث على عدد من الدراسات والبرامج الارشادية اهمها (Mosewich et al., 2013, p. 518)، (Smeets et al., 2014, p. 796) ، (Eriksson et al., 2018, p. 398) (Baqi & Hamed, 2025, p. 15) واستند الباحث في تصميم برنامج التعاطف مع الذات إلى النموذج العلمي الأكثر شهرة في هذا المجال للدكتورة كريستين نيف (Dr. Kristin Neff) بمكوناته الثلاثة: (اللطف مع الذات، الإنسانية

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

المشتركة، اليقظة الذهنية (Neff, 2003a) وقامت الباحثة في دراسة لاحقة (Neff, 2003b) بتطوير مقياس لقياس هذا المفهوم ، تمت الاجراءات التالية

1. **تحديد الاحتياجات**

تعد خطوة اساسية ومهمة قام بها الباحث لتحديد حاجات اللاعبين من خلال المتابعة والتواصل مع الجانب الفني والإداري للوصول إلى قاعدة بيانات حقيقة ودقيقة ، تم تحديد عناوين الجلسات كخطوة اولى في عملية اعداد البرنامج الارشادي النفسي ، وتكون مخصصة لاستهداف حاجات اللاعبين في هذا المجال حيث تم تحديد الحاجات وفق الآتي:

2. **تحديد الاولويات** : اعادة هيكلة تسلسل الجلسات حسب اهميتها .
3. **تحديد الأهداف** : تحديد الأهداف العامة والخاصة بما بما ينسجم مع الاحتياجات التي تم تشخيصها

- الأهداف العامة : حصول افراد المجموعة التجريبية على المهارات النفسية التي تمكنهم التعاطف مع ذواتهم والحد من مشاعر الخوف من الفشل الرياضي .
- الأهداف الخاصة : هي اهداف مشتقة من الهدف العام للبرنامج وهدفها تطبيق البرنامج.

4. **نشاطات تحقيق الاهداف** : النشاطات التي اعتمدها الباحث والتي تكون منها البرنامج هي (المحاضرة ، المناقشة ، التعزيز ، التغذية الراجعة ، لعب الدور ، النمذجة ، الواجب المنزلي ، تقويم البرنامج)
5. **تحكيم البرنامج** : بعد عرض البرنامج على السادة الخبراء وعددهم 9 وبيان رأيهم في عناوين الجلسات وعددها وتسلسلها حسب أهمية كل منها ومكانها الصحيح اذ كانت نسبة اتفاقهم 90 % ليصبح البرنامج بصيغته النهائية مكون من 10 جلسات بزمن 45 دقيقة للجلسة الواحدة .

2-7 الاجراءات التطبيقية

2-7-1 تكافؤ مجموعتي البحث

لتحقيق موثوقية للنتائج في الإجراءات العلمية للبحث تم مكافئة مجموعتي البحث في مقياس الخوف من الفشل "وهي خطوة ضرورية وذلك للتأكد من أن المجموعتين تبدآن من مستوى واحد، مما يضمن أن الفروق البعدية هي نتاج البرنامج الإرشادي وحده" (العبيدي وخضير، 2024، ص29) وكما مبين بالجدول (1)

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

الجدول (1)

يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث في مقياس التعاطف مع الذات والخوف من الفشل الرياضي

المقياس	المجموعات				(t) المحتسبة	sig
	ضابطة		تجريبية			
	س̄	±ع	س̄	±ع		
التعاطف مع الذات	63.05	2.87	62.95	2.52	0.117	0.908
الخوف من الفشل الرياضي	103.4	6.65	103.5	6.38	0.048	0.962

بلغت قيمة مستوى الدلالة لمقياس التعاطف مع الذات 0.908 وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمدة والبالغة 0.05 وهو مؤشر على تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير .

اما في متغير الخوف من الفشل الرياضي فبلغت قيمة مستوى الدلالة 0.908 وهي ايضآ أكبر من مستوى الدلالة المعتمدة والبالغة 0.05 وهو مؤشر على تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير .

2-7-2 التجربة الاستطلاعية للبرنامج الارشادي النفسي

تم تطبيق التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2025/6/28 من يوم السبت وذلك بتطبيق جلسة من البرنامج على عينة قوامها 8 لاعبين من الذين تم استبعادهم من التجربة النهائية .

