

## بناء مقياس المناعة النفسية لدي الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي بجامعة بنها

الكتور/ عاطف نمر خليفة

الدكتور/ هانى محمد زكريا

الدكتور/ حسن يوسف عبدالله

الباحث/ حسن حسنى حسن

### ملخص البحث:-

يهدف البحث الى التعرف على بناء مقياس المناعة النفسية لدى طلاب جامعة بنها الممارسين للنشاط الرياضى، كما إستخدم الباحث المنهج الوصفى بأسلوبه المسحى وذلك لملاءمته مع طبيعية البحث، كما تم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث من طلاب جامعة بنها للعام الجامعي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م، وقد قام الباحث بحساب حجم العينة عن طريق معادلة ستيفن تامبسون لحساب أقل حجم للعينة والتي كانت نتيجتها (٤٦٩) طالباً، وأشارت أهم النتائج الى:

١. الثبات الإنفعالى
٢. القدرة على مواجهة المشكلات والتأقلم
٣. الإستفادة من الخبرات السابقة
٤. المسئولية الإجتماعية
٥. التفكير الإيجابى
٦. التكيف أو المرونة النفسية

### Research Summary

The research aims to identify the structure of the psychological immunity scale among Benha University students who practice sports activity. The researcher also used the descriptive method in its survey method in order to suit it with the nature of the research. The basic research sample was also chosen randomly from within the research community of Benha University students for the academic year 2022/2023 AD. The researcher calculated the sample size using Stephen Thompson's equation to calculate the minimum sample size, which resulted in (469) students. The most important results indicated:

1. Emotional stability

2. The ability to face problems and adapt
3. Benefit from previous experiences
4. Social responsibility
5. Positive thinking
6. Psychological adaptation or flexibility

### مقدمة ومشكلة البحث :

وتعد الصحة النفسية حالة إكمال الفرد بدنياً وعقلياً وإجتماعياً، إذ لا يستطيع الفرد تكريس كافة قدراته والتكيف مع أنواع الإجهاد العالى والعمل بإتقان وفاعلية عالية لتحقيق أفضل الإنجازات، وكان العلماء قديماً يعتقدون بأن الصحة هي خلو الفرد من الأمراض البدنية بغض النظر على ما يمتلكه من صفات وسمات وخصائص تؤهله للإرتقاء بكافة جوانب الحياة المختلفة وتمثل الصحة النفسية الأساس اللازم لضمان الفرد من تأدية واجباته بشكل فعال وجيد. (١ : ٢٩٧)

كما إن العصر الذى نعيش فيه هو عصر التغير النفسى السريع المتطور وتعتبر الثقافة الرياضية جزءاً مهماً من هذا التطور الحاصل كما ان الثقافة الرياضية هي مظهر من مظاهر المجتمع كما تعد جزءاً من الثقافة العامة بوجه عام ويعتبر الإهتمام بالثقافة الرياضية من المؤشرات الدالة على إرتفاع المستوى الثقافى والتقدم فى المجتمع ، كما أن للثقافة الرياضية أثر واضح على الجانب الصحى والإجتماعى والتربوى والثقافى للإنسان . (٧ : ١٤٠)

وتعد المناعة النفسية من المفاهيم الأساسية والمهمة فى مجال علم النفس الإيجابى الذى يؤكد على الجوانب الإيجابية للشخصية وتنميتها أكثر من مجرد النظر إلى الصحة أنها غياب المرض ، وعلى ذلك تغيرت التوجهات من الإستغراق فى علاج الإضطرابات النفسية إلى الإهتمام بدراسة جوانب القوة والتميز التى يتمتع بها الإنسان وتحسين الصحة النفسية نحو مزيد من التوافق مع الذات والبيئة والإنتفاع على الموارد المتاحة لتحقيق أقصى إستفادة من الإستخدامات الكامنة .

(٣ : ٢٠٥)

وتستند المناعة النفسية على أساس أن العقل والبدن لا ينفصلان وأن المخ يؤثر على جميع أنواع العمليات الفسيولوجية والنفسية لدى الفرد وأن الذات الانسانية معرضة دوماً للضعف والمرض النفسى والجسم بسبب طريقة تفكير الفرد نفسه وأنه اذا استطاع الفرد أن يكون أكثر مرونة فى تغيير طريقة تفكيره إلى الأفضل فإنه يمد بذلك جهازه المناعى بطاقة تسهم فى جعل العمليات الطبيعية داخل الجسم فى حجمها الطبيعى وتؤدى وظائفها على نحو صحيح وتقوى عقله وقدراته مما يستوجب على الفرد من أجل تنشيط مناعته النفسية من خلال تنمية قدرته على التحمل



والصمود أمام الأزمات ومقاومة الأفكار والمشاعر السلبية التي تؤدي به إلى طريق القلق واليأس والفشل . ( ٨ : ١٩٢ )

كما إن العصر الذي يعيشه الشباب الجامعي اليوم عصر مليئ بالأعباء والضغوطات المتكررة والتي تتراكم عليه يوماً بعد يوم إذا لما يحسن إدارتها وتنظيمها والتغلب عليها للخروج منها بصورة سوية ، وهذا يتطلب قدراً من المناعة النفسية لمواجهة تلك الضغوطات ومواصلة التقدم والنجاح في الحياة .

وتكمن مشكلة البحث في أنه لم يلق موضوع المناعة النفسية الكثير من العناية من قبل الباحثين في المجتمع المصري بصفة عامة والرياضي بصفة خاصة على الرغم من أهميتها في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجه الشباب في حياتهم

وهذا ما دعى الباحث لهذه الدراسة لمعرفة دور الرياضة في تعزيز المناعة النفسية لدى الشباب ( دراسة مقارنة على عينة من طلاب جامعة بنها )

#### هدف البحث :

- بناء مقياس المناعة النفسية لدى طلاب جامعة بنها الممارسين للنشاط الرياضي .

#### فروض البحث:

- ما مستوى المناعة النفسية لدى الشباب الممارسين للنشاط الرياضي ؟

#### تعريفات البحث :

#### المناعة النفسية Psychological immunity :(\*)

تعنى قدرة الطالب على إستخدام الآليات والإستراتيجيات المختلفة المناسبة والملائمة لمواجهة الصعوبات الإجتماعية والتكيفية والضغوط النفسية التي تواجهه في حياته.

#### الدراسات السابقة :

- دراسة حسن يوسف أبوزيد (٢٠٢٢) (٢) بعنوان " تأثير برنامج نفسى بإستخدام عادات العقل لتعزيز المناعة النفسية لدى ناشئى كرة السلة " ، ويهدف البحث الي التعرف على تأثير برنامج نفسى بإستخدام عادات العقل لتعزيز المناعة النفسية لدى ناشئى كرة السلة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، واشتملت عينة البحث علي (٣٢٠) ناشئاً ، وجاءت أهم النتائج توجد



فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوى عادات العقل حيث بلغت نسبة التحسن (١١٣٪) ، توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوى المناعة النفسية حيث بلغت نسبة التحسن (١٤٣.٩٪) ، يؤثر البرنامج النفسى المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسين مستوى عادات العقل بأبعاده الإثنى عشر ، يؤثر البرنامج الإرشادى تأثيراً إيجابياً على تعزيز مستوى المناعة النفسية بأبعاده الثمانية.

– دراسة محمود هشام عبد الرازق إمام (٢٠٢٢) (٤) بعنوان " المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الايجابية لدي لاعبي منتخبات جامعة بنها " ، ويهدف البحث الي الي التعرف على مستوى المناعة النفسية لديهم؛ والتعرف على العلاقة بين المناعة النفسية والذات الإيجابية لدي لاعبي منتخبات جامعة بنها ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، واشتملت عينة البحث علي (١٨٠) لاعب بواقع (٩٠) لاعب من لاعبي الألعاب الجماعية ، (٩٠) لاعب من لاعبي الألعاب الفردية ، وجاءت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي المنتخبات بجامعة بنها وفقاً لنوع اللعبة جماعية (قرية) في متوسطات محاور مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية لصالح لاعبي الألعاب الجماعية، وتوجد علاقة دالة إحصائية بين المناعة النفسية والذات الإيجابية للاعبى المنتخبات الجامعية.

#### إجراءات البحث

#### منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحى وذلك لملاءمته مع طبيعية البحث .

#### مجتمع وعينة البحث :

#### مجتمع البحث :

يتحدد مجتمع البحث من طلاب جامعة بنها للعام الجامعي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣م فيما عدا كلية التربية الرياضية) ، وقد بلغ عددهم (٨٨٢٤٢) طالباً وطالبة.

#### عينة البحث :

#### العينة الاساسية للبحث :

تم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث من طلاب جامعة بنها للعام الجامعي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣م ، وقد قام الباحث بحساب حجم العينة عن طريق معادلة ستيفن تامبسون لحساب أقل حجم للعينة والتي كانت نتيجتها (٤٦٩) طالباً .

وقد حدد الباحث بعد الرجوع للسادة المشرفين بأن يكون حجم العينة الأساسية للبحث (١٠٠٠) طالباً بما يمثل (١.١٣%) من تعداد مجتمع البحث ، علي أن لا يكونوا قد إشتراكوا في التجربة الإستطلاعية.

#### العينة الاستطلاعية :

تم إختيار عينة البحث الإستطلاعية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث من طلاب جامعة بنها للعام الجامعي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م ، وعددهم (١٠٠) طالباً بما يمثل (٠.١١%) من تعداد مجتمع البحث.

#### أدوات البحث:

- مقياس المناعة النفسية " إعداد الباحث "

#### خطوات إعداد مقياس المناعة النفسية:

#### تحديد محاور المقياس :

لتحديد محاور مقياس المناعة النفسية قام الباحث بمراجعة الأطر النظرية والدراسات المرجعية لمقاييس المناعة النفسية بهدف تحديد المحاور المقترحة للمقياس والتي بلغت في صورتها الأولي (١٢) محوراً كما هو موضح في مرفق (٢).

