

بناء مقياس المناعة النفسية للاعبين الرياضات المائية

أ.د. منى مختار المرسي

أستاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية الرياضية
- كلية التربية الرياضية للبنات-جامعة حلوان.

أ.م.د. أمل خليل

أستاذ مساعد تدريب الرياضات المائية
- كلية التربية الرياضية للبنات-جامعة حلوان

المقدمة ومشكلة البحث

يواجه لاعبي الرياضات المائية العديد من المثيرات الضاغطة التي قد يصادفونها نظرا لتنوع المطالب التي ينبغي عليهم الوفاء بها، كالإنجاز العالي، واكتساب المهارات الحركية، والقدرات الخطية، والاستعداد البدني والنفسي للمنافسة الرياضية، والتحكم الانفعالي، والاستجابة للمسؤوليات الملقاة علي عاتقهم، ومحاولة التوفيق بين كل من متطلبات التدريب ومتطلبات الحياة والدراسة والتفاعل الجيد مع الآخرين، وكذلك الخوف من الفشل أو الهزيمة، والخوف من الإصابة والقلق والتوتر والاستشارة؛ التي ترتبط بالمنافسة الرياضية وغير ذلك من العوامل التي تسهم في رفع مستوي الضغوط لدي لاعبي الرياضات المائية، والتي قد لا يستطيعون التكيف الايجابي معها، فتؤدي بهم إلى انحدار مستوياتهم الرياضية والإصابة بالاحترق النفسي ثم الانسحاب من الممارسة الرياضية.

وبمراجعة أدبيات علم النفس حول مصطلح "المناعة النفسية" Psychological Immune ووصفها كأساليب دفاعية، حيث وصفت الكتابات والدراسات عدة مصطلحات استخدمها علماء النفس لوصف الإستراتيجيات والآليات المتنوعة لما يمكن أن يُسمى بالمناعة النفسية منها (ميكانيزمات دفاع الأنا - المنطق التحفيزي أو التبريري - خفض التنافر - الاستنتاج الدافعي - الأوهام الإيجابية والخيالات - النزعة الذاتية - الخداع الذاتي - تعزيز الذات - إثبات الذات - وتبرير الذات، هذه الاساليب الدفاعية يقوم بها العقل البشري ضد الأحداث السلبية التي يتعرض إليها الفرد، في محاولة إلى الإشارة لامتلاك الفرد انظمة تستخدم هذه الأساليب من أجل حماية الفرد من التعرض للكآبة الشديدة كنتاج للأحداث السلبية، حيث تُعد "المناعة النفسية" ميكانيزمات دفاع العقل وضمن النظام المناعي للجسم(٣٠).

كما يتفق "هورجر Hoerger" (٢٠١٢) مع ما استند اليه "جيلبرت واخرون Gilbert et al" (١٩٩٨) في تفسير مصطلح "المناعة النفسية إلى المناعة الحيوية كرمز لاختزال عدداً من الآليات المعرفية التي تحمي الفرد من الشعور بالمعاناة من المشاعر السلبية، من خلال استخدام اساليب دفاعية لجعل الحالة

الراهنة أكثر احتمالاً للموقف وأكثر امتلاكاً للبدائل المُساعدة في تخطى الموقف، حيث تعمل خارج إدراك ووعي الفرد (26:87)، (24:618).

ويشير "اولاه Oláh" (1996) الي ان المناعة النفسية تركيب مرتبط بالصحة النفسية والضغط البيئية، والذي اعتبر عاملاً من عوامل الشخصية ليعكس بُعد الشخصية المرتبط بالضغط والإنهاك النفسي (27).

كما يشير "ويلسون Wilson" (2002) الي ان الدفاعات النفسية التي تعمل علي تبرير وإعادة تفسير ومعادلة وتشويه المعلومات السلبية، بأسلوب يحسن من آثارها التي تهدد الكيان الوجداني، وتصل بالفرد للشعور الجيد، عبر إغفال التشوه الحادث لتبرير الأحداث السلبية. (29:38-40).

ويتفق "فونتكين, Voitekane" (2004)، و"جومبر, Gomber" (2009) مع "اولاه, Olah" (2004) في تعريف المناعة النفسية من حيث أنها "وحدة متكاملة لمكونات الشخصية (المعرفية، الوجدانية، والسلوكية) ، والتي تقدم للفرد مناعة يستطيع من خلالها التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية ، عبر ثلاث أنظمة فرعية (الثقة، مراقبة الأداء، التنظيم الذاتي) والتي تتفاعل مع بعضها لتنمية القدرات التكيفية بهدف دعم التناسق ما بين مبادئ الفرد ومتطلبات بيئته (25).

كما يشير اليها "ابيلسون واخرين Abelson et al" (2004) بانها التوجهات التكيفية غيرالمدركة التي تعمل عبر التوازن بين خداع الذات واختبار الواقع للتعامل بكفاءة مع متطلبات الحياة اليومية. كما اتفقوا على التركيز علي ١٦ بُعد كمكونات للمناعة النفسية تمثلت في ثلاث مجموعات، المجموعة الاولى : تتضمن (الكفاءات التفكير الإيجابي -الشعور بالتحكم-الشعور بالاتساق -الشعور بنمو الذات .) المجموعة الثانية: وتتضمن (توجه التحدي -المراقبة الاجتماعية -مفهوم الذات الابتكارية -التطبع الاجتماعي -حل المشكلات -الفعالية الذاتية- توجه الأهداف-الإبداع الاجتماعي) المجموعة الثالثة :وتتضمن (ضبط الاندفاع -التزامن - التحكم العاطفي) (19:37).

ويذكر "باربانيل, Barbanell" (2009) بأن المناعة النفسية هي القدرة على التكيف الايجابي اللاوعي التي تعمل بنظام معقد ومنظم وانعكاسي، أسوة بنظام المناعة الحيوية، من أجل حماية الفرد من الاعتداءات النفسية والبيئية، ويتفاعل معه للحفاظ على البقاء عبر التكيف مع الضغط الوجداني. كما حدد ثلاثة ابعاد لتحديد المناعة النفسية تمثلت في (الحارس الوجداني -ميكانيزمات الدفاع -القناع كسمة) (23:17-16).

ويفسر " عصام محمد زيدان " (2013) (المناعة على أنها قدرة الفرد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية والإحباطات والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية عبر التحصين النفسي، كما اعتمد في قياسها على 12 بُعد تمثلت في) التفكير الإيجابي -الإبداع وحل المشكلة -ضبط النفس والالتزان - الصمود والصلابة النفسية -فعالية الذات -الثقة بالنفس -التحدي والمثابرة -المرونة النفسية والتكيف -التفاؤل (١٠ : ٨١٢-٨٨٢).

ويشير "أسامة راتب" (١٩٩٩) الي أن نسبة الانسحاب من الرياضة خلال الموسم التدريبي تتراوح ما بين 25 % إلى ٤٠ % وأن قمة الزيادة في الانسحاب تكون في المرحلة العمرية ما بين 13 - ١٤ سنة، وتمثل ظاهرة الانسحاب المبكر من الرياضة قبل الوصول إلى قمة مستوى الأداء وجهاً سلبياً للرياضة التنافسية للنشء الرياضي (٣ : ١٨).

وقد اشار "محمد حسن علاوي" (١٩٩٨) الي أن الاساليب الدفاعية لا ينبغي النظر اليها نظرة سلبية، وانما يجب ملاحظة ان هذه العمليات وسائل تساعد الفرد علي التكيف وتحفظ عليه كيانه واتزانه فقد تؤدي وظيفة صمام الامان للفرد حين يعجز من ايجاد حل ايجابي لمشكلته، كما ان تلك الاساليب لا تستهدف انهاء الصراع النفسي او حل الازمة النفسية التي يعاني منها الفرد ولكنها تهدف بالدرجة الاولى الي محاولة تخليص الفرد مؤقتا مما يعانيه من توتر وقلق وخوف وبل تسهم في إمداده بشيء من الراحة الوقتية، كما أشار الي الاساليب الدفاعية بانها عمليات لا شعوريه يقوم بها اللاعب دون تفكير او روية ولا يمكن لإرادته ان تتحكم فيها ومن اهم هذه العمليات (التبرير - الاسقاط - التقمص - الكبت - النكوص - تكوين رد فعل) (١٣ : ٨٩-٩٢).

أما في حالة عدم قدرة الناشئ على مواجهة الضغوط فإنها تؤدي به إلى أن يترك الرياضة كلياً، ويعتبر الرياضة خبرة فشل ومصدراً للإحباط والتوتر النفسي، بعد أن كلف الدولة والأندية الكثير من الخسائر المادية والطاقات البشرية من نفقات، أجهزة، وأدوات و جهود الجهاز الفني والإداري إضافة إلى ذلك الافتقار لمشروع رياضي ذو مستوى عالي واعد في المستقبل.

ويتخذ الانسحاب كمؤشر من مؤشرات عدم القدرة على التكيف مع الضغوط شكلين أحدهم ترك الرياضة التي يمارسها وممارسة رياضة أخرى، أو الاستمرار في ممارسة نفس الرياضة استجابة للضغوط الخارجية (المدرّب - الأسرة - المكافآت... الخ)، ولكن دون تفاعل ايجابي ودون التزام وحماس، ومن ثم يستمر هبوط المستوى (٣ : ٤٠٠).