2-8 التصميم التجريبي

- قسمت عينة البحث الى مجموعتين تجريبية وضابطة .
- اجراء قياس القبلي للمجموعة التجريبية والضابطة لمقياس الخوف من الفشل الرياضي في يوم الاحد المصادف 29 /6 / 2025 .
- تطبيق البرنامج على للمجموعة التجريبية في يوم الثلاثاء المصادف 1/ 7 / 2025 .
- المجموعة الضابطة تبقى على عمليات الاعداد المتبعة من قبل الجهاز الفني.
- القياس البعدي للمجموعتين في مقياس الخوف من الفشل الرياضي في الجلسة نهاية الجلسة الختامية في يوم الخميس المصادف 31 / 7 / 2025.

© This is an open access article under the CC By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

2-9 تطبيق التجربة النهائية

تم تنفيذ جلسات البرنامج الارشادي ملحق (3) والتي عددها عشرة جلسات على قاعة الشهيد امجد نوري ، من قبل الباحث بتاريخ 1/ 7 / 2025 من يوم الثلاثاء بواقع جلسة أسبوعية وكانت الجلسة الختامية يوم الخميس المصادف 31 / 7 / 2025 .

2-10 الوسائل الإحصائية

تم معالجة البيانات بـ الحقيبة الإحصائية SPSSبأستخدام الوسائل الاحصائية (النسبة المئوية ، الإنحراف المعياري ، الوسط الحسابي ، معادلة الفا كرونباخ ، معامل الارتباط البسيط بيرسون ،اختبار t-test للعينات المستقلة الغير المرتبطة ، اختبار t-test لعينة واحدة ،اختبار t-test للعينات غير المستقلة والمرتبطة).

3 - عرض ومناقشة النتائج

3-1 عرض النتائج

3-1-1 الهدف الاول : بناء برنامج ارشادي نفسي لتنمية التعاطف مع الذات لدى لاعبي الجمناستك والباركور في محافظة نينوى ، وتم تحقيقه كونه هدفاً اجرائياً بخطوات واسس علمية والتي تم ذكرها سابقآ.

3-1-2 الهدف الثاني : التعرف على مستوى التعاطف مع الذات والخوف من الفشل الرياضي لدى لاعبي الجمناستك والباركور في محافظة نينوى.

الجدول (2)

يبين القيم الإحصائية لعينة البحث في المقياسين وقيمة (t) ومستوى الدلالة

المقياس	س̄	±ع	المتوسط الفرضي	(t) المحتسبة	sig
التعاطف مع الذات	63	2.66	72	21.320	0.000
الخوف من الفشل الرياضي	103.5	6.43	75	28.002	0.000

© This is an open access article under the CC By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

من الجدول (4) تبين المتوسط الحسابي للمتغيرين النفسيين بلغ على التوالي 63 ، 103.5 ، الانحراف المعياري بلغ على التوالي 2.66 ، 6.43 وعند مقارنة المتوسط الحسابي مع بمستوى الدلالة البالغ 0.000 وهو أصغر من مستوى الدلالة المعتمدة 0.05 ، مما يشير الى انخفاض في مستوى التعاطف مع الذات يقابله ارتفاع مستوى الخوف من الفشل الرياضي .

3-1-3 الهدف الثالث : التعرف على العلاقة بين متغيري التعاطف مع الذات والخوف من الفشل الرياضي

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرين ويبين العلاقة بينهما

التعاطف مع الذات		الخوف من الفشل الرياضي		الارتباط	مستوى الدلالة
س-	±ع	س-	±ع		
63	2.66	103.5	6.43	-0.944**	0.000

بلغت الأوساط الحسابية للمتغيرين النفسيين على التوالي 63 ، 103.5 وبانحرافات معيارية 2.66، 6.43 ، وكانت قيمة الارتباط بينهم -0.944** ولما كانت قيمة مستوى الدلالة 0.000 وهي أصغر من قيمة مستوى الدلالة المعتمدة 0.05 مما يشير الى وجود علاقة عكسية بين المتغيرين .

4-1-3 الهدف الرابع : التعرف على أثر البرنامج الارشادي على تنمية التعاطف مع الذات وخفض مستوى الخوف من الفشل لدى لاعبي الجمناستك والباركور في محافظة نينوى ، ومن هذا الهدف تم اشتقاق عدة فروض :

1-4-1-3 الفرض الاول : يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي في متغيري التعاطف مع الذات والخوف من الفشل الرياضي للمجموعة التجريبية.

