

## المناعة النفسية للاعبين المستويات العليا في بعض الانشطة الرياضية الفردية

م.د/ مروة محمد محمد أبوشامة

مدرس بقسم علم النفس الرياضي

كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

### مقدمة ومشكلة البحث:

يعد مفهوم المناعة النفسية ضمن التوجه الإيجابي في علم النفس وقد تزايد الاهتمام بها في الآونة الأخيرة لأن وجودها دلالة على صحة الفرد النفسية والجسمية، وتعد عاملاً رئيسياً ومهماً في حماية الفرد من الإصابة بعدد من الأمراض. وعادة ما يتم تناول هذا المفهوم في العلوم النفسية في إطار المصاعب الحياتية بشكل عام، حيث يتم الحكم على مستوى المناعة النفسية لدى الشخص في ضوء المخرجات المترتبة على الخبرة الضاغطة سواء كانت إيجابية أو سلبية. فبنية المناعة النفسية تبرز في الظروف التي تتحدى الفرد لاستنهاض مصادره الشخصية بغرض التعامل مع هذه المواقف الضاغطة التي تعيق تحقيق أهدافه. (31: 1603-1610)

وقد تزايد الاهتمام به على أنه مصطلح يعني مقاومة الضغط والشد النفسي والجسمي، فهو من العمليات الوقائية التي تعني القدرة على التغلب على المواقف الضاغطة، إذا ان الإنسان له مقدرة محدودة على التحمل ومقاومة الضغوط أي ان المناعة النفسية تحمية من العديد من المواقف الضاغطة التي تسبب مشاكل نفسية وصحية. (26: 319)

وعرف بهاردواج وأغراوال **Bhardwaj & Agrawal (2013)** المناعة النفسية هي القدرة أو القوة أو الطبقة الحامية للعقل والتي تمد الفرد بالقوة لمقاومة الضغوط والمخاوف وعدم الشعور بالأمان والأفكار السلبية وتحقيق الاتزان النفسي من خلال الدفاع باستخدام قوى مثل الثقة بالنفس، والتكيف، والنضج الانفعالي، وغيرها. (21: 114-119)

وقدم أولاه **Oláh** من خلال دراسته (2000) ودراسته (2002) نموذج مطور للمناعة النفسية معرّفًا جهاز المناعة النفسي بأنه "جهاز مدمج من الأبعاد المعرفية والدوافع والأبعاد السلوكية والشخصية يوفر للفرد المناعة ضد الضغوط ويسمح بالنمو الصحي كما يعمل كأجسام مضادة نفسية أو مصادر لمقاومة الضغوط". (29: 27)، (30: 6)

وتستند المناعة النفسية على أساس أن العقل والبدن لا ينفصلان، وأن الدماغ يؤثر على جميع أنواع العمليات الفسيولوجية والنفسية لدى الفرد، وأن الذات الإنسانية معرضة دوماً للضعف والمرضي النفسي والجسمي بسبب طريقة تفكير الفرد نفسه، وأنه إذا استطاع الفرد أن يكون أكثر مرونة في تغيير طريقة تفكيره إلى الأفضل، مما يستوجب على الفرد أن يجاهد من أجل زيادة كفاءة مناعته النفسية، من خلال تنمية قدرته على التحمل والصمود أمام الأزمات، ومقاومة الأفكار

والمشاعر السلبية التي تؤدي به إلى طريق القلق وإلياس والفشل ومن أهم رواد هذا المجال "جورج أنجل" George Engle بجامعة "روتشستر" و"جورج سولمون" George Solomon بجامعة هارفاد". (28)، (24)

حيث تعد المشاعر والأفكار والسلوكيات هي الجوانب المهمة المستقلة في الحياة البشرية. وتتشكل الأفكار وفق المشاعر كما أن السلوكيات تنتقل وفق الأفكار مع استمرار هذه الدورة إلى ما لا نهاية. وتعتبر الضغوط والاضطرابات الانفعالية مؤشراً قوياً على أعراض المرض النفسي حيث إنه إذا لم يتمكن الفرد من التعامل مع مشاعره وانفعالاته بفعالية فإنه لا يمكنه الإفلات من الضغوط الانفعالية. ويتناسب مستوى المناعة النفسية طردياً مع الاتزان الأمثل بين تلك المؤشرات وتعتمد الصحة العقلية على المناعة النفسية. فالصحة النفسية ليست مجرد عدم وجود مرض نفسي وإنما تشمل كذلك الصحة الانفعالية والاجتماعية والعقلية. (15-6: 23)

ويذكر جولديسين وبروكس (2011) أن من خصائص الأفراد المتسمين بالمناعة النفسية أنهم يشعرون أن لهم تقدير ومكانة خاصة و يضعون لأنفسهم أهدافاً وتوقعات إيجابية، يعتقدون أنهم قادرون على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصائبة، ينظرون إلى الأخطاء والمعوقات باعتبارها تحديات يجب مواجهتها وليس محبطات يجب تجنبها، يعون جيداً جوانب الضعف والقصور لديهم ولا ينكرونها ويرون أنها قابلة للتغيير والتحسين، ويدركون جوانب القوة والتميز لديهم ويستمتعون بها، يمتلكون مهارات جيدة في بناء العلاقات مع الآخرين، يستطيعون تحديد جوانب حياتهم التي يمكنهم السيطرة عليها والتحكم فيها ويركزون جهودهم وطاقاتهم نحوها ولا يهتمون بما لا يمكنهم السيطرة عليه. (4: 514-515)

ومن خلال ما تقدم ومن الدراسات التي أجريت في مجال علم النفس حول المناعة النفسية مثل كدراسة كل من تريفيدي Trivedi (2020) (33)، إيسا Essa (2020) (20)، حلیم شريفی (2020) (5)، عبد الرحمن بلقاسم وأحمد زواق (2019) (9)، رشيد حلمي وحسن عيد (1993) (8)، اتضح أنه كلما ارتفعت المناعة النفسية للفرد ارتفعت قدراته العقلية والبدنية والصحية، تزي الباحثة أن ممارسي الرياضة بشكل عام في مصر يمثلون قاعدة كبيرة وأن لاعبي المستويات العليا بشكل خاص يمثلون نموذج يحتذي به يسعى الرياضيين للوصول إليه من خلال العديد من الأساليب والتي منها اتباع أنظمة لتقوية المناعة الحيوية حفاظاً على الصحة العامة والمستوي البدني المطلوب وأنه لا بد أن يأخذ في الاعتبار أن يتمتع الرياضي بقدر كافي من المناعة النفسية والعمل على تقويتها حيث تعمل كواقى ومضاد للمشكلات التي تواجههم سواء في المجال الرياضي أو الحياة اليومية لتحقيق أفضل النتائج والحفاظ على مستوي الإنجاز مما دفع

الباحثة لعمل الدراسة الحالية للتعرف على مستوى المناعة النفسية للاعبين المستويات العليا للألعاب الفردية.

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى لاعبي المستويات العليا في بعض الأنشطة الرياضية الفردية

#### فرضية البحث :

المقياس يقيس المناعة النفسية للاعبين المستويات العليا في بعض الأنشطة الرياضية الفردية. توجد اختلافات في ابعاد المناعة النفسية (مفهوم الذات - الخبرات السابقة - الصحة النفسية - المواقف المستجدة) للاعبين المستويات العليا في بعض الأنشطة الرياضية الفردية

#### مصطلحات البحث:

المناعة النفسية: "مدي إدراك اللاعب للجوانب الإيجابية والسلبية لذاته مع القدرة على التفكير الايجابي في المواقف السابقة لإيجاد حلول صائبة لمواجهة المواقف الصعبة." (تعريف اجرائي)

#### إجراءات البحث:

#### أولاً: منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائته لطبيعة البحث.

#### مجتمع وعينة البحث:

#### مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث (120) لاعب من لاعبي المستويات العليا للاعبين الألعاب الفردية للموسم الرياضي 2020/ 2021.

#### عينة البحث:

اشتملت عينة البحث الأساسية على عدد (90) لاعب اختير بالطريقة العمدية من لاعبي سلاح سيف المبارزة - الكاراتيه - الجودو - المصارعة - الملاكمة — (نادي طنطا الرياضي - اسبورت كاسل - بلدية المحلة) لمرحلة فوق 17 سنة للموسم الرياضي 2020/ 2021م والمسجلين بالاتحادات المصرية. كما قامت الباحثة بتقنين المقياس على (30) لاعب من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية.

## جدول (1)

الدلالات الإحصائية لتوصيف استجابات افراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية  
لبيان اعتدالية البيانات ن=90

م	المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
1	السن	سنة/شهر	19.217	19.000	2.086	1.388-	0.113
3	العمر التدريبي	كجم	8.040	9.000	1.952	1.351-	0.109-
-	مقياس المناعة النفسية						
1	مفهوم الذات	درجة	22.067	23.000	2.124	1.192-	0.175-
2	الخبرات السابقة	درجة	30.200	31.000	2.837	1.158-	0.253-
3	الصحة النفسية	درجة	27.167	27.000	1.164	1.286-	0.455
4	المواقف المستجدة	درجة	37.800	37.000	2.018	1.319-	0.307
-	إجمالي المقياس	درجة	117.233	118.000	6.463	0.915-	0.015

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء=0.254

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية 0.05 =0.498

يوضح جدول (1) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لاستجابات أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح أن قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين  $(3 \pm)$  كما أنها أقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

## شروط اختيار العينة:

العمر التدريبي يتراوح ما بين (8 إلى 12) سنة.