#### عرض المحاور الإفتراضية المقترحة على السادة الخبراء لإبداء الرأي :

تم عرض المحاور المقترحة في صورتها الأولى على (٥) من السادة الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والمقياس والتقويم مرفق (١) وذلك خلال الفترة من الخميس ٢٠٢٢ / ٢ / ١٧ إلى الإثنين ٢٠٢٢ / ٢ / ٢٨ م بهدف التعرف على مايلي : -

- مدى مناسبة المحاور المقترحة للمقياس .

- إضافة أو حذف أو تعديل المحاور التي من شأنها إثراء المقياس .

حيث تراوحت نسبة الموافقة علي المحاور ما بين (٢٠% - ١٠٠%) من مجموع آراء السادة الخبراء ، وقد أرتضي الباحث بنسبة موافقة لا تقل عن (٨٠%) من مجموع آراء السادة الخبراء ، وقد بلغ عدد المحاور التي ارتضاها الباحث (٦) محاور.

#### صياغة مجموعة العبارات (المقترحة) الخاصة بكل محور من محاور المقياس :

صاغ الباحث عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل محور من خلال إطلاعهم على المراجع والدراسات المرجعية وآراء الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس والقياس والتقويم، وقد راعى الباحث في صياغة العبارات ما يلي :-

- أن تكتب بلغة واضحة وسليمة ومفهومة .
  - عدم إحياء العبارة بنوع الاستجابة .
  - أن تكون العبارات واضحة ومحددة ، ولاتقبل أكثر من تفسير .
  - أن تتناسب العبارة مع الهدف الذي وضعت من أجله .
- عرض المقياس في صورته الأولية علي السادة الخبراء للتحقق من صدق (المحتوى):

قام الباحث بعرض الصورة الأولية للمقياس على السادة المحكمين للتحقق من صدق المحتوى Content Validity ، وذلك خلال الفترة من ١٧ / ٢ / ٢٠٢٢ إلى ٢٨ / ٢ / ٢٠٢٢ م مرفق (١) ، وفي ضوء آراء المحكمين تكونت صورة المقياس على (٦) محاور تتضمن (٤٣) عبارة مرفق (٣) ، توضح الجداول التالية نسبة آراء السادة الخبراء في كل عبارة من عبارات المقياس .

### جدول (١)

النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء حول عبارات محور (الثبات الانفعالي)

ن=٥

م	العبارات	التكرار	%
١	أرى أن اهتماماتي تتغير بسرعة من شيء الى اخر	٥	١٠٠
٢	اتحكم في اقوالى وافعالى عند تعاملى مع زملائى	٥	١٠٠
٣	اسعى على تقليل اندفاعى وتسرعى في تعاملاتى مع زملائى	٤	٨٠
٤	امتلك القدرة على احتواء مشاعرى السلبية وتحويلها للايجابية	٤	٨٠
٥	غالباً ما أشعر بالذنب دون سبب يذكر	٣	٦٠
٦	اسعى لمواجهة الاحداث المؤلمة من جانب الاخرين بطريقة عقلانية	٥	١٠٠
٧	امتلك القدرة على التمييز بين المواقف الضارة والنافعة لى من جانب زملائى	٥	١٠٠
٨	أمتلك القدرة على تجنب الأفعال المتهورة اثناء تعاملاتى اليومية مع زملائى	٤	٨٠

يتضح من الجدول (١) النسبة لآراء السادة الخبراء في كل عبارة من عبارات محور "الثبات الانفعالي" ، حيث تراوحت نسبة الموافقة علي العبارات ما بين (٦٠٪ - ١٠٠٪) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد أرتضى الباحث بنسبة موافقة لا تقل عن (٨٠٪) من مجموع آراء السادة

الخبراء، وبناءً عليه قام الباحث بحذف العبارة رقم (٥) ، وقد بلغ عدد العبارات التي ارتضاها الباحث (٧) عبارة.

### جدول (٢)

النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء حول عبارات محور (القدرة على مواجهة المشكلات والتأقلم)

ن=٥

م	العبارات	التكرار	%
٩	أمتلك القدرة على مواجهة المشكلات التي قد تعيق زملائي واسعى لحلها	٥	١٠٠
١٠	أفكارى تكون بارزة ومميزة فى الأعمال الجماعية	٣	٦٠
١١	اتقبل نصائح زملائي عند حدوث أى مشكلة تحدث لى .	٥	١٠٠
١٢	أمتلك القدرة على إيجاد حلول بديلة للمشكلة التي قد تحدث لى مع زملائي	٤	٨٠
١٣	أرى ان الانسحاب من المشكلات بدلاً من القدرة على مواجهتها ضعف	٥	١٠٠
١٤	أستطيع تحمل المواقف والاحداث المؤلمة التي أمر بها وكيفية التعامل معها	٤	٨٠
١٥	أعرف جيداً ما ينبغي عمله تجاه أي مشكلة تواجهنى وأقوم به على أكمل وجه	٤	٨٠

يتضح من الجدول (٢) النسبة لآراء السادة الخبراء في كل عبارة من عبارات محور "القدرة على مواجهة المشكلات والتأقلم" ، حيث تراوحت نسبة الموافقة علي العبارات ما بين (٦٠٪ - ١٠٠٪) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد أرتضى الباحث بنسبة موافقة لا تقل عن (٨٠٪) من مجموع آراء السادة الخبراء، وبناءً عليه قام الباحث بحذف العبارة رقم (١٠) ، وقد بلغ عدد العبارات التي ارتضاها الباحث (٦) عبارة.

### جدول (٣)

النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء حول عبارات محور (الاستفادة من الخبرات السابقة)

ن=٥

م	العبارات	التكرار	%
١٦	أستطيع أسترجاع المواقف المشابهة لما انا فيه خلال مواقفى اليومية	٤	٨٠
١٧	أمتلك القدرة على التخلص من أخطائى السابقة والعمل على تصحيحها	٤	٨٠
١٨	أكرر نفس الأخطاء فى كل مرة	٣	٦٠
١٩	أسعى لتحسين طريقة تفكيرى أثناء المواقف التي تواجهنى لمعالجة نقاط الضعف لدى	٥	١٠٠
٢٠	اسعى لتجنب تكرار الأخطاء أثناء المواقف التي تواجهنى	٥	١٠٠
٢١	أرى أننى قادراً على الفصل بين تفاعلاتى مع زملائي ومشاكلى الشخصية	٥	١٠٠
٢٢	أشعر بالخيبة والإحباط عند فشلى في تعاملاتى مع زملائي	٥	١٠٠
٢٣	أسعى لتذكير نفسى بإنجازاتى أثناء المواقف الصعبة التي أمر بها	٤	٨٠

يتضح من الجدول (٣) النسبة لآراء السادة الخبراء في كل عبارة من عبارات محور "الاستفادة من الخبرات السابقة" ، حيث تراوحت نسبة الموافقة علي العبارات ما بين (٦٠٪ - ١٠٠٪) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد أرتضى الباحث بنسبة موافقة لا تقل عن (٨٠٪)

من مجموع آراء السادة الخبراء، وبناءً عليه قام الباحث بحذف العبارة رقم (١٨) ، وقد بلغ عدد العبارات التي ارتضاها الباحث (٧) عبارة.

#### جدول (٤)

النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء حول عبارات محور (المسئولية الاجتماعية)

ن=٥

م	العبارات	التكرار	%
٢٤	أعطل مطالبى الشخصية كى ألبى مطالب زملائى	٥	١٠٠
٢٥	أشعر بعدم الراحة عندما يخفق زملائى نجاحاتهم	٤	٨٠
٢٦	أشعر بالسعادة عند تكليفى بأى عمل يعود بالنفع على من حولى	٥	١٠٠
٢٧	اتحمل مسئولية كل اقوالى وافعالى	٤	٨٠
٢٨	أشعر بتأنيب الضمير عند تقصيرى فى اى عمل اكلف به	٤	٨٠
٢٩	أشعر بالسعادة لنجاح اى شخص حتى لو لم أشرك فى هذا النجاح	٥	١٠٠
٣٠	لا أثق فى إنجاز المهام التى أسندها لغيرى إلا بإشرافى المباشر	٣	٦٠
٣١	أرى ان جميع المشكلات لها حلول شرط ان تكون الجهود مخلصه ومتكاملة	٥	١٠٠
٣٢	أسعى جاهداً للإلتزام بوعدى ومواعيدى المتفق عليها .	٤	٨٠

يتضح من الجدول (٤) النسبة لآراء السادة الخبراء فى كل عبارة من عبارات محور "المسئولية الاجتماعية" ، حيث تراوحت نسبة الموافقة على العبارات ما بين (٦٠٪ - ١٠٠٪) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد أرتضى الباحث بنسبة موافقة لا تقل عن (٨٠٪) من مجموع آراء السادة الخبراء، وبناءً عليه قام الباحث بحذف العبارة رقم (٣٠) ، وقد بلغ عدد العبارات التي ارتضاها الباحث (٨) عبارة.