الجدول (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي وقيمة (t) ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية في المتغيرين

المتغيرات	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		t المحتسبة	Sig
	س-	±ع	س-	±ع		
التعاطف مع الذات	62.95	2.52	90.70	6.10	17.425	0.000
الخوف من الفشل الرياضي	103.5	6.38	88.65	9.36	6.152	0.000

© This is an open access article under the CC By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

بلغت قيمة المتوسط الحسابي لمقياس التعاطف مع الذات في القياس القبلي للمجموعة التجريبية 62.95 وبإنحراف معياري 2.52 ، اما المتوسط الحسابي للقياس البعدي فبلغ 90.70 وبإنحراف معياري قدره 6.10 وعند مستوى الدلالة البالغ 0.000 وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمدة 0.05 حيث تشير هذه النتيجة الى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي، وتعد هذه القيمة مؤشر على حصول تطور في مستوى التعاطف مع الذات لافراد هذه المجموعة نتيجة تأثرهم بالبرنامج الارشادي وايضابلغت قيمة المتوسط الحسابي لمقياس الخوف من الفشل الرياضي في القياس القبلي للمجموعة التجريبية 103.5 وبإنحراف معياري 6.38 ، اما المتوسط الحسابي للقياس البعدي فبلغ 88.65 وبإنحراف معياري قدره 9.36 وعند مستوى الدلالة البالغ 0.000 وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمدة 0.05 حيث تشير هذه النتيجة الى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي، وتعد هذه القيمة مؤشر على حصول انخفاض في مستوى الخوف من الفشل الرياضي لافراد هذه المجموعة نتيجة تأثرهم بالبرنامج الارشادي

3-1-4-2 الفرض **الثاني** : لا يوجد فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيري التعاطف مع الذات والخوف من الفشل الرياضي للمجموعة الضابطة.

الجدول (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي وقيمة (t) ومستوى الدلالة للمجموعة الضابطة في المتغيرين

المتغيرات	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		t المحتسبة	Sig
	س-	±ع	س-	±ع		
التعاطف مع الذات	63.05	2.87	63.70	2.77	0.923	0.368
الخوف من الفشل الرياضي	103.4	6.65	100.70	6.42	1.760	0.095

بلغت قيمة المتوسط الحسابي لمقياس التعاطف مع الذات في القياس القبلي للمجموعة الضابطة 63.05 وبإنحراف معياري 2.87 ، اما المتوسط الحسابي للقياس البعدي فبلغ 63.70 وبإنحراف معياري قدره 2.77 وعند مستوى الدلالة البالغ 0.368 وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمدة 0.05 حيث تشير هذه النتيجة الى عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي، وتعد هذه القيمة مؤشر على عدم حصول تطور في مستوى التعاطف مع الذات لافراد هذه المجموعة نتيجة يقائهم على عمليات الاعداد المتبعة .

وبلغت قيمة المتوسط الحسابي الخوف من الفشل الرياضي في القياس القبلي للمجموعة الضابطة 103.4 وبإنحراف معياري 6.65 ، اما المتوسط الحسابي للقياس البعدي فبلغ 100.70 وبإنحراف

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

معياري قدره 6.42 وعند مستوى الدلالة البالغ 0.095 وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمدة 0.05 حيث تشير هذه النتيجة الى عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي، وتعد هذه القيمة مؤشر على عدم حصول انخفاض في مستوى الخوف من الفشل لافراد هذه المجموعة نتيجة يقائهم على عمليات الاعداد المتبعة

3-1-4-3 الفرض **الثالث** : يوجد فروق معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمتغيري التعاطف مع الذات والخوف من الفشل الرياضي.

الجدول (6) يوضح المتغيرات والأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية للاختبار البعدي وقيمة (t) ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية والضابطة .

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		t المحتسبة	Sig
	س-	±ع	س-	±ع		
التعاطف مع الذات	90.70	6.10	63.70	2.77	18.006	0.000
الخوف من الفشل الرياضي	88.65	9.36	100.70	6.42	4.745	0.000

بلغت قيمة المتوسط الحسابي لمقياس التعاطف مع الذات في القياس البعدي للمجموعة التجريبية 90.70 وبإنحراف معياري 6.10، اما المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة فبلغ 63.70 وبإنحراف معياري قدره 2.77 وعند مستوى الدلالة البالغ 0.000 وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمدة 0.05 حيث تشير هذه النتيجة الى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين البعديين، وتعد هذه القيمة مؤشر على تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في مستوى التعاطف مع الذات لافراد هذه المجموعة نتيجة تأثرهم بالبرنامج الارشادي

وبلغت قيمة المتوسط الحسابي لمقياس الخوف من الفشل الرياضي في القياس البعدي للمجموعة التجريبية 88.65 وبإنحراف معياري 9.36 ، اما المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة فبلغ 100.70 وبإنحراف معياري قدره 6.42 وعند مستوى الدلالة البالغ 0.000 وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمدة 0.05 حيث تشير هذه النتيجة الى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين البعديين، وتعد هذه القيمة مؤشر على تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في مستوى الخوف من الفشل الرياضي لافراد هذه المجموعة نتيجة تأثرهم بالبرنامج الارشادي.