اللاعبين اللذين شاركوا في البطولات الدولية أكثر من مرة.

## أدوات جمع البيانات:

## 1-تحليل المراجع والدراسات:

المراجع العلمية في مجال علم النفس الرياضي.

الدراسات السابقة المتعلقة بالمناعة النفسية في مجال علم النفس الرياضي.

2-استمارة جمع البيانات: قامت الباحثة باستخدام استمارات لتسجيل البيانات الخاصة بعينة

البحث وقد اشتملت على:

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول أبعاد مقياس المناعة النفسية. مرفق(2)

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول عبارات أبعاد مقياس المناعة النفسية. مرفق(4)

استمارة تفرغ وجمع البيانات الخاصة بمقياس المناعة النفسية. مرفق(7)

3-المقابلة الشخصية: قامت الباحثة بمقابلة الخبراء وكذلك المقابلة الميدانية للاعبين لتقنين مقياس المناعة النفسية للاعبين المستويات العليا. خطوات بناء مقياس المناعة النفسية قيد البحث الهدف من المقياس:

التعرف على درجات المناعة النفسية للاعبين المستويات العليا. قامت الباحثة بأعداد المقياس وفقا للخطوات التالية:

قامت الباحثة بإجراء مسح مرجعي للعديد من المراجع العلمية التي تناولت متغير (المناعة النفسية) في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي مثل دراسة إيسا (2020) (20)، تريفيدي (2020) (33)، فاسوديفان (2003) (34)، أولاه (2000)، (29)(30).

توصلت الباحثة التي تحديد التعريف الإجرائي لمفهوم المناعة النفسية للاعبين المستويات العليا على النحو التالي هو "مدي إدراك اللاعب للجوانب الإيجابية والسلبية لذاته مع القدرة على التفكير الإيجابي في المواقف السابقة لإيجاد حلول صائبة لمواجهة المواقف الصعبة". من خلال التعريف الإجرائي والمسح المرجعي توصلت الباحثة الي (5) أبعاد يمكن أن تمثل أبعاد رئيسية لقياس المناعة النفسية للاعبين المستويات العليا، وقامت الباحثة بوضع تعريف إجرائي لكل بعد من الأبعاد كما يلي:

**البعد الأول: مفهوم الذات:** استيعاب الفرد لنفسه ومدي قدرته على اتخاذ القرارات في المواقف المختلفة مع تحمل مسئولية قراراته.

**البعد الثاني: الخبرات السابقة:** قدرة اللاعب على استرجاع المواقف التي مر بها خلال ممارسته للنشاط الرياضي والتي تؤثر على تفكيره وتظهر على سلوكه وتضم تلك المواقف (مواقف التدريب - مواقف المنافسة - نتائج المنافسة).

**البعد الثالث: التفاؤل:** درجة اقبال اللاعب على المواقف الجديدة وتصوره المستمر للنجاح والتقدم.

**البعد الرابع: الصحة النفسية:** مدي وصول اللاعب الي الدرجة الي الدرجة المثلي في كل من (الثقة بالنفس - الانفعالات - الحديث الإيجابي) لمواجهة المواقف الصعبة والوصول الي حالة أكثر استقرارا.

**البعد الخامس: المواقف المستجدة:** مدي استعداد اللاعب لخوض التجارب الجديدة وقدرته على التحدي للانسجام معها وتحقيق أفضل النتائج.

قامت الباحثة بعرض الأبعاد المقترحة على مجموعة من السادة الخبراء من أساتذة على النفس

الرياضي لإبداء الرأي نحو الأبعاد المقترحة.

## جدول (2)

التكرار والنسبة المئوية والأهمية النسبية لآراء السادة الخبراء حول ابعاد مقياس المناعة

النفسية لدى لاعبي المستويات العليا ن = 5

م	الابعاد	أوافق		لا اوافق		الاهمية النسبية	الوزن النسبي
		ك	%	ك	%		
1	مفهوم الذات	5	100.00	0	0.000	100.00	5
2	الخبرات السابقة	5	100.00	0	0.000	100.00	5
	التفاؤل	3	60.00	2	40.000	60.00	3
3	الصحة النفسية	4	80.00	1	20.000	80.00	4
4	المواقف المستجدة	5	100.00	0	0.000	100.00	5

يوضح جدول (2) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء السادة الخبراء حول ابعاد مقياس المناعة النفسية لدى لاعبي المستويات العليا حيث تراوحت الآراء ما بين (60.00% - 100.00%) وقد ارتضت الباحثة بالأبعاد التي حصلت على أهمية نسبية قدرها 80.00% فأكثر، لذا قامت الباحثة باستبعاد بعد التفاؤل وبذلك أصبح العدد النهائي لأبعاد المقياس (4) أبعاد.

قامت الباحثة بصياغة عبارات لأبعاد المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل بعد وأيضا بالاسترشاد بالمقاييس السابقة حيث تم صياغة العبارات بما يتناسب مع طبيعة العينة للاعبين المستويات العليا مع مراعاة ما يلي:

أن تكون العبارات سهلة وواضحة.

أن تحمل العبارة معني واحدا.

أن تكون مناسبة للهدف المراد قياسه.

ألا تستغرق وقتا طويلا في قراءتها بحيث لا تبعث الملل في نفوس أفراد العينة.

قامت الباحثة بعرض العبارات الخاصة بمقياس المناعة النفسية على السادة الخبراء من أساتذة علم النفس الرياضي للوصول الي عبارات مقياس المناعة النفسية للاعبين المستويات العليا.

قامت الباحثة بإجراء المعاملات العلمية لمقياس المناعة النفسية للاعبين المستويات العليا.

أولاً: صدق المقياس:

صدق المحتوى: قامت الباحثة بعرض أبعاد المقياس وعباراته على الخبراء في مجال علم النفس الرياضي والتربوي، وقد تم الاتفاق بين المحكمين على أن هذا المقياس يقيس المناعة النفسية للاعبين المستويات العليا جدول (3) الخاص بأبعاد المقياس، و جدول (4) الخاص بعبارات أبعاد المقياس.

## جدول (3)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس المناعة النفسية لدى لاعبي

المستويات العليا ن=5

البعد الرابع		البعد الثالث		البعد الثاني		البعد الأول	
م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %
1	100.00	1	80.00	1	100.00	1	100.00
2	80.00	2	100.00	2	80.00	2	100.00
3	100.00	3	100.00	3	100.00	3	100.00
4	80.00	4	100.00	4	80.00	4	80.00
5	80.00	5	40.00	5	80.00	5	100.00
6	100.00	6	80.00	6	100.00	6	100.00
7	80.00	7	100.00	7	100.00	7	80.00
8	100.00	8	100.00	8	80.00	8	40.00
9	100.00	9	60.00	9	100.00	9	100.00
10	80.00	10	40.00	10	100.00	10	80.00
11	100.00	11	100.00	11	80.00	11	100.00
12	100.00	12	80.00	12	100.00	12	
13	100.00	13	100.00	13	40.00	13	
14	80.00	14	60.00	14	100.00	14	
15	100.00	15	100.00	15			
		16	100.00				

يوضح جدول (3) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس المناعة النفسية لدى لاعبي المستويات العليا ويتضح تراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (40.00% - 100.00%) وقد ارتضت الباحثة بالعبارات التي حصلت على أهمية نسبية قدرها 80.00% فأكثر.

## جدول (4)

العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس المناعة النفسية لدى لاعبي

المستويات العليا

م	الابعاد	العدد المبدئي للعبارات	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	العدد النهائي للعبارات
1	مفهوم الذات	11	1	8	10
2	الخبرات السابقة	14	1	13	13
3	الصحة النفسية	16	4	14-10-9-5	12
4	المواقف المستجدة	15	-	-	15
	الإجمالي	56	6	6	50

يوضح جدول (4) العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس المناعة النفسية لدى لاعبي المستويات العليا ويتضح اتفاق السادة الخبراء على استبعاد عدد (6) عبارات من إجمالي المقياس وعدد (56) عبارة وبذلك أصبح العدد النهائي لإجمالي المقياس (50) عبارة.