هذا وترى الباحثتان أن هناك علاقة قوية بين الضغوط النفسية المسببة لضعف المناعة النفسية كعامل شخصي و تطور الاضطرابات النفسية، حيث قد يؤدي الارتفاع في حجم وشدة التدريب بصورة مغالى فيها، والمنافسة الرياضية المكثفة والاهتمام الزائد بالمكافئة وتحقيق الفوز الى أن يكون مصدرا للضغط النفسي و ضعف الثقة بالنفس وزيادة القلق والإحباط لعدد كبير من لاعبي الرياضات المائية، مما يؤدي الى ضعف القدرة على تكيفهم و هبوط مستوياتهم وكفاءاتهم وفاعليتهم وبالتالي يظهر ما يعرف بالاحتراق النفسي ثم الانسحاب الجزئي أو الكلي من الرياضة هذا اذا ما لم تتوفر لديهم ميكانيزمات دفاعية تحول دون ذلك.

وترى الباحثتان أن الدراسة الحالية توفر اداة قياس جديدة للتعرف علي ميكانيزمات المناعة النفسية لدى لاعبي الرياضات المائية كما أنها تعطينا مؤشر الي اي مدي يستطيع اللاعب مقاومة الضغوط ومدى مناعته النفسية حتي يسهم ذلك في الوقاية من الإحتراق النفسي كما يسهم في انتقاء لاعبين ذوي مناعة نفسية عالية لديهم القدرة علي مواجهه ضغوط التدريب والمنافسات حيث انها تختلف في درجتها وقوتها باختلاف البناء النفسي للاعب، خاصة وأنه بالبحث لم تتوصل الباحثتان الي وجود أداة قياس تصلح لهذا الغرض في البيئة الرياضية المصرية، على الرغم من أهمية المناعة النفسية التي تعمل كخط دفاع ضد الإضطرابات النفسية حيث لم تحظى بالاهتمام الكافي في الدراسات الرياضية بشكل عام وللاعبي الرياضات المائية بشكل خاص.

هدف البحث

يهدف البحث إلى بناء مقياس المناعة النفسية للاعبي الرياضات المائية، من خلال التعرف علي

الأهداف التالية:

١. أبعاد المناعة النفسية لدى لاعبي الرياضات المائية.
٢. ترتيب الرياضات المائية على مقياس المناعة النفسية .
٣. الفروق في المناعة النفسية لدى لاعبي الرياضات المائية وفقاً لنوع الرياضة (المتوازية - الاحتكاكية).
٤. درجة المناعة النفسية المناعة النفسية لدى لاعبي الرياضات المائية وفقاً للمستوي التدريبي (الناشئين - المستويات العليا).
٥. الفروق في المناعة النفسية لدى لاعبي الرياضات المائية وفقاً للجنس (ذكور - اناث).

تساؤلات البحث

١. ما أبعاد المناعة النفسية لدى لاعبي الرياضات المائية؟
٢. ما ترتيب الرياضات المائية على مقياس المناعة النفسية ؟

٣. هل توجد فروق دالة احصائية في المناعة النفسية لدى لاعبي الرياضات المائية وفقاً لنوع الرياضة (المتوازية - الاحتكاكية)؟

٤. هل توجد فروق دالة احصائية في المناعة النفسية لدى لاعبي الرياضات المائية وفقاً للمستوي التدريبي (الناشئين - المستويات العليا)؟

٥. هل توجد فروق دالة احصائية في المناعة النفسية لدى لاعبي الرياضات المائية وفقاً للجنس (ذكور - اناث)؟

التعريف ببعض المفاهيم المستخدمة في الدراسة

- المناعة النفسية: Psychological Immune

يعرفها " البرت واخرون (Albert et al ٢٠١٢) بانها مجموعه سمات الشخصية التي تجعل الفرد قادرا على تحمل تأثيرات الإنهاك والضغط، وعلى دمج الخبرة المكتسبة من ذلك، بنمط لا يؤثر على الوظائف الفعالة للفرد، كما أنه ينتج مناعة نفسية مضادة تحمي الفرد من التأثيرات البيئية السلبية" (٢١:١٠٣) *وتعرفها الباحثتان اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها لاعبي الرياضات على الدرجة الكلية للمقياس حيث تشير الدرجات المنخفضة الى ضعف المناعة النفسية لدى اللاعب، بينما تشير الدرجات المرتفعة الى قوة نظام المناعة النفسية.

- الاتزان الانفعالي:

*"قدرة اللاعب علي التفاعل مع المواقف التنافسية بدون تعصب او تطرف ، ويتناول الامور بصبر وتعقل ، ولا يستثار لاتفه الاسباب ، ويتسم بالهدوء ، والاستقرار النفسي.

- قوة الارادة:

*" حسم اللاعب للصراعات النفسية و التغلب علي مخاوفه والقدرة علي تجاوز الافكار غير المرغوب فيها مع الكفاح وعدم الإستسلام لتحقيق اهدافه مهما كانت العوائق او الصعاب التي يواجهها في طريق انجازة "

- تأكيد الذات:

*"قدرة اللاعب علي التعبير عن مشاعرة وافكاره وارائه تجاه الاشخاص والمواقف من حولة والمطالبة بحقوقه التي يستحقها دون ظلم او اعتداء"

- المسؤولية الشخصية:

*"قدرة اللاعب على تحمل مسؤولية جميع قراراته، والقدرة على مواجهة المواقف الصعبة في حدود المرونة المتاحة وكذلك القدرة على العطاء والإحساس بالآخرين والاعتزاز بهم والانتماء إليهم ورعايتهم في أمور حياتهم في ضوء معاييرهم وعاداتهم"

- اليقظة الذهنية:

*"حالة الصفاء الذهني للاعب وتتمثل في التركيز علي الوعي وادراك البيئة التنافسية ، والانفتاح علي الجديد وقبول مشاعر وافكار واحاسيس المحيطين به واستيعاب افكارهم".

*** تعريف لإجرائي****الدراسات السابقة:**

قام كل من "كامل عبود حسين، اسامة عبود" (٢٠١٦) بدراسة تهدف إلى تقنين مقياس المناعة النفسية للرياضيين المتقدمين في الأندية العراقية، بلغ اجمالي العينة (١٥٠) لاعب من المتقدمين لبعض الألعاب الفردية والجماعية (كرة السلة- كرة الطائرة- كرة اليد- المبارزة- الملاكمة- العاب القوى) استخدم الباحثان المنهج الوصفي، ويتكون المقياس من سبعة أبعاد (٣٩) عبارة (١٢).

خطة وإجراءات البحث**منهج البحث**

اتبعت الباحثتان المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته لتحقيق أهداف البحث.

مجتمع وعينة البحث

يمثل مجتمع البحث لاعبي الرياضات المائية من اندية (الأهلي- الزمالك- الشمس- اتحاد الشرطة- النادي المصري للتجديف- المقاولين العرب- مدينة نصر- طلائع الجيش- ووادي دجلة)، هذا وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وقوامها ١٣١ لاعب، والذين يتراوح أعمارهم ما بين ١٠ - ٢٢ سنة، من ذكور وإناث من المستويات العالية والنأشين لبعض الرياضات المائية المتوازية والاحتكاكية. ويوضح جدول (١) التوزيع العددي لعينة البحث.

جدول (١) التوزيع العددي لعينة البحث (ن=١٣١)

المجموع	إناث		ذكور		العينة
	ناشئين	منتخب	ناشئين	منتخب	
١٠	٣	٢	٢	٣	عينة الدراسة الاستطلاعية
٣٣	١٢	٣	١٤	٤	عينة التقنين
٨٨	٣٤	٢٦	١٠	١٨	عينة الدراسة الأساسية
١٣١	٤٩	٣١	٢٦	٢٥	المجموع

أ - عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم تحديد العينة الاستطلاعية وقوامها (10) لاعبين ولاعبات بغرض التعرف على كل من العبارات غير الواضحة، الزمن التقريبي لتطبيق المقياس في صورته الأولى وكذلك عدد المساعدين.

ب - عينة الدراسة التقنين:

تم تحديد عينة التقنين وقوامها (٣٣) لاعب و لاعبة بغرض استخراج المعاملات العلمية للمقياس.

ج - عينة الدراسة الأساسية:

تم تحديد عينة الدراسة الأساسية من مجتمع البحث وخارج عينة التقنين لتطبيق المقياس وذلك على عينة قوامها (٨٨) لاعب و لاعبة.

أدوات جمع البيانات

استندت الباحثتان في جمع بيانات هذا البحث على الوسائل التالية:

أ - تحليل الوثائق التي تمثلت في المراجع العلمية والبحوث وشبكة المعلومات.

ب - مقياس " المناعة النفسية للاعبين الرياضات المائية" اعداد " الباحثتان" مرفق (ج).

خطوات بناء المقياس:

تم وضع برنامج زمني لتصميم و بناء المقياس وتطبيقه، يوضح ذلك جدول (٢).