© This is an open access article under the CC By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

3-2 مناقشة النتائج

ان هدف الدراسة الحالية في بناء برنامج ارشادي نفسي لتنمية التعاطف مع الذات وخفض مستوى الخوف من الفشل فضلا عن تحديد العلاقة بين المتغيرين ، اذ تم التوصل الى نتائج مرضية ليس فقط كونها تتطابق مع فرضيات الدراسة، بل كونها تقدم رؤيا معمقة للجانب النفسي للرياضيين وفيما يلي مناقشة وتفسير تلك النتائج.

فيما يتعلق بالجدول (4) والمعني بمستوى بتحديد المتغيرين النفسيين للرياضيين فقد اظهرت النتائج ان لاعبي الجمناستك والباركور لديهم مستوى منخفض من التعاطف مع الذات يقابله ارتفاع في مستوى الخوف من الفشل الرياضي وهذه النتيجة كانت متوقعة واكثر منطقية لاسيما وطبيعة الاداء الحركي لهذا النوع من الرياضات كونها تتطلب دقة عالية وتعتمد في ادائها على الانسيابية والاداء يجب ان يكون خالي من التعثرات والاخطاء ليس لكونها تتسبب في خصم نقاط فحسب بل قد تؤدي الى اصابات خطيرة للرياضي قد تحرمه من ممارية الرياضة للابد ، " تؤثر الصحة النفسية في تفكير الفرد فاذا كان في صحة نفسية جيدة فان تفكيره في أفضل حال" ويتعارض مع هذا النوع من الرياضات تميل إلى الكمالية بطبيعتها ، وان النقد الذاتي هي أداة شائعة يستخدمها اللاعبين في هذا النوع من الرياضات لاعطاء الدافع لانفسهم لتحقيق الاتقان .

ودراسة (Slaney et al., 2017, p. 258) تدعم النتيجة الحالية اذ تشير إلى أن الفعاليات الرياضية التي تعتمد على التقييم الذاتي والحكم الخارجي ترتبط وبشكل وثيق بالكمالية السلبية والنقد الذاتي ، وان انخفاض مستوى التعاطف مع الذات هو نتيجة حتمية للرياضي كونه يتدرب ويتنافس في بيئة تعتبر الخطأ أمراً غير مقبول.

وفيما يتعلق بالجدول (5) فأن النتائج أكدت على وجود علاقة ارتباطية عكسية بين التعاطف مع الذات والخوف من الفشل وهي منطلق مهم للدراسة الحالية ، والنتيجة تتفق بشكل تام مع الإطار الذي قدمته (Neff, 2003b, p. 225) ، فالتعاطف مع الذات بطبيعته يعمل كترياق للخوف من الفشل ، فالرياضي الذي يمتلك مستوى عالي من تعاطفه مع ذاته واليقضة الذهنية وانسايته المشتركة بهذا يكون قادر على اعادة تقييمه للموقف و تأطير الفشل من كونه كارثة شخصية تقلل من قيمته كرياضي الى كونه امر طبيعي يحدث للجميع ويمكن التعلم منه ، ومن جانب آخر ان غياب تعاطف الرياضي مع ذاته من شأنه ان يضخم من العواقب النفسية للاخفاق و يغذي الخوف منه بشكل كبير ومباشر.

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

وفيما يتعلق بالجدول (6،7،8) فالمجموعة الضابطة أظهرت عدم وجود فروق دالة بين القياسين القبلي والبعدي لها وهي نتيجة إيجابية كونها تؤكد على ضبط المتغيرات الخارجية للبحث مما يعطي موثوقية أكبر للعمل وان التغيرات التي حصلت في المجموعة الضابطة كانت بفعل البرنامج النفسي .

اما فيما يتعلق بالمجموعة التجريبية فهي قلب هذا البحث فقد اظهرت النتائج وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، وكذلك وجود فروق دالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ، والنتيجة أثبتت وبشكل قاطع أن البرنامج الإرشادي كان فعالاً في تحقيق أهدافه.