## صدق الاتساق الداخلي للمقياس:

قامت الباحثة بحساب معامل صدق الاتساق الداخلي لمقياس المناعة النفسية حيث يشير الارتباط الدال بين درجة الفقرة ودرجة الاختبار الكلية إلى قدرة الفقرة على قياس ما يقبسه الاختبار ككل فضلا عن أن ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للاختبار يعد مؤشراً من مؤشرات القدرة التمييزية للفقرة، حيث تعد القوة التمييزية لل فقرات أحد مؤشرات صدق بناء الاختبارات والمقاييس، فضلا عن تجانس الفقرات في قياس ما أعدت لقياسه من خلال ارتباطها بالدرجة الكلية يعد مؤشرا على صدق البناء. ولما كانت فقرات المقياس لها القدرة على التمييز بين المجيبين ومتجانسة من خلال ارتباطها بالدرجة الكلية لذا يعد هذا مؤشرا على صدق المقياس، ولتحقيق ما تقدم فقد تم تطبيق الاختبار على عينة من لاعبي المستويات العليا بلغ عددها (30) لاعب اختيروا من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وجدول (5)، (6) توضح معامل صدق الاتساق الداخلي للمقياس وكما يأتي:

## جدول (5)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والبعد وبين العبارة والمجموع الكلي لمقياس المناعة النفسية لدى لاعبي المستويات العليا ن = 30

البعد الأول			البعد الثاني			البعد الثالث			البعد الرابع		
العبارة مع البعد	العبارة مع المجموع	م	العبارة مع البعد	العبارة مع المجموع	م	العبارة مع البعد	العبارة مع المجموع	م	العبارة مع البعد	العبارة مع المجموع	م
0.92	0.89	1	0.84	0.89	1	0.78	0.83	1	0.87	0.91	1
0.86	0.81	2	0.90	0.86	2	0.73	0.78	2	0.77	0.72	2
0.90	0.84	3	0.75	0.70	3	0.85	0.91	3	0.85	0.88	3
0.85	0.91	4	0.83	0.90	4	0.66	0.72	4	0.86	0.82	4
0.76	0.83	5	0.75	0.82	5	0.74	0.83	5	0.79	0.73	5
0.88	0.92	6	0.84	0.91	6	0.82	0.77	6	0.78	0.71	6
0.85	0.85	7	0.63	0.70	7	0.81	0.76	7	0.79	0.73	7
0.89	0.84	8	0.78	0.84	8	0.70	0.67	8	0.82	0.78	8
0.78	0.83	9	0.87	0.92	9	0.66	0.72	9	0.91	0.87	9
0.84	0.92	10	0.77	0.84	10	0.85	0.91	10	0.74	0.79	10
									0.88	0.84	11
									0.92	0.89	12
									0.86	0.78	13
									0.90	0.89	14
									0.90	0.85	15

\*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05=0.361$

يوضح جدول (5) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والبعد وبين العبارة والمجموع الكلي لمقياس المناعة النفسية لدى لاعبي المستويات العليا مما يشير إلى صدق الاتساق



الداخلي وذلك عند مستوى معنوية 0.05

### جدول (6)

صدق الاتساق الداخلي بين البعد والمجموع الكلي لمقياس المناعة النفسية لدى لاعبي

المستويات العليا ن = 30

م	الابعاد	معامل الارتباط
1	مفهوم الذات	0.82
2	الخبرات السابقة	0.78
3	الصحة النفسية	0.84
4	المواقف المستجدة	0.83

\*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 0.361$

يوضح جدول (6) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع البعد وبين المجموع الكلي لمقياس المناعة النفسية لدى لاعبي المستويات العليا وذلك عند مستوى معنوية 0.05. ثانياً: ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب معامل الثبات للمقياس عن طريق التطبيق ثم إعادة التطبيق Test Retest حيث تم تطبيق المقياس على عدد (30) لاعب ممثلين لمجتمع البحث حيث تم إجراء التطبيق الأول 2021/1/10م، ثم قامت الباحثة بإعادة التطبيق 2021/1/25م، والجدول (7) (8) يوضح حساب معامل الارتباط بين التطبيقين لكل بعد من أبعاد مقياس المناعة النفسية.

### جدول (7)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات لمقياس المناعة

النفسية لدى لاعبي المستويات العليا ن = 30

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	0.93	1	0.96	1	0.91	1	0.92
2	0.90	2	0.93	2	0.88	2	0.93
3	0.92	3	0.95	3	0.90	3	0.88
4	0.88	4	0.89	4	0.93	4	0.91
5	0.94	5	0.90	5	0.94	5	0.97
6	0.92	6	0.96	6	0.89	6	0.89
7	0.90	7	0.94	7	0.97	7	0.92
8	0.87	8	0.91	8	0.91	8	0.94
9	0.89	9	0.87	9	0.93	9	0.87
10	0.95	10	0.93	10	0.94	10	0.89
							0.92
							0.91
							0.88
							0.91
							0.88
							0.91
							0.93

\*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 0.361$

يوضح جدول (7) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات لمقياس المناعة النفسية لدى لاعبي المستويات العليا حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (0.86-0.97) وهي معاملات ارتباط ذو دلالة عالية مما يشير الى ثبات المقياس

### جدول (8)

التجزئة النصفية ومعامل الفا لبيان معامل الثبات لمقياس المناعة النفسية لدى لاعبي المستويات العليا ن = 30

م	ابعاد المقياس	اختبار التجزئة النصفية		معامل الفا Deleted Cronbach's Alpha if Item
		سبيرمان - براون	جتمان	
1	مفهوم الذات	0.883	0.876	0.840
2	الخبرات السابقة	0.884	0.878	0.838
3	الصحة النفسية	0.879	0.865	0.837
4	المواقف المستجدة	0.878	0.872	0.841
	إجمالي المقياس	0.896	0.881	0.842

يوضح جدول (8) اختبار التجزئة النصفية بطريقتي سبيرمان - براون وجتمان وكذلك معامل ألفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لأبعاد مقياس المناعة النفسية الأربعة بالإضافة الى إجمالي المقياس ويتضح وجود دلالات إحصائية قوية تشير الى ثبات المقياس.

### جدول (9)

العبارات الإيجابية والسلبية والدرجة الكلية والدنيا لمقياس المناعة النفسية

الدرجة الدنيا	الدرجة الكلية	مفتاح التصحيح			عدد العبارات	أرقام العبارات	اتجاه العبارة	البعد
		أبدا	أحيانا	دائما				
10	30	1	2	3	8	9، 8، 6، 5، 4، 3، 1، 10	إيجابي	البعد الأول (مفهوم الذات)
		3	2	1	2	7، 2	سليبي	
13	39	1	2	3	12	8، 7، 6، 5، 4، 3، 1، 9، 10، 11، 12، 13	إيجابي	البعد الثاني (الخبرات السابقة)
		3	2	1	1	2	سليبي	
12	36	1	2	3	8	11، 10، 9، 8، 7، 3، 1، 12	إيجابي	البعد الثالث (الصحة النفسية)
		3	2	1	4	6، 5، 4، 2	سليبي	
15	45	1	2	3	11	8، 7، 6، 5، 4، 3، 2، 10، 13، 14، 15	إيجابي	البعد الرابع (المواقف المستجدة)
		3	2	1	4	12، 11، 9، 1	سليبي	
50	150							درجة المقياس

وجداول (9) يوضح العبارات الإيجابية والسلبية والدرجة الكلية والدنيا لمقياس المناعة النفسية، وأن عدد العبارات ذات الاتجاه الإيجابي عددها (39) عبارة والعبارات ذات الاتجاه السلبي

عددها (11) عبارة وان اجمال عدد عبارات المقياس 50 عبارة تمثل مقياس المناعة النفسية. تنفيذ الدراسة:

بعد التأكد من توافر كل الشروط العلمية والفنية والإدارية وصلاحيات مقياس المناعة النفسية للاعبين المستويات العليا واختيار عينة عمدية عددها (90) لاعب، وذلك وفق التعليمات التي حددت لاستخدامه على عينة الدراسة الأساسية، وذلك في الفترة من 20 / 2 / 2021 إلى 3/1 / 2021م وقد راعت الباحثة قبل تنفيذها للدراسة ما يلي:

طبع استمارات التسجيل وكشوف التفريغ.

إعطاء شرح وافى للاعبين حول المقياس.

التأكيد على اللاعبين بـ:

ألا يضع أكثر من علامة أمام كل عبارة.

ألا يترك عبارة دون علامة أمامها.

أن نتائج الاستجابات على المقياس سرية وسوف تستخدم هذه البيانات بغرض البحث العلمي فقط.

لا يوجد إجابته صحيحة وأخرى خاطئة

وقد راعت الباحثة عند تطبيق المقياس الآتي:

تطبيق المقياس بصورة جماعية.

تراوحت وقت التطبيق من 5: 10 دقائق بعد قراءة التعليمات على أفراد العينة وجمعه.

توافر عدد كاف من الأقلام والاستمارات.

المعالجات الإحصائية:

تم إخضاع البيانات للمعالجات الإحصائية بعد تجميعها ووضعها في ملف Excel وذلك باستخدام برنامج SPSS للإحصاء الوصفي وفقاً لما يلي:

المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، التفلطح، معامل الالتواء.

معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

اختبار التجزئة النصفية بطريقتي سبيرمان - براون وجتمان.

معامل الفا (كرونباخ).

الأهمية النسبية.

معامل الاختلاف.

عرض ومناقشة النتائج:

عرض النتائج:

## جدول (10)

تحليل عبارات البعد الاول الخاص بمفهوم الذات ن=90

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الأهمية النسبية
1	تؤثر ظروف الشخصية على ادائي	2.633	0.485	18.402	87.778
2	أجد نفسي نمطي لا أحب التغيير	2.400	0.493	20.527	80.000
3	اثق في قدراتي عند اتخاذ القرارات	2.200	0.402	18.284	73.333
4	اعترف بأخطائي في المباراة بعد المكسب	2.567	0.498	19.415	85.556
5	أري أن قراراتي صائبة	2.000	0.000	0.000	66.667
6	أصف نفسي بحيادية	2.333	0.835	35.770	77.778
7	ألوم نفسي عند الخسارة	2.167	0.375	17.297	72.222
8	اتقبل ذاتي كما هي	2.200	0.402	18.284	73.333
9	اميل لتنفيذ رأبي دون الرجوع لأحد	1.567	0.498	31.807	52.222
10	اقتنع بأفكار الآخرين	2.000	0.000	0.000	66.667
	أجمالي البعد	22.067	2.124	9.626	73.556

يوضح جدول (10) أن عبارات البعد الاول الخاص بمفهوم الذات قد حصلت على أهمية نسبية تراوحت ما بين (52.222%) كأقل قيمة و(87.778%) كأكبر قيمة.

