

المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الايجابية لدي لاعبي منتخبات جامعة بنها * د/ محمود هشام عبد الرازق إمام

مقدمة البحث :

يعد مفهوم المناعة النفسية ضمن التوجه الإيجابي في علم النفس وقد تزايد الاهتمام بها في الآونة الأخيرة لأن وجودها دلالة على صحة الفرد النفسية والجسمية وتعد عاملاً رئيسياً ومهماً في حماية الفرد من الإصابة بعدد من الأمراض، وعادة ما يتم تناول هذا المفهوم في العلوم النفسية في إطار المصاعب الحياتية بشكل عام، حيث يتم الحكم علي مستوى المناعة النفسية لدي الشخص في ضوء المخرجات المترتبة على الخبرة الضاغطة سواء كانت إيجابية أو سلبية، فبنية المناعة النفسية تبرز في الظروف التي تتحدى الفرد لاستنهاض مصادره الشخصية بغرض التعامل مع هذه المواقف الضاغطة التي تعيق تحقيق أهدافه. (٣١: ١٦٠٣)

فالمناعة النفسية تشير الي قدرة الشخص علي مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر يشوبها الغضب والعداوة والانتقام واليأس والعجز والانهماكية والتشاؤم، كما أن المناعة النفسية تمد الفرد بمناعة إضافية تنشط أجهزة المناعة الجسمية لديه (١١ : ٦٢)

وقد إنفق معه الشنواني (٢٠١٢م) مؤكداً على أن المناعة النفسية تعتبر ضمن المناعة الحيوية كرمز لإختزال عدد من الآليات المعرفية التي تحمي الفرد من الشعور بالمعاناة والمشاعر السلبية من خلال أساليب دفاعية تجعل الحالة الراهنة أكثر إحتمالاً للمواقف وأكثر إمتلاكاً للبدائل المساعدة على تخطيه وتعمل خارج وعى الفرد وإدراكه (٢ : ٦)

وتستند المناعة النفسية على أساس أن العقل والبدن لا ينفصلان، وان الدماغ يؤثر علي جميع أنواع العمليات الفسيولوجية والنفسية لدي الفرد، وأن الذات الإنسانية معرضة دوماً للضعف والمرضى النفسي والجسمي بسبب طريقة تفكير الفرد نفسه، وأنه إذا استطاع الفرد أن يكون أكثر مرونة في تغيير طريقة تفكيره إلى الأفضل، مما يستوجب علي الفرد أن يجاهد من أجل زيادة كفاءة مناعته النفسية، من خلال تنمية قدرته على التحمل والصمود أمام الأزمات، ومقاومة الأفكار والمشاعر السلبية التي تؤدي به إلى طريق القلق واليأس والفشل ومن أهم رواد هذا المجال "جورج أنجل George Engle" بجامعة "روتشستر" و"جورج سولمون George Solomon" بجامعة هارفاد". (٢٦)، (١٨)

* مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية جامعة بنها.

حيث تعد المشاعر والأفكار والسلوكيات هي الجوانب المهمة المستقلة في الحياة البشرية، وتتشكل الأفكار وفق المشاعر كما أن السلوكيات تنتقل وفق الأفكار مع استمرار هذه الدورة إلى ما لا نهاية، وتعتبر الضغوط والاضطرابات الانفعالية مؤشراً قوياً على أعراض المرض النفسي حيث إنه إذا لم يتمكن الفرد من التعامل مع مشاعره وانفعالاته بفعالية فإنه لا يمكنه الإفلات من الضغوط الانفعالية. ويتناسب مستوى المناعة النفسية طردياً مع الاتزان الأمثل بين تلك المؤشرات وتعتمد الصحة العقلية على المناعة النفسية. فالصحة النفسية ليست مجرد عدم وجود مرض نفسي وإنما تشمل كذلك الصحة الانفعالية والاجتماعية والعقلية. (١٥: ٦-١٥)

ويذكر **جولدسين وبروكس (٢٠١١م)** أن من خصائص الأفراد المتسمين بالمناعة النفسية أنهم يشعرون أن لهم تقدير ومكانة خاصة ويضعون لأنفسهم أهدافاً وتوقعات إيجابية، يعتقدون أنهم قادرون على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصائبة، ينظرون إلى الأخطاء والمعوقات باعتبارها تحديات يجب مواجهتها وليس محبطات يجب تجنبها، يعون جيداً جوانب الضعف والقصور لديهم ولا ينكرونها ويرون أنها قابلة للتغيير والتحسين، ويدركون جوانب القوة والتميز لديهم ويستمتعون بها، يمتلكون مهارات جيدة في بناء العلاقات مع الآخرين، يستطيعون تحديد جوانب حياتهم التي يمكنهم السيطرة عليها والتحكم فيها ويركزون جهودهم وطاقتهم نحوها ولا يهتمون بما لا يمكنهم السيطرة عليه. (٤: ٥١٤-٥١٥)

والمناعة النفسية لا تشير إلى بناء ثابت في شخصية الفرد بل أنها تتحسن بوجود عوامل وقائية أخرى مثل الدعم الاجتماعي وتقدير الذات ومفهوم الذات وكفاءة الذات ومهارات حل المشكلات. (٤٣: ٣٠)

وعرف **بهاردواج وأغراوال Bhardwaj & Agrawal (٢٠١٣م)** المناعة النفسية هي القدرة أو القوة أو الطبقة الحامية للعقل والتي تمد الفرد بالقوة لمقاومة الضغوط والمخاوف وعدم الشعور بالأمان والأفكار السلبية وتحقيق الاتزان النفسي من خلال الدفاع باستخدام قوى مثل الثقة بالنفس، والتكيف، والنضج الانفعالي، وغيرها. (١٤: ١١٤-١١٩)

كما أن بنية المناعة النفسية تبرز في الظروف التي تتحدى الفرد لإستهاض مصادره الشخصية بغرض التعامل مع هذه المواقف الضاغطة التي تعيق تحقيق أهدافه خصوصاً حين تتضمن هذه المواقف عامل المنافسة وبذل الجهود المستمرة لتحقيق الغاية المنشودة. (٢٥: ١٥١)

ونظام المناعة النفسية للفرد هو الأشد تأثيراً على تطور المشكلة النفسية التي الاضطراب النفسي، والصحة النفسية بشكل عام، وإذا تم تدعيم هذا النظام المناعي بأسلوب فاعل وناجح، فإنها تقوي الأثر العلاجي من خلال قدرات المواجهة التكيفية. (٩: ٤٨)

ويري جيلبرت وآخرون **Gilbert. Et all (١٩٩٨م)** أن المناعة النفسية تستخدم لاختزال عدد من التحيزات والاليات المعرفية التي تحمي الفرد من الشعور بالمعاناة من المشاعر السلبية المتطرفة من خلال الجاهل- التحويل- وبناء المعلومات لجعل الحالة الراهنة للفرد أكثر احتمالاً للمواقف وأكثر املاكاً للبدائل المساعدة. (١٩: ٦١٨)

والمناعة النفسية تعنى قدرة الفرد على استخدام الأليات والاستراتيجيات المختلفة المناسبة والملائمة لمواجهة الصعوبات الإجتماعية والتكيفية والضغوط النفسية فهي بناء غير ثابت في شخصية الفرد وتحسن بوجود عوامل وقائية كالتفكير الإيجابي والضبط الإنفعالي والابداع وحل المشكلات والتوجه نحو الهدف والمرونة النفسية والمسئولية الإجتماعية. (١٠: ٥٥٦)

ويؤكد **دوبي وآخرون, Dubey,etal, (٢٠١١م)** بأن الفرد لديه نظام المناعة النفسية وهو بمثابة وعاء يجمع المصادر النفسية التي تعمل علي حمايته من المشاعر السلبية التي ترتبط بالضغوط والقلق والتوتر والتعصب والانهاك وغيرها من الازمات والاضطرابات النفسية التي قد يواجهها في حياته، كما يعمل نظام المناعة الحيوية في الجانب العضوي. (١٧: ٣٦)