وهنا لا بد من توضيح الكيفية التي حدث فيها التغيير اذ ان جلسات البرنامج لم تكن مجرد محاضرات سطحية عن طريقة التفكير الايجابي بل كانت مهمة منظمة ومعد لها مسبقآ لتطوير مهارات نفسية تعمل على تفكيك دائرة الخوف لدى الرياضي وتعزيز عمل المدرب الداخلي المتعاطف لكل فرد والتصالح مع الذات فيما يتعلق ببعض التجارب الفاشلة ، اضافة الى منح افراد المجموعة ادوات فعالة لتحويل استجاباتهم الناقدة والقائمة على الخوف والقلق الى الوعي والتركيز والتقبل ، هذا التغيير في الحوار الداخلي للرياضي مع ذاته هو ما أدى وبشكل مباشر إلى انخفاض مستوى الخوف من الفشل الرياضي وارتفاع مستوى التعاطف مع الذات.

ودراسة (Röthlin et al., 2022, p. 205) تدعم النتيجة الحالية اذ تشير الى أن تدخلات الرياضي القائمة اليقظة الذهنية والتعاطف مع الذات أظهرت تأثيرآ إيجابياً على الصحة النفسية لدى الرياضيين ، كما وتتفق النتائج مع دراسة (García-González et al., 2021, para. 76)حيث أثبتت أن البيئات التي تشجع على الإتقان وهو ما يفعله التعاطف مع الذات تعزز السلوكيات الإيجابية النفسية لدى الرياضي.

وفي ختام مناقشتنا نستطيع القول ان الدراسة الحالية قدمت دليلاً قوياً على أن استراتيجية التعاطف مع الذات ليست مجرد مكمل نفسي، بل مهارة مهمة وضرورية للرياضيين، لاسيما في الفعاليات التي تشكل تحدي وتزيد من مشاعر الخوف من الفشل وأن القوة الحقيقية ليست مقتصرة على صلابة العضلات، بل هي تكمن ايضا في قوة الجانب النفسي للرياضي.

4 -الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- يمتلك لاعبي منتخب محافظة نينوى للجمناستك والباركور مستوى منخفض للتعاطف مع الذات يقابله ارتفاع في مستوى الخوف من الفشل الرياضي .

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

- اتضح ان عمليات الاعداد النفسي ليست بالمستوى المطلوب ولا تسهم في تطوير هذا الجانب.
- أثبت البرنامج الإرشادي القائم على التعاطف مع الذات فاعليته وتأثيره الإيجابي المباشر في تنمية وتطوير مهارة التعاطف مع الذات من جهة، وخفض مستويات المخاوف الرياضية وتخفيف حدة الخوف من الفشل من جهة أخرى.
- تفوق لاعبو المجموعة التجريبية (الذين خضعوا للبرنامج الإرشادي) على لاعبي المجموعة الضابطة في القياس البعدي، حيث أظهروا ارتفاعاً جوهرياً في مستوى التعاطف مع الذات، وانخفاضاً ملموساً في مستوى الخوف من الفشل الرياضي.
- إن افتقار اللاعبين لمهارة التعاطف مع الذات يمثل عاملاً رئيساً في زيادة النقد الذاتي اللاذع ومضاعفة الضغوط النفسية الناتجة عن توقعات المدرب والجمهور، مما يؤثر سلباً على ثقتهم بأنفسهم في المواقف الحرجة.
- يؤدي استخدام استراتيجيات التعاطف مع الذات المكتسبة من خلال البرنامج الإرشادي إلى تمكين لاعبي الجمناستك والباركور من استعادة توازنهم الانفعالي والعودة السريعة لأجواء المنافسة والتركيز الفني بعد الوقوع في الأخطاء الحركية.

2-4 التوصيات

في ضوء الاستنتاجات التي أسفر عنها البحث الحالي، يوصي الباحث بالآتي:

- ضرورة تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على التعاطف مع الذات المعد في هذا البحث ضمن خطط الإعداد السنوي للاعبي الجمناستك والباركور، لما أثبته من فاعلية في خفض المخاوف الرياضية وتنمية المرونة النفسية.
- إقامة ورش عمل ودورات تثقيفية دورية للاعبين لتدريبهم على استراتيجيات التحدث الإيجابي مع النفس، والتعامل بوعي وتوازن مع الأخطاء والإخفاقات أثناء المنافسات بدلاً من جلد الذات.
- حث المدربين على تجنب النقد اللاذع والمبالغ فيه في المواقف الحرجة، واستبداله بأساليب تدريبية تدعم احتواء اللاعب نفسياً وتوجيهه نحو استعادة توازنه الانفعالي والفني سريعاً.
- إلزام الأندية والاتحادات الرياضية بتوفير أخصائي إرشاد نفسي رياضي يرافق المنتخبات، لتصميم تدخلات نفسية مستمرة تركز على بناء الضمان النفسي وتحقيق الأداء العالي المستدام.