#### جدول (٥)

النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء حول عبارات محور (التفكير الايجابى)

ن=٥

م	العبارات	التكرار	%
٣٣	أنظر للجانب الايجابى فى المواقف الصحيحة التى أمر بها فى حياتى	٥	١٠٠
٣٤	أرى أن إتمادى على نفسى هو الطريق لتخفيف هدفى وطموحى	٥	١٠٠
٣٥	أبتعد دائماً عن الحظ فى أمور حياتى بل أعتد على قدراتى .	٣	٦٠



### تابع جدول (٥)

النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء حول عبارات محور (التفكير الايجابي)

ن=٥

م	العبارات	التكرار	%
٣٦	أرى أن نقاط الفشل في حياتي هي بداية جديدة للتأقلم والنجاح	٤	٨٠
٣٧	أعتمد على قدراتي وخبراتي في أمور حياتي بعيداً عن الحظ	٤	٨٠
٣٨	أقتنع بأن كل ما يحدث حولى إيجابى وسيستمر .	٣	٦٠
٣٩	أثق في احلامي وطوحاتي أنها ستتحقق يوماً ما	٥	١٠٠
٤٠	أفتخر بنفسى عندما أفكر فيما وصلت اليه	٥	١٠٠
٤١	أقوم بإستشارة زملاى فى المشكلات التي تواجهنى	٥	١٠٠

يتضح من الجدول (٥) النسبة لأراء السادة الخبراء في كل عبارة من عبارات محور "التفكير الايجابي" ، حيث تراوحت نسبة الموافقة علي العبارات ما بين (٨٠٪ - ١٠٠٪) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد أرتضي الباحث بنسبة موافقة لا تقل عن (٨٠٪) من مجموع آراء السادة الخبراء، وبناءً عليه قام الباحث بحذف العبارات أرقام (٣٨ ، ٣٥) ، وقد بلغ عدد العبارات التي ارتضاها الباحث (٧) عبارة.

### جدول (٦)

النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء حول عبارات محور (التكيف أو المرونة النفسية)

ن=٥

م	العبارات	التكرار	%
٤٢	أمتلك القدرة على تغيير خطى إذا واجهتني مشكلة ما	٥	١٠٠
٤٣	أرى أنني سريع التكيف مع أي زملاء جدد وانضم معهم	٤	٨٠
٤٤	أتقبل النقد والآراء المختلفة من جانب زملاى	٥	١٠٠
٤٥	أسعى لتحقيق أهدافى مهما كانت العوائق وحجم المشكلات التي أتعرض لها	٥	١٠٠
٤٦	أعلم تماماً أن التغيير سنة الحياة وضرورة لإكتساب المزيد من الخبرات	٣	٦٠
٤٧	أسعى لعدم الإصرار على وجهة نظرى في مواجهة المواقف المختلفة إذا تبين لى عدم صحتها	٥	١٠٠
٤٨	أعمل على تغيير تفكيرى حسب متطلبات المواقف التي أواجهها	٤	٨٠
٤٩	أمتلك القدرة على أحتواء غضب زملاى	٥	١٠٠
٥٠	أنظر الى المشكلات من جوانبها المتعددة للقدرة على حلها	٤	٨٠

يتضح من الجدول (٦) النسبة لأراء السادة الخبراء في كل عبارة من عبارات محور "التكيف أو المرونة النفسية" ، حيث تراوحت نسبة الموافقة علي العبارات ما بين (٨٠٪ - ١٠٠٪) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد أرتضي الباحث بنسبة موافقة لا تقل عن (٨٠٪)



من مجموع آراء السادة الخبراء، وبناءً عليه قام الباحث بحذف العبارة رقم (٤٦) ، وقد بلغ عدد العبارات التي ارتضاها الباحث (٨) عبارة.

وقد أوضحت آراء السادة الخبراء أن يكون عدد عبارات المقياس (٤٣) عبارة وأن يتم تصحيح المقياس وفقاً لميزان التقدير رباعي (غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً) ويتم توزيع الدرجات (٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) على الترتيب للعبارات ذات الاتجاه الإيجابي والعكس للعبارات ذات الاتجاه السلبي ، وقد قام الباحث بوضع الشكل المبدئي للمقياس ثم بعد ذلك وضع العبارات في ترتيب عشوائي مرفق (٤) وذلك لتطبيقها على العينة الإستطلاعية التي بلغ عددها (١٠٠) طالب من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة بغرض حساب المعاملات العلمية للمقياس .

### طريقة تصحيح المقياس

بعد إستكمال الخطوات السابقة صمم المقياس على غرار طريقة ( رنسيس ليكرت ) حيث تم وضع أمام كل عبارة سلم رباعي ( غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً ) وأعطيت هذه الإستجابات في تقدير الدرجات كما يلي : -

### الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة الإستطلاعية على "العينة الاستطلاعية" والتي يمثلها (١٠٠) طالب من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث من طلاب جامعة بنها للعام الجامعي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م الممثلة لمجتمع البحث حيث تم التطبيق في الفترة من السبت ٢٠٢٢ / ٣ / ٥ حتى السبت ٢٠٢٢ / ٣ / ١٢ م

### المعاملات العلمية للمقياس:

#### صدق المقياس:

#### صدق المحكمين :

تم إيجاد صدق المحكمين بعرض المقياس على السادة المحكمين خلال الفترة من الخميس ٢٠٢٢ / ٢ / ١٧ م إلى الإثنين ٢٠٢٢ / ٢ / ٢٨ م وطلب الباحث منهم إبداء الرأي حول مناسبة المحاور لموضوع البحث وكذلك مناسبة العبارات لكل محور من المحاور المذكورة مسبقاً ، ولقد حدد الباحث نسبة مئوية قدرها (٨٠٪) لقبول المحور أو العبارة ، وبناءً على آراء المحكمين قد إحتوى المقياس على ستة محاور يتضمن (٤٣) عبارة ، وإعتبر الباحث نسبة إتفاق المحكمين على محاور وعبارات المقياس معياراً لصدقه.

### صدق (الاتساق الداخلي):

قام الباحث بحساب صدق مقياس المناعة النفسية قيد البحث من خلال إستخدام طريقة صدق الإتساق الداخلي ، حيث قام الباحث بحساب قيمة معاملات الإرتباط لكل عبارة علي حدة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ، وكذلك حساب قيمة معاملات الإرتباط لكل محور علي حدة والدرجة الكلية للمقياس ، وذلك بعد تطبيق الإختبار علي عينة قوامها (١٠٠) طالب من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث من طلاب جامعة بنها للعام الجامعي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م والجداول التالية توضح ذلك.

### جدول (٧)

مُعاملات الارتباط ما بين كل عبارة والدرجة الكلية لمحور (الثبات الانفعالي)

ن=١٠٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١	أرى أن اهتماماتي تتغير بسرعة من شيء الى اخر	*٠.٥٥٦
٢	اتحكم في اقوالى وافعالى عند تعاملى مع زملائى	*٠.٥٥٨
٣	اسعى على تقليل اندفاعى وتسرعى في تعاملاتى مع زملائى	*٠.٥٩٢
٤	امتك القدرة على احتواء مشاعرى السلبية وتحويلها للايجابية	*٠.٦٦٠
٥	اسعى لمواجهة الاحداث المؤلمة من جانب الاخرين بطريقة عقلانية	*٠.٦٥١
٦	امتك القدرة على التمييز بين المواقف الضارة والنافعة لى من جانب زملائى	*٠.٧٥٢
٧	أمتلك القدرة على تجنب الأفعال المتهورة اثناء تعاملاتى اليومية مع زملائى	*٠.٧٠٤

\*قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٩٨) مستوي دلالة (٠.٠٥) = (٠.٢٠٥)

يوضح الجدول رقم (٧) أن قيم معاملات الارتباط للعبارات مع الدرجة الكلية لمحور "الثبات الانفعالي" دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط للعبارات بين (٠.٥٥٦ - ٠.٧٥٢).

### جدول (٨)

مُعاملات الارتباط ما بين كل عبارة والدرجة الكلية لمحور  
(القدرة على مواجهة المشكلات والتأقلم)

ن=١٠٠

م	العبارات	معامل الارتباط
٨	أمتلك القدرة على مواجهة المشكلات التي قد تعيق زملائى واسعى لحلها	*٠.٦٢١
٩	اتقبل نصائح زملائى عند حدوث اى مشكلة تحدث لى .	*٠.٦٩٣
١٠	أمتلك القدرة على إيجاد حلول بديلة للمشكلة التي قد تحدث لى مع زملائى	*٠.٦٦٤

*٠.٦١٠	أرى ان الانسحاب من المشكلات بدلاً من القدرة على مواجهتها ضعف	١
*٠.٥٥٧	أستطيع تحمل المواقف والاحداث المؤلمة التي أمر بها وكيفية التعامل معها	١٢
*٠.٥٩١	أعرف جيداً ما ينبغي عمله تجاه أي مشكلة تواجهني وأقوم به على أكمل وجه	١٣

\*قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٩٨) مستوي دلالة (٠.٠٥) = (٠.٢٠٥)

يوضح الجدول رقم (٨) أن قيم معاملات الارتباط للعبارات مع الدرجة الكلية لمحور "القدرة على مواجهة المشكلات والتأقلم" دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط للعبارات بين (٠.٥٥٧ - ٠.٦٩٣).

### جدول (٩)

مُعاملات الارتباط ما بين كل عبارة والدرجة الكلية لمحور (الاستفادة من الخبرات السابقة)

ن=١٠٠

معامل الارتباط	العبارات	م
*٠.٦٠٩	أستطيع أسترجاع المواقف المشابهة لما انا فيه خلال موافى اليومية	١٤
*٠.٦٧٧	أمتلك القدرة على التخلص من أخطائي السابقة والعمل على تصحيحها	١٥
*٠.٥٧٥	أسعى لتحسين طريقة تفكيرى أثناء المواقف التي تواجهني لمعالجة نقاط الضعف لدى	١٦
*٠.٦٢٢	اسعى لتجنب تكرار الأخطاء أثناء المواقف التي تواجهني	١٧
*٠.٦٢١	أرى أنني قادراً على الفصل بين تفاعلاتي مع زملائي ومشاكلي الشخصية	١٨
*٠.٥٩٧	أشعر بالخيبة والإحباط عند فشلي في تعاملاتي مع زملائي	١٩
*٠.٥٩٠	أسعى لتذكير نفسي بإنجازاتي أثناء المواقف الصعبة التي أمر بها	٢٠

\*قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٩٨) مستوي دلالة (٠.٠٥) = (٠.٢٠٥)

يوضح الجدول رقم (٩) أن قيم معاملات الارتباط للعبارات مع الدرجة الكلية لمحور "الاستفادة من الخبرات السابقة" دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط للعبارات بين (٠.٥٧٥ - ٠.٦٧٧).