ويعرف **عصام زيدان (٢٠١٣م)** المناعة النفسية بأنها "قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية، والتخلص منها عن طريق التحصين النفسى باستخدام الموارد الذاتية، والإمكانات الكامنة في الشخصية مثل التفكير الإيجابي، والإبداع وحل المشكلات، وضبط النفس والاتزان، والصمود والصلابة، والتحدي والمثابرة، والفاعلية، والتفاؤل، والمرونة والتكيف مع البيئة". (٨: ٨١٧)

ويرى "أولاه وزملائه، **Olah et al. (٢٠١٠م)** أن المناعة النفسية هي نظام مركب يتكون من عدة أنظمة فرعية تتكون بدورها من مجموعات من العوامل والأبعاد الفرعية تتفاعل جميعها معاً لحماية الذات ووقاية العقل من التأثيرات السلبية الحادة للضغوط النفسية، وذلك عن طريق التقويم المعرفي للمخاطر والتهديدات وتفعيل استجابات سلوكية من شأنها أن تقاوم الضغوط وتحقق التكيف مع ظروف البيئة، وزيادة الفاعلية والتكامل ونمو الشخصية من خلال تجميع ومزامنة (التوافق الزمني) Synchronizing الموارد والسمات المعرفية والدافعية والسلوكية للشخصية للتعامل الفعال مع الضغوط. (٢٧: ١٠٤)

وتعد المناعة النفسية أمراً حيوياً في مواجهة الأزمات والضغوط والمشاعر السلبية، وتلعب دوراً أساسياً في التفكير المنطقي والتحكم في الانفعالات وإدراكها والتفكير المرن والتفاؤل لتحقيق أهداف الحياة. (٢١: ٤٣٠٠)

فالمناعة النفسية هي مجموع السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادراً علي تحمل آثار الانهك والضغوط ودمج الخبرة المكتسبة من ذلك والتي لا تؤثر علي الوظائف الفعالة للفرد حيث تنتج مناعة نفسية تحمي الفرد من المشاكل البيئية السلبية. (٣٣: ٣٤٥)

ويذكر باربانيل **Barbanell** (٢٠٠٩م) بأن المناعة النفسية هي القدرة علي التكيف الايجابي اللاوعي التي تعمل بنظام معقد ومنظم وانعكاسي، اسوة بنظام المناعة الحيوية، من اجل حماية الفرد من الاعتداءات النفسية والبيئية، ويتفاعل معه للحفاظ علي البقاء عبر التكيف مع الضغط الوجدان، كما حدد ثلاثة أبعاد لتحديد المناعة النفسية تمثلت في (الحارس الوجداني - ميكانزمات الدفاع- القناع كسمة). (١٣: ١٦-١٧)

وتتضمن المناعة النفسية قدرة الفرد علي توظيف قدراته العقلية والبدنية ومهاراته الاجتماعية لتحقيق أهدافه والتغلب علي المصاعب التي تعترضه في حياته اليومية وتحويل الفشل الي نجاح، وفهم لمشكلات والصعوبات وإيجاد حلول ايجابية لها والتعامل الجيد مع الضغوط. (٧: ٣٧٥)

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 إذا 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 التى تؤدى به إلى طريق القلق واليأس والفشل. (١٨: ٩٨)

وعلى الجانب الآخر بدأت الدراسات النفسية في السنوات الأخيرة تتخذ الإيجابية موضوعاً لها، فاهتمت بدراسة (تحقيق الذات والاتزان الانفعالي وقوة الأنا والتوكيدية وفاعلية الذات وتقدير الذات..) موضوعات لها بوصفها تنويعات تشير إلى معنى واحد هو إيجابية الإنسان، فقد تم توجيه الانتباه في العقد الأخير لدراسة السمات الإيجابية للأداء الفردي كرد فعل لإسهامات حركة علم النفس الإيجابي.

ويؤكد سليجمان **Silgman** (٢٠٠٢م) على أن تنمية الخصائص الإيجابية للشخصية يعتبر أمر ضروري، فهي تعد حصناً قوياً وقائياً لمواجهة الضغوط، كما أن لها دوراً كبيراً في الشعور بالسعادة والرضا وتخطى الفشل والتغلب على الصعاب. (٣٢: ١٢٨)

ويشير هارتزل **Hartze** (٢٠٠٠م) إلى أن الإيجابية تسمح بتعديل وضبط وتكييف وتغيير البيئة، وعدم الإذعان لمتطلباتها، فالإنسان الإيجابي وحده هو الذي يتغلب على البيئة، وأن الشخصية الإيجابية بأنها تمكن لسلكنا أن يشكل بيئتنا، أكثر من تشكيل البيئة لسلكنا. (٢٠: ١٨)

كما تعتبر الذات الإيجابية هي البعد الإيجابي للذات الكلية والعامّة، وأنها تتضمن ثلاثة متغيرات أساسية مستمدة من علم النفس الإيجابي وهي الازدهار وحب الاستطلاع. (٢٣: ٢٥)

مشكله البحث :

تعتبر المناعة النفسية نظاماً متكاملًا من الأبعاد المعرفية والدافعية والسلوكية للشخصية والتي من شأنها أن تعطى للفرد مناعة ضد الضغط وتدعم النمو الصحي وتعمل كأجسام مضادة نفسية لمقاومة الضغوط. (٢٨: ١٧٦)

وقد تزايد الاهتمام به على انه مصطلح يعني مقاومة الضغط والشد النفسي والجسمي، فهو من العمليات الوقائية التي تعني القدرة على التغلب على المواقف الضاغطة، إذا ان الانسان له مقدرة محدودة على التحمل ومقاومة الضغوط أي ان المناعة النفسية تحمية من العديد من المواقف الضاغط التي تسبب مشاكل نفسية وصحية. (٢٤: ٣١٩)

وتشير رولا رمضان (٢٠١٦م) إلى أن الفرد يمتلك نظام مناعي نفسى الذى من شأنه جعل الفرد أكثر صلابة ومرونة فى مواجهة الضغوط النفسية والأحداث الصعبة فى الإدراك والتحديات فى حياته اليومية وأن المناعة النفسية موجودة لدى الانسان بوجود المناعة البيولوجية جنباً الى جنب للحفاظ على جسد الفرد وروحه من خلال قدرة نظام المناعة النفسية بالحفاظ على توازن الفرد النفسى والإنفعالى وتجعله أكثر قدرة على مواجهة الأزمات والصدمات المختلفة للعودة إلى حالته الطبيعية بعد التعرض للضغوط والأحداث الحادة. (٥: ١٣)

من خلال الاحتكاك المباشر للباحث بطلاب الجامعات، تبين له أنهم يُعانون من بعض المشاعر السلبية والضغوط التي تؤثر عليهم تأثيراً سلباً حيث يُعاني طلاب منتخبات الجامعه بينها من العديد من المشكلات النفسية التي يواجهونها أثناء حياتهم، الناجمة عن التعارض بين

حاجات الطلاب ورغباتهم بقيم المجتمع وتقاليد، فيؤدي بهم إلى صراعٍ دائمٍ، وينعكس سلباً على شخصياتهم وسلوكياتهم وتتمثل في صعوبة التوافق مع الآخرين وضعف القدرة على الأداء في كثير من المواقف مما يؤدي إلى إخفاقهم في كثير من الأحيان وقصور في التفكير العقلاني مما يجعلهم أقل قدرة على حل المشكلات، وذلك يؤثر سلباً على تفكيرهم ويُشعرهم بالعجز عن الإبداع وممارسة الأدوار المطلوبة منهم والتي ربما تعيق الفرد عن تحقيقه للسعادة والحياة الأفضل وتجعله يشعر بعدم الرضا والارتياح. لذا لجأ الباحث الى هذه الدراسة للتعرف على العلاقة بين المناعة النفسية والذات الايجابية لدى منتخبات جامعة بنها.

أهمية البحث :

الجانب النظري:

يمكن من خلال الدراسة الحالية لفت النظر إلى منتخبات الجامعات وخصائصهم النفسية، والانتباه إلى المتغيرات الإيجابية في حياتهم وهي الذات الايجابية والمناعة النفسية كونهما من المتغيرات الحديثة في الإرشاد وعلم النفس الإيجابي.