## جدول (11)

تحليل عبارات البعد الثاني الخاص بالخبرات السابقة ن=90

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الأهمية النسبية
1	أستطيع استرجاع موقف مشابه لما أنا فيه أثناء المنافسة	1.967	0.661	33.616	65.556
2	يراودني التفكير في الخسارة السابقة أثناء المنافسة	2.067	0.632	30.603	68.889
3	أستطيع مراجعة تعليمات المدرب لي أثناء المنافسة	2.800	0.402	14.366	93.333
4	اتعلم من أخطاء زملائي في التدريب	2.133	0.767	35.968	71.111
5	أستطيع تصور أدائي الجيد في التدريب أثناء المنافسة	2.200	0.402	18.284	73.333
6	أفكر في هدفي طوال فترة المنافسة	2.767	0.425	15.373	92.222
7	أستطيع إيجاد خطط بديلة لتحقيق الفوز	2.600	0.493	18.948	86.667
8	اخبط للموسم الجديد علي حسب نتائج الموسم السابق	1.400	0.493	35.189	46.667
9	أستطيع رؤية الجانب الإيجابي لأدائي بعد الهزيمة	2.167	0.738	34.071	72.222
10	أستطيع الفصل بين مشكلاتي الشخصية وأدائي في التدريب	2.400	0.493	20.527	80.000
11	أذكر نفسي بإنجازاتي أثناء المواقف الصعبة في اللعب	2.367	0.485	20.476	78.889
12	اتعلم من أخطائي السابقة في المنافسات	2.767	0.425	15.373	92.222
13	أجدد من إدائي في التمرين لمعالجة جوانب الضعف لدي	2.567	0.498	19.415	85.556
	أجمالي البعد	30.200	2.837	9.395	77.436

يوضح جدول (11) أن عبارات البعد الثاني الخاص بالخبرات السابقة قد حصلت على أهمية نسبية تراوحت ما بين (46.667%) كأقل قيمة و(93.333%) كأكبر قيمة.

## جدول (12)

تحليل عبارات البعد الثالث الخاص بالصحة النفسية ن=90

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الأهمية النسبية
1	اتجنب التفكير في نتائج المباراة	2.033	0.608	29.902	67.778
2	يضايقني الانتقاد الموجة لي	2.133	0.767	35.968	71.111
3	اتحدث مع نفسي لتصحيح الأخطاء	2.367	0.485	20.476	78.889
4	اشعر بالرغبة في الانسحاب بعد النتائج الغير مرغوبة	2.400	0.804	33.520	80.000
5	يصعب على التحدث مع الآخرين فيما يخصني	2.033	0.661	32.514	67.778
6	تهتز ثقتي في قدراتي بعد الهزيمة	2.800	0.402	14.366	93.333
7	أستطيع مواجهة المواقف الطارئة بسهولة	1.767	0.425	24.075	58.889
8	اهتم بمعرفة رأي الآخرين عني	2.600	0.493	18.948	86.667
9	اري نفسي بطل	2.633	0.485	18.402	87.778
10	أفكر بلحظة تكريمي أثناء المنافسة	2.767	0.425	15.373	92.222
11	أستطيع تهدئة نفسي عندما أتوتر	2.200	0.402	18.284	73.333
12	احقق الفوز من أجل الشهرة	1.433	0.498	34.766	47.778
	أجمالي البعد	27.167	1.164	4.283	75.463

يوضح جدول (12) أن عبارات البعد الثالث الخاص بالصحة النفسية قد حصلت على أهمية نسبية تراوحت ما بين (47.778%) كأقل قيمة و(93.333%) كأكبر قيمة.

## جدول (13)

تحليل عبارات البعد الرابع الخاص بالمواقف المستجدة ن=90

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الأهمية النسبية
1	أفكر في المواقف المستقبلية بانها ستنتهي بشكل سيء	2.800	0.402	14.366	93.333
2	أستطيع تحدي المشكلات التي تواجهني	2.600	0.493	18.948	86.667
3	أتوقع ان مستقبلي ملئ بالمفاجئات السعيدة	2.600	0.493	18.948	86.667
4	أتحدي الآخرين من أجل تحقيق هدفي	2.067	0.897	43.400	68.889
5	أتوقع أن تسير خططي المستقبلية في الاتجاه الصحيح	2.567	0.498	19.415	85.556
6	أستطيع النجاح في التحديات المفاجأة من الآخرين	2.567	0.498	19.415	85.556
7	اشعر بالتفاؤل في بداية الموسم	2.600	0.493	18.948	86.667
8	أستطيع التكيف مع الأدوات الجديدة بسهولة	2.200	0.753	34.206	73.333
9	يضايقني تغير مكان البطولة	2.800	0.402	14.366	93.333
10	أستمتع بمواجهة اللاعبين الأكثر تفوقا	2.567	0.498	19.415	85.556
11	أفضل اللعب مع لاعبين سبق مواجهتهم	2.167	0.375	17.297	72.222
12	انشاءم عند تغير ميعاد المنافسة	3.000	0.000	0.000	100.000
13	أستطيع التأقلم سريعا مع مكان الإقامة	2.433	0.498	20.479	81.111
14	أتفاعل ببعض الحكام	2.433	0.808	33.204	81.111
15	أستطيع التكيف سريعا مع قرار الحكم	2.400	0.493	20.527	80.000
	أجمالي البعد	37.800	2.018	5.338	84.000

يوضح جدول (13) أن عبارات البعد الرابع الخاص بالمواقف المستجدة قد حصلت على أهمية

نسبية تراوحت ما بين (68.889%) كأقل قيمة و(100.000%) كأكبر قيمة.

### جدول (14)

تحليل ابعاد وإجمالي مقياس المناعة النفسية لدى لاعبي المستويات العليا ن=90

م	الابعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الأهمية النسبية
1	مفهوم الذات	22.067	2.124	9.626	73.556
2	الخبرات السابقة	30.200	2.837	9.395	77.436
3	الصحة النفسية	27.167	1.164	4.283	75.463
4	المواقف المستجدة	37.800	2.018	5.338	84.000
	إجمالي المقياس	117.233	6.463	5.513	78.156

يوضح جدول (14) أن ابعاد مقياس المناعة النفسية لدى لاعبي المستويات العليا قد حصلت على أهمية نسبية تراوحت ما بين (84.00%) إلى (73.556%) بينما حصل إجمالي المقياس على أهمية نسبية قدرها (78.156%).

مناقشة النتائج:

مناقشة فرض البحث الأول:

بالرجوع للجدول: (2)، (3)، (4)،

يتضح ما يلي : تم التوصل إلى بناء مقياس علمي مقنن يقيس المناعة النفسية لدى لاعبي المستويات العليا في بعض الأنشطة الرياضية الفردية حيث كانت نسبة اتفاق السادة الخبراء ما بين (60.00 : 100.00%) وارتضت الباحثة نسبة اتفاق 100.00% لأبعاد المقياس بإجمالي عدد (4) أبعاد و تراوحت نسبة اتفاق السادة الخبراء ما بين (40.00% - 100.00%) لعبارات المقياس وارتضت الباحثة نسبة اتفاق 80.00% فاكثرت للعبارات بأجمالي عدد (50) عبارة واستبعاد عدد (6) عبارة حيث تمثل البعد الأول " مفهوم الذات" ويحتوى على عدد (10) عبارات، و تمثل البعد الثاني " الخبرات السابقة" ويحتوى على عدد (13) عبارة، تمثل البعد الثالث " الصحة النفسية" ويحتوى على عدد (12) عبارات وتمثل البعد الرابع " المواقف المستجدة" ويحتوى على عدد (15) عبارات.

بالرجوع للجدول: (5)، (6)

يتضح ما يلي : أن معامل الارتباط بين عبارات البعد الأول "مفهوم الذات" والمجموع الكلي للبعد تتراوح بين (0.67-0.92) ودرجة ارتباط عبارات البعد الاول "مفهوم الذات" مع المجموع الكلي للمقياس (0.81-0.92) و أن معامل الارتباط بين عبارات البعد الثاني " الخبرات السابقة" والمجموع الكلي للبعد تتراوح بين (0.63-0.90) ودرجة ارتباط عبارات البعد الثاني " الخبرات السابقة" مع المجموع الكلي للمقياس (0.70-0.92) و أن معامل الارتباط بين عبارات البعد الثالث "الصحة النفسية" والمجموع الكلي للبعد تتراوح بين (0.66-

0.86) ودرجة ارتباط عبارات البعد الثالث "الصحة النفسية" مع المجموع الكلي للمقياس (0.91-0.72) و أن معامل الارتباط بين عبارات البعد الرابع "المواقف المستجدة" والمجموع الكلي للبعد تتراوح بين (0.91-0.67) ودرجة ارتباط عبارات البعد الثالث "المواقف المستجدة" مع المجموع الكلي للمقياس (0.91-0.71) وهذا يدل علي صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس "المناعة النفسية للاعبين المستويات العليا لدى لاعبي المستويات العليا في بعض الانشطة الرياضية الفردية".