جدول (٢) البرنامج الزمني لبناء وتطبيق مقياس المناعة النفسية لدى للاعبي الرياضات المائية (ن = ١٣١)

م	البيان	الفترة الزمنية	
		من	إلى
١	عرض أبعاد المقياس الخمس وعباراته (٧٥) على أربعة محكمين.	٢٠١٨/٥/٢	٢٠١٨/٥/١٠
٢	الدراسة الاستطلاعية وقوامها (١٠) لاعبين و سباحة للتعرف العبارات ذات الصعوبة والزمن التقريبي للتطبيق وعدد المساعدين.	٢٠١٨/٥/٢٢	٢٠١٨/٥/٢٧
٣	تقنين المقياس المكون من (٧٥) عبارة على عينة قوامها (٣٣) لاعب و لاعبة.	٢٠١٨/٦/٢٠	٢٠١٨/٦/٢٩
٤	الدراسة الأساسية لتطبيق المقياس المكون من (٥٥) عبارة على عينة قوامها (٨٨) لاعب و لاعبة.	٢٠١٨/٧/١٣	٢٠١٨/٨/١

الصورة المبدئية للمقياس

أ - تحديد أبعاد المقياس، توصلت الباحثتان من خلال دراسة وتحليل المراجع والدراسات والبحوث (٢٥)، (١٩)، (٢٣)، (١٠)، (١١) الى تحديد ٥ أبعاد هي:

- الاتزان الانفعالي - قوة الارادة - تأكيد الذات - المسؤولية الشخصية - اليقظة الذهنية.

ب- تم عرض أبعاد المقياس مرفق (د) على أربعة محكمين مرفق (هـ) بهدف التعرف على ما يلي: مدى مناسبة الأبعاد لتحديد مفهوم المناعة النفسية للاعبي الرياضات المائية، ومدى مناسبة صياغة العبارات، كفاية هذه العبارات تحت كل بُعد بالحذف أو بإضافة عبارات أخرى.

وقد جاءت النتائج على النحو التالي:

- موافقة المحكمين بنسبة ١٠٠% على مدى مناسبة الأبعاد وبالتالي لم يتم حذف بُعد.

- موافقة المحكمين على مدى مناسبة العبارات بنسبة تراوحت من ٧٥% إلى ١٠٠%، و بالتالي لم يتم حذف عبارات.

- موافقة المحكمين بنسبة ١٠٠% على مدى كفاية العبارات تحت كل بُعد، وبالتالي لم يتم إضافة عبارات. و بهذا أصبح المقياس مكون في صورته الأولى من (٥) أبعاد و (٧٥) عبارة.

ج - الدراسة الاستطلاعية الأولى، قامت الباحثتان بتوزيع عبارات المقياس بطريقة عشوائية المكون من ٥ أبعاد، ٧٥ عبارة حيث تم وضع ثلاث استجابات أمام كل عبارة تنطبق (دائماً ، احياناً ، ابداً) على عدد ١٠ لاعبين بغرض تعديل بعض العبارات الغير واضحة، ولتحديد الزمن المبدئي للتطبيق و عدد المساعدين ، وقد اسفرت هذه الدراسة عن تعديل صياغة عدد من العبارات مرفق (أ).

د - تقنين المقياس، قامت الباحثتان بتوزيع عبارات المقياس المكون من (٥) أبعاد، (٧٥) عبارة ملحق (ب) بعد تعديل بعض العبارات الغير واضحة وأعدتا صفحة التعليمات وتم تطبيق المقياس على (٣٣) لاعب بغرض استخراج المعاملات العلمية.

حساب معاملات الصدق

استعانت الباحثتان بعدة طرق لحساب الصدق هي:

١ - صدق المحتوى: حيث قامت بتحليل الدراسات والمراجع العلمية لتحديد الأبعاد واقتراح عبارات تحت كل بُعد.

٢ - صدق التكوين:

الاتساق الداخلي، للتحقق من مدى تمثيل عبارات المقياس للمناعة النفسية ومدى ارتباط درجة كل

عبارة مع درجة البعد، ومدى ارتباط درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس ، جدول (٣) ، (٤) .

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد (ن = ٣٣)

م	البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع		البعد الخامس	
	معامل الارتباط	رقم العبارة								
١	.608**	١٦	.433*	٣١	.488**	٤٦	.407*	٦١	.316	
٢	.344*	١٧	.374*	٣٢	.530**	٤٧	.639**	٦٢	.601**	
٣	-.057	١٨	0.331	٣٣	.466**	٤٨	.663**	٦٣	.331	
٤	.268	١٩	.442*	٣٤	.221	٤٩	.379*	٦٤	.260	
٥	.613**	٢٠	.514**	٣٥	.515**	٥٠	.587**	٦٥	.272	
٦	.379*	٢١	.474**	٣٦	.321	٥١	.480**	٦٦	.669**	
٧	.450**	٢٢	.500**	٣٧	.419*	٥٢	.332	٦٧	.435*	
٨	.303	٢٣	.34٩*	٣٨	.302	٥٣	.379*	٦٨	.666**	
٩	.466**	٢٤	.512**	٣٩	.493**	٥٤	-.093	٦٩	.626**	

.300	٧٠	.580**	٥٥	.526**	٤٠	.422*	٢٥	.603**	١٠
.317	٧١	.436*	٥٦	.599**	٤١	.198	٢٦	.180	١١
.508**	٧٢	.510**	٥٧	.382*	٤٢	.467**	٢٧	.485**	١٢
.316	٧٣	.492**	٥٨	.378*	٤٣	.485**	٢٨	.394*	١٣
.503**	٧٤	.020	٥٩	.154	٤٤	.465**	٢٩	.385*	١٤
.772**	٧٥	.517**	٦٠	.490**	٤٥	.427*	٣٠	.588**	١٥

* قيمة معامل الارتباط الجدولية = ٠.٣٤٩ عند مستوى معنوية * (٠.٠٥).

* قيمة معامل الارتباط الجدولية = 0.449 عند مستوى معنوية * (٠.٠١).

يتضح من جدول (٣) ، وجود دلالة إحصائية لبعض العبارات عند مستوى معنوي (٠.٠١) و (٠.٠٥) ، حيث أن قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٣١) ، بينما تم استبعاد (٢٠) عبارة من المقياس ، من البُعد الأول (٤) عبارات وأرقامهم (٣-٤-٨-١١) ، بينما من البُعد الثاني عبارتان أرقامهم (١٨-٢٦) و من البُعد الثالث أيضا ٤ عبارات أرقامهم (٣٤-٣٦-٣٨-٤٤) ، و من البُعد الرابع ٣ عبارات وأرقامهم (٥٢-٥٤-٥٩) ، بينما من البعد الخامس عدد ٧ عبارات أرقامهم (٦١-٦٣-٦٤-٦٥-٧٠-٧١-٧٣) وبذلك يكون العدد الكلي لعبارات المقياس (٥) ابعاد و (٥٥) عبارة .

جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والمجموع الكلي للمقياس ن=٣٣

م	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ر" المحسوبة	قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠١)
١	الأول	34.42	3.90	0.84**	٠.٤٤٩
٢	الثاني	36.12	3.70	0.85**	
٣	الثالث	36.58	3.98	0.88**	
٤	الرابع	37.12	3.79	0.82**	
٥	الخامس	36.30	4.25	0.71**	

أن يتضح من جدول (٤) أن معامل الارتباط بين درجة كل بُعد والمجموع الكلي للمقياس دال إحصائياً عند مستوى معنوي * (٠.٠١) حيث أن قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٣١) وقد تراوحت قيمتها ما بين (0.71, 0.88) مما يشير إلى وجود تجانس بين الأبعاد المقترحة لقياس المناعة النفسية.

ثانياً: حساب الثبات

تم حساب معامل الثبات باستخدام معامل الاتساق الداخلي:

أ- التجزئة النصفية

ب- ألفا كرونباخ

أ-التجزئة النصفية:

تم استخدام جثمان Guttman بين كل من نصفي المقياس كما يوضحه جدول (٥)

جدول (٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين نصفي المقياس (ن=٣٣)

معامل ارتباط نصفي المقياس	النصف الثاني ن=٣٧ عبارة		النصف الأول ن=٣٨ عبارة		البيان
	ع	م	ع	م	
.683	8.53	91.18	8.96	89.36	مقياس المناعة النفسية

قيمة "ر" الجدولية = ٠.٣٤٩ عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

يتضح من جدول (٥) أن قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٣١) مما يدل على ثبات المقياس.

وقد تم استخدام معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لجثمان Guttman حيث بلغ (٠.811).

ب- معامل (α) لكرونباك Cronbach's Alpha:

وقد استخدم لبيان مدى الاتساق الداخلي لبنية المقياس، وقد بلغ (0,835) للنصف الأول من المقياس بينما بلغ (0.836) للنصف الثاني من المقياس. وهو يشير إلى أن نصفي المقياس بينهما أتساق عال وللمقياس ككل بلغ معامل الثبات (0.901) وهو معامل ثبات عال.

هـ- التطبيق الأساسي للمقياس، تم تطبيق المقياس في صورته الثالثة ملحق (ج) على العينة الأساسية وقوامها ٨٨ لاعب، ويضم المقياس (٥) أبعاد (٥٥) عبارة.

استعانت الباحثان في هذه الدراسة بالمعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي - اختبار المقارنات المتعددة Mann Whitney Test

- الانحراف المعياري - Friedman Test

- معامل الارتباط - تحليل التباين في اتجاه واحد Kruskal- Wallis Test

وذلك باستخدام كل من البرامج الإحصائية (SPSSWIN)، (EXCEL).