### جدول (١٠)

مُعاملات الارتباط ما بين كل عبارة والدرجة الكلية لمحور (المسؤولية الاجتماعية)

ن=١٠٠

م	العبارات	معامل الارتباط
٢١	أعطل مطالبى الشخصية كى ألبى مطالب زملائى	*٠.٥٩٠
٢٢	أشعر بعدم الراحة عندما يخفق زملائى نجاحاتهم	*٠.٦١٨
٢٣	أشعر بالسعادة عند تكليفى بأى عمل يعود بالنفع على من حولى	*٠.٥٧٦
٢٤	اتحمل مسؤولية كل اقوالى وافعالى	*٠.٥٥٥
٢٥	أشعر بتأنيب الضمير عند تقصيرى فى أى عمل اكلف به	*٠.٦٨١
٢٦	أشعر بالسعادة لنجاح أى شخص حتى لو لم أشارك فى هذا النجاح	*٠.٧٥٦
٢٧	أرى ان جميع المشكلات لها حلول شرط ان تكون الجهود مخلصه ومتكاملة	*٠.٦٥٠
٢٨	أسعى دائماً للالتزام بكل عهودى ومواعيدى قد المستطاع	*٠.٦٠٤

\*قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٩٨) مستوي دلالة (٠.٠٥) = (٠.٢٠٥)

يوضح الجدول رقم (١٠) أن قيم معاملات الارتباط للعبارات مع الدرجة الكلية لمحور "المسؤولية الاجتماعية" دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط للعبارات بين (٠.٥٥٥ - ٠.٧٥٦).

### جدول (١١)

مُعاملات الارتباط ما بين كل عبارة والدرجة الكلية لمحور (التفكير الايجابي)

ن=١٠٠

م	العبارات	معامل الارتباط
٢٩	أنظر للجانب الايجابى فى المواقف الصحيحة التى أمر بها فى حياتى	*٠.٧١٠
٣٠	أرى أن إعتمادى على نفسى هو الطريق لتخفيف هدفى وطموحى	*٠.٦٠١
٣١	أرى أن نقاط الفشل فى حياتى هي بداية جديدة للتأقلم والنجاح	*٠.٥٨٤
٣٢	أعتمد على قدراتى وخبراتى فى أمور حياتى بعيداً عن الحظ	*٠.٦٠٦
٣٣	أثق فى احلامى وطوحتى أنها ستتحقق يوماً ما	*٠.٦٣٢
٣٤	أفتخر بنفسى عندما أفكر فيما وصلت اليه	*٠.٥٦٧
٣٥	أقوم بإستشارة زملائى فى المشكلات التى تواجهنى	*٠.٦٤٢

\*قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٩٨) مستوي دلالة (٠.٠٥) = (٠.٢٠٥)

يوضح الجدول رقم (١١) أن قيم معاملات الارتباط للعبارات مع الدرجة الكلية لمحور "التفكير الإيجابي" دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط للعبارات بين (٠.٥٦٧ - ٠.٧١٠).

### جدول (١٢)

مُعاملات الارتباط ما بين كل عبارة والدرجة الكلية لمحور (التكيف أو المرونة النفسية)

ن=١٠٠

م	العبارات	معامل الارتباط
٣٦	أمتلك القدرة على تغيير خطى إذا واجهتني مشكلة ما	*٠.٦١٠
٣٧	أرى أنني سريع التكيف مع أي زملاء جدد وانضم معهم	*٠.٥٩٨
٣٨	أقبل النقد والآراء المختلفة من جانب زملائي	*٠.٦٤٨
٣٩	أسعى لتحقيق أهدافي مهما كانت العوائق وحجم المشكلات التي أتعرض لها	*٠.٦٠٩
٤٠	أسعى لعدم الإصرار على وجهة نظري في مواجهة المواقف المختلفة إذا تبين لي عدم صحتها	*٠.٦٢٧
٤١	أعمل على تغيير تفكيري حسب متطلبات المواقف التي أواجهها	*٠.٦٧١
٤٢	أمتلك القدرة على احتواء غضب زملائي	*٠.٦٠٧
٤٣	أنظر الى المشكلات من جوانبها المتعددة للقدرة على حلها	*٠.٥٦٣

\*قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٩٨) مستوي دلالة (٠.٠٥) = (٠.٢٠٥)

يوضح الجدول رقم (١٢) أن قيم معاملات الارتباط للعبارات مع الدرجة الكلية لمحور "التكيف أو المرونة النفسية" دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط للعبارات بين (٠.٥٦٣ - ٠.٦٧١).

### جدول (١٣)

مُعاملات الارتباط ما بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس

ن=١٠٠

م	المحاور	معامل الارتباط
١	الثبات الانفعالي	*٠.٨٥٠
٢	القدرة على مواجهة المشكلات والتأقلم	*٠.٨٥٨
٣	الاستفادة من الخبرات السابقة	*٠.٨٨٦
٤	المسؤولية الاجتماعية	*٠.٩٠٧
٥	التفكير الإيجابي	*٠.٨٦٠
٦	التكيف أو المرونة النفسية	*٠.٨٧١

\*قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٩٨) مستوي دلالة (٠.٠٥) = (٠.٢٠٥)

يوضح الجدول رقم (١٣) أن قيم معاملات الارتباط للمحاور مع الدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط للعبارات بين (٠.٨٥٠ - ٠.٩٠٧).

من خلال العرض السابق يشير الجداول (٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢) إلي ارتباط جميع العبارات بمعاملات ارتباط عالية مع الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ، وكذلك يوضح جدول (١٣) أن جميع معاملات الارتباط للمحاور مع الدرجة الكلية للمقياس ذات دلالة إحصائية ، ومن هنا نستطيع أن نحكم علي المقياس بأنه متسق داخلياً وبالتالي صادق في قياس ما صمم من أجله.

#### ثبات المقياس:

قام الباحث بإيجاد معامل ثبات المقياس ومحاوره عددها (٦) محاور وعباراته وعددها (٤٣) عبارة باستخدام طريقتين هما طريقة التجزئة النصفية لإستجابات عينة الدراسة الإستطلاعية علي المقياس بإستخدام معادلة سبيرمان وبراون Spearman & Brown لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية ، وكذلك إيجاد الثبات بإستخدام معامل ألفا كرونباخ Cronbach's alpha .

#### ثبات (التجزئة النصفية) للمقياس:

قام الباحث بإيجاد معامل ثبات عبارات المقياس وعددها (٤٣) عبارة بإستخدام طريقة التجزئة النصفية لإستجابات عينة بلغ قوامها (١٠٠) طالب من طلاب جامعة بنها للعام الجامعي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م علي المقياس بإستخدام معادلة سبيرمان وبراون Spearman & Brown لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية ، حيث أخذت درجات عينة البحث في العبارات الفردية مجموعة ، وأخذت العبارات الزوجية مجموعة ، وتم إجراء معادلة سبيرمان وبراون لحساب معامل الارتباط (ثبات المقياس) بين النصفين.

#### جدول (١٤)

#### ثبات التجزئة النصفية للمقياس

ن = ١٠٠

معامل الارتباط	العبارات الزوجية		العبارات الفردية		المقياس
	ع±	/س	ع±	/س	
*٠.٨٩٣	١١.٦٩٨	٦٥.٠٩٠	١٢.٣٢١	٦٧.٤٠٠	المناعة النفسية

قيمة " ر " الجدولية عند درجة حرية (٩٨) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = (٠.٢٠٥)



يتضح من الجدول ( ١٤ ) أن هناك ارتباط دال إحصائياً بين مجموع درجات العبارات الفردية ومجموع درجات العبارات الزوجية وقد بلغ معامل الارتباط بطريقة التجزئة النصفية (٠.٨٩٣) مما يدل على ثبات المقياس .

#### التجربة الأساسية :

تم إجراء التجربة الأساسية علي عينة البحث الأساسية والتي قوامها (١٠٠) طالب من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث من طلاب جامعة بنها للعام الجامعي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م ، علي أن لا يكونوا قد إشتراكوا في التجربة الإستطلاعية ، وذلك في الفترة من (الاحد ٣/٢٠ / ٢٠٢٢ م ) إلي (السبت ٣٠ / ٤/ ٢٠٢٢ م) .

#### المُعَالِجَةُ الإِحْصَائِيَّة :

إستخدم الباحث البرنامج الإحصائي ( SPSS ) لمُعَالِجَةُ البيانات إحصائياً واستعان بالأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار "ت" "T.Test"
- معامل ألفا كرونباخ .
- اختبار كا ٢ لحساب دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث .
- النسب المئوية .
- مُعامل الارتباط البسيط لبيرسون .

#### عرض ومناقشة النتائج :

#### عرض ومناقشة نتائج التساؤل الاول :

ما مستوي المناعة النفسية لدى طلاب جامعة بنها الممارسين للرياضة ؟

وللإجابة علي هذا التساؤل وجب علي الباحث التوصل للتوصيف الإحصائي لعينة البحث من طلاب جامعة بنها للعام الجامعي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ الممارسين للرياضة للوقوف علي وصف لدرجاتهم علي مقياس "المناعة النفسية" ومحاوره ، ثم التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجاباتهم بإستخدام إختبار (كا ٢) لكل عبارة من عبارات مقياس "المناعة النفسية".