وأن معامل الارتباط بين البعد الأول "مفهوم الذات" والمجموع الكلي لأبعاد مقياس المناعة النفسية (0.82) وأن معامل الارتباط بين البعد الثاني "الخبرات السابقة" والمجموع الكلي لأبعاد مقياس المناعة النفسية (0.78) وأن معامل الارتباط بين البعد الثالث "الصحة النفسية" والمجموع الكلي لأبعاد مقياس المناعة النفسية (0.84) وأن معامل الارتباط بين البعد الرابع "المواقف المستجدة" والمجموع الكلي لأبعاد مقياس المناعة النفسية (0.83) وهذا يشير إلى وجود ارتباط بدرجة عالية بين أبعاد المقياس الأربعة مما يؤكد علي صدق الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس "المناعة النفسية لدى العينة قيد البحث".

ويتفق ذلك مع علي الفرطوسي وآخرون (2020)، مصطفى باهي ومني الأزهرى (2006) يعتمد صدق المحتوى على مدى تمثيل المقياس للمواقف التي يقيسها فإذا كان الاختبار عاليًا فمعني ذلك أن ناحية السلوك التي يفترض في المقياس أنه يقيسها تكون ممثلة تمثيلاً جيداً في عناصر المقياس ويؤدي فحص الاتساق الداخلي للاختبار الي الحصول على تقدير لصدقه التكويني، وفي هذه الحالة يعين معامل الارتباط بين نتيجة العبارة مع البعد مع نتيجة المقياس بأكمله. (12: 170)، (17: 150-153)

بالرجوع للجداول: (7)، (8)

يتضح ما يلي: من خلال التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس "المناعة النفسية لدى لاعبي المستويات العليا في بعض الانشطة الرياضية الفردية" وجد أن معامل الارتباط لعبارات البعد الأول "مفهوم الذات" تتراوح بين (0.93 - 0.88) وأن معامل الارتباط لعبارات البعد الثاني "الخبرات السابقة" تتراوح بين (0.95 - 0.87) وأن معامل الارتباط لعبارات البعد الثالث "الصحة النفسية" تتراوح بين (0.94 - 0.88) وأن معامل الارتباط لعبارات البعد الثالث "المواقف المستجدة" تتراوح بين (0.97 - 0.87).

وأن معامل الارتباط لعبارات مقياس "المناعة النفسية للاعبين المستويات العليا" ككل تتراوح بين (0.884 - 0.879) وهذا يدل على وجود ارتباط ذو دلالة عالية بين التطبيقين الأول والثاني على عينة البحث الاستطلاعية وعددها (30) مما يشير الي ثبات عبارات مقياس "

المناعة النفسية للاعبين المستويات العليا".

ونجد أن معامل الثبات للبعد الأول "مفهوم الذات" 0.883 ومعامل الثبات للبعد الثاني "الخبرات السابقة" 0.884 ومعامل الثبات للبعد الثالث "الصحة النفسية" 0.879 ومعامل الثبات للبعد الرابع "المواقف المستجدة" 0.878 ويتضح من ذلك دلالة معامل (سيبرمان براون) لأبعاد المقياس الأربعة مما يشير إلى ثبات الأبعاد الأربعة لمقياس "المناعة النفسية للاعبين المستويات العليا".

وأن معامل الارتباط لعبارة مقياس "المناعة النفسية للاعبين المستويات العليا" ككل تتراوح بين (0.865-0.878) وهذا يدل على وجود ارتباط ذو دلالة عالية بين التطبيقين الأول والثاني على عينة البحث الاستطلاعية وعددها (30) مما يشير إلى ثبات عبارات مقياس "المناعة النفسية للاعبين المستويات العليا".

ونجد أن معامل الثبات للبعد الأول "مفهوم الذات" 0.876 ومعامل الثبات للبعد الثاني "الخبرات السابقة" 0.878 ومعامل الثبات للبعد الثالث "الصحة النفسية" 0.865 ومعامل الثبات للبعد الرابع "المواقف المستجدة" 0.872 ويتضح من ذلك دلالة معامل (جتمان) لأبعاد المقياس الأربعة مما يشير إلى ثبات الأبعاد الأربعة لمقياس "المناعة النفسية للاعبين المستويات العليا".

وأن معامل الارتباط لعبارة مقياس "المناعة النفسية للاعبين المستويات العليا" ككل تتراوح بين (0.837-0.840) وهذا يدل على وجود ارتباط ذو دلالة عالية بين التطبيقين الأول والثاني على عينة البحث الاستطلاعية وعددها (30) مما يشير إلى ثبات عبارات مقياس "المناعة النفسية للاعبين المستويات العليا".

ونجد أن معامل الثبات للبعد الأول "مفهوم الذات" 0.840 ومعامل الثبات للبعد الثاني "الخبرات السابقة" 0.838 ومعامل الثبات للبعد الثالث "الصحة النفسية" 0.837 ومعامل الثبات للبعد الرابع "المواقف المستجدة" 0.841 ويتضح من ذلك دلالة معامل ألفا (كرونباخ) لأبعاد المقياس الأربعة مما يشير إلى ثبات الأبعاد الأربعة لمقياس "المناعة النفسية للاعبين المستويات العليا".

ويتفق ذلك مع علي الفرطوسي وآخرون (2020)، مصطفى باهي ومنى الأزهرى (2006) حيث استخدمت الباحثة طريق إعادة الاختبار وفي هذه الطريقة يتم إعادة تطبيق المقياس على نفس العينة مرتين أو أكثر تحت ظروف مشابهة قدر الإمكان ثم استخدمت الباحثة معامل الارتباط (ألفا كرونباخ) بين نتائج التطبيق في المرات المختلفة، ويشير معامل الارتباط إلى ثبات المقياس، ويعرف كرونباخ هذا المعامل بمعامل الاستقرار. (12: 187)، (17: 128)

بالرجوع للجداول: (9)

يتضح ما يلي: انه تمثل البعد الأول في " مفهوم الذات" ويحتوي على عدد (8) عبارات إيجابية



وعدد (2) عبارات سلبية، تمثل البعد الثاني في " الخبرات السابقة " ويحتوي على عدد (12) عبارة إيجابية وعدد (1) عبارات سلبية، تمثل البعد الثالث " الصحة النفسية " ويحتوي على عدد (8) عبارات إيجابية وعدد (4) عبارات سلبية تمثل البعد الرابع " المواقف المستجدة " ويحتوي على عدد (11) عبارات إيجابية وعدد (4) عبارات سلبية. مما يشير الى أنه تم تحديد أجمالي المقياس في صورته النهائية من (50) عبارة (39) عبارة إيجابية و(11) عبارة سلبية، والمقياس ثلاثي التقدير كان الحد الأقصى 150 درجة والحد الأدنى 50 درجة.

ومن خلال ما توصلت اليه الباحثة من خلال نتائج ترى الباحثة أنها تتفق مع دراسة جعفر لحرايزة(2020) (3)، خالد المعافي، وفتحى نصر(2019) (6)، عصام محمد زيدان (2013) (11)، أولاه، Oláh, (2002) (30). ومع ما اشارت اليه دراسة بهاردواج وأجراوال Bahrdwaj & Agrawal (2014) (22) إلى وجود خمسة أبعاد للمناعة النفسية هي تقدير الذات Self-Esteem، التكيف Adjustment، النضج الانفعالي Emotional Maturity، الصحة النفسية Psychological Well-Being، ذكريات الماضي الإيجابية Positive Memories of the Past. ودراسة ناهد أحمد (2019) (18) ان المناعة النفسية تتكون من عشرة أبعاد، وجد مستوي مرتفع من المناعة النفسية لدي المتفوقين ، كما وجدت علاقة إيجابية بين المناعة النفسية وكل من الكفاءة الذاتية المدركة، القدرة علي حل المشكلات، التوجه نحو الهدف ودراسة عصام زيدان (2013) (11) ان مفهوم المناعة النفسية هي قدرة الفرد علي حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والإحباطات والأزمات النفسية، والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي، وكانت ابعاد المقياس هي التفكير الإيجابي الأبداع وحل المشكلات، ضبط النفس والاتزان، الصمود والصلابة النفسية، فاعلية الذات، الثقة بالنفس، التحدي والمثابرة، المرونة النفسية والتكيف، التفاؤل.

لذا يتضح أن الباحثة من خلال النتائج قد تحققت من صلاحية مقياس المناعة النفسية للاعبين المستويات العليا تقيس المناعة النفسية من خلال ابعاد (مفهوم الذات - الخبرات السابقة - الصحة النفسية - المواقف المستجدة)، ومما تقدم من نتائج تم التحقق من صحة الفرض الأول الذي ينص على " المقياس يقيس المناعة النفسية للاعبين المستويات العليا في بعض الانشطة الرياضية الفردية ".