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

- تصميم وحدات تدريبية تحاكي ظروف المنافسة الرسمية والضغوط الجماهيرية، بهدف تدريب لاعبي الجمناستك والباركور على كيفية تجاوز مخاطر الفشل الحركي والاضطراب الأدائي تحت الضغط.

References

1. Mental health and its relationship to athletic excellence among basketball players in Iraq.
2. The effectiveness of a counseling program for developing self-compassion and reducing loneliness among a sample of university students.
3. The effect of complex exercises on developing some kinesthetic perceptions and the accuracy of scoring skill in soccer for youth players.
4. The effect of specific exercises on developing some physical and skill abilities of soccer players.
5. Comparing the educational needs of physical education lessons for some public and private schools.
6. Abed, F. T., & Thanoon, O. N. (2021). Prevalent physical patterns and their relationship to psychological Alienation among female students Middle school in The city of Mosul. Sport culture, 12(1).
7. Baqi, O. N. T. A., & Hamed, N. M. S. (2025). Effectiveness of a Psychological Counseling Program to Enhance Sports Cohesion of Football Players. Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PEJUANG), 1(3), 12-24.
8. Ceccarelli, L. A., Giuliano, R. J., Glazebrook, C. M., & Strachan, S. M. (2019). Self-compassion and psycho-physiological recovery from recalled sport failure. Frotiers in psychology, 10, 1564.
9. Cnonroy, D. E., Willow, J. P., & Metzler, J. N. (2002). Multidimensional fear of failure measurement: The Performance Failure Appraisal Inventory. Journal of Applied Sport Psychology, 14(2), 76–90. https://doi.org/10.1080/10413200252907752
10. Eriksson, T., Germundsjö, L., Åström, E., & Rönnlund, M. (2018). Mindful self-compassion training reduces stress and burnout symptoms among practicing psychologists: A randomized controlled trial of a brief web-based intervention. Mindfulness, 9(2), 396–407. https://doi.org/10.1007/s12671-017-0781-0
11. García-González, L., Jiménez-Martín, P. J., & Moreno-Murcia, J. A. (2021). The effects of a mastery-oriented environment intervention on prosocial behaviors, motivation, and psychological well-being in

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

physical education. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(9), 4752
12. Mosewich, A. D., Crocker, P. R., Kowalski, K. C., & DeLongis, A. (2013). Applying self-compassion in sport: An intervention with women athletes. Journal of sport and exercise psychology, 35(5), 514-524.
13. Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity, 2(2), 85–101.
14. Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. Self and Identity, 2(3), 223–250 .https://doi.org/10.1080/15298860390209021
15. Röthlin, P., Birrer, D., & Hänggi, J. (2022). Mindfulness and self-compassion-based interventions in sport: A systematic review and meta-analysis. International Review of Sport and Exercise Psychology, 15(1), 203-231.
16. Slaney, C. L., Tea, C. R., Kpo, C. Z., & Hanton, S. (2017). A grounded theory of perfectionism in elite sport. Journal of Sport and Exercise Psychology, 39(4), 255-271.

1- Smeets, E., Neff, K. D., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. Journal of Clinical Psychology, 70(9), 794–807.
2- Zhang, N., Huang, J., & Yao, J. (2023). Athletes' self-compassion and emotional resilience to failure: the mediating role of vagal reactivity. Frontiers in Psychology, 14, 1192265.
3- Zhang, N., Huang, J., & Yao, J. (2023). Athletes' self-compassion and emotional resilience to failure: the mediating role of vagal reactivity. Frontiers in Psychology, 14, 1192265.

ملحق (1)

مقياس مقياس التعاطف مع الذات

ت	الفقرة	نادرآ جدا	نادرآ	احياناً	غالباً	دائماً
1	احاول أن أكون متفهمًا وصبورًا مع نفسي عندما أعاني.					
2	أحاول أن أرى إخفاقاتي كجزء من التجربة الإنسانية الطبيعية.					
3	عندما أواجه صعوبة، أعامل نفسي بلطف.					