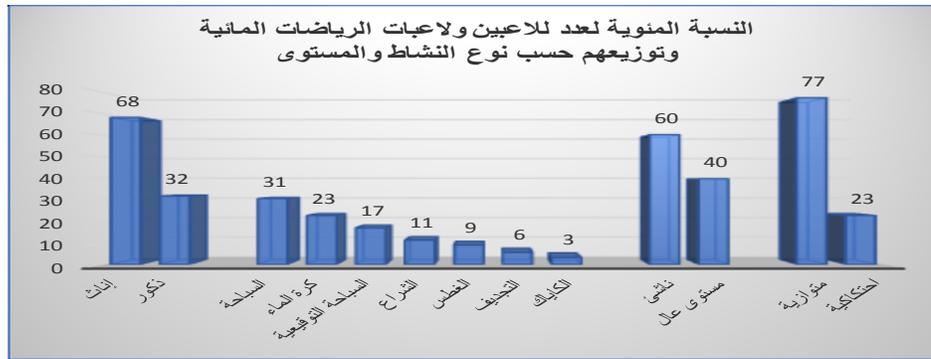
عرض النتائج :

- التوصيف العددي لعينة البحث الأساسية جدول (٦).

جدول (٦) التوصيف العددي لعينة البحث الأساسية وفقاً للجنس (ذكور - إناث) وتوزيعهم على المستوى و نوع الرياضة المائية (ن = 88)

النوع	النشاط	ناشئ	عليا	احتكاكية	متوازية
ذكور	السباحة	-	-	-	-
	السباحة التوقيعية	-	-	-	-
	الشرع	6	-	-	6
	التجديف	-	-	-	-
	الكاياك	-	-	-	-
	الغطس	2	-	-	2
	كرة الماء	2	18	20	-
إناث	السباحة	9	18	-	27
	السباحة التوقيعية	15	-	-	15
	الشرع	4	-	-	4
	التجديف	-	5	-	5
	الكاياك	-	3	-	3
	الغطس	6	-	-	6
	كرة الماء	-	-	-	-
المجموع الكلي		44	44	20	68

يتضح من جدول (٦) توزيع (الذكور - الإناث) على الألعاب المائية المتوازية و الاحتكاكية ناشئين و مستويات عليا.



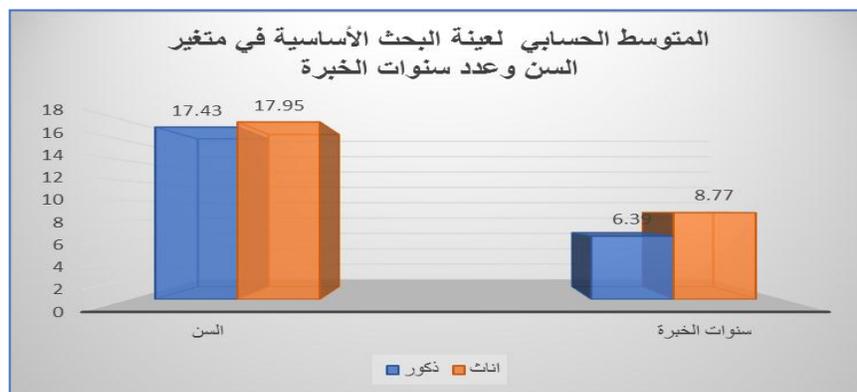
شكل (١) النسبة المئوية لعدد للاعبين ولاعبات الرياضات المائية وتوزيعهم حسب نوع النشاط والمستوى.

جدول (٧) التوصيف الإحصائي لعينة البحث (ذكور - إناث) في السن وسنوات الخبرة (ن = 88)

اناث		ذكور			وحدة القياس	المتغيرات
α_3	S	\bar{X}	α_3	S		
-0.42	4.01	17.95	-0.44	2.15	سنة	السن
0.40	4.55	8.77	-0.37	2.64	سنة	سنوات الخبرة

*الدلالة عند قيمة $(p) \leq (0.05)$

يوضح جدول (٧) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في متغير السن وعدد سنوات الخبرة، وتشير البيانات أن قيم معامل الالتواء لعينة البحث تتحصر بين $(3\pm)$ مما يدل على أن بيانات العينة لا يوجد فيها التواءات موجبة او سالبة.



شكل (٢) المتوسط الحسابي لعينة البحث الأساسية في متغير السن وعدد سنوات الخبرة

وتحقيقاً لأهداف البحث تستعرض الباحثتان نتائج البحث:

١. ما أبعاد المناعة النفسية لدى لاعبي الرياضات المائية؟

٢. ما ترتيب الرياضات المائية على مقياس المناعة النفسية ؟

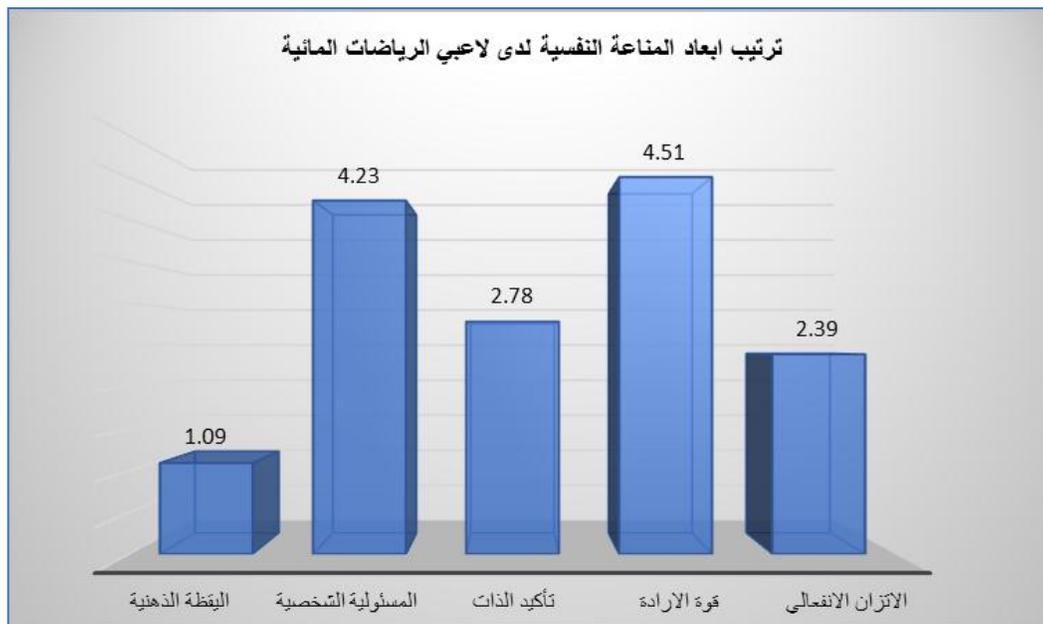
جدول (٨) دلالة الفروق بين أبعاد المناعة النفسية لدى لاعبي الرياضات المائية (ن = 88)

الترتيب	الدلالة	درجة الحرية	قيمة كاي ^٢	متوسط الرتب	المتغيرات
الأول	*٠.٠٠٠٠	٤	٢٨٣.٧٦	4.51	قوة الإرادة
الثاني				4.23	المسؤولية الشخصية
الثالث				2.78	تأكيد الذات
الرابع				2.39	الاتزان الانفعالي
الخامس				1.09	اليقظة الذهنية

يوضح جدول (٨) متوسط الرتب وقيمة كاي^٢ ودلالة الفروق بين أبعاد مقياس المناعة النفسية، كذلك ترتيب ابعاد المناعة

النفسية لدى لاعبي الرياضات المائية والذي جاء كالتالي :

(قوة الإرادة - المسؤولية الشخصية - تأكيد الذات - الاتزان الانفعالي - اليقظة الذهنية).

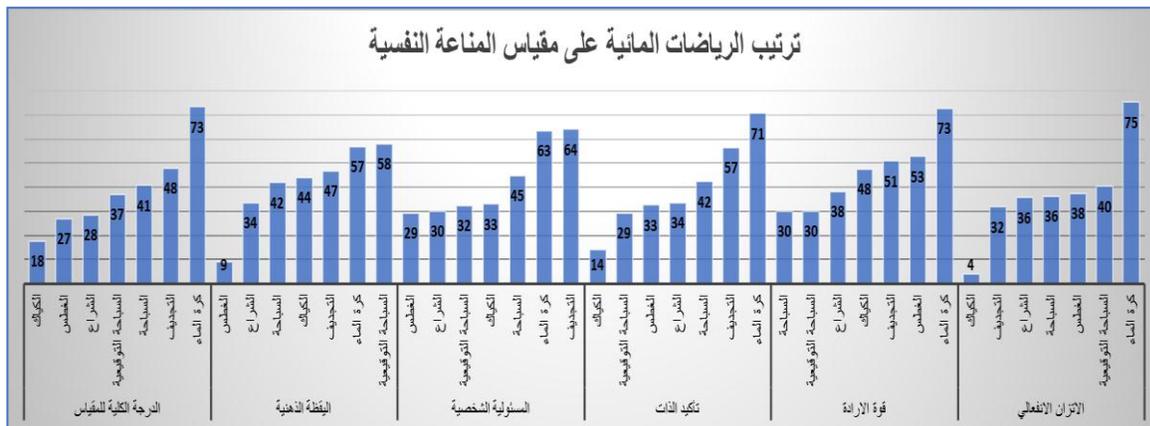


شكل (٣) ترتيب ابعاد المناعة النفسية لدى لاعبي الرياضات المائية

جدول (٩) دلالة الفروق بين الرياضات المائية على مقياس المناعة النفسية (ن = 88)