الجانب العملي:

يمكن توجيه الانتباه من خلال الدراسة الحالية لإجراء برامج إرشادية لمنتخبات الجامعات، والاستفادة من المقاييس المطورة، وتوجيه المرشدين والمشرفين لضرورة تقديم رعاية ومساندة ودعم مميزين لمنتخبات الجامعات، كما يمكن الاستفادة من الدراسة الحالية في العمل على تخصيص برامج متخصصة لتنمية الذات الايجابية والمناعة النفسية، كما يمكن الاستفادة من المقاييس المطورة في الدراسة الحالية للكشف عن مستوى الذات الايجابية والمناعة لدى منتخبات الجامعات.

هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف علي المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الايجابية لدي لاعبي

منتخبات جامعة بنها ويتحقق ذلك من خلال :-

١- بناء مقياس المناعة النفسية لدي لاعبي منتخبات جامعة بنها وذلك للتعرف علي مستوي المناعة النفسية لديهم.

٢- التعرف علي مستوي الذات الايجابية لدي لاعبي منتخبات جامعة بنها.

٣- التعرف على العلاقة بين المناعة النفسية والذات الايجابية لدي لاعبي منتخبات جامعة بنها.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي المنتخبات بجامعة بنها وفقاً لنوع اللعبة (جماعية - فردية) في متوسطات محاور مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية لصالح لاعبي الالعاب الجماعية.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي المنتخبات بجامعة بنها وفقاً لنوع اللعبة (جماعية - فردية) في متوسطات محاور مقياس الذات الايجابية والدرجة الكلية لصالح لاعبي الالعاب الجماعية.
- ٣- توجد علاقة داله إحصائية بين المناعة النفسية والذات الايجابية للاعبي منتخبات جامعة بنها.

مصطلحات البحث :**المناعة النفسية :**

هي مجموع السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادراً علي تحمل أثار الانهاك والضغوط ودمج الخبرة المكتسبة من ذلك والتي لا تؤثر علي الوظائف الفعالة للفرد حيث تنتج مناعة نفسية تحمي الفرد من المشاكل البيئية السلبية. (٣٣ : ٣٤٥)

الذات الايجابية :

هي إيمان الفرد بقدرته علي تنظيم وتأدية الأعمال الضرورية اللازمة للوصول لتحقيق المهام المحددة المفروضة عليه والأداء المطلوب. (١٢ : ٥٥)

الدراسات السابقة :**الدراسات العربية :**

١- دراسة العكيلي (٢٠١٧)(٣) المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي بالذات والعفو والعلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث الثلاثة، ومدى إسهام متغيري الوعي بالذات والعفو في التباين الكلي لمتغير المناعة النفسية، تم استخدام المنهج التنبؤي التحليلي، وقد تألفت عينة البحث من (٤٢٠) طالباً وطالبة من طلاب جامعة بغداد، أظهرت نتائج البحث: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المناعة النفسية وكل من الوعي بالذات والعفو، يسهم متغير الوعي بالذات والعفو بـ (٢٨,٤%) في التباين الكلي لـ (المناعة النفسية).

٢- دراسة سليمان عبدالواحد يوسف إبراهيم (٢٠٢٠)(٦) بعنوان دور المناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة لذوي صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية بالمدارس الثانوية الفنية

الزراعية في ضوء نظرية عربية جديدة، ويهدف الى التعرف على دور المناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة لذوي صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية بالمدارس الثانوية الفنية الزراعية في ضوء نظرية عربية جديدة، وكانت اهم النتائج إلى وجود علاقة دالة احصائياً بين المناعة النفسية وجودة الحياة، وكذلك إسهام المناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة لدى طلبة المدارس الثانوية الفنية الزراعية ذوي صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية.

إجراءات البحث

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي وذلك لملاءمته مع طبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

يتحدد مجتمع البحث من لاعبي منتخبات جامعة بنها للعام الدراسي ٢٠٢١م/٢٠٢٢م، وقد بلغ عدد اللاعبين (١٨٠) لاعب بواقع (٩٠) لاعب من لاعبي الالعاب الجماعية، (٩٠) لاعب من لاعبي الالعاب الفردية وتم الاستعانة بعينة التقنين قوامها (٣٠) لاعب من خارج العينة الاساسية ومن نفس مجتمع عينة البحث.

عينة البحث :

العينة الاساسية للبحث :

اشتملت عينة البحث الاساسية علي (١٨٠) لاعب، تم اختيارهم بالطريقة العمدية العشوائية من المجتمع الاصلي للبحث، وجدول (١) يوضح توصيف العينة الاساسية.

جدول (١)

توصيف عينة البحث الاساسية

نوع الدراسة	نوع الألعاب	نوع الرياضة	عدد العينة	المجموع
الدراسة الأساسية	العاب جماعية	كرة القدم	٢٢	٩٠
		كرة الطائرة	١٦	
		كرة اليد	٢٠	
		كرة السلة	١٧	
		خماسي كرة القدم	١٥	
	العاب فردية	تنس الطاولة	١٢	٩٠
		الكونغ فو	١٣	
		سباحة	١٠	
		كمال أجسام	١١	
		رفع أثقال	٩	
مصارعة		١٠		
كاراتيه	٢٥			

يتضح من الجدول رقم (١) ان العينة الاساسية للبحث تنقسم الي عدد (١٨٠) لاعب، (٩٠) لاعب من الألعاب الجماعية، (٩٠) لاعب من الالعب الفردية.
عينة التقنين :

عينة التقنين قوامها (٣٠) لاعب تم اختيارهم عشوائيا من المجتمع الاصلي للبحث ومن خارج العينة الاساسية للبحث.

جدول (٢)
توصيف عينة تقنين البحث

المجموع	عدد العينة	نوع الرياضة	نوع الألعاب	نوع الدراسة
١٤	٣	كرة القدم	العاب جماعية	الدراسة الاستطلاعية
	٣	كرة الطائرة		
	٣	كرة اليد		
	٣	كرة السلة		
	٢	خماسي كرة القدم		
١٦	٢	تنس الطاولة	العاب فردية	
	٢	الكونغ فو		
	٣	سباحة		
	٢	كمال أجسام		
	١	رفع أثقال		
	٣	مصارعة		
	٣	كاراتيه		

يتضح من جدول (٢) ان عينة تقنين البحث تنقسم الي عدد (٣٠) لاعب، (١٤) لاعب من الألعاب الجماعية، (١٦) لاعب من الالعب الفردية.
أدوات جمع البيانات :

- مقياس المناعة النفسية للاعبى منتخبات جامعة بنها " اعداد الباحث "
- مقياس الذات الايجابية للاعبى منتخبات جامعة بنها " اعداد احمد محمد عبد الخالق (٢٠١٧م) (١)

أولاً: مقياس المناعة النفسية للاعبى منتخبات جامعة بنها :

- خطوات إعداد مقياس المناعة النفسية للاعبى منتخبات جامعة بنها:

فى ضوء أهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس للتعرف على المناعة النفسية للاعبى منتخبات جامعة بنها مسترشداً بالخطوات التالية فى إعداده :
- الرجوع إلى القراءات النظرية للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث.