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

4	أحاول أن أكون عطوفًا ومتفهمًا مع نفسي في المواقف الصعبة.					
5	عندما أتعرض لضغط، أحاول العناية بنفسي بأفضل شكل.					
6	عندما أفشل في تحقيق توقعاتي، أكون قاسيًا على نفسي.					
7	أنا ميّال لانتقاد نفسي عندما أخطئ.					
8	عندما لا أحقق النجاح، ألوم نفسي بشدة.					
9	عندما أمرّ بفشل، أصف نفسي بصفات سلبية.					
10	عندما أقوم بخطأ، أكون صعبًا جدًا على نفسي.					
11	عندما أشعر بالفشل، أتذكر أن هذه التجارب جزء من التجربة الإنسانية.					
12	عندما أمرّ بوقت صعب، أتذكر أن الجميع يواجه صعوبات أحيانًا.					
13	أشعر بأن الآخرين يمرون بتجارب مماثلة عندما أكون أعاني.					
14	عندما أفشل، أتذكر أنني لست وحدي في هذه التجربة.					
15	عندما أفشل، أشعر أنني الوحيد الذي يواجه هذه المشكلات.					
16	عندما أمرّ بوقت صعب، أشعر أنني وحدي في معاناتي.					
17	عندما أفشل، أشعر أن الآخرين أفضل مني.					
18	عندما أواجه صعوبة، أشعر أنني معزول عن الآخرين.					
19	عندما أمرّ بأوقات صعبة، أحاول المحافظة على توازن مشاعري.					
20	أحاول الحفاظ على وعيي لمشاعري دون المبالغة في ردود أفعالي.					
21	عندما أتعرض لصعوبات، أحاول رؤية الأمور بوضوح.					
22	أحاول أن أكون متفهمًا لمشاعري عندما أمرّ بمواقف صعبة.					
23	عندما أكون في مشكلة، أغرق تمامًا في مشاعري السلبية.					
24	عندما أمرّ بوقت صعب، أجد صعوبة في رؤية ما هو غير ذلك غير معاناتي.					
25	عندما أفشل، يصعب عليّ إخراج هذه الفكرة من رأسي.					
26	عندما أمرّ بموقف صعب، أُبالغ في التركيز على الجوانب السلبية فيه.					

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

ملحق (2)

مقياس الخوف من الفشل Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI)

(النسخة المعرّبة)

ت	الفقرة	لا أوافق إطلاقًا	لا أوافق	محايد	أوافق	أوافق تمامًا
1	أخشى أن أبدو غير كفء أمام الآخرين إذا فشلت.					
2	أخاف من أن يفقد الآخرون المهمون في حياتي احترامهم لي إذا فشلت.					
3	أخشى أن فقداني للنجاح في الرياضة يعني أنني لست جيدًا بما فيه الكفاية.					
4	أخاف أن يغير الفشل في الرياضة خططي المستقبلية.					
5	أخاف أن أخيب آمال الأشخاص المهمين في حياتي عندما أفشل.					
6	أخشى أن يشعر الآخرون بالحرج مني إذا فشلت.					
7	أخشى أن الفشل يعكس ضعف قدراتي في الرياضة.					
8	أخشى أن يسبب الفشل في الرياضة فقدان الدعم ممن يهتمون بي.					
9	أخشى أن يكون للفشل تأثير سلبي على أهدافي المستقبلية.					
10	أخشى أن يفقد الآخرون اهتمامهم بي إذا لم أنجح رياضيًا.					
11	أخاف أن يعتقد الآخرون أنني غير جاد إذا فشلت.					
12	أخشى أن يؤدي الفشل إلى ضعف الثقة بنفسي.					
13	أخاف أن يسبب الفشل لي الإحراج أمام الآخرين.					
14	أخشى أن يؤدي الفشل إلى فقدان احترام الآخرين لي.					
15	أخشى أن يكون الفشل علامة على ضعف شخصيتي الرياضية.					
16	أخشى أن يؤدي الفشل إلى تدمير خططي المستقبلية.					
17	أخاف أن يشعر الآخرون أنني عبء إذا فشلت.					
18	أخشى أن الفشل سيجعل الآخرين يفكرون بي بشكل سلبي.					
19	أخاف من أن يفقد الأشخاص المهمون الاهتمام بي إذا لم أنجح.					
20	أخاف أن يشعر الآخرون بخيبة أمل بسببي إذا فشلت.					
21	أخاف من الإحراج إذا شاهد الآخرون فشلي.					

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

22	أخشى أن يعتبر الآخرون أن الفشل يعكس ضعف التزامي.					
23	أخشى أن يكون للفشل تأثير سلبي على تصوري الذاتي.					
24	أخشى أن يفسد الفشل كل ما خططت له في المستقبل.					
25	أخشى أن يكون الفشل سببًا في خسارتي لدعم الآخرين المهمين.					

ملحق (3)

لأغراض التوضيح المنهجي، تضمن البحث ملحقاً مستقلاً يعرض جلستين تفصيليتين من الجلسات المطبقة في البرنامج الإرشادي:

الجلسة الثانية: التعاطف مع الذات في الجانب الرياضي

الهدف: تقديم مفهوم التعاطف بطريقة علمية واضحةو تصحيح المفاهيم الخاطئة التي يتبناها الكثير اهمها الخلط بين التعاطف مع الذات والشفقة وضعف الشخصية .