المتغيرات	المجموعات	متوسط الرتب	قيمة كاي ^٢	درجة الحرية	الدلالة	الترتيب
الاتزان الانفعالي	كرة الماء	75.25	٤٣.٢١٩	٦	0.000*	الأول
	السباحة التوقيعية	40.3				الثاني
	الغطس	37.5				الثالث
	السباحة	36.28				الرابع
	الشراع	35.65				الخامس
	التجديف	31.7				السادس
	الكيالك	4				السابع
قوة الارادة	كرة الماء	72.8	٤٠.٤١٥	٦	0.000*	الأول
	الغطس	52.75				الثاني
	التجديف	50.8				الثالث
	الكيالك	47.5				الرابع
	الشراع	38.15				الخامس
	السباحة التوقيعية	30.1				السادس
	السباحة	29.94				السابع
تأكيد الذات	كرة الماء	70.7	٣٦.٠٠٨	٦	0.000*	الأول
	التجديف	56.5				الثاني
	السباحة	42.33				الثالث
	الشراع	33.6				الرابع
	الغطس	32.56				الخامس
	السباحة التوقيعية	29.2				السادس
	الكيالك	14				السابع
المسئولية الشخصية	التجديف	64.1	٢٤.٢٤٧	٦	0.000*	الأول
	كرة الماء	63.38				الثاني
	السباحة	44.78				الثالث
	الكيالك	33				الرابع
	السباحة التوقيعية	32.4				الخامس
	الشراع	29.95				السادس
	الغطس	29.31				السابع

الأول	0.000*	٦	٢٦.٨٢١	58	السباحة التوقيعية	اليقظة الذهنية
الثاني				56.95	كرة الماء	
الثالث				46.8	التجديف	
الرابع				44	الكياك	
الخامس				41.94	السباحة	
السادس				33.55	الشرع	
السابع				9.13	الغطس	
الأول	0.000*	٦	٣٨.٩١٠	73.43	كرة الماء	الدرجة الكلية للمقياس
الثاني				48	التجديف	
الثالث				40.78	السباحة	
الرابع				37	السباحة التوقيعية	
الخامس				28.45	الشرع	
السادس				26.81	الغطس	
السابع				17.5	الكياك	



شكل (٤) ترتيب الرياضات المائية على مقياس المناعة النفسية

يوضح جدول (٩) ترتيب الرياضات المائية على أبعاد مقياس المناعة النفسية والتي جاءت كالتالي:

- **الإتزان الإنفعالي:** المركز الأول كرة الماء-المركز الثاني السباحة التوقيعية- المركز الثالث الغطس- المركز الرابع السباحة- المركز الخامس الشرع - المركز السادس التجديف- المركز الأخير الكياك.

- **قوة الإرادة:** المركز الأول كرة الماء-المركز الثاني الغطس -المركز الثالث التجديف -المركز الرابع الكياك المركز الخامس الشرع - المركز السادس السباحة التوقيعية - المركز الأخير السباحة.

- تأكيد الذات: المركز الأول كرة الماء-المركز الثاني التجديف- المركز الثالث السباحة-المركز الرابع الشراع- المركز الخامس الغطس - المركز السادس السباحة التوقيعية- المركز الأخير الكياك.
- المسؤولية الشخصية:المركز الأول التجديف-المركز الثاني كرة الماء -المركز الثالث السباحة -المركز الرابع الكياك - المركز الخامس السباحة التوقيعية- المركز السادس الشراع- المركز الأخير الغطس.
- اليقظة الذهنية:المركز الأول السباحة التوقيعية-المركز الثاني كرة الماء-المركز الثالث التجديف-المركز الرابع الكياك - المركز الخامس السباحة- المركز السادس الشراع- المركز الأخير الغطس.
- كما يوضح جدول (٩) أيضاً أن ترتيب الرياضات المائية على مقياس المناعة النفسية جاء كالتالي :
(كرة الماء- التجديف-السباحة-السباحة التوقيعية- الشراع - الغطس وأخيرا الكياك).

التفسير:

ترى الباحثان أن اشتراك معظم لاعبي الرياضات المائية في ترتيب ميكانزيمات المناعة النفسية لديهم يرجع الى أنهم جميعاً يجمع بينها الوسط المائي كأساس للممارسة، كما أن أساس الممارسة هو اجادة السباحة، فمن يشترك بمسابقات كرة الماء أو الغطس أو السباحة التوقيعية كذلك الشراع أو التجديف أو الكياك لأبد وأن يكون قد خاض تدريبات السباحة وهي لعبة فردية رسخت لدى اللاعب سمة المسؤولية الشخصية فهو المسئول عن نتيجة السباق دون غيره، كما أنها رياضة شاقة يتطلب التدريب عليها قطع آلاف الأمتار ذهاباً وإياباً صباحاً ومساءً مع تحمل ظروف المياه من درجات الحرارة والمطهرات والمواد الكيميائية التي تجعل عملية الأبصار مشوشة وحاسة السمع ضعيفة مما لا يتيح فرصة للسباح لرؤية أو سمع شيء حوله، كذلك عملية التدريب نفسها والتي تتطلب تكرار السباحة لعدة مسافات بطريقة معينة بضوابط دقيقة بتعليمات مشددة يضعها المدرب وتحت ضغط القياس .. كل هذه العوامل تسبب الجو الشاق للتدريب وتزيد من الضغوط النفسية على السباح والتي بدورها ساهمت في ظهور ميكانزيمات دفاعية ذات ترتيب مرتفع ميزت لاعبي الرياضات المائية مثل قوة الإرادة، المسؤولية وتأكيد الذات.

أما عن اشتراك أغلب الرياضات المائية في وجود ميكانزمي الاتزان الانفعالي واليقظة الذهنية في آخر ترتيب ابعاد المناعة النفسية، ترى الباحثان انه قد يرجع الى أن ممارسة السباحة كرياضة فردية غير احتكاكية كأساس لممارسة مختلف الرياضات المائية وما تتميز به من نمط أداء ثابت.. فكل سباح له حارة ومناقسة الأساسي هو الزمن مما أدى الى عدم تطور ميكانزمي الاتزان الانفعالي واليقظة الذهنية مقارنة بمكانزمات قوة الإرادة والمسؤولية تأكيد الذات، وترى الباحثان أن هذا التفسير يتمشى مع ما أشارت اليه

(عبير أحمد أبو الوفا دنقل) (٢٠١٨) من أن الخبرات التي يمر بها الفرد تجعله يستبدل ميكانيزمات الدفاع الأقل تنظيماً بأخرى أكثر نضجاً وتعقيداً (9: ٥١).

يتضح من أيضاً جدول (٩) أن لعبة كرة الماء احتلت المركز الأول في الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية يليها في المركز الثاني التجديف، المركز الثالث السباحة، المركز الرابع السباحة التوقيعية، المركز الخامس الشراع، في المركز السادس الغطس بينما احتل الكياك المركز الأخير، وترى الباحثتان أن السبب تصدر لعبة كرة الماء قد يرجع الى أنها اللعبة الوحيدة الاحتمالية التي يشوبها العنف في الأداء كما أن أدائها يتسم بالتغير السريع لذا فهي تتطلب بدرجات عالية ميكانيزمات دفاعية تختلف تبعاً لاختلاف طبيعة الممارسة.

وبذلك أمكن الإجابة على التساؤل الأول والثاني و اللذان ينصان على:

ما أبعاد المناعة النفسية لدى لاعبي الرياضات المائية؟

ما ترتيب الرياضات المائية على مقياس المناعة النفسية ؟

٢. هل توجد فروق دالة احصائية في المناعة النفسية لدى لاعبي الرياضات المائية وفقاً لطبيعة

الرياضة (المتوازية - الاحتمالية).