- تحديد المحاور الافتراضية المقترحة لإعداد المقياس.
- تحديد المفهوم الإجرائي للمحاور المقترحة.
- عرض المحاور الافتراضية على السادة الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضى والقياس والتقويم.
- صياغة مجموعة العبارات (المقترحة) الخاصة بكل محور.
- عرض المقياس فى صورته الأولى على السادة الخبراء لإبداء الرأى.
- صياغة الصورة النهائية للمقياس بعد الحذف والاضافة المقترحة من السادة الخبراء.
- **تحديد التعريف الإجرائي :**
- **وجد الباحث أن أنسب تعريف يتمشى مع العينة المختارة هو: -**
- أنها مجموع السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادرا على تحمل التأثيرات الناتجة عن الضغوط والإنهاك النفسي.
- **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 الأولى على تسعة (٩) محاور كما هو موضح فى مرفق (٢).
- **تحديد المفهوم الإجرائي للمحاور المقترحة :**
- قام الباحث من خلال القراءات النظرية بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس المناعة النفسية للاعبين منتخبات جامعة بنها.
- **عرض المحاور الافتراضية المقترحة على السادة الخبراء لإبداء الرأى :**
- تم عرض المحاور المقترحة فى صورتها الأولى على تسعة من السادة الخبراء المتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى والقياس والتقويم مرفق (١) وذلك خلال الفترة من ٢٥/٧/٢٠٢١م إلى ١١/٨/٢٠٢١م بهدف التعرف على مايلى :
- مدى مناسبة المحاور المقترحة للمقياس.
- إضافة أو حذف أو تعديل المحاور التى من شأنها إثراء المقياس.

وجاء رأى السادة الخبراء حول مناسبة محاور المقياس كما يلي :-

جدول (٣)

آراء السادة الخبراء حول محاور مقياس المناعة النفسية للاعبى منتخبات جامعة بنها ن = ٩

م	المحاور	أوافق		لاوافق	
		ك	%	ك	%
١	التفكير الايجابي	٨	%٨٩	١	%١١
٢	الثقة بالنفس	٩	%١٠٠	-	-
٣	ضبط النفس والاتزان	٧	%٧٨	٢	%٢٢
٤	الابداع وحل المشكلات	٨	%٨٩	١	%١١
٥	التكيف والمرونة النفسية	٩	%١٠٠	-	-
٦	الصمود والصلابة النفسية	٨	%٨٩	١	%١١
٧	الاستفادة من الخبرات السابقة	٨	%٨٩	١	%١١
٨	التواصل مع الجسد	٧	%٧٨	٢	%٢٢
٩	القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل	٨	%٨٩	١	%١١

ويتبين من جدول (٣) والخاص برأى السادة المحكمين فى مدى مناسبة المحاور المقترحة للمقياس، أن نسبة الموافقة على محاور المقياس قد تراوحت ما بين (٧٨%- ١٠٠%)، وقد إرتضى الباحث نسبة ٧٨% للمحاور من نسبة موافقة السادة المحكمين، ليصبح عدد المحاور تسعة (٩) محاور.

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

صاغ الباحث عبارات المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظرى الخاص بكل محور من خلال إطلاع على المراجع والدراسات السابقة وآراء الخبراء المتخصصين فى مجال علم النفس والقياس والتقويم، وقد راعى الباحث فى صياغة العبارات مايلى :

- أن تكتب بلغة واضحة وسليمة ومفهومة.
- عدم إحياء العبارة بنوع الاستجابة.
- أن تكون العبارات واضحة ومحددة ، ولا تقبل أكثر من تفسير.
- أن تتناسب العبارة مع الهدف الذى وضعت من أجله.

عرض المقياس فى صورته المبدئية السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقى (المحتوى) قام الباحث بعرض الصورة الأولى للمقياس على السادة المحكمين للتحقق من صدق المحتوى Content Validity ، وذلك خلال الفترة من ١٥/٨/٢٠٢١م إلى ٢٦/٨/٢٠٢١م مرفق (٣).

وفى ضوء آراء المحكمين، تم حذف (٥) عبارات لتصبح عدد عبارات المقياس (٦٨) عبارة بدلاً من (٧٣) عبارة، وبناء على ذلك تكونت صورة المقياس على (٩) محاور تتضمن (٦٨) عبارة مرفق (٣).

ويوضح جدول (٤) نسبة آراء السادة الخبراء فى كل عبارة من عبارات المقياس.

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس المناعة النفسية للاعبى منتخبات جامعة بنها ن=٩

القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل		التواصل مع الجسد		الإستفادة من الخبرات السابقة		الصمود والصلابة النفسية		التكيف والمرونة النفسية		الابداع وحل المشكلات		ضبط النفس والإتزان		الثقة بالنفس		التفكير الإيجابى	
نسبة الموافقة %	رقم العبارة	نسبة الموافقة %	رقم العبارة	نسبة الموافقة %	رقم العبارة	نسبة الموافقة %	رقم العبارة	نسبة الموافقة %	رقم العبارة	نسبة الموافقة %	رقم العبارة	نسبة الموافقة %	رقم العبارة	نسبة الموافقة %	رقم العبارة	نسبة الموافقة %	رقم العبارة
١٠٠%	١	١٠٠%	١	١٠٠%	١	٨٩%	١	١٠٠%	١	١٠٠%	١	١٠٠%	١	١٠٠%	١	٨٩%	١
١٠٠%	٢	١٠٠%	٢	١٠٠%	٢	١٠٠%	٢	٨٩%	٢	٨٩%	٢	١٠٠%	٢	٨٩%	٢	٧٨%	٢
٨٩%	٣	١٠٠%	٣	١٠٠%	٣	٧٨%	٣	١٠٠%	٣	٨٩%	٣	١٠٠%	٣	١٠٠%	٣	١٠٠%	٣
١٠٠%	٤	٧٨%	٤	٧٨%	٤	١٠٠%	٤	١٠٠%	٤	٨٩%	٤	١٠٠%	٤	٧٨%	٤	٨٩%	٤
٧٨%	٥	١٠٠%	٥	٨٩%	٥	١٠٠%	٥	٨٩%	٥	١٠٠%	٥	١١%	٥	١٠٠%	٥	١٠٠%	٥
١٠٠%	٦	٨٩%	٦	١٠٠%	٦	٤٤%	٦	١٠٠%	٦	١٠٠%	٦	١٠٠%	٦	٨٩%	٦	١٠٠%	٦
		١٠٠%	٧	١٠٠%	٧	١٠٠%	٧	٧٨%	٧	٢٢%	٧	٨٩%	٧	١٠٠%	٧	١٠٠%	٧
				٣٣%	٨					٧٨%	٨	٨٩%	٨	٤٤%	٨	٨٩%	٨
										١٠٠%	٩	١٠٠%	٩			١٠٠%	٩
										٧٨%	١٠	١٠٠%	١٠				
												١٠٠%	١١				

يوضح جدول (٤) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس المناعة النفسية للاعبى منتخبات جامعة بنها " حيث يتضح نسبة آراء السادة الخبراء الموافقين على وجود بعض العبارات وتتراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (١١% - ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بقبول العبارات التي حصلت على أهمية نسبية مئوية قدرها ٧٨% فاكثراً من مجموع الآراء.

وبعد العرض على السادة الخبراء قام الباحث باستبعاد العبارات التي أتفق السادة الخبراء على عدم أهميتها، والجدول رقم (١٦) يوضح أرقام العبارات التي تم إستبعادها والتي بلغ عددها (٥) عبارات، ليصبح إجمالي عدد العبارات (٦٨) عبارة

جدول (٥)

العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس المناعة النفسية للاعبين منتخبات جامعة بنها

م	المحاور	العدد المبدئي للعبارات	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	العدد النهائي للعبارات
١	التفكير الايجابي	٩	-	-	٩
٢	الثقة بالنفس	٨	١	٨	٧
٣	ضبط النفس والاتزان	١١	١	٥	١٠
٤	الابداع وحل المشكلات	١٠	١	٧	٩
٥	التكيف والمرونة النفسية	٧	-	-	٧
٦	الصمود والصلابة النفسية	٧	١	٦	٦
٧	الاستفادة من الخبرات السابقة	٨	١	٨	٧
٨	التواصل مع الجسد	٧	-	-	٧
٩	القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل	٦	-	-	٦
الاجمالي					٦٨

يوضح جدول (٥) العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس المناعة النفسية للاعبين منتخبات جامعة بنها.