### جدول (١٥)

التوصيف الإحصائي لدرجات مقياس "المناعة النفسية" لعينة البحث من الممارسين للرياضة  
ن=٤٦٩

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	% من اعلي درجة	المتوسط الحسابي	اعلي درجة	عدد العبارات	المحاور
-	٢.٧٤٠	١٩	٦٧.٦٤	١٨.٩٣٨	٢٨	٧	الثبات الانفعالي
-	٢.٣٢١	١٦	٦٧.٤٧	١٦.١٩٢	٢٤	٦	القدرة على مواجهة المشكلات والتأقلم
-	٢.٩٥٧	٢٠	٦٩.٠٤	١٩.٣٣٠	٢٨	٧	الاستفادة من الخبرات السابقة
-	٣.٢٦٢	٢٢	٦٧.١	٢١.٤٧١	٣٢	٨	المسؤولية الاجتماعية
-	٢.٩٦٤	١٩	٦٧.٤٤	١٨.٨٨٣	٢٨	٧	التفكير الايجابي
-	٣.٠١٨	٢٢	٦٨.٣٨	٢١.٨٨١	٣٢	٨	التكيف أو المرونة النفسية
٠.١٦٨	٦.٦٩٢	١١٦	٦٧.٨٥	١١٦.٦٩٥	١٧٢	٤٣	المجموع

يتضح من جدول (١٥) التوصيف الإحصائي لدرجات مقياس "المناعة النفسية" ومحاوره  
لدى طلاب جامعة بنها للعام الجامعي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ الممارسين للرياضة

النتائج المتعلقة بمحور (الثبات الانفعالي) :

ولتحليل نتائج هذا المحور تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات المحور والبالغ عددها (٧) عبارات لعينة البحث من الممارسين للرياضة والجدول التالي يوضح تلك النتائج:

جدول (١٦)

التكرار والنسبة المئوية والترجيح لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات محور "الثبات الانفعالي" لعينة البحث من الممارسين للرياضة

ن=٤٦٩

م	العبارات	غالباً		أحياناً		نادراً		أبداً		المجموع التقديري	الوزن النسبي	٢ ك	الترتيب
		%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار				
١	أرى أن اهتماماتي تتغير بسرعة من شيء الى اخر .	٢٩.٠٠	١٣٦	٢٩.٢١	١٣٧	٢٣.٦٧	١١١	١٨.١٢	٨٥	١٢٦٢	٦٧.٢٧	*٥٠.٧٣	٣
٢	اتحكم في اقوالى وافعالى عند تعاملى مع زملائى .	٣٤.٧٥	١٦٣	٢٧.٢٩	١٢٨	٢٠.٠٤	٩٤	١٧.٩١	٨٤	١٣٠٨	٦٩.٧٢	*٦٣.٧٤	٢
٣	اسعى على تقليل اندفاعى وتسرعى في تعاملاتى مع زملائى .	٣٩.٤٥	١٨٥	٣٠.٢٨	١٤٢	١١.٩٤	٥٦	١٨.٣٤	٨٦	١٣٦٤	٧٢.٧١	*١٠٢.٦١	١
٤	امتلك القدرة على احتواء مشاعرى السلبية وتحويلها للاحادية .	٢٩.٠٠	١٣٦	٢٥.٥٩	١٢٠	٢٦.٨٧	١٢٦	١٨.٥٥	٨٧	١٢٤٣	٦٦.٢٦	*٤٧.٧٢	٥
٥	اسعى لمواجهة الاحداث المؤلمة من جانب الاخرين بطريقة عقلانية .	٢٣.٤٥	١١٠	٣١.٧٧	١٤٩	٢٤.٧٣	١١٦	٢٠.٠٤	٩٤	١٢١٣	٦٤.٦٦	*٤٩.٣٤	٧

تابع جدول (١٦)

التكرار والنسبة المئوية والترجيح لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات محور "الثبات الانفعالي" لعينة البحث من الممارسين للرياضة

ن=٤٦٩

الترتيب	٢كا	الوزن النسبي	المجموع التقديري	أبداً		نادراً		أحياناً		غالباً		العبارات	م
				%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار		
٦	*٤٦.٤٦	٦٦.١٥	١٢٤١	١٨.٩٨	٨٩	٢٥.٣٧	١١٩	٢٧.٧٢	١٣٠	٢٧.٩٣	١٣١	امتلك القدرة على التمييز بين المواقف الضارة والنافعة لى من جانب زملائي .	٦
٤	*٥٣.٧٥	٦٦.٦٨	١٢٥١	١٦.٤٢	٧٧	٢٧.٠٨	١٢٧	٢٩.٨٥	١٤٠	٢٦.٦٥	١٢٥	أمتلك القدرة على تجنب الأفعال المتهورة اثناء تعاملاتي اليومية مع زملائي .	٧

\*قيمة (٢كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣) = (٧.٨٢)

يتضح من جدول (١٦) أن النسبة المئوية للاستجابة لعبارات محور "الثبات الانفعالي" لعينة البحث من الممارسين للرياضة بالإجابة بـ "غالباً" تراوحت ما بين (٢٣.٤٥% - ٣٩.٤٥%) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "أحياناً" تراوحت ما بين (٢٥.٥٩% - ٣١.٧٧%) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "نادراً" تراوحت ما بين (١١.٩٤% - ٢٧.٠٨%) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "أبداً" تراوحت ما بين (١٦.٤٢% - ٢٠.٠٤%).

كما يتضح من جدول (١٦) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات محور "الثبات الانفعالي" لعينة البحث من الممارسين للرياضة لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (٢كا) المحسوبة ما بين (٤٦.٤٦ - ١٠٢.٦١) ، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ويوضح الجدول (١٦) إن العبارات جاءت بوزن نسبي بين (٦٤.٦٦ - ٧٢.٧١) .

النتائج المتعلقة بمحور (القدرة على مواجهة المشكلات والتأقلم) :

ولتحليل نتائج هذا المحور تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات المحور والبالغ عددها (٦) عبارات لعينة البحث من الممارسين للرياضة والجدول التالي يوضح تلك النتائج:

### جدول (١٧)

التكرار والنسبة المئوية والترجيح لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات محور "القدرة على مواجهة المشكلات والتأقلم" لعينة البحث من الممارسين للرياضة

ن=٦٩٤

الترتيب	٢٤	الوزن النسبي	المجموع التقديري	أبدأ		نادراً		أحياناً		غالباً		العبارات	م
				%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار		
٣	*٥٧.٩٧	٦٧.٣٢	١٢٦٣	١٥.٧٨	٧٤	٢٥.٨٠	١٢١	٣١.٧٧	١٤٩	٢٦.٦٥	١٢٥	أمتلك القدرة على مواجهة المشكلات التي قد تعيق زملائي واسعى لحلها .	٨
١	*٦٨.٢٧	٦٩.٨٣	١٣١٠	١٧.٤٨	٨٢	١٨.١٢	٨٥	٣١.٩٨	١٥٠	٣٢.٤١	١٥٢	اتقبل نصائح زملائي عند حدوث أى مشكلة تحدث لى .	٩
٤	*٦١.٧١	٦٦.٥٨	١٢٤٩	٢٠.٩٠	٩٨	١٨.١٢	٨٥	٣٤.٧٥	١٦٣	٢٦.٢٣	١٢٣	أمتلك القدرة على إيجاد حلول بديلة للمشكلة التي قد تحدث لى مع زملائي .	١٠
م٤	*٦٠.٧٣	٦٦.٥٨	١٢٤٩	٢١.٧٥	١٠٢	١٧.٢٧	٨١	٣٣.٩٠	١٥٩	٢٧.٠٨	١٢٧	أرى ان الانسحاب من المشكلات بدلاً من القدرة على مواجهتها ضعف .	١١
٢	*٦٤.٥١	٦٩.٣٥	١٣٠١	١٨.٧٦	٨٨	٢١.٣٢	١٠٠	٢٣.٦٧	١١١	٣٦.٢٥	١٧٠	أستطيع تحمل المواقف والاحداث المؤلمة التي أمر بها وكيفية التعامل معها .	١٢
٦	*٥٧.٤٨	٦٥.١٤	١٢٢٢	٢٠.٢٦	٩٥	٢١.٩٦	١٠٣	٣٤.٧٥	١٦٣	٢٣.٠٣	١٠٨	أعرف جيداً ما ينبغي عمله تجاه أي مشكلة تواجهني وأقوم به على أكمل وجه .	١٣

\*قيمة (٢٤) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣) = (٧.٨٢)

يتضح من جدول (١٧) أن النسبة المئوية للاستجابة لعبارات محور " القدرة على مواجهة المشكلات والتأقلم " لعينة البحث من الممارسين للرياضة بالإجابة بـ "غالباً" تراوحت ما بين (٢٣.٠٣% - ٣٦.٢٥%) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "أحياناً" تراوحت ما بين (٢٣.٦٧% - ٣٤.٧٥%) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "نادراً" تراوحت ما بين (١٧.٢٧% - ٢٥.٨٠%) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "أبداً" تراوحت ما بين (١٥.٧٨% - ٢١.٧٥%).

كما يتضح من جدول (١٧) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات محور " القدرة على مواجهة المشكلات والتأقلم " لعينة البحث من الممارسين للرياضة لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (٢١ك) المحسوبة ما بين (٥٧.٤٨ - ٦٨.٢٧) ، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ويوضح الجدول (١٧) إن العبارات جاءت بوزن نسبي بين (٦٤.١٤ - ٦٩.٨٣) .