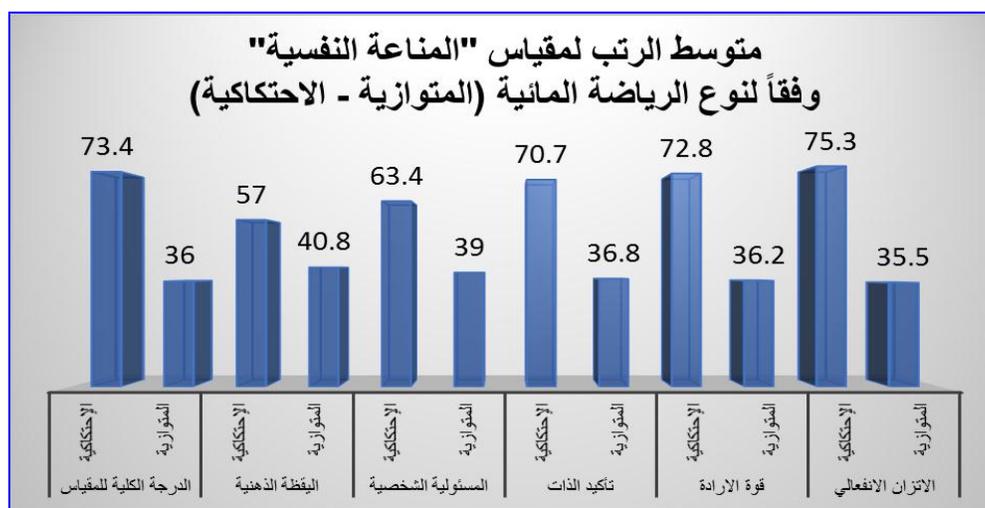
جدول (١٠) دلالة الفروق في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس "المناعة النفسية"

وفقاً لطبيعة الرياضات المائية (المتوازية - الاحتمالية) (ن = 88)

المتغيرات	المجموعات	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	قيمة Mann-Whitney U	مستوى الدلالة
الاتزان	المتوازية	68	35.5	2411	-	٦٥	0.000*
	الإحتكاكية	20	75.3	1505	٦.١٥٥		
قوة الارادة	المتوازية	68	36.2	2460	-	١١٤	0.000*
	الإحتكاكية	20	72.8	1456	٥.٦٧٤		
تأكيد الذات	المتوازية	68	36.8	2502	-	١٥٦	0.000*
	الإحتكاكية	20	70.7	1414	٥.٢٥١		
المسئولية الشخصية	المتوازية	68	39.0	2648.5	-	٣٠٢.٥	0.000*
	الإحتكاكية	20	63.4	1267.5	٣.٧٨٥		
اليقظة الذهنية	المتوازية	68	40.8	2777	-	٤٣١	0.012*
	الإحتكاكية	20	57.0	1139	٢.٤٩٨		

0.000*	١٠١.٥	-	2447.5	36.0	68	المتوازية	الدرجة
			1468.5	73.4	20	الإحتكاكية	الكلية للمقياس

يتضح من الجدول رقم (١٠) أن قيمة مستوى الدلالة تراوح بين (٠.٠٠٠٠) (٠,٠١٢) وهي قيمة أصغر من (٠,٠٥) مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الرياضات المائية المتوازية والاحتكاكية في جميع أبعاد مقياس المناعة النفسية لصالح لاعبي الرياضات الاحتكاكية.



شكل (٥) متوسط الرتب لأبعاد مقياس "المناعة النفسية" وفقاً لطبيعة الرياضات المائية (متوازية - الاحتكاكية)

التفسير:

بالنظر الى طبيعة الرياضية المائية الاحتكاكية والمتمثلة هنا بلعبة كرة الماء نجد إن لها خصائصها النفسية التي تتفرد بها عن غيرها من الرياضات المائية الأخرى، حيث يحتاج لاعب كرة الماء إلى إتقان مهارات وطرق السباحة المختلفة كما يحتاج الى درجة كبيرة من التميز حتى يستطيع التحرك والتصرف بالكرة في مواقف اللعب المختلفة.

كما أن رياضة كرة الماء تتميز بالكفاح المباشر بين فريقين والذي يزخر بالعديد من المواقف الانفعالية والتي تتميز بشدتها تبعاً لمواقف الفوز والهزيمة من لحظة الى أخرى بنفس المباراة، كما أنه من السهل تصاعد العنف تحت الماء بسرعة حيث يوجد العديد من لاعبي كرة الماء يمسكون الفريق المنافس أو يسحبونه أو حتى يصطدمون به أحياناً بجانب الركلات تحت الماء من أجل الحصول على ميزة ونظراً لأن الحكام لا يمكنهم دائماً رؤية ما يجري تحت الماء فلا بد وأن يتقن اللاعبون تكتيكات الدفاع وكيفية مواجهة تحركات الفريق المنافس كما أن عليهم الحفاظ على الهدوء والتركيز على الكرة واللعب، وليس فقط تحركات الفريق

المنافس. وترى الباحثتان أن هذا يحتاج الى قدر وافر من **الاتزان الانفعالي** أكثر مما تتطلبه أي رياضة مائية أخرى (٣١).

وأتفق ذلك مع ما أشار اليه (صلاح الدين محمد مالك) (١٩٩٣) (٨: ١٩٠، ١٨٧).

كما أشارت (عبير أحمد أبو الوفا دنقل) (٢٠١٨) نقلاً عن (Lorincz) (٢٠١١) الى أن التحكم الانفعالي و السيطرة على التهيج يعتبر من ميكانيزمات الدفاع لدى مرتفعي المناعة النفسية (٩: ٣٤، ٧٤)، وهذا يفسر ارتفاع المناعة النفسية لدى لاعبي كرة الماء عن باقي الرياضات المائية قيد البحث.

- كما يرى (جبار وادي باهض) (٢٠١٧) أن **قوة الإرادة** من المتغيرات التي تنشط المناعة وتقويها حيث تمكن الإنسان من ضبط نفسه لتحمل المتاعب و المشاق والألام (٥: ٤٣٣-٤٣٥) وهذا ينطبق على طبيعة الرياضات الاحتكاكية (كرة الماء) في كونها سريعة وصعبة وشاقة حيث يمكن للاعبين السباحة حتى ثلاثة أميال خلال المباراة الواحدة (٣٣).

ويتفق ذلك مع ما أشار اليه (أحمد مصطفى السويفي) (١٩٩٩) (١)، ويؤكد ذلك ما أشار اليه (إياد محمد السيد خليل) (٢٠١٤): "في دراسة أجراها عن السمات النفسية للاعبين كرة الماء والتي أظهرت تميز لاعبي كرة الماء بالإصرار (٢: ١٩٨). وترى الباحثتان أن هذا يفسر وجود فروق دالة إحصائية في بُعد قوة الإرادة لصالح لاعبي الرياضات الاحتكاكية (كرة الماء).

وترى (عبير أحمد أبو الوفا دنقل) (٢٠١٨) أن **تأكيد الذات** من الميكانيزمات الهامة للمناعة النفسية حيث يتعامل الفرد من خلالها مع الضغوط عن طريق التعبير المباشر عن أفكاره ومشاعره، كما إنها ترتبط بالمواجه المباشرة للتحديات و العقبات بصورة مباشرة (٩: ٧٥، ٧٤)، وترى الباحثتان أن كرة الماء كرياضة مائية احتكاكية تتيح المجال دون غيرها من الرياضات المائية قيد البحث في التعبير المباشر عن الانفعالات والأفكار وتظهر بها المواجهة المباشرة للتحديات و العقبات مما يفسر وجود فروق دالة إحصائية في بُعد تأكيد الذات لصالح لاعبي الرياضات الاحتكاكية (كرة الماء)، ويتفق ذلك أيضاً مع ما أشار اليه (علاء فريد محمد الشريف) (٢٠١٥) من أن ميكانيزم تأكيد الذات يظهر في مستوى الأداء الدفاعي المرتفع (١١: ٤٠).

وترى الباحثتان أن بُعد **المسئولية الشخصية** يظهر بوضوح في لعبة كرة الماء فطبيعتها تجعل كل لاعب مسئول في مركزة عن حماية شبكته من تصويبات الفريق المنافس فهي لعبة توزيع المسئوليات (٣٢).

ويتفق في هذا الرأي (محمد محمود محمد مصطفى) (٢٠٠٤) حيث أشار الى أن لعبة كرة الماء من الألعاب التي تظهر فيها المسئولية الشخصية حيث يكون حارس المرمى مسئول عن حماية شباكة و يعاونة في ذلك زملائه بالفريق كُـل حسب مركزه. (١٤: ٢٢٤)، ويؤكد ذلك ما أشارت اليه (عبير أحمد أبو الوفا

دنقل)(٢٠١٨) (٢٠١٨) نقلا عن (Vasudenvan)(٢٠٠٣) من أن تحمل الأفراد المسؤولية عن أفعالهم الشخصية يجعلهم متمتعين بالمناعة النفسية (٩:٤٥) وترى الباحثتان أن هذا قد يفسر وجود فروق دالة إحصائياً بين لاعبي الرياضات المائية المتوازية والاحتكاكية لصالح الاحتكاكية (كرة الماء) في المسؤولية الشخصية كأحد ميكانيزمات المناعة النفسية.

بالنسبة الى بُعد اليقظة الذهنية فأن لعبة كرة الماء تتميز دون غيرها من الرياضات المائية الأخرى بالأداء السريع الخاطف الذي يتطلب اليقظة الذهنية حتى يستطيع اللاعب التجاوب السريع مع المواقف المختلفة التي تظهر أثناء المباراة، ويتفق ذلك مع ما أشار اليه (وليد محمد محمد دغيم)(٢٠٠٤) من أن لعبة كرة الماء تتطلب من اللاعب التركيز والانتباه حتى يتمكن من الإدراك السليم لنوعية الموقف الذي يمر به أثناء اللعب (4:18) حيث تتميز بالكفاح المباشر بين فريقين مع الأداء الحركي المتغير والذي يتطلب القدرة على التجاوب السريع مع ظروف المباراة المتغيرة (8:١٧٣:١٧٢) وأكد على ذلك ما أشار اليه (محمد محمود محمد مصطفى)(٢٠٠٤) حيث أن اليقظة و الانتباه سمة أساسية لابد وأن تتوفر في فريق كرة الماء ككل حتى يستطيعون منع دخول الكرة في مرماهم، كما أن طبيعة اللعبة تستدعي الانتقال السريع المتعاقب للكرات مما يترتب عليه الهجوم المضاد (14: ٢٦٣، ٢٢٤).