صياغة الصورة النهائية للمقياس :

بعد عرض المقياس في صورته الاولية التي تضمنت (٧٣) عبارة، وقد أوضحت آراء السادة الخبراء أن يكون عدد عبارات المقياس (٦٨) عبارة وأن يتم تصحيح المقياس وفقاً لميزان التقدير الرباعي (غالباً- أحياناً- نادراً- أبداً) ويتم توزيع الدرجات (٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب للعبارات ذات الاتجاه الإيجابي والعكس للعبارات ذات الاتجاه السلبي، قام الباحث بوضع الشكل النهائي للمقياس ثم بعد ذلك وضع العبارات في ترتيب عشوائي مرفق (٤) وذلك لتطبيقها على العينة الاستطلاعية (عينة التقنين) التي بلغ عددها (٣٠) لاعب من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة بغرض حساب المعاملات العلمية للمقياس، ويوضح جدول (٦) توزيع العبارات بالمقياس.

جدول (٦)

أرقام عبارات محاور مقياس المناعة النفسية للاعبين منتخبات جامعة بنها في صورته النهائية بعد العرض على السادة المحكمين

م	المحور	عدد العبارات لكل محور	أرقام العبارات من إلى
١	التفكير الايجابي	٩	١ إلى ٩
٢	الثقة بالنفس	٧	١٠ إلى ١٦
٣	ضبط النفس والاتزان	١٠	١٧ إلى ٢٦

تابع جدول (٦)
أرقام عبارات محاور مقياس المناعة النفسية للاعبين منتخبات جامعة بنها في صورته
النهائية بعد العرض على السادة المحكمين

م	المحور	عدد العبارات لكل محور	أرقام العبارات	
			من	إلى
٤	الابداع وحل المشكلات	٩	٢٧	٣٥
٥	التكيف والمرونة النفسية	٧	٣٦	٤٢
٦	الصمود والصلابة النفسية	٦	٤٣	٤٨
٧	الاستفادة من الخبرات السابقة	٧	٤٩	٥٥
٨	التواصل مع الجسد	٧	٥٦	٦٢
٩	القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل	٦	٦٣	٦٨

- طريقة تصحيح المقياس :

بعد استكمال الخطوات السابقة صمم المقياس على غرار طريقة (رنسيس ليكرت)
حيث تم وضع أمام كل عبارة سلم رباعي (غالباً (٤) درجات- أحياناً (٣) درجات- نادراً
(٢) درجة- أبداً (١) درجة).

جدول (٧)

الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجة كل محور في الصورة النهائية لمقياس المناعة النفسية
للاعبين منتخبات جامعة بنها

م	الأبعاد	عدد العبارات	الحد الأقصى لدرجة	الحد الأدنى لدرجة
١	التفكير الإيجابي	٩	٣٦	٩
٢	الثقة بالنفس	٧	٢٨	٧
٣	ضبط النفس والالتزان	١٠	٤٠	١٠
٤	الابداع وحل المشكلات	٩	٣٦	٩
٥	التكيف والمرونة النفسية	٧	٢٨	٧
٦	الصمود والصلابة النفسية	٦	٢٤	٦
٧	الاستفادة من الخبرات السابقة	٧	٢٨	٧
٨	التواصل مع الجسد	٧	٢٨	٧
٩	القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل	٦	٢٤	٦
	المجموع	٦٨	٢٧٢	٦٨

يتضح من الجدول (٧) الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجة كل محور في الصورة
النهائية لمقياس المناعة النفسية، أي أن الدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (٢٧٢) درجة
كحد أقصى، (٦٨) درجة كحد أدنى.

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة عشوائية بلغ عددها (٣٠) لاعب ممثلة لمجتمع البحث حيث تم التطبيق في الفترة من ١٧/١٠/٢٠٢١م حتى ٤/١١/٢٠٢١م وكان الهدف من إجراء الدراسة الاستطلاعية التعرف على الآتى :

- مدى فهم عينة البحث للعبارات التى يتضمنها المقياس.
- التعرف على الصعوبات المحتمل ظهورها أثناء التطبيق للعمل على تلافيتها.
- تحديد ما تستغرقه الدراسة الأساسية من وقت.
- حساب المعاملات العلمية للمقياس.

وقد اسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عما يلى :

- فهم عينة البحث للعبارات التى يتضمنها المقياس حيث لم يبدر من أى منهم الاستفسار عن أى عبارة من عبارات المقياس.
- توصل الباحث إلى الزمن الذى استغرقه اللاعبون فى الإجابة على المقياس وكانت مدته (٤٠) دقيقة، كما توصل أن العبارات سهلة الصياغة.
- المعاملات العلمية للمقياس :

صدق المقياس :

قام الباحث بحساب معامل الصدق للمقياس الخاص بالمناعة النفسية للاعبين منتخبات جامعة بنها عن طريق كلا من صدق المحتوى وصدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلى.

- صدق المحتوى:

حيث قام الباحث بتحليل الأطر النظرية والدراسات المرجعية والقوائم والمقاييس للتعرف على أبعاد مقياس المناعة النفسية للاعبين منتخبات جامعة بنها.

- صدق المحكمين :

تم إيجاد صدق المحكمين بعرض المقياس على السادة المحكمين خلال الفترة من (١٥/٨/٢٠٢١م) إلى (٢٦/٨/٢٠٢١م) 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 (٧٠%) لقبول المحور أو العبارة، وبناءً على آراء المحكمين تم حذف (٥) عبارات، وقد احتوى المقياس على تسعة محاور يتضمن (٦٨) عبارة، واعتبر الباحث نسبة اتفاق المحكمين على محاور وعبارات المقياس معياراً لصدقه.

- صدق الاتساق الداخلي :

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الاتساق الداخلي لمحاور المقياس وعباراته، حيث تم تطبيق المقياس خلال الفترة من (١٠/١٧ / ٢٠٢١م) إلى (٤/١١ / ٢٠٢١م) على عينة الدراسة الإستطلاعية (عينة التقنين) وقوامها (٣٠) لاعب.

جدول (٨)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمحور لمقياس المناعة النفسية للاعبين منتخبات جامعة بنها ن = ٣٠

التفكير الإيجابي		الثقة بالنفس		ضبط النفس والإتزان		الإبداع وحل المشكلات		التكيف والمرونة النفسية		الصمود والصلابة النفسية		الإستفادة من الخبرات السابقة		التواصل مع الجسد		القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠,٩٠٤*	١	٠,٧٤١*	١	٠,٥٦٧*	١	٠,٧٢٢*	١	٠,٧٢٤*	١	٠,٥٤٨*	١	٠,٦٦٩*	١	٠,٧٦٤*	١	٠,٤٩٥*	١
٠,٥٨٤*	٢	٠,٧٦٥*	٢	٠,٦٨٤*	٢	٠,٥٣١*	٢	٠,٥٦٩*	٢	٠,٥٢١*	٢	٠,٩٢٢*	٢	٠,٥٣٠*	٢	٠,٥٤٧*	٢
٠,٧٥٢*	٣	٠,٦٢٢*	٣	٠,٤٥٨*	٣	٠,٤٨٧*	٣	٠,٧٤٥*	٣	٠,٥٧٩*	٣	٠,٥٧٤*	٣	٠,٦٦٩*	٣	٠,٧٥٩*	٣
٠,٤٦٨*	٤	٠,٤٨٤*	٤	٠,٥٤١*	٤	٠,٥٦٦*	٤	٠,٤٧٨*	٤	٠,٥٠٥*	٤	٠,٦٣٤*	٤	٠,٦٩٩*	٤	٠,٥٧٤*	٤
٠,٦٣٣*	٥	٠,٥٨٦*	٥	٠,٦٤٧*	٥	٠,٤٩٦*	٥	٠,٧٣٤*	٥	٠,٥٤٤*	٥	٠,٧١١*	٥	٠,٥٥٤*	٥	٠,٥٦٨*	٥
٠,٦٢٢*	٦	٠,٧١٨*	٦	٠,٦٥٥*	٦	٠,٧٢٨*	٦	٠,٥٤٦*	٦	٠,٧٤٦*	٦	٠,٥٤٢*	٦	٠,٥٧٨*	٦	٠,٥٥٥*	٦
٠,٦٢٣*	٧	*٠,٧٤٨	٧	٠,٤٥٨*	٧	٠,٧٨٧*	٧	٠,٧٢٥*	٧			٠,٦٢٣*	٧	٠,٧٧٧*	٧		٧
٠,٧٠٥*	٨		٨	٠,٦٣٣*	٨	٠,٥٧٨*	٨										٨
٠,٦١١*	٩		٩	٠,٤٦٢*	٩	٠,٥٢١*	٩										٩
	١٠		١٠	٠,٨٧٤*	١٠												