**النتائج المتعلقة بمحور (الاستفادة من الخبرات السابقة) :**

ولتحليل نتائج هذا المحور تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات المحور والبالغ عددها (٧) عبارات لعينة البحث من الممارسين للرياضة والجدول التالي يوضح تلك النتائج:

جدول (١٨)

التكرار والنسبة المئوية والترجيح لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات محور "الاستفادة من الخبرات السابقة" لعينة البحث من الممارسين للرياضة

ن=٤٦٩

الترتيب	كـ	الوزن النسبي	المجموع التقديري	أبداً		نادراً		أحياناً		غالباً		العبارات	م
				%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار		
٧	٥١.٥٧	٦٦.٨٤	١٢٥٤	٢١.٥٤	١٠١	١٩.١٩	٩٠	٢٩.٦٤	١٣٩	٢٩.٦٤	١٣٩	أستطيع أسترجاع المواقف المشابهة لما انا فيه خلال موافى اليومية .	١٤
٦	٥٩.٤٨	٦٧.٧٠	١٢٧٠	١٧.٧٠	٨٣	٢١.٣٢	١٠٠	٣٣.٤٨	١٥٧	٢٧.٥١	١٢٩	أمتلك القدرة على التخلص من أخطائى السابقة والعمل على تصحيحها .	١٥
١	٩٢.٩٢	٧٢.١٧	١٣٥٤	١٧.٧٠	٨٣	١٧.٢٧	٨١	٢٣.٦٧	١١١	٤١.٣٦	١٩٤	أسعى لتحسين طريقة تفكيرى أثناء المواقف التي تواجهنى لمعالجة نقاط الضعف لدى .	١٦
٢	٧٠.٤٣	٧٠.٥٨	١٣٢٤	١٧.٢٧	٨١	١٩.٦٢	٩٢	٢٦.٦٥	١٢٥	٣٦.٤٦	١٧١	اسعى لتجنب تكرار الأخطاء أثناء المواقف التي تواجهنى .	١٧
٣	٦٠.٤٣	٦٩.١٤	١٢٩٧	١٨.٣٤	٨٦	٢١.٥٤	١٠١	٢٥.٣٧	١١٩	٣٤.٧٥	١٦٣	أرى أننى قادراً على الفصل بين تفاعلاتى مع زملائى ومشاكلى الشخصية .	١٨

تابع جدول (١٨)

التكرار والنسبة المئوية والترجيح لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات محور "الاستفادة من الخبرات السابقة" لعينة البحث من الممارسين للرياضة

ن=٤٦٩

الترتيب	٢كا	الوزن النسبي	المجموع التقديري	أبداً		نادراً		أحياناً		غالباً		العبارات	م
				%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار		
٤	٧٧.٠٦	٦٨.٨٧	١٢٩٢	٢٣.٦٧	١١١	١٥.١٤	٧١	٢٣.٢٤	١٠٩	٣٧.٩٥	١٧٨	أشعر بالخيبة والإحباط عند فشلي في تعاملاتي مع زملائي .	١٩
٥	٨١.٩١	٦٧.٩٦	١٢٧٥	١٨.٣٤	٨٦	١٧.٠٦	٨٠	٣٩.٠٢	١٨٣	٢٥.٥٩	١٢٠	أسعى لتذكير نفسي بإنجازاتي أثناء المواقف الصعبة التي أمر بها .	٢٠

\*قيمة (٢كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣) = (٧.٨٢)

يتضح من جدول (١٨) أن النسبة المئوية للاستجابة لعبارات محور "الاستفادة من الخبرات السابقة" لعينة البحث من الممارسين للرياضة بالإجابة بـ "غالباً" تراوحت ما بين (٢٥.٥٩% - ٤١.٣٦%) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "أحياناً" تراوحت ما بين (٢٣.٢٤% - ٣٩.٠٢%) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "نادراً" تراوحت ما بين (١٥.١٤% - ٢١.٥٤%) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "أبداً" تراوحت ما بين (١٧.٢٧% - ٢٣.٦٧%).

كما يتضح من جدول (١٨) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات محور "الاستفادة من الخبرات السابقة" لعينة البحث من الممارسين للرياضة لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (٢كا) المحسوبة ما بين (٥١.٥٧ - ٩٢.٩٢) ، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ويوضح الجدول (١٨) إن العبارات جاءت بوزن نسبي بين (٦٦.٨٤ - ٧٢.١٧) .

### النتائج المتعلقة بمحور (المسؤولية الاجتماعية) :

ولتحليل نتائج هذا المحور تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات المحور والبالغ عددها (٨) عبارات لعينة البحث من الممارسين للرياضة والجدول التالي يوضح تلك النتائج:

### جدول (١٩)

التكرار والنسبة المئوية والترجيح لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات محور "المسؤولية الاجتماعية" لعينة البحث من الممارسين للرياضة

ن=٦٩٤

الترتيب	٢٤	الوزن النسبي	المجموع التقديري	أبداً		نادراً		أحياناً		غالباً		العبارات	م
				%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار		
١	٧٣.٢٣	٦٨.٩٨	١٢٩٤	١٦.٦٣	٧٨	١٨.٩٨	٨٩	٣٦.٢٥	١٧٠	٢٨.١٤	١٣٢	أعطل مطالبى الشخصية كى البى مطالب زملائى	٢١
٧	٥٥.٨١	٦٦.١٥	١٢٤١	٢٠.٢٦	٩٥	٢٠.٤٧	٩٦	٣٣.٦٩	١٥٨	٢٥.٥٩	١٢٠	أشعر بعدم الراحة عندما يخفق زملائى نجاحاتهم.	٢٢
٨	٤٤.٣٢	٦٤.٤٥	١٢٠٩	٢٥.١٦	١١٨	٢٠.٠٤	٩٤	٢٦.٦٥	١٢٥	٢٨.١٤	١٣٢	أشعر بالسعادة عند تكليفى بأى عمل يعود بالنفع على من حولى .	٢٣
٦	٤٧.٥٨	٦٦.٦٨	١٢٥١	٢١.١١	٩٩	٢١.٩٦	١٠٣	٢٦.٠١	١٢٢	٣٠.٩٢	١٤٥	اتحمل مسؤولية كل اقوالى وافعالى .	٢٤
٢	٥٨.٩٠	٦٨.١٢	١٢٧٨	٢١.٣٢	١٠٠	١٩.٨٣	٩٣	٢٣.٨٨	١١٢	٣٤.٩٧	١٦٤	أشعر بتأنيب الضمير عند تقصيرى فى اى عمل اكلف به .	٢٥
٥	٦١.١٢	٦٦.٩٠	١٢٥٥	١٦.٢٠	٧٦	٢٤.٩٥	١١٧	٣٣.٩٠	١٥٩	٢٤.٩٥	١١٧	أشعر بالسعادة لنجاح اى شخص حتى لو لم أشارك فى هذا النجاح .	٢٦



تابع جدول (١٩)

التكرار والنسبة المئوية والترجيح لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات محور "المسؤولية الاجتماعية" لعينة البحث من الممارسين للرياضة

ن=٤٦٩

م	العبارات	غالباً		أحياناً		نادراً		أبداً		المجموع التقديري	الوزن النسبي	٢٤	الترتيب
		%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار				
٢٧	أرى ان جميع المشكلات لها حلول شرط ان تكون الجهود مخصصة ومتكاملة .	٢٩.٤٢	١٣٨	٢٩.٢١	١٣٧	٢٤.٣١	١١٤	١٧.٠٦	٨٠	١٢٧١	٦٧.٧٥	٥٣.٢٨	٣
٢٨	أسعى دائماً للالتزام بكل عهودى ومواعيدى قد المستطاع.	٣٣.٩٠	١٥٩	٢١.٩٦	١٠٣	٢٥.٣٧	١١٩	١٨.٧٦	٨٨	١٢٧١	٦٧.٧٥	٥٧.٠٢	٣م

\*قيمة (٢٤) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣) = (٧.٨٢)

يتضح من جدول (١٩) أن النسبة المئوية للاستجابة لعبارات محور "المسؤولية الاجتماعية" لعينة البحث من الممارسين للرياضة بالإجابة بـ "غالباً" تراوحت ما بين (٢٤.٩٥% - ٣٤.٩٧%) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "أحياناً" تراوحت ما بين (٢١.٩٦% - ٣٦.٢٥%) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "نادراً" تراوحت ما بين (١٨.٩٨% - ٢٥.٣٧%) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "أبداً" تراوحت ما بين (١٦.٢٠% - ٢٥.١٦%).

كما يتضح من جدول (١٩) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات محور "المسؤولية الاجتماعية" لعينة البحث من الممارسين للرياضة لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (٢٤) المحسوبة ما بين (٤٤.٣٢ - ٧٣.٢٣) ، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ويوضح الجدول (١٩) إن العبارات جاءت بوزن نسبي بين (٦٤.٤٥ - ٦٨.٩٨) .

النتائج المتعلقة بمحور (التفكير الايجابي) :

ولتحليل نتائج هذا المحور تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات المحور والبالغ عددها (٧) عبارات لعينة البحث من الممارسين للرياضة والجدول التالي يوضح تلك النتائج:

### جدول (٢٠)

التكرار والنسبة المئوية والترجيح لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات محور " التفكير الايجابي " لعينة البحث من الممارسين للرياضة

ن=٦٩٤

الترتيب	٢ ك	الوزن النسبي	المجموع التقديري	أبدأ		نادراً		أحياناً		غالباً		العبارات	م
				%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار		
٣	*٦٦.٦٨	٦٨.٣٤	١٢٨٢	١٨.٣٤	٨٦	٢٦.٠١	١٢٢	١٩.٦٢	٩٢	٣٦.٠٣	١٦٩	أنظر للجانب الايجابي في المواقف الصحيحة التي أمر بها في حياتي .	٢٩
١	*٧٧.٨٠	٧١.٣٢	١٣٣٨	١٦.٤٢	٧٧	٢٠.٢٦	٩٥	٢٤.٩٥	١١٧	٣٨.٣٨	١٨٠	أرى أن إتمادى على نفسى هو الطريق لتخفيف هدفي وطموحي .	٣٠
٦	*٤٦.٤٣	٦٥.١٤	١٢٢٢	١٨.٩٨	٨٩	٢٧.٠٨	١٢٧	٢٨.٣٦	١٣٣	٢٥.٥٩	١٢٠	أرى أن نقاط الفشل في حياتى هي بداية جديدة للتأقلم والنجاح .	٣١
٥	*٤٦.٠٢	٦٦.٤٢	١٢٤٦	٢٠.٢٦	٩٥	٢٣.٦٧	١١١	٢٦.٢٣	١٢٣	٢٩.٨٥	١٤٠	أعتمد على قدراتى وخبراتى في أمور حياتى بعيداً عن الحظ	٣٢
٢	*٥٦.١٨	٦٨.٣٩	١٢٨٣	١٧.٤٨	٨٢	٢٤.٥٢	١١٥	٢٤.٩٥	١١٧	٣٣.٠٥	١٥٥	أثق في احلامى وطوحتى أنها ستتحقق يوماً ما .	٣٣