واتفق ذلك مع ما أشار اليه (أشرف محمد جمعه نعيم وآخرون) (٢٠٠٠)، الى أن رياضة كرة الماء تتطلب من لاعبيها مستوى عال من الانتباه طوال زمن المباراة (٤:٢) كما أكد ذلك ما أشار اليه (Andrea H. و آخرون)(٢٠١٨) من أن اتجاه اللعب في المباراة يتغير كل 6.2 ثانية مما يتطلب درجة عالية من اليقظة و الإنتباه (٢٢).

لذا ترى الباحثتان أن من المنطقي أن تتفرد الرياضة المائية الاحتكاكية (كرة الماء) ببُعد اليقظة عن سائر الرياضات المائية الأخرى.

وإجمالاً ترى الباحثتان أن لاعبي كرة الماء يتعرضون لمواقف ضاغطة نظراً لطبيعة الاحتكاكية للعبة لذا فهم أكثر استخداماً لميكانيزمات الدفاع التي تدعم لديهم قوة الإرادة واليقظة الذهنية والمسؤولية الشخصية في مواجهة الصراعات التي يتعرضون لها خلال مواقف المباريات مما يقوي المناعة النفسية لديهم ويزيد شعورهم بالاتزان الانفعالي و تأكيد الذات عن سائر لاعبي الرياضات المائية الأخرى قيد البحث.

وبذلك أمكن الإجابة على التساؤل الثالث و الذي ينص على:

هل توجد فروق دالة احصائية في المناعة النفسية لدى لاعبي الرياضات المائية وفقاً لطبيعة الرياضة (المتوازية - الاحتكاكية)؟

٣. هل توجد فروق دالة احصائية في المناعة النفسية لدى لاعبي الرياضات المائية وفقاً للمستوي (الناشئين - المستويات العليا)؟

جدول (١١) دلالة الفروق في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس "المناعة النفسية"

وفقاً للمستوي التدريبي (الناشئين - المستويات العليا) (ن = 88)

المتغيرات	المجموعات	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	قيمة Mann-Whitney U	مستوى الدلالة
الاتزان الانفعالي	المستويات العليا	35	59.6	2086	-٤.٥٢٩	٣٩٩	0.000*
	الناشئين	53	34.53	1830			
قوة الارادة	المستويات العليا	35	63.49	2222	-٥.٧٠٤	٢٦٣	0.000*
	الناشئين	53	31.96	1694			
تأكيد الذات	المستويات العليا	35	63.57	2225	-٥.٧٢٧	٢٦٠	0.000*
	الناشئين	53	31.91	1691			
المسؤولية الشخصية	المستويات العليا	35	57.93	2027.5	-٤.٠٣٥	٤٥٧.٥	0.000*
	الناشئين	53	35.63	1888.5			
اليقظة الذهنية	المستويات العليا	35	55.63	1947	-٣.٣٤٥	٥٣٨	0.001*
	الناشئين	53	37.15	1969			
الدرجة الكلية للمقياس	المستويات العليا	35	63.04	2206.5	-٥.٥٤٦	٢٧٨.٥	0.000*
	الناشئين	53	32.25	1709.5			

يتضح من الجدول رقم (١١) أن قيمة مستوى الدلالة تراوح بين (٠.٠٠٠) (٠,٠٠١) وهي قيمة أصغر من (٠,٠٥) مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الرياضات المائية (الناشئين - المستويات العليا) في جميع أبعاد مقياس المناعة النفسية لصالح لاعبي المستويات العليا.



شكل (٦) متوسط الرتب لأبعاد مقياس "المناعة النفسية" وفقاً للمستوي (الناشئين - المستويات العليا)

التفسير:

يتميز لاعبي المستويات العليا عن الناشئين بخبرة الاشتراك في المنافسات وهذه الخبرة تجعلهم أقل عرضة للاضطرابات النفسية والجسمية ويؤكد ذلك ما أشار اليه (صلاح الدين محمد مالك) (١٩٩٣) من أن لاعبي المستويات العليا يزداد لديهم القدرة على التركيز وصفاء الذهن كما يتميزوا بدرجة عالية في الهدوء و الاتزان الانفعالي نتيجة لكثرة الاشتراك في اللقاءات المسابقات (190،186:8).

وفي هذا الصدد ترى (عبير أحمد أبو الوفا دنقل) (٢٠١٨) أن التطور المعرفي للفرد وكثرة التعرض لمواقف يرتفع فيها الضغط النفسي تجعله أكثر استخداماً للميكانيزمات الدفاعية حيث يستبدل الدفاعات الأقل تنظيماً بأخرى أكثر نضجاً مما يؤدي الى خفض القلق و الاضطرابات النفسية، كما ترى أيضاً أن هناك ارتباط بين ميكانيزمات الدفاع والمناعة النفسية حيث كلاهما منوط بالدفاع عن الشخصية وحمايتها (53،49:9).

ويتفق ذلك مع ما أشار اليه (Abraham, C وأخرون) (٢٠٠٨) من أن ليس بالضرورة أن يكون الإجهاد والضغط سبباً لإصابة الإنسان بالأمراض بل على العكس قد تكون سبباً في تطوير سمات شخصية تقي الجسم من الأثار الضارة للضغط و الإجهاد (٥٩،١٢٧،١٥٩:20).

لذلك ترى الباحثتان أن كثرة الاحتكاك بمواقف المنافسة للاعبي المستويات العليا اكسبتهم ميكانيزمات المناعة النفسية مقارنة باللاعبين الناشئين.

وبذلك أمكن الإجابة على التساؤل الرابع و الذي ينص على:

هل توجد فروق دالة احصائية في المناعة النفسية لدى لاعبي الرياضات المائية وفقاً للمستوي (الناشئين - المستويات العليا)؟

٤. هل توجد فروق دالة احصائية في المناعة النفسية لدى لاعبي الرياضات المائية وفقاً للجنس (الذكور - الإناث)؟

جدول (١٢) دلالة الفروق في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس "المناعة النفسية"

وفقاً للجنس (الذكور - الإناث) (ن = 88)

المتغيرات	المجموعات	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	قيمة Mann-Whitney U	مستوى الدلالة
الاتزان الانفعالي	الذكور	28	69.98	1959.5	٦.٤٢٥-	١٢٦.٥	0.000*
	الإناث	60	32.61	1956.5			
قوة الارادة	الذكور	28	65.84	1843.5	٥.٣٨٩-	٢٤٢.٥	0.000*
	الإناث	60	34.54	2072.5			
تأكيد الذات	الذكور	28	61.46	1721	٤.٢٨٢-	٣٦٥	0.000*

			2195	36.58	60	الإناث	
0.000*	٤٤٩	٣.٥٢٨-	1637	58.46	28	الذكور	المسئولية
			2279	37.98	60	الإناث	الشخصية
0.026*	٥٩٣.٥	٢.٢٢٥-	1492.5	53.3	28	الذكور	اليقظة
			2423.5	40.39	60	الإناث	الذهنية
0.000*	٢٨٦	٤.٩٧٥-	1800	64.29	28	الذكور	الدرجة
			2116	35.27	60	الإناث	الكلية للمقياس

يتضح من الجدول رقم (١٢) أن قيمة مستوى الدلالة تتراوح بين (٠.٠٠٠) (٠.٠٠١) وهي قيمة أصغر من (٠,٠٥) مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الرياضات المائية (الذكور - الإناث) في جميع أبعاد مقياس المناعة النفسية لصالح لصالح الذكور.



شكل (٧) متوسط الرتب لأبعاد مقياس "المناعة النفسية" وفقاً للجنس (الذكور - الإناث)

التفسير:

ترى الباحثتان أن السبب وراء تمتع الذكور بالمناعة النفسية أكثر من الإناث قد يرجع الى ارتباط المناعة النفسية بالقدرة على التعبير عن الانفعالات، وحيث أن الإناث أقل قدرة في التعبير عن انفعالاتهن حيث يميلن الى كبت مشاعرهن خوفاً من الازدراء الاجتماعي ويتفق ذلك مع ما أشارت اليه(نوال السعداوي)(٢٠٠٧) من أن ضعف المناعة النفسية عند المرأة المصرية يرجع الى المجتمع و الأسرة و المدرسة و الشارع وأماكن العمل فهي تحتاج الى ما يسمى بالطب الوقائي النفسي(١٧: ٨٩) عكس الذكور

الذين لديهم قدرة أكثر في التعبير عن ما يشعرون به من غضب و انفعال، حيث أشار (مصطفى حجازي) (٢٠١٥) الى أن التعبير عن مشاعر الغضب يعمل على تفريغ التعبئة الانفعالية وعدم كبتها مما يقوي المناعة النفسية (١٧٣، ١٧٢، ١٥) وقد أكد على ذلك (حمزة الجبالي) (٢٠١٦) حيث أشار الى النساء يميلن الى كبت مشاعرهن ولوم الذات كما إنهن أكثر قلقاً من الرجال (6:35،36)، وأكدت على ذلك أيضاً دراسة (حواء إبراهيم أحمد ايليش) (٢٠١٦) التي أظهرت أن الذكور المراهقين أكثر صموداً نفسياً من المراهقات الإناث (7:٥٠٢)، كذلك دراسة (نادية محمد رزوقي) (٢٠١٣) التي توصلت الى أن هناك فروق بين الذكور و الإناث في المناعة النفسية لصالح الذكور (16)، بينما أشار (Schaller, M) (٢٠١٥) الى أن الجهاز السلوكي المناعي عند الرجال أكثر تطوراً في توفير الحماية الوقائية عن النساء (٩:٢٨-١٠)، وترى الباحثتان أيضاً أن الرجال مختلفين بيولوجياً عن الإناث فقد ميزهم الله بالقوة الجسمانية والقدرة على تحمل المشاق، لذا فمن الممكن أن يكون ذلك تفسير تمتع الذكور بمناعة نفسية أعلى من الإناث. وبذلك أمكن الإجابة على التساؤل الخامس والذي ينص على:

هل توجد فروق دالة احصائية في المناعة النفسية لدى لاعبي الرياضات المائية وفقاً للجنس (ذكور - اناث)؟

الاستخلاصات:

- في أطار ما أسفرت عنه نتائج هذه الدراسة و تحقيقاً لأهداف البحث والإجابة على تساؤلاته و في حدود عينة البحث و إجراءاته تقدم الباحثتان الإستخلاصات التالية:
- يتكون مقياس المناعة النفسية لدى لاعبي الرياضات المائية من ٥ أبعاد و ٥٥ عبارة.
 - يتميز المقياس بمعاملات صدق و ثبات عالية حيث يمكن الاعتماد عليه كمقياس مقنن لمعرفة مستويات المناعة النفسية لدى لاعبي الرياضات المائية.
 - وجود اختلاف في ترتيب أبعاد المناعة النفسية لدى لاعبي الرياضات المائية.
 - وجود اختلاف في ترتيب الرياضات المائية على مقياس المناعة النفسية.
 - وجود فروق في المناعة النفسية لدى لاعبي الرياضات المائية وفقاً لطبيعة الرياضة (المتوازية - الاحتكاكية) لصالح الرياضات الإحتكاكية.
 - وجود فروق في المناعة النفسية لدى لاعبي الرياضات المائية وفقاً للمستوي (الناشئين - المستويات العليا) لصالح المستويات العليا.

- ١- أحمد مصطفى السويفي (١٩٩٩): "قلق المنافسة الرياضية للاعبين كرة الماء وعلاقته ببعض المتغيرات المختارة لبعض الدول الأوروبية و الأفريقية"، المؤتمر العلمي الدولي، التربية البدنية و الرياضية بين النظرية و التطبيق، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، أبريل.
- ٢- إياد محمد السيد خليل (٢٠١٤): "السمات النفسية اللازمة لانتقاء ناشئي كرة الماء"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ٣- أسامة كامل راتب (١٩٩٩): "المنافسة الرياضية والنمو النفسي للناشئ الرياضي، علم النفس الرياضي بين النظرية والتطبيق، إصدار الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي مارس الإصدار الأول، القاهرة.
- ٤- أشرف محمد جمعه نعيم، حسين دري أباطة، محمد علي أحمد القط، كمال عبد الحميد اسماعيل (٢٠٠٠): "تتمية بعض مظاهر الإنتباه لدى لاعبي كرة الماء الناشئين وعلاقتها بمستوى الأداء" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٥- جبار وادي باهض العكلي (٢٠١٧): "المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي بالذات و العفو"، دراسات عربية في التربية و علم النفس، رابطة التربويين العرب، العدد الحادي و الثمانون، يناير.
- ٦- حمزة الجبالي (٢٠١٦): "دليل المرأة في تحليل شخصية الرجل، وفهم أسراره. دار الأسرة للاعلام، دار علم الثقافة و النشر.
- ٧- حواء إبراهيم أحمد إبليش (٢٠١٦): "الصمود النفسي و علاقته بالرضا عن الحياة لدى المراهقين"، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد السابع عشر.
- ٨- صلاح الدين محمد مالك (١٩٩٣): "السمات الشخصية للاعبين كرة الماء طبقاً لنتائج المسابقات"، مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية و الرياضة في الوطن العربي، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ٩- عيبر أحمد أبو الوفا دنقل (٢٠١٨): "ميكانيزمات الدفاع لدى مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية من طلاب الجامعة"، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، يناير.
- ١٠- عصام محمد زيدان (٢٠١٣): "المناعة النفسية مفهومها و أبعادها وقياسها"، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، يوليو.
- ١١- علاء فريد محمد الشريف (٢٠١٥): "فعالية برنامج ارشادي في تدعيم نظام المناعة النفسية وفق خصائص الشخصية المحددة لذاته لخفض الشعور بالإغتراب النفسي لدى طلاب الجامعات الفلسطينية"، رسالة دكتوراة، قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة المنصورة.
- ١٢- كامل عبود حسن، أسامة عبود (٢٠١٧): "تقنين مقياس المناعة النفسية للرياضيين المتقدمين"، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد الثاني، جامعة ديالى، جمهورية العراق.
- ١٣- محمد حسن علاوي (١٩٩٨): "مدخل في علم النفس الرياضي"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٤- محمد محمود محمد مصطفى (٢٠٠٤): "بعض مظاهر الإنتباه لحارس مرمى كرة الماء وعلاقتها بزمن الرجوع ونتائج المباريات"، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ١٥- مصطفى حجازي (٢٠١٥): "الأسرة وصحتها النفسية: المقومات، الديناميات، العمليات، المركز الثقافي العربي، الدار البيضاء، المغرب العربي.

- ١٦- نادية محمد رزوقي الأعجم (٢٠١٣): "المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الإجتماعية لدى طلبة الجامعة"، رسالة ماجستير، قسم علم النفس التربوي. كلية التربية للعلوم الإنسانية جامعة ديالى. العراق.
- ١٧- نوال السعداوي (٢٠٠٧): "المرأة والصراع النفسي"، دار المحور الأدبي للنشر والتوزيع.
- ١٨- وليد محمد محمد دغيم (٢٠٠٤): "تأثير برنامج تدريبي على تنمية قدرة التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة الماء"، رسالة دكتوراة، قسم التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.

- وجود فروق في المناعة النفسية لدى لاعبي الرياضات المائية وفقاً للجنس (ذكور - إناث) لصالح الذكور.

التوصيات:

- بناء على الإطار النظري للبحث و أهدافه و ما تم استخلاصه توصي الباحثان بما يلي:
- ضرورة الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي لتطوير ميكانيزمات المناعة النفسية لدى لاعبي الرياضات المائية.
- تصميم برامج ارشادية سلوكية لتطوير ميكانيزمات المناعة النفسية لدى لاعبي الرياضات المائية المتوازية (الإناث و الناشئين).

- ١- <http://waterpolo.isport.com/water-polo-guides/underwater-tactics-for-water-polo>.
- ٢- [https://en.m.wikipedia.org/wiki/Goalkeeper_\(water_polo\)](https://en.m.wikipedia.org/wiki/Goalkeeper_(water_polo)).
- ٣- <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2012/aug/10/water-polo-olympics-2012-get-involved>).

- ١ Abelson, R., Frey, K., & Gregg, A. (2004). Experiments with people revelations from social psychology. Inc. Mahwah, NJ 07430: Lawrence Erlbaum Associates, In Library of Congress Cataloging.
- ٢ Abraham, C., Conner, M., Jones, F., O'Connor, D., (2008): Health Topics Psychology)in Applied Psychology; Hodder Education Publishers; 1 edition (September 15
- ٣ Albert-Lórinçz, E., Albert-Lórinçz, 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, 23(1) . . ١٠٣
- ٤ Andrea H. Millera, b , Kerrie Evansc, Roger Adamsa, Gordon Waddingtona, Jeremy Witchallsa (2018): "Shoulder injury in water polo: A systematic review of incidence and intrinsic risk factors" Journal of Science and Medicine in Sport 21 (2018) 368–377.
- ٥ Barbanell, L., (2009). " Breaking the Addiction to Please Goodbye Guilt"; Published by Jason Aronson; An imprint of Roman & Littlefield Publishers, Inc.
- ٦ Gilbert, T., Pinel, C., Wilson, D., Blumberg, J., & Wheatley, P., (1998). "Immune neglect: A source of durability bias in affective forecasting". Journal of Personality and Social Psychology, 75, 618 .
- ٧ Gombor, A. (2009); "Burnout in Hungarian and Swedish Emergency Nurses: Demographic Variables, Work-Related Factors, Social Support, Personality, and Life Satisfaction as Determinants of Burnout. Ph.D. Dissertation, University of Eötvös Lorand Hungary, Budapest.
- ٨ Hoerger, M., (2012). Coping strategies and immune neglect in affective forecasting: Direct evidence and key moderators. Judgment and Decision Making, 7(1), 86–96.
- ٩ Oláh, A., (1996); " Psychological immune system: An integrated structure of coping potential dimensions". Paper presented at the 9th conference of the European Health Psychology Society, Bergen, Norway.
- ١٠ Schaller, M. (2016); " The Behavioral Immune System"; Advances in Experimental Social Psychology; the handbook of Evolutionary psychology; 2nd edition. vol. 1
- ١١ Wilson, T. (2002); Strangers to ourselves: discovering the adaptive unconscious. Includes. the President and Fellows of Harvard. Library of Congress Cataloging-in-Publication Data
- ١٢ Vaillant, G., (1993); The wisdom of the ego. Cambridge, MA: Harvard

University Press.