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يوضح جدول (٨) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمحور مما يشير الى صدق الاتساق الداخلي لمقياس المناعة النفسية للاعبين منتخبات جامعة بنها وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

جدول (٩)

معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس

م	المحاور	الارتباط
١	التفكير الإيجابي	٠,٦١٦*
٢	الثقة بالنفس	٠,٧٨٦*
٣	ضبط النفس والإتزان	٠,٥٨٢*
٤	الإبداع وحل المشكلات	٠,٦٧٨*
٥	التكيف والمرونة النفسية	٠,٧٤٢*
٦	الصمود والصلابة النفسية	٠,٧٨٨*
٧	الإستفادة من الخبرات السابقة	٠,٧٢٤*
٨	التواصل مع الجسد	٠,٥٨٦*
٩	القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل	٠,٧٦٥*

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يوضح جدول (٩) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس لمحاور مقياس المناعة النفسية للاعبين منتخبات جامعة بنها وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وأن قيمة الارتباط بين المحور وبين المجموع الكلي للمحاور قد انحصرت ما بين (٠,٥٨٢ - ٠,٧٨٨) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

ثبات المقياس :

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التقنيين (العينة الاستطلاعية) وقوامها (٣٠) لاعب من خارج عينة البحث الأساسية، وتم حساب معامل الفاكورنباخ بطريقة التجزئة لحساب الثبات:

جدول (١٠)
معامل الفاكورنباخ لمحاور المقياس ن=٣٠

م	المحاور	معامل الفاكورنباخ
١	التفكير الايجابي	٠,٤٦٨
٢	الثقة بالنفس	٠,٦٤٣
٣	ضبط النفس والاتزان	٠,٨٦٤
٤	الابداع وحل المشكلات	٠,٥٧٤
٥	التكيف والمرونة النفسية	٠,٥٦٢
٦	الصمود والصلابة النفسية	٠,٥١٦
٧	الاستفادة من الخبرات السابقة	٠,٤٩٨
٨	التواصل مع الجسد	٠,٧٠٦
٩	القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل	٠,٥٧٦

يوضح الجدول السابق أن معامل الفاكورنباخ قد تراوح ما بين (٠,٤٦٨، ٠,٨٦٤) وهي معاملات دال احصائياً مما يؤكد على ثبات محاور المقياس.

جدول (١١)
قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	٠,٧٨٦
معامل جتمان	٠,٧١٦
معامل الفا للجزء الاول	٠,٨٧٠
معامل الفا للجزء الثاني	٠,٨٣٥

معامل الارتباط بين الجزئين (٠,٧٨٦) ومعامل الفا للجزئين الأول (٠,٨٧٠) ومعامل الفا للجزء الثاني (٠,٨٣٥) وهي قيم مرضية لقبول ثبات المقياس.

ثانياً: مقياس الذات الايجابية للاعبين منتخبات جامعة بنها "اعداد" احمد محمد عبد الخالق (٢٠١٧م) :

أعد هذا المقياس أحمد محمد عبد الخالق (٢٠١٧) (١) واشتقت عباراته من ثمانية مقاييس معدة سلفاً للذات تشتمل علي (٧٩) عبارة، ويعتبر هذا المقياس مختصر للذات

الإيجابية، ويتألف من (١٦) عبارة، وقام معد المقياس بحساب الخصائص السيكمترية للمقياس وذلك بعمل تحليل عاملي بطريقة المكونات الأساسية وتم استخراج عامل واحد تراوحت تشبعات بنوده ما بين ٠,٣٩٣ - ٠,٦٣٨، لدى الذكور، وتراوحت تشبعات الإناث ما بين ٠,٢٧٩ - ٠,٧٣١، كما تم حساب ارتباط كل عبارة من عبارات المقياس التي تم الإبقاء عليها بالدرجة الكلية، وقد تراوحت معاملات الارتباط ما بين ٠,٣٨٠ - ٠,٦٠١ لعينة الذكور، وبين ٠,٢١١ - ٠,٦٩٦ لعينة الإناث، كما بلغت معاملات ثبات الفاكرونباخ ٠,٨٦٠، ويتم حساب الاستجابة علي جميع عبارات المقياس وفق خمس بدائل هي : تنطبق دائماً = ٥، تنطبق غالباً = ٤، أحياناً = ٣، نادراً = ٢، لا تنطبق أبداً = ١.

صدق وثبات مقياس الذات الايجابية :

أولاً : صدق الاتساق الداخلي :

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجات العبارات والدرجة الكلية للمقياس، ووجد أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على الاتساق الداخلي لعبارات الذات الايجابية.

جدول (١٢)

معامل ارتباط درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ن = ٣٠

معامل الارتباط	العبارة	٥
٠,٧٣٣*	أستطيع حل معظم المشاكل، إذا بذلت الجهود الضرورية	١
٠,٦٤٨*	أستطيع التعامل عادة مع أي شيء يعترض طريقي	٢
٠,٥٧٨*	أستطيع التركيز على نشاط محدد لفترة طويلة، إذا اقتضى الأمر	٣
٠,٧٦٤*	أستمر في التركيز على هدفي، ولا أسمح لأي شيء أن يصرفني عن تنفيذ خطتي في العمل	٤
٠,٧٣٦*	أوجه اهتماما كبيرا للأفكار، عندما أعمل على حل مشكلة صعبة	٥
٠,٥٧٦*	أنجز الأشياء الصعبة بوضع خطط كي أمتع نفسي بعد إنجازها	٦
٠,٥٤٦*	عندما أعرف ما يتطلبه الموقف، فمن السهل علي تنظيم أفعالي وفقاً لذلك	٧
٠,٦٢*	أستطيع تعديل تصرفاتي لمواجهة متطلبات أي موقف أجد نفسي فيه	٨
٠,٤٦٦*	بصفة عامة، أميل إلى أن أشعر بأنني شخص ناجح	٩
٠,٥٧٨*	لدي اتجاه إيجابي نحو نفسي	١٠
٠,٥٩٧*	أثق بقدرتي علي اتخاذ القرارات	١١
٠,٤٤٨*	أنا متأكد من قدرتي علي كسب ثقة الآخرين واحترامهم	١٢
٠,٦٦٧*	عندما أمر بوقت عصيب، فإنني أقدم لنفسي كل ما احتاجه من رعاية وحنان	١٣
٠,٨٤٥*	عندما يزعجني أمر ما فإنني أحاول إبقاء انفعالاتي في حالة اتزان	١٤
٠,٦٩٩*	لدي هدف محدد في حياتي أعمل علي تحقيقه	١٥
٠,٧١٨*	يحبنى الآخرون لأنني أبادلهم الحب.	١٦

يوضح جدول (١٢) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارات مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمقياس الذات الايجابية للاعبين منتخبات جامعة بنها وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

ثبات المقياس :

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التقنين (العينة الاستطلاعية) وقوامها (٣٠) لاعب من خارج عينة البحث الأساسية، وتم حساب معامل الفاكورنباخ بطريقة التجزئة لحساب الثبات:-

جدول (١٣)
قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	٠,٦١٨
معامل جتمان	٠,٧٢٥
معامل الفا للجزء الاول	٠,٧٠٩
معامل الفا للجزء الثاني	٠,٨٠٣

معامل الارتباط بين الجزئين (٠,٦١٨) ومعامل الفا للجزئين الأول (٠,٧٠٩) ومعامل الفا للجزء الثاني (٠,٨٠٣) وهي قيم مرضية لقبول ثبات المقياس.
الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية علي لاعبي منتخبات جامعة بنها من خلال الفترة (٢٠٢١/١٠/١٧م) الي الفترة (٢٠٢١/١١/٤م) على عينة عشوائية من لاعبي منتخبات جامعة بنها وقوامها (٣٠) لاعب خارج عينة البحث الأساسية بهدف:

- التأكد من وضوح وفهم العينة لعبارات المقياس.
- توضيح طريقة الإجابة على عبارات المقياس.