تابع جدول (٢٠)

التكرار والنسبة المئوية والترجيح لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات محور " التفكير الايجابي " لعينة البحث من الممارسين للرياضة

ن=٤٦٩

الترتيب	٢كا	الوزن النسبي	المجموع التقديري	أبداً		نادراً		أحياناً		غالباً		العبارات	م
				%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار		
٤	*٦٢.٣٨	٦٧.٣٨	١٢٦٤	١٤.٩٣	٧٠	٢٦.٤٤	١٢٤	٣٢.٨٤	١٥٤	٢٥.٨٠	١٢١	أفتخر بنفسى عندما أفكر فيما وصلت اليه	٣٤
٧	*٤٩.٣٢	٦٥.٠٩	١٢٢١	٢١.٥٤	١٠١	٢١.٥٤	١٠١	٣١.٩٨	١٥٠	٢٤.٩٥	١١٧	أقوم بإستشارة زملائى فى المشكلات التى تواجهنى .	٣٥

\*قيمة (٢كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣) = (٧.٨٢)

يتضح من جدول (٢٠) أن النسبة المئوية للاستجابة لعبارات محور " التفكير الايجابي " لعينة البحث من الممارسين للرياضة بالإجابة بـ "غالباً" تراوحت ما بين (٢٤.٩٥% - ٣٨.٣٨%) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "أحياناً" تراوحت ما بين (١٩.٦٢% - ٣٢.٨٤%) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "نادراً" تراوحت ما بين (٢٠.٢٦% - ٢٧.٠٨%) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "أبداً" تراوحت ما بين (١٤.٩٣% - ٢١.٥٤%).

كما يتضح من جدول (٢٠) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات محور " التفكير الايجابي " لعينة البحث من الممارسين للرياضة لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (٢كا) المحسوبة ما بين (٤٦.٠٢ - ٧٧.٨٠) ، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ويوضح الجدول (٢٠) إن العبارات جاءت بوزن نسبي بين (٦٥.٠٩ - ٧١.٣٢) .

النتائج المتعلقة بمحور (التكيف أو المرونة النفسية) :

ولتحليل نتائج هذا المحور تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات المحور والبالغ عددها (٨) عبارات لعينة البحث من الغير ممارسين للرياضة والجدول التالي يوضح تلك النتائج:

جدول (٢١)

التكرار والنسبة المئوية والترجيح لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات محور "التكيف أو المرونة النفسية" لعينة البحث من الممارسين للرياضة

ن=٤٦٩

الترتيب	رقم	العبارات	غالباً		أحياناً		نادراً		أبداً		المجموع التقديري	الوزن النسبي	رقم
			%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار			
٨	٣٦	أمتلك القدرة على تغيير خطى إذا واجهتني مشكلة ما .	٢٣.٢٤	١٠٩	٢٩.٦٤	١٣٩	٢٧.٥١	١٢٩	١٩.٦٢	٩٢	١٢٠٣	٦٤.١٣	*٤٧.٥١
٥	٣٧	أرى أنني سريع التكيف مع أي زملاء جدد وانضم معهم .	٢٩.٨٥	١٤٠	٢٦.٤٤	١٢٤	٢٥.٨٠	١٢١	١٧.٩١	٨٤	١٢٥٨	٦٧.٠٦	*٤٩.٨٥
٦	٣٨	أقبل النقد والآراء المختلفة من جانب زملائي.	٢٤.٧٣	١١٦	٣١.١٣	١٤٦	٢٨.٧٨	١٣٥	١٥.٣٥	٧٢	١٢٤٤	٦٦.٣١	*٥٩.٤٩
٤	٣٩	أسعى لتحقيق أهدافي مهما كانت العوائق وحجم المشكلات التي أتعرض لها .	٣١.٣٤	١٤٧	٢٧.٠٨	١٢٧	٢٣.٢٤	١٠٩	١٨.٣٤	٨٦	١٢٧٣	٦٧.٨٦	*٥٢.٠٣
٣	٤٠	أسعى لعدم الإصرار على وجهة نظري في مواجهة المواقف المختلفة إذا تبين لي عدم صحتها.	٣٧.٧٤	١٧٧	٢٥.٨٠	١٢١	١٦.٦٣	٧٨	١٩.٨٣	٩٣	١٣٢٠	٧٠.٣٦	*٧٥.٦٣
٢	٤١	أعمل على تغيير تفكيري حسب متطلبات المواقف التي أواجهها .	٤٢.٨٦	٢٠١	١٥.١٤	٧١	٢٣.٤٥	١١٠	١٨.٥٥	٨٧	١٣٢٤	٧٠.٥٨	*١٠٣.٨٢

تابع جدول (٢١)

التكرار والنسبة المئوية والترجيح لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات محور "التكيف أو المرونة النفسية" لعينة البحث من الممارسين للرياضة

ن=٤٦٩

الترتيب	٢كا	الوزن النسبي	المجموع التقديري	أبداً		نادراً		أحياناً		غالباً		العبارات	م
				%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار		
٧	*٥٠.٧٧	٦٥.٩٤	١٢٣٧	٢١.٥٤	١٠١	٢٠.٠٤	٩٤	٣١.٥٦	١٤٨	٢٦.٨٧	١٢٦	أمتك القدرة على أحتواء غضب زملائي .	٤٢
١	*١٢٩.٨٩	٧٤.٧٩	١٤٠٣	١٥.٣٥	٧٢	١٦.٨٤	٧٩	٢١.١١	٩٩	٤٦.٧٠	٢١٩	أنظر الى المشكلات من جوانبها المتعددة للقدرة على حلها.	٤٣

\*قيمة (٢كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣) = (٧.٨٢)

يتضح من جدول (٢١) أن النسبة المئوية للاستجابة لعبارات محور " التكيف أو المرونة النفسية " لعينة البحث من الممارسين للرياضة بالإجابة بـ "غالباً" تراوحت ما بين (٢٣.٢٤٪ - ٤٦.٧٠٪) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "أحياناً" تراوحت ما بين (١٥.١٤٪ - ٣١.٥٦٪) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "نادراً" تراوحت ما بين (١٦.٦٣٪ - ٢٨.٧٨٪) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "أبداً" تراوحت ما بين (١٥.٣٥٪ - ٢١.٥٤٪).

كما يتضح من جدول (٢١) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات محور " التكيف أو المرونة النفسية " لعينة البحث من الممارسين للرياضة لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (٢كا) المحسوبة ما بين (٤٧.٥١ - ١٢٩.٨٩) ، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ويوضح الجدول (٢١) إن العبارات جاءت بوزن نسبي بين (٦٤.١٣ - ٧٤.٧٩) .

## مناقشة نتائج التساؤل الأول :

يتبين من جدول رقم (15) ان مستوى المناعة النفسية للطلاب الممارسين للرياضة فوق المتوسط ، ويظهر ذلك من خلال الجدول السابق ذكره، حيث بلغت النسبة المئوية من اعلى درجة للمتوسط الحسابى (67.85%) ، ويتضح ذلك بشكل تفصيلى من خلال جدول رقم (15) حيث تراوحت النسبة المئوية من أعلى درجة للمتوسط الحسابى للمحاور ما بين (67.1%) حتى (69.04%).

وبالنظر الى جدول (15) يتضح أن محور الاستفادة من الخبرات السابقة جاء في الترتيب الأول بين محاور المقياس حيث بلغت النسبة المئوية من أعلى درجة للمتوسط الحسابى (69.04%) ، ويتضح ذلك مفصلا من خلال جدول رقم (18) حيث تراوح الوزن النسبى للعبارات ما بين (66.84-72.17)، وجاءت العبارة رقم (16) في الترتيب الأول بين عبارات المحور بوزن نسبى (72.17) والتي تنص على ( أسعى لتحسين طريقة تفكيرى أثناء المواقف التي تواجهنى لمعالجة نقاط الضعف لى ) .

وجاءت العبارة رقم (17) في الترتيب الثانى بين عبارات المحور بوزن نسبى (70.58) والتي تنص على ( أسعى لتجنب تكرار الأخطاء أثناء المواقف التي تواجهنى).

بينما جاءت العبارة رقم (14) في المرتبة الأخيرة بوزن نسبى (66.84) والتي تنص على ( أستطيع أسترجاع المواقف المشابهة لما انا فيه خلال موقفى اليومية ) .

ويتضح لنا من جدول رقم (15) أن محور التكيف والمرونة النفسية جاء في الترتيب الثانى بين محاور المقياس حيث بلغت النسبة المئوية من أعلى درجة للمتوسط الحسابى (68.38%) ، ويتضح ذلك مفصلا من خلال جدول رقم (21) حيث تراوح الوزن النسبى للعبارات ما بين (64.13-74.79)، وجاءت العبارة رقم (43) في الترتيب الأول بين عبارات المحور بوزن نسبى (74.79) والتي تنص على ( أنظر الى المشكلات من جوانبها المتعددة للقدرة على حلها

وجاءت العبارة رقم (41) في الترتيب الثانى بين عبارات المحور بوزن نسبى (70.58) والتي تنص على ( أعمل على تغيير تفكيرى حسب متطلبات المواقف التي اواجهها ).

بينما جاءت العبارة رقم (36) في المرتبة الأخيرة بوزن نسبى (64.13) والتي تنص على ( أمتلك القدرة على تغيير خطى إذا واجهتى مشكلة ما ) .