محتوى الجلسة :

التنويه مسألة هو ان المتعارف عليه هو التعاطف مع الآخرين ، كالتعاطف مع صديقٍ يمرّ بضروف صعبة، أو نقدم المواساة للاعب أخطأ في موقف معين ، وهنا يأتي التساؤل ، هل جربت أن تطبق التعاطف مع نفسك عند تعرضك لموقف معين ؟

كثير من اللاعبين ما يقع في الاخفاق ومواقف ضاغطة يالتالي يلجأ إلى توجيه اللوم لنفسه وجلد الذات بتوجيه أقسى العبارات لنفسه وكأنه يستحق هذا العقاب، هذا الامر يدعونا الى استحضار استراتيجة التعاطف مع الذات واعادة النظر في المواقف من خلال اتخاذ موقف لطيف تجاه الذات التعرض لاي ضغط كان ، بدلاً من النقد اللاذع للذات ، ان التعاطف مع الذات ليس تراخياً ، بل إلى اعادة النظر لتلك المواقف او الاخطاء بمنظور الفهم والدعم كما لو اننا نخاطب صديقًا حصل له الموقف.

ولنقرب الصورة أكثر تخيلوا جميعآ ان رياضيًا يخسر في لحظة حاسمة ، في المنظور الأول ينهار من الداخل، يلوم نفسه ويغرق في تأنيب الذات والندم. أما المنظور الثاني ، فيتوقف لبرهة يتنفس بعمق يتفهّم أنه أخطأ لكنه لا يقلل من قيمته ذاته، بل يعيد التوازن لنفسه ليستعيد أداءه لاحقًا ، الفرق بين الموقفين هو التعاطف مع الذات الاساس الذي سنبني عليه جلساتنا ليس الغرض منها فهم الذات بشكل عميق، بل لتعزيز المرونة النفسية والرياضية أمام المواقف الضاغطة والتي يحصل فيها الفشل.

تمرين :

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

يقوم مل فرد في المجموعة بكتابة رسالة قصيرة إلى نفسه وكأنه يرسلها الى شخص او صديق تعرض لتجربة فاشلة يركز فيها على عبارات (الخطى امر طبيعي عند المحاولة ، الجميع يمر بذلك ، أنا داعم لك).

الواجب المنزلي : يقوم كل فرد بتدوين موقف صعب مر به ويدون كيف كان تعاطفه مع ذاته او كيف يمكنه فعل ذلك.

الجلسة الثالثة : الكشف عن الخصم الخفي للذات

الهدف: فهم الالية التي يعمل بها الناقد الداخلي وكيفية تأثيره على الاداء واين يظهر هذا الصوت الناقد ؟ وكيف يؤثر على المشاعر والاداء ؟

محتوى الجلسة :

عرض مفهوم الناقد داخلي وان كل فرد يوجد لديه صوت ناقد داخله مجموعة من الأفكار السلبية التي تهاجم الذات تلقئياً عند الفشل في اداء معين ، كأن يكون اداء غير جيد او الانتقادات من الجمهور او الجهاز الفني و مقارنة النفس بنماذج اخرى ، هذا الصوت الداخلي السلبي يؤثر بشكل مباشرعلى الاداء من خلال غياب التركيز واهتزاز الثقة بالنفس وبالتالي يؤثر على المزاج العام للرياضي ، وجراء كل ماتقدم نحن لا نحتاج إلى خصم فالناقد الداخلي كيفل بمحاربة أنفسنا بصمت ، ومن امثلة ذلك تذكر اداء معين اخفقت فيه وبشكل مباشر تسمع صوتًا في داخلك يقول أنت فاشل ، دائما ما تخطئ ، إنه خصمك الخفي الذي لا تراه لكنه قطعاً أخطر من أي خصم لك يُضعفك ويقلل من تركيزك وثقتك.

تمرين :

تدوين موقف رياضي فاشل أو أخطأ فيه مؤخرًا ، ماذا كان الصوت الداخلي له ؟ اكتبها ، ثم اسأل: لو أن صديقك لك كان بمحلك ماذا كنت ستقول له ؟ هذا التمرين يمكن افراد المجموعة التركيز على القسوة الداخلية، ومقارنتها بكيفية تعاملنا مع شخص آخر.

الواجب المنزلي: كتابة موقفين في سمعت فيهم صوتًا ناقدًا من داخلك ، استبدله بعبارة أكثر تعاطفًا وكأنك تخاطب صديق مقرب لك .

© This is an open access article under the CC
By licenses http://creativecommons.org/licenses/by/4.0