مناقشة فرض البحث الثاني:

بالرجوع للجداول: (10)

يتضح ما يلي : ارتفاع الأهمية النسبية للبعد الأول لمقياس المناعة النفسية مفهوم الذات قيد البحث لدى عينة البحث حيث أن الأهمية النسبية له أعلى من (80.00%) وقد حققت أهمية

نسبية تراوحت ما بين (52.222%) كأقل أهمية نسبية للبعد الأول لمقياس المناعة النفسية (مفهوم الذات) (87.778%) كأكبر أهمية نسبية للبعد الأول لمقياس المناعة النفسية ( مفهوم الذات) مما يعطى إشارة واضحة علي الأهمية النسبية للبعد الأول مفهوم الذات لمقياس المناعة النفسية، وقد أيدت العديد من الدراسات هذا الاتجاه ومنها دراسة عمرو بدران وآخرون (2013)(13) ان مفهوم الذات من أهم المظاهر النفسية التي تؤثر علي أداء الرياضيين بصورة إيجابية تدفعهم علي لبذل المزيد من الجهد لمواجهة المواقف التنافسية في مجال نشاطهم الرياضي لتأكدهم من قدرتهم علي تحقيق النجاح بصورة إيجابية أو بصورة سلبية تسهم في إعاقة الأداء لعدم تأكدهم من قدرتهم في تحقيق النجاح في نشاطهم الرياضي. ويتفق شويلسون وآخرون (Shavelson et al 1976) (32) ان مفهوم الذات بدوره العام انه الإدراك الذي يحمله الشخص عن نفسه، والذي يتكون نتيجة التجربة والاحتكاك بالبيئة. وكذلك يتفق عبد العزيز عبد المجيد (2005) أن مفهوم الذات مرتبط بالثقة بالنفس الذي يبدو محدد رئيسي لسلوك الانسان ويعرف بأنه حكم ذاتي على الأهمية التي يشعر بها الفرد نحوذاته مع محاولة المحافظة عليها دائما. كما يؤكد محمد علاوي (1983) ان مفهوم الذات يلعب دورا هاما في المجال الرياضي حيث إنه يساهم في تحقيق التفوق الرياضي خاصة في المواقف التي يتأرجح فيها الفوز والهزيمة فاللاعب ذو المفهوم الإيجابي عن ذاته يشعر أن لديه ذات قوية تعمل بكفاءة ومثل هذا التفاعل ينتج عنه الأداء الجيد. (10: 280)،(14: 317)

وفي هذا الصدد يذكر كلا من محمد حمودة وطارق إبراهيم (1991) نقلا عن Bandara أن مفهوم الفرد عن ذاته يعتبر عاملا أساسيا لتحديد تفسير سلوكه الإنساني، وفعالية الذات المدركة تؤثر في أنماط التفكير، والتصرفات، وكلما ارتفع مستوى فعالية الذات ارتفع بالتالي الإنجاز. (4: 15)

وهنا تشير الباحثة أن هناك علاقة إيجابية بين مفهوم الذات والمناعة النفسية لدي الرياضيين حيث تبرز أهمية هذه العلاقة من خلال النتائج التي أجريت في هذا مثل دراسة كلاً من رشيد حلمي وحسن عيد (1993)(8) ، عبد الرحمن بلقاسم وأحمد زواق (2019)(9)، حليم شريقي (2020)(5).

بالرجوع للجداول: (11)

يتضح ما يلي : ارتفاع الأهمية النسبية للبعد الثاني لمقياس المناعة النفسية الخبرات السابقة قيد البحث لدى عينة البحث حيث أن الأهمية النسبية له أعلى من (80.00%) وقد حققت أهمية نسبية تراوحت ما بين (46.667%) كأقل أهمية نسبية للبعد الثاني لمقياس المناعة النفسية ( الخبرات السابقة) (93.333%) كأكبر أهمية نسبية للبعد الثاني لمقياس المناعة النفسية (

الخبرات السابقة) مما يعطى إشارة واضحة علي الأهمية النسبية للبعد الثاني الخبرات السابقة لمقياس المناعة النفسية، وقد أيدت العديد من الدراسات هذا الاتجاه مثل دراسة البورت **Albert (2012)** ان المناعة النفسية مجموع السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادرا علي تحمل التأثيرات الناتجة عن الضغوط والإنهاك النفسي، ودمج كافة الخبرات المكتسبة منها، لاستخدامها في المواقف المشابهة، حيث ينتج عنها أجسام مضادة نفسية تحمي الفرد من التأثيرات السلبية. (19: 104)

ويذكر **كيجان Kagan (2006)** أن المناعة النفسية تعمل كمرشح أو منقي لفرز وتصنيف المعني الوجداني للأنشطة والأحداث والعلاقات والمواجهات اليومية، وأنها تسمح للفرد بتقويم ردود أفعاله وإصدار استجابات وجدانية إضافية والعزم على التصرف بطريقة مختلفة في المرة القادمة، وتقبل الذات، وهكذا يكون لدينا رد فعل ثم رد فعل تقويمي لرد الفعل لتعيد النظر في أنفسنا مما يساعدنا علي حماية حياتنا وصحتنا النفسية، ووقاية أنفسنا والحفاظ علي تماسكها. (25: 95-97)

وتري الباحثة أن خبرات النجاح والفشل التي مر بها اللاعب تؤثر بشكل كبير على تكوين ردود أفعال إيجابية تساعد الرياضي على القدرة علي حسن التصرف في المواقف المختلفة وتساعده أيضا على مواجهة المشكلات التي تواجهه سواء في التمرين أو المنافسة أو الحياة اليومية ومن هنا نجد علاقة قوية بين الخبرات السابقة وبين المناعة النفسية للرياضيين التي تساعدهم للوصول الي أعلى المراكز.

#### بالرجوع للجداول: (12)

يتضح ما يلي : ارتفاع الأهمية النسبية للبعد الثالث (الصحة النفسية) لمقياس "المناعة النفسية" قيد البحث لدى عينة البحث حيث أن الأهمية النسبية له أعلي من (80.00%) وقد حققت أهمية نسبية تراوحت ما بين (47.778%) كأقل أهمية نسبية للبعد الثالث لمقياس "المناعة النفسية" (الصحة النفسية) (93.333%) كأكبر أهمية نسبية للبعد الثالث لمقياس "المناعة النفسية" (الصحة النفسية) مما يعطى إشارة واضحة علي الأهمية النسبية للبعد الثالث الصحة النفسية لمقياس المناعة النفسية، كما أوضح **فاسوديفان Vasudevan (2003)** أنه كما أن الجسم البشري به جهاز مناعي فإن النفس البشرية أو العقل البشري يتمتع أيضاً بجهاز مناعي فالصحة النفسية والانفعالية العامة للفرد هي القدرة على مواجهة تجارب وتقلبات الحياة ومنع الضغوط اليومية والتحكم بفعالية في المواقف غير المحببة والمقلقة. وهذه العملية التي تقوم على حماية وتثبيت الصحة العقلية العامة تسمى بالمناعة النفسية. ومن ثم فإن المناعة النفسية في ضوء وجهة النظر تلك هي القدرة على التعامل مع المشاعر المتناقضة، القدرة على الشعور بالمتعة دون ارتباك، المرونة والتكيف مع البيئة المتغيرة، القدرة على الحياة دون

خوف أو قلق أو شعور بالذنب، تحمل مسئولية الأفعال الفردية، التمييز بين الصواب والخطأ والصالح والطالح وبين ما هو جيد وما هو أفضل، التعقل وتلجيم المشاعر وعدم التصرف باندفاع تحت ضغط الانفعالات، التأمل الداخلي للذات. (65:34)

وان استمرار التعرض للمواقف الضاغطة يؤدي تدريجيا الي انهيار مقاومة الفرد ويفقد القدرة على المقاومة والمواجهة للمواقف الضاغطة ويصبح عاجزا عن التواصل والتوافق مع من يحيطون به مما يجعله سلبيا كثير الشكوى والقلق من المستقبل. (27: 136)

ويري أنمار الحميديين ورحمة الكيلاني (2018) نقلا عن ماسلو أن الصحة النفسية تتمثل في تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقا كاملا لحاجته النسبية وأن اختلاف الافراد يرجع في مستويات صحتهم النفسية تبعا لاختلاف ما يصلون اليه من مستويات في تحقيق انسانيتهم، كما تحدد الصحة النفسية من خلال شعور الفرد لنفسه ومعرفته لمقدرته في التعامل مع المواقف المختلفة، وشعوره نحو الآخرين عن طريق إقامة علاقات متينة ودائمة مع الآخرين والثقة والاحترام المتبادل والشعور نحوهم بالمسئولية. (2: 41-54)

حيث عرف التميمي كاظم (2013) الصحة النفسية بأنها حالة يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا ويشعر بالسعادة والكفاية والراحة النفسية ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته واستثمار طاقته، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة وإدارة الأزمات النفسية، وتكون شخصيته سوية متكاملة ويكون سلوكه عاديا ". (1: 20)

وللصحة النفسية مؤشرات ومظاهر تدل عليها متمثلة بالاتزان الانفعالي الذي يمثل حالة من الاستقرار النفسي، والدافعية التي تدفع الفرد للقيام بنشاط معين، والقوة المحركة والموجهة لنشاط الفرد نحو تحقيق أهدافه، وكذلك الشعور بالسعادة المتمثل في اعتدال المزاج، والتعبير بالرضا عن نفسه، والطاقة العقلية للإنسان وتعدا مظهرا من مظاهر الصحة النفسية. (7: 42)

فالشخص الرياضي الذي يعيش ضغوطا وتوترات تنعكس تأثيرها في صحته النفسية والجسمية إذا لم يكن لدي قدرة تمكنه من مواجهة هذا الصعوبات والضغوط، مما يؤدي الي ضعف السيطرة على انفعالاته وتصرفاته وسلوكه، وفي حالة فشله في مواجهة الضغوط ساء توافقه النفسي والشخصي والاجتماعي. (16: 86)

وتشير الباحثة أنه كلما تمتع اللاعب بقدر عالي من الاتزان والقدرة على تحمل المواقف وحسب التصرف فيها أي انه لديه مستوي كافي من الصحة النفسية كلما استطاع اللاعب الوصول الي أعلي المراكز والقدرة على الحفاظ على ما توصل اليه.