الدراسة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية بعد حساب المعاملات العلمية لمقياسي البحث من خلال الفترة (٢٠٢١/١١/١٧م) الي الفترة (٢٠٢٢/١/١٩م) على عينة اساسية وقوامها (١٨٠) لاعب.

أسلوب المعالجة الإحصائية للبيانات :

تم تحليل البيانات المستخلصة من هذا البحث وفقاً للأساليب الإحصائية التالية :-

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- النسبة المئوية.
- الأهمية النسبية.

عرض ومناقشة النتائج:

مناقشة الفرض الأول :

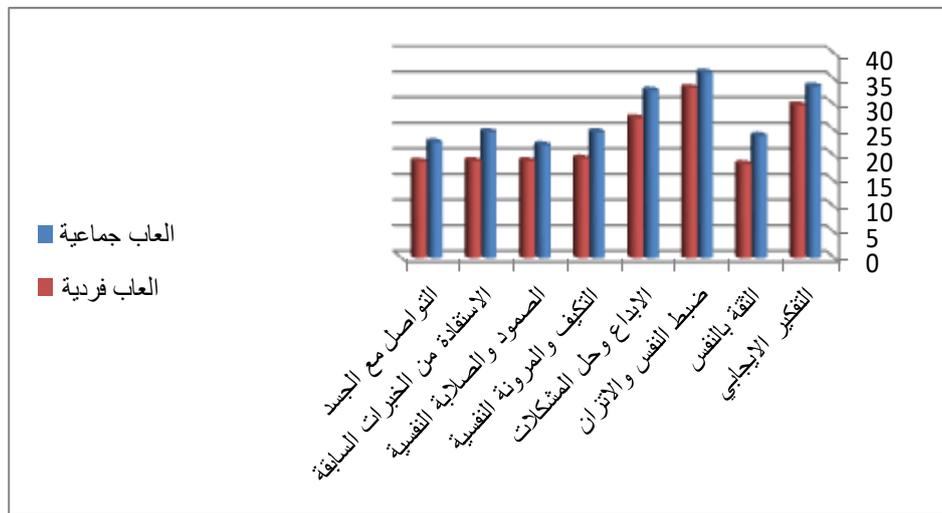
الذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية في المناعة النفسية لدى لاعبي المنتخبات بجامعة بنها وفقاً لنوع اللعبة (جماعية - فردية)".

جدول (١٤)

دلالة الفروق في المناعة النفسية وفقاً لنوع اللعبة (جماعية- فردية) (ن = ١ = ن = ٢ = ٩٠)

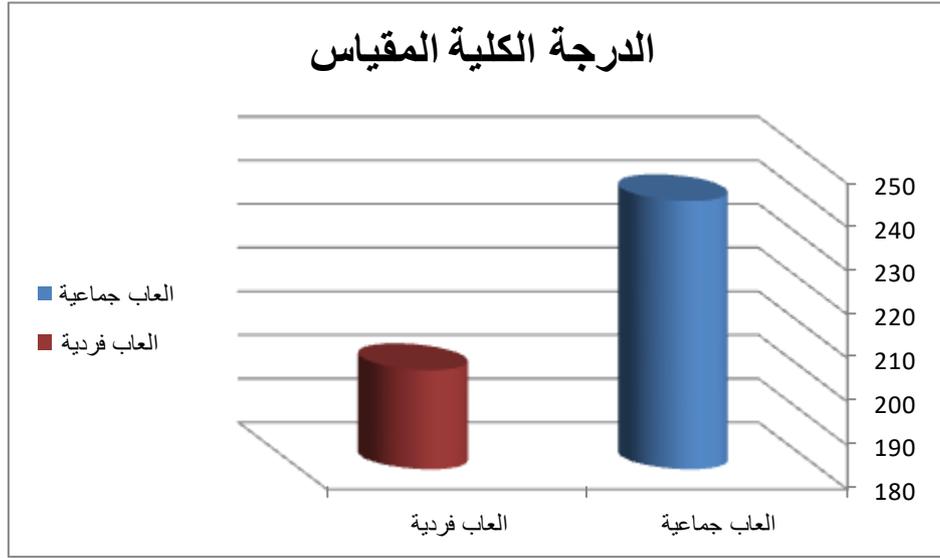
م	المحاور	العاب جماعية		العاب فردية		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		ع	م	ع	م		
١	التفكير الإيجابي	٣٣,٦١	٢,٦٢	٢٩,٩٠	١,٢٥	٣,٧١	١٢,١٣
٢	الثقة بالنفس	٢٣,٩٤	٣,٨٣	١٨,٤١	١,٢٦	٥,٥٣	١٣,٠١
٣	ضبط النفس والالتزان	٣٦,٣٠	٣,٦٤	٣٣,٣٠	٣,٦٨	٣,٠٠	٥,٥٠
٤	الابداع وحل المشكلات	٣٢,٧٧	٣,٤٩	٢٧,٤١	١,٠٠	٥,٣٦	١٤,٠٠
٥	التكيف والمرونة النفسية	٢٤,٦٦	٣,٤٢	١٩,٤٨	٠,٥٠	٥,١٨	١٤,٢٣
٦	الصمود والصلابة النفسية	٢٢,١٢	٢,١٨	١٨,٩٩	٠,٦٩	٣,١٣	١٢,٩٨
٧	الاستفادة من الخبرات السابقة	٢٤,٦٨	٣,٨١	١٩,٠١	٢,٤٧	٥,٦٧	١١,٨٤
٨	التواصل مع الجسد	٢٢,٦٦	٣,٣٠	١٨,٩٠	١,٥٧	٣,٧٦	٩,٧٥
٩	القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل	٢٠,٧٠	٢,٨٧	١٧,٣٠	٢,٧٧	٣,٤٠	٨,٠٩
	الدرجة الكلية المقياس	٢٤١,٤٣	٢٥,٦٤	٢٠٢,٧٠	٢,٤٦	٣٨,٧٣	١٤,٢٧

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 2,02$



شكل (١)

دلالة الفروق في محاور مقياس المناعة النفسية



شكل (٢)

دلالة الفروق في الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية

ويتبين ذلك تفصيلاً من خلال جدول رقم (١٤) أن متوسط المحاور في الالعاب الجماعية حيث جاء محور (ضبط النفس والاتزان) في المرتبة الأولى بقيمة (٣٦,٣٠)، ثم جاء محور (التفكير الايجابي) في المرتبة الثانية بقيمة (٣٣,٦١)، ثم جاء محور (الابداع وحل المشكلات) في المرتبة الثالثة بقيمة (٣٢,٧٧)، ثم جاء محور (الاستفادة من الخبرات السابقة) في المرتبة الرابعة بقيمة (٢٤,٦٨)، ثم جاء محور (التكيف والمرونة النفسية) في المرتبة الخامسة بقيمة (٢٤,٦٦)، ثم جاء محور (الثقة بالنفس) في المرتبة السادسة بقيمة (٢٣,٩٤)، ثم جاء محور (التواصل مع الجسد) في المرتبة السابعة بقيمة (٢٢,٦٦)، ثم جاء محور (الصمود والصلابة النفسية) في المرتبة الثامنة بقيمة (٢٢,١٢)، ثم جاء محور (القدرة علي التخطيط وامتلاك البدائل) في المرتبة التاسعة بقيمة (٢٠,٧٠).