ويتضح لنا من جدول رقم (15) أن محور الثبات الانفعالى جاء في الترتيب الثالث بين محاور المقياس حيث بلغت النسبة المئوية من أعلى درجة للمتوسط الحسابى (67.64%) ، ويتضح ذلك مفصلا من خلال جدول رقم (16) حيث تراوح الوزن النسبى للعبارات ما بين

(٦٤.٦٦-٧٢.٧١)، وجاءت العبارة رقم (٣) في الترتيب الأول بين عبارات المحور بوزن نسبي (٧٢.٧١) والتي تنص على (أسعى على تقليل اندفاعى وتسرعى في تعاملاتى مع زملائى) .

وجاءت العبارة رقم (٢) في الترتيب الثانى بين عبارات المحور بوزن نسبي (٦٩.٧٢) والتي تنص على (أتحكم في أقوالى وأفعالى عند تعالى مع زملائى).

بينما جاءت العبارة رقم (٥) في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي (٦٤.٦٦) والتي تنص على (أسعى لمواجهة الأحداث المؤلمة من جانب الآخرين بطريقة عقلانية) .

ويتضح لنا من جدول رقم (١٥) أن محور القدرة على مواجهة المشكلات والتأقلم جاء في الترتيب الرابع بين محاور المقياس حيث بلغت النسبة المئوية من أعلى درجة للمتوسط الحسابى (٦٧.٤٧%) ، ويتضح ذلك مفصلاً من خلال جدول رقم (١٧) حيث تراوح الوزن النسبى للعبارات ما بين (٦٥.١٤-٦٩.٨٣)، وجاءت العبارة رقم (٩) في الترتيب الأول بين عبارات المحور بوزن نسبي (٦٩.٨٣) والتي تنص على (أتقبل نصائح زملائى عند حدوث أى مشكلة تحدث لى) .

وجاءت العبارة رقم (١٢) في الترتيب الثانى بين عبارات المحور بوزن نسبي (٦٩.٣٥) والتي تنص على (أستطيع تحمل المواقف والأحداث المؤلمة التي أمر بها وكيفية التعامل معها).

بينما جاءت العبارة رقم (١٣) في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي (٦٥.١٤) والتي تنص على (أعرف جيداً ما ينبغى عمله تجاه أى مشكلة تواجهنى واقوم به على أكمل وجه) .

ويتضح لنا من جدول رقم (١٥) أن محور التفكير الإيجابى جاء في الترتيب الخامس بين محاور المقياس حيث بلغت النسبة المئوية من أعلى درجة للمتوسط الحسابى (٦٧.٤٤%) ، ويتضح ذلك مفصلاً من خلال جدول رقم (٢٠) حيث تراوح الوزن النسبى للعبارات ما بين (٦٥.٠٩-٧١.٣٢)، وجاءت العبارة رقم (٣٠) في الترتيب الأول بين عبارات المحور بوزن نسبي (٧١.٣٢) والتي تنص على (أرى أن اعتمادى على نفسى هو الطريق لتحقيق هدفى وطموحى) .

وجاءت العبارة رقم (٣٣) في الترتيب الثانى بين عبارات المحور بوزن نسبي (٦٨.٣٩) والتي تنص على (أثق في احلامى وطموحاتى انها ستتحقق يوماً ما) .

بينما جاءت العبارة رقم (٣٥) في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي (٦٥.٠٩) والتي تنص على (أقوم بإستشارة زملائى في المشكلات التي تواجهنى) .

ويتضح لنا من جدول رقم (١٥) أن محور المسؤولية الاجتماعية جاء في الترتيب السادس والآخر بين محاور المقياس حيث بلغت النسبة المئوية من أعلى درجة للمتوسط الحسابى

(٦٧.١%) ، ويتضح ذلك مفصلاً من خلال جدول رقم (١٩) حيث تراوح الوزن النسبي للعبارات ما بين (٦٤.٤٥-٦٨.٩٨)، وجاءت العبارة رقم (٢١) في الترتيب الأول بين عبارات المحور بوزن نسبي (٦٨.٩٨) والتي تنص على ( أعطل مطالبى الشخصية كى البى مطالب زملاى ) . وجاءت العبارة رقم (25) في الترتيب الثانى بين عبارات المحور بوزن نسبي (68.12) والتي تنص على ( أشعر بتأنيب الضمير عند تقصيرى فى اى عمل اكلف به ) .

بينما جاءت العبارة رقم (٢٣) في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي (٦٤.٤٥) والتي تنص على ( أشعر بالسعادة عند تكليفى بأى عمل يعود بالنفع على من حولى ) .

ويتفق ذلك مع ما ذكرته **ميادة قرمان (٢٠٠٨م)** (٦) ان الممارسة الرياضية المنظمة والمستمرة لأوجه النشاط البدني، وبطريقة سليمة تساعد على التكيف النفسي وتحقيق الذات لممارسيها، فهي تهيئ المواقف المختلفة التي تشبع الحاجات إلى التقدير والنجاح وتحقيق الذات والأمان، كما أنها تجلب السعادة والسرور إلى النقص، وتساعد على التخلص من التوتر والإرهاق العصبي، وذلك يتفرغ الانفعالات المكبوتة، وتفرغ الطاقة النفسية، واستنفاد كافة الطرق للوصول إلى الحالة النفسية السليمة للإنسان الممارس .

كما يتفق مع ما ذكرته **منى عبدالحليم (٢٠٠٩م)** (٥) الممارسة الرياضية الهادفة والمنظمة تنظيماً علمياً وتربوياً على إشباع حاجات الفرد، وبناء تقدير الذات، والثقة بالنفس، كما أن الإنتظام في برامج التدريب الرياضي وتنويعها، يعتبر أحد الأسباب المساعدة في التخلص من بعض أنواع القلق الانفعالي، والتحكم في الانفعالات، وزيادة الإحساس بالسعادة، وتحسين الحالة المزاجية، كما أن المشاركة الجماعية والإختلاط بالآخرين خلال الممارسة الرياضية له دور مهم في تحقيق التوافق الاجتماعي والتغلب على الإنطواء والعزلة .



## الاستنتاجات والتوصيات

### الاستنتاجات

فى ضوء أهداف وفروض البحث والمنهج المستخدم، وفى حدود عينة البحث وخصائصها ومن خلال التحليل الإحصائى وإستناداً على النتائج التى تم التوصل إليها أمكن للباحث التوصل للإستنتاجات الآتية:

• إمكانية التوصل إلى مقياس نوعى للمناعة النفسية لطلاب جامعة بنها يتضمن ستة محاور أساسية هما :-

- الثبات الإنفعالى ( ٧ عبارات ) .
- القدرة على مواجهة المشكلات والتأقلم ( ٦ عبارات ) .
- الإستفادة من الخبرات السابقة ( ٧ عبارات ) .
- المسئولية الإجتماعية ( ٨ عبارات ) .
- التفكير الإيجابى ( ٧ عبارات ) .
- التكيف أو المرونة النفسية ( ٨ عبارات ) .

### التوصيات :

فى ضوء ماتوصل إليه البحث الحالى من نتائج تم التوصل إلى مجموعة من التوصيات يمكن إيجازها فيما يلى:-

- الإهتمام بتطبيق مقياس المناعة النفسية بشكل دورى على الطلاب الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضى .
- تدعيم المناعة النفسية لدى الطلاب من خلال إقامة الدورات التدريبية والارشادية السنوية يركز محتواها على رفع مستوى المناعة النفسية .
- الإهتمام بإنشاء مراكز للإرشاد النفسى داخل الجامعات ، نظرا لحاجة الطلاب الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضى إلى التوجيه والارشاد النفسى .
- السعى لنشر ثقافة الممارسة الرياضية داخل الجامعات المصرية .
- توجيه رعاية الشباب بالجامعات المصرية عامة وجامعة بنها خاصة بأهمية تمتع الطلاب بالمناعة النفسية من خلال المشاركة فى مختلف الأنشطة الجامعية وخاصة النشاط الرياضى .



## المراجع

## أولاً : المراجع العربية :-

- ١- أسيل ناجي (٢٠١٦م): الصحة النفسية وعلاقتها بأداء بعض مهارات كرة القدم الصالات لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضة ' جامعة المثني ، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد (٩) ، العدد (٣) ، بغداد.
- ٢- حسن يوسف أبوزيد (٢٠٢٢م) : تأثير برنامج نفسى بإستخدام عادات العقل لتعزيز المناعة النفسية لدى ناشئى كرة السلة .
- ٣- صالح فؤاد الشعراوى (٢٠١٤م) : فاعلية العلاج بالمعنى فى تحسين جودة الحياة لدى عينة من الشباب الجامعى ، دراسات عربية فى التربية وعلم النفس ،السعودية ، المجلد (١٢) ، العدد (٤٩) ، الجزء ٢ .
- ٤- محمود هشام عبد الرازق إمام (٢٠٢٢م) : المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الايجابية لدى لاعبي منتخبات جامعة بنها .
- ٥- منى عبد الحلیم (٢٠٠٩م): مدخل الصحة النفسية في المجال الرياضي (مفاهيم- تطبيقات)، ط٢، دار الوفاء لندنيا للطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر.
- ٦- ميادة قرمان (٢٠٠٨م): الأساليب الحديثة في علاج المشكلات السلوكية عند المراهقين، ط١، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر.
- ٧- ميساء نديم أحمد ، محمد إسماعيل مهدى (٢٠١٢م) : الثقافة الرياضية وعلاقتها بالتوافق النفسى والإجتماعى لدى طلاب المرحلة الخامسة بمعهد إعداد المعلمين ، ديالى ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد (٣) ، المجلد (٥) .

## ثانياً : المراجع الأجنبية :-

- 8- Frenez , E. (2012) : Examination of Psychological immune System on the basis of individual Psychological interpretation of the memories of Early Childhood , ( www.ganymeds .lip.united.hu) .