وتتفق نتائج جدول (12) هو تمتع لاعبي المستويات العليا بصحة نفسية عالية مع دراسة جعفر عبد العزيز (2020) (3) ودراسة خالد احمد وفتحي مهدي (2019) (6)

**بالرجوع للجدول: (13)**

يتضح ما يلي: ارتفاع الأهمية النسبية للبعد الرابع لمقياس المناعة النفسية المواقف المستجدة قيد البحث لدى عينة البحث حيث إن الأهمية النسبية له أعلى من (80.00%) وقد حققت أهمية نسبية تراوحت ما بين (68.889%) كأقل أهمية نسبية للبعد الرابع لمقياس المناعة النفسية (المواقف المستجدة) (100.000%) كأكبر أهمية نسبية للبعد الرابع لمقياس المناعة النفسية (المواقف المستجدة) مما يعطى إشارة واضحة على الأهمية النسبية للبعد الرابع المواقف المستجدة لمقياس المناعة النفسية.

وضح جلبورت وآخرون (2005) أن توقعات الفرد للنتائج والآثار الوجدانية المستقبلية لها دور كبير، وهي التي تحدد اتخاذ القرارات بشأنها ويترتب على تلك الأحداث نتائج انفعالية هي ما يشكل لدي الفرد ميل أو نزعة شبه ثابتة أو دائمة لتوقع الأحداث المستقبلية، حيث يعمل جهاز المناعة النفسية على تجاهل النزعة الثابتة لتوقع الآثار السلبية المستقبلية للحدث عن طريق عمليات معرفية وهي التجاهل وإعادة صياغة المعلومات والتخيلات الإيجابية بهدف تعديل خصائص الخبرة السلبية وتخفيف المشاعر السلبية. (35: 131-133)

ويمكن اعتبار المناعة النفسية قدرة شخصية فطرية مثل المناعة العضوية، وان يتم تشكيلها وتكوينها وبنائها لدى الفرد بداية من الطفولة المبكرة وعبر كافة مراحل العمر، ويتم تتميتها من خلال عملية التربية والتنشئة وخبرات وتجارب الفرد في الحياة، ومن ثم فان المناعة النفسية عملية سابقة ولاحقة ومواكبة ومستمرة، قبل الأحداث وأثناءها وبعدها. (11: 338 - 339)

وترى الباحثة أن بدايات اللاعب وما مر به من خبرات ومواقف مختلفة سواء في حياته الشخصية أو الحياة الرياضية هي التي تساعده على تكوين أفكار مميزة تظهر من خلال تصرفاته في المواقف الجديدة التي يتعرض لها اللاعب وقدرته على تخطي الصعاب والتصرف بإيجابية في ذلك المواقف.

**بالرجوع للجدول: (14)**

يتضح ما يلي: ان درجات عينة البحث من خلال ابعاد مقياس المناعة النفسية قد حصلت على اهمية نسبية تراوحت ما بين (73.556%) إلى (84.00%) بينما حصل إجمالي المقياس على أهمية نسبية قدرها (78.156%)

ومن خلال ما توصلت اليه الباحثة وتميز مقياس المناعة النفسية قيد البحث بخصائص نفسية عالية الموثوقية والصلاحية يتضح ان النتائج التي توصلت اليها الباحثة من خلال استجابات عينة البحث من لاعبي المستويات العليا أنها تتفق مع ما توصلت اليه دراسة بهاردواج وأغراوال (Bhardwaj & Agrawal) (2013) (21) أن الثقة بالنفس والتكيف والنضج الانفعالي

كقوة حامية للعقل لمقاومة الأفكار السلبية وتحقيق المناعة النفسية، وتوصلت دراسة بهاردواج وأغراوال (Bhardwaj & Agrawal) (2015) (23) أنه يتناسب مستوى المناعة النفسية طردياً مع الاتزان العقلي للفرد كمؤشر على الصحة العقلية وتشمل كذلك الصحة الانفعالية والاجتماعية والعقلية، توصلت دراسة إيسا (Essa) (2020) (20) إلى أنه كلما ارتفعت المناعة النفسية ارتفعت القدرة على تمتع الفرد بوضوح التفكير ووضوح الدور، تؤكد النتائج على أهمية المناعة النفسية والقدرة على التفكير والغموض في تحقيق التحصيل الأكاديمي، دراسة تريفيدي (Trivedi) (2020) (33) أن مستوى المناعة النفسية المرتفع يعزز من المستوي الصحي للفرد حيث أن هؤلاء الأفراد يقومون بممارسة الأنشطة الرياضية واليوجا هم أكثر شعوراً بالسعادة وأكثر بعداً عن المسببات المضرة بالجسد وبالصحة النفسية فهم يتبعون قواعد سلوكية وعقلية أكثر اتزاناً.

لذا مما تقدم ترى الباحثة ارتفاع درجة المناعة النفسية للاعبين المستويات العليا عينة البحث وترجع الباحثة ذلك الى اكتساب اللاعبين ذوي المستويات العليا للمناعة النفسية من خلال ممارسة اللاعبين للرياضية وتعرضهم لكثير من المواقف ومواجهتها بالتحكم في الانفعالات والأفكار والمشاعر وتعودهم على طرد الوسوس والقلق وهواجس الخوف والجزع والغضب وإحلال مكانها أفكار إيجابية ومشاعر مبهجة ومتفائلة واثقة من قدراتهم ومكتسباتهم خلال برامج التدريب الرياضي الذي خضعوا له على مدار سنوات ممارستهم للرياضة التنافسية كي يتفوقوا في الرياضة ويحرزوا افضل النتائج على المنافسين، ومما تقدم من نتائج تم التحقق من فرضية البحث الثاني الذي ينص علي " توجد اختلافات في ابعاد المناعة النفسية (مفهوم الذات - الخبرات السابقة - الصحة النفسية - المواقف المستجدة) للاعبين المستويات العليا في بعض الانشطة الرياضية الفردية".

الاستنتاجات والتوصيات:

استنتاجات البحث:

من خلال فروض البحث ووفقاً لما أشارت إليه النتائج وفي ضوء مناقشتها وفي حدود عينه البحث تمكنت الباحثة الي التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

1. صلاحية مقياس المناعة النفسية للاعبين المستويات العليا لتطبيق على لاعبي بعض الانشطة الرياضية الفردية.
2. يتمتع لاعبي المستويات العليا في بعض الانشطة الرياضية الفردية بدرجات مختلفة من المناعة النفسية كالتالي:
3. بدرجة إيجابية في مفهوم الذات بأهمية نسبية تراوحت ما بين (52.222%) كأقل قيمة

- و(87.778%) كأكبر قيمة.
4. بدرجة إيجابية في الخبرات السابقة بأهمية نسبية تراوحت ما بين (46.667%) كأقل قيمة و(93.333%) كأكبر قيمة.
5. بدرجة إيجابية في الصحة النفسية بأهمية نسبية تراوحت ما بين (47.778%) كأقل قيمة و(93.333%) كأكبر قيمة.
6. بدرجة إيجابية في المواقف المستجدة بأهمية نسبية تراوحت ما بين (68.889%) كأقل قيمة و(100.000%) كأكبر قيمة.
7. بدرجة إيجابية في المناعة النفسية.
8. مقياس المناعة النفسية لاعبي المستويات العليا في بعض الأنشطة الرياضية الفردية حصل على أهمية نسبية تراوحت ما بين (84.00%) إلى (73.556%) بينما حصل إجمالي المقياس على أهمية نسبية قدرها (78.156%).

ثانياً: توصيات البحث

في ضوء النتائج والاستنتاجات التي أسفرت عنها الدراسة توصى الباحثة بالتالي:

- استخدام مقياس المناعة النفسية للاعبين المستويات العليا.
1. ضرورة الاهتمام بتطبيق المقياس للاعبين الألعاب الجماعية.
  2. يمكن استخدام مقياس المناعة النفسية في انتقاء للاعبين المستويات العليا للمنافسات الرياضية ذات الصراع عالي الشدة.
  3. ضرورة الاهتمام بتطبيق المقياس لانتقاء لاعبي المراحل السنوية المختلفة.
  4. ضرورة الاهتمام بإجراء برامج لتطوير المناعة النفسية للاعبين الأنشطة الرياضية.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

1. التميمي محمود كاظم (2013). الصحة النفسية مفاهيم ونظري وأسس تطبيقية، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.
2. أنمار الحميديين ورحمة الكيلاني (2018). درجة التزام مديري المدراس الأساسية في لواء ماركا في التوجه للصحة النفسية للإدارة من وجهة نظرهم، مجلة دراسات العلوم التربوية، مج(45)، ع(4).
3. جعفر عبدالعزيز لحرايزة (2020). مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية، دراسات - العلوم التربوية، عمادة البحث العلمي مج(47)، ع(1)، الجامعة الأردنية.

4. جولدين، س.، بروكس، ر. (2011). الصمود لدى الأطفال، ترجمة: صفاء الأعرس. القاهرة، المركز القومي للترجمة.
5. حليم شريفي (2020). دراسة مفهوم الذات عند الأطفال المعاقين سمعياً في ظل الممارسة المنتظمة للنشاط البدني الرياضي المكيف: دراسة ميدانية بمدرسة الصم لولاية المسيلة. مجلة الإبداع الرياضي: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية مج(11)، ع(1)، جامعة محمد بوضياف المسيلة.
6. خالد أحمد عبد الرحمن المعافي وفتحي مهدي محمد نصر (2019). الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية، مجلة بحوث التربية النوعية، ع(55)، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة.
7. دلال الخالدي وعطا هلال العلمي (2009). الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
8. رشيد حلمي، وحسين محمد عيد (1993). الفروق في مفهوم الذات وفق مستوى الأداء في السباحة لطلاب قسم التربية البدنية كلية التربية جامعة الملك سعود، مجلة بحوث التربية الرياضية: مج(13)، ع(25، 26)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
9. عبد الرحمن بلقاسم وأحمد زواق (2019). دور النشاط البدني الرياضي الترويحي المكيف في تعزيز مفهوم الذات لدي صغار الصم والبكم: دراسة ميدانية لمدرسة الأطفال المعاقين سمعياً لولاية المسيلة، مجلة الإبداع الرياضي، مج(10)، ع(1)، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف المسيلة.
10. عبد العزيز عبد المجيد محمد (2005). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
11. عصام محمد زيدان (2013). المناعة النفسية مفهومها وابعادها وقياسها، مجلة كلية التربية، ع(51)، جامعة طنطا.
12. علي الفرطوسي وصادق جعفر وعلي الكريزي (2020). القياس والتقويم في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
13. عمرو حسن بدران وأحمد البيومي علي وجهاد نبيه عبد المحسن وغادة عاطف علي (2013). بناء مقياس الثقة الرياضية للاعبين المستويات العليا، مجلة كلية التربية الرياضية، ع(21)، جامعة المنصورة.
14. محمد حسن علاوي (1983). علم النفس الرياضي، ط5، دار المعارف، القاهرة.



15. محمد خالد حمودة وطارق محمد إبراهيم (1991). مقارنة مفهوم الذات الجسمية والبدنية بين لاعبي كرة اليد بجمهورية مصر العربية، سلطنة عمان، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، ع(12)، كلية التربية الرياضية، الإسكندرية.
16. مزاهرة وآخرون (2001). علم الاجتماع والصحة، طبعة 8، دار البازوري للنشر، عمان.
17. مصطفى باهي، مني الزهري (2006). أدوات التقويم في البحث العلمي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
18. ناهد أحمد فتحي (2019). الكفاءة الذاتية والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسيا (المكونات العاملة لمقياس المناعة النفسية، مجلة دراسات نفسية مج 39 ع3 يونية 2019 ص 549-618

## ثانياً: المراجع الأجنبية

19. Albert - Lorincz, E., Albert - Lorincz, M., Kadar, A., Krizbai, T., Marton, R. (2012). Relationship between the characteristics of the psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents. *The New Education Review*, Vol. 23, No. 1, 103 – 115
20. Essa, E. K. (2020). Modeling the relationships among psychological immunity, mindfulness and flourishing of university students. *International Journal of Education*, 13(1).
21. Bhardwaj, A. K., & Agrawal, G. (2013). Gender difference in pre-adolescents' self-esteem. *International Journal of Social Science & Interdisciplinary Research*, 8(2):114–119
22. Bhardwaj, A. K. & Verma, N. K. (2014). Psycho-immunity: Concept and its dimensions. *Behavioral Research Review*, 6(1):190-196
23. Bhardwaj, A. K., & Agrawal, G. (2015). Concept and applications of psycho-immunity (defense against mental illness): importance in mental health scenario. *Online Journal of Multidisciplinary Research*, 1(3): 6-15
24. Ferencz, E. (2012). Examination of Psychological Immune System on The Basis of Individual, Psychological Interpretation of The Memories of Early Childhood, [www.ganymebs.lip.united.hu](http://www.ganymebs.lip.united.hu)
25. Kagan, H. (2006). *The Psychological Immune System: A New Look at Protection and Survival*. Indiana: AuthorHouse
26. Matheny , K , et , al, (1993). The Coping Rfsoyres Inventory For Stressors , A measue Of perceived Resources Fyllness , Journal , Clixical , psycholody , Vol 49. no 6.

27. Marzieh, A, (2005). Identifying Stressors and Reactions To stressors – In Gifted And non – Gifted Students, International Education. Journal of 62
28. Medicine Net.Com (2012). Definition of Psycho immunology, www.mebterms.com
29. Oláh, A (2000). Health protective and health promoting resources in personality: A framework for the measurement of the psychological immune system. Paper presented at the Positive Psychology Meeting, Quality of Life Research Center, Claremont Graduate University
30. Oláh, A. (2002). Positive traits: flow and psychological immunity. Paper Presented at The First International Positive Psychology Summit, 3-6 October 2002, Washington D.C.
31. Seery, M. D. (2011). Challenge or threat? Cardiovascular indexes of resilience and vulnerability to potential stress in humans. Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 35, 1603–1610
32. Shavelson, R.J., Hubner, J.J., & Stanton, G.C. (1976). Validation of construct interpretations. Review of Educational Research, 46, 407-441
33. Trivedi, P. (2020). A 8 fold Indigenous Approach for Improving Psycho-immunity: With Special reference to COVID19 pandemic. Dev Sanskriti Interdisciplinary International Journal, 16, 16-21.
34. Vasudevan, M. (2003). Emotional Stress. New Delhi, India: Jaypee Brothers Medical Publishers Pvt. Ltd.
35. Wilson, T. & Gilbert, D. (2005). Affective forecasting knowing what to want. American Psychological Society, Vol. 14 , No.3,131 – 134.

**ملخص البحث****المناعة النفسية للاعبين المستويات العليا في بعض الأنشطة الرياضية الفردية**

م.د/ مروة محمد محمد أبوشامة

يهدف هذا البحث إلى بناء مقياس المناعة النفسية للاعبين المستويات العليا والتعرف على درجة لاعبي المستويات العليا في (مفهوم الذات - الخبرات السابقة - الصحة النفسية - المواقف المستجدة). استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، لتطبيق المقياس على لاعبي المستويات العليا من لاعبي سلاح سيف المبارزة - الكاراتيه - الجودو - المصارعة - الملاكمة - (نادي طنطا الرياضي - اسبورت كاسل - بلدية المحلة) لمرحلة فوق 17 سنة للموسم الرياضي 2020/2021م والمسجلين بالاتحادات المصرية، وعددهم (120) لاعب تم تقسيمهم إلى (90) لاعبين لدراسة الاساسية و(30) لاعبين لإجراء الدراسة الاستطلاعية، توصلت الباحثة الى صلاحية مقياس المناعة النفسية للاعبين المستويات العليا وقد توصلت الباحثة من خلاله الى:

صلاحية مقياس المناعة النفسية للاعبين المستويات العليا لتطبيق على لاعبي بعض الأنشطة الرياضية الفردية.

يتمتع لاعبي المستويات العليا في بعض الأنشطة الرياضية الفردية بدرجات ايجابية مختلفة من المناعة النفسية.

مقياس المناعة النفسية للاعبين المستويات العليا في بعض الأنشطة الرياضية الفردية حصل على أهمية نسبية تراوحت ما بين (84.00%) إلى (73.556%) بينما حصل إجمالي المقياس على أهمية نسبية قدرها (78.156%).

**Abstract****Psychological Immunity for Elite Athletes in Some Individual Sports***Dr. Marwa Mohamed Mohamed AboShama*

The current research aims to design a Psychological Immunity Scale for elite athletes and to identify their scores on: self-concept – previous experiences – mental health – updates. The researcher used the descriptive approach and applied the scale to elite athletes of different individual sports activities including fencing (epee), karate, judo, wrestling and boxing. Athletes came from elite athletes less than (17) years of Tanta Sports Club, Sport Castel and Baladiat Al-Mahalla during 2020-2021 season. The researcher recruited (120) athletes who were all red in their relevant sports federations and divided them into (90) athletes as a main sample and (30) athletes as a pilot sample. The researcher proved the validity of the Psychological Immunity Scale and concluded the following:

The Psychological Immunity Scale for elite athletes proved valid for application on some individual sports.

Elite athletes of some individual sports had different positive degrees of psychological immunity.

Dimensions of the Psychological Immunity Scale had relative importance ranging from (84%) to (73.556%) while the whole scale had relative importance of (78.156%).