كما يتبين أيضاً من خلال جدول رقم (١٤) أن متوسط المحاور في الالعاب الفردية حيث جاء محور (ضبط النفس والاتزان) في المرتبة الأولى بقيمة (٣٣,٣٠)، ثم جاء محور (التفكير الايجابي) في المرتبة الثانية بقيمة (٢٩,٩٠)، ثم جاء محور (الابداع وحل المشكلات) في المرتبة الثالثة بقيمة (٢٧,٤١)، ثم جاء محور (التكيف والمرونة النفسية) في المرتبة الرابعة بقيمة (١٩,٤٨)، ثم جاء محور (الاستفادة من الخبرات السابقة) في المرتبة الخامسة بقيمة (١٩,٠١)، ثم جاء محور (الصمود والصلابة النفسية) في المرتبة السادسة بقيمة

(١٨,٩٩)، ثم جاء محور (التواصل مع الجسد) في المرتبة السابعة بقيمة (١٨,٩٠)، ثم جاء محور (الثقة بالنفس) في المرتبة الثامنة بقيمة (١٨,٤١)، ثم جاء محور (القدرة علي التخطيط وامتلاك البدائل) في المرتبة التاسعة بقيمة (١٧,٣٠).

كما يتضح من جدول (١٤) وأشكال (١، ٢) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي المنتخبات بجامعة بنها وفقاً لنوع اللعبة (جماعية- فردية) في متوسطات محاور مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية لصالح لاعبي الالعاب الجماعية، حيث تبلغ قيمة (ت) في محور (التفكير الايجابي) (١٢,١٣)، ومحور (الثقة بالنفس) (١٣,٠١)، ومحور (ضبط النفس والاتزان) (٥,٥٠)، ومحور (الابداع وحل المشكلات) (١٤,٠٠)، ومحور (التكيف والمرونة النفسية) (١٤,٢٣)، ومحور (الصمود والصلابة النفسية) (١٢,٩٨)، ومحور (الاستفادة من الخبرات السابقة) (١١,٨٤)، ومحور (التواصل مع الجسد) (٩,٧٥)، ومحور (القدرة علي التخطيط وامتلاك البدائل) (٨,٠٩)، ويؤكد ذلك انه توجد فروق دالة إحصائية حيث أن قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 2,02$ ، وهي أقل من كل القيم السابقة.

ويتبين من الجدول (١٤) أن مستوى المناعة النفسية لدى لاعبي منتخبات جامعة بنها كانت بدرجة متوسطة حيث بلغ المتوسط الحسابي بالدرجة الكلية للاعبى الالعاب الجماعية (٢٤١,٤٣) وللاعبى الالعاب الفردية (٢٠٢,٧٠).

ويبدو أن المناعة الشخصية لدى هؤلاء الطلاب تمثل جهاز حماية وقائي يقوي أسباب أو ميول وتوجهات البعد عن الاستهداف أو التعرض للإصابة النفسية ويرفع من القدرة على التأقلم لدى الأفراد، والمناعة تمثل عملية تحصين ضد العدوى بالغضب أو الهياج أو الثورة أو المشاعر السلبية المتطرفة والأمراض النفسية من الآخرين وعدم التدهور إلى المستوى المنخفض الذين هم فيه.

وتتكون المناعة النفسية بدورها من مجموعات من العوامل والأبعاد الفرعية تتفاعل جمعها مع لحماية الذات ووقاية العقل من التأثيرات السلبية الحادة للضغوط النفسية، وذلك عن طريق التقويم المعرفي للمخاطر والتهديدات وتفعيل استجابات سلوكية من شأنها أن تقاوم الضغوط وتحقق التكيف مع ظروف البيئة.

وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة العكيلي (٢٠١٧) (٣) تعريف (المناعة النفسية) لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بـ (الوعي بالذات) و(العفو) والعلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث الثلاثة.

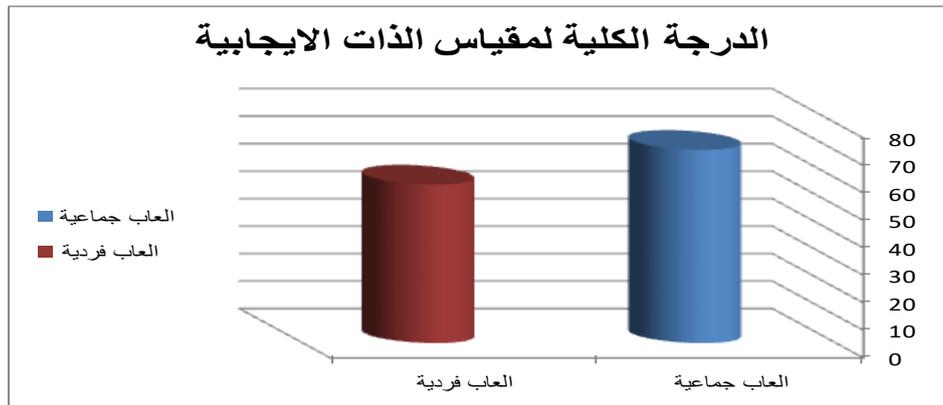
ويعزو الباحث النتيجة إلى كون الطلاب منتخبات الجامعة بينها يحاولون إيجاد مصادر حماية لهم، بحيث تعمل مصادر الدعامة والمساندة لهم على حمايتهم من التعرض للمخاطر وتمثل مناعة نفسية لهم ولذلك جاءت المناعة النفسية بدرجة متوسطة.
مناقشة الفرض الثاني :

الذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية في الذات الإيجابية لدى لاعبي المنتخبات بجامعة بنها وفقاً لنوع اللعبة (جماعية - فردية) ".
جدول (١٥)

دلالة الفروق في الذات الإيجابية وفقاً لنوع اللعبة (جماعية - فردية) (ن = ١ = ٢ = ٩٠)

الماور	اللاعب جماعية		اللاعب فردية		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
	ع	م	ع	م		
الدرجة الكلية لمقياس الذات الإيجابية	٧٠,٣٤	٨,٤٠	٥٧,٧١	٦,٥٤	١٢,٦٣	١١,٢٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٤



شكل (٣)

دلالة الفروق في الدرجة الكلية لمقياس الذات الإيجابية

يتضح من جدول (١٥) وشكل (٣) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي المنتخبات بجامعة بنها وفقاً لنوع اللعبة (جماعية- فردية) في متوسطات محاور مقياس الذات الإيجابية والدرجة الكلية لصالح لاعبي الالاعاب الجماعية.

يتبين من الجدول (١٥) أن مستوى الذات الإيجابية لدى لاعبي منتخبات جامعة بنها كانت بدرجة متوسطة حيث بلغ المتوسط الحسابي بالدرجة الكلية للاعبى الالاعاب الجماعية (٧٠,٣٤) وللاعبى الالاعاب الفردية (٥٧,٧١).

وقد افترض **Caprara** (٢٠٠٩) (١٦) في نظريته حول الإيجابية وجود بعد ذاتي هام في الشخصية، وأطلق عليه مسمى التوجه الإيجابي الذي يتمثل في أن رؤية الذات والحياة والمستقبل من منظور إيجابي يمنح الفرد القدرة على التعامل مع الشدائد والمحن الحتمية ويجد أن الحياة تستحق أن تعاش على الرغم من حقيقة الموت، وقد عرف هذا التوجه الإيجابي بأنه ميل أساسي لإدراك وتقييم ذات الفرد ومستقبله وحياته من منظور إيجابي. كما يحقق التوجه الإيجابي وظيفة بيولوجية هامة يحتاجها الفرد لينمو ويزدهر ويحقق حياة سعيدة مرضية. وبشكل عام تم تحديد التوجه الإيجابي للحياة على أنه استعداد لتركيز الانتباه بشكل انتقائي على الإيجابية في كل المواقف، ومن ثم تفسير الواقع على هذا الأساس.

مناقشة الفرض الثالث:

الذي ينص على " توجد علاقة دالة إحصائية بين المناعة النفسية والذات الايجابية للاعبين منتخبات جامعة بنها".

جدول (١٦)

العلاقة بين المناعة النفسية والذات الايجابية للاعبين المنتخبات بجامعية بنها (ن = ١٨٠)

م	معاور	الدرجة الكلية لمقياس الذات الايجابية
١	التفكير الايجابي	*٠,٦٢٠
٢	الثقة بالنفس	*٠,٨١٥
٣	ضبط النفس والاتزان	*٠,٧٧٤
٤	الابداع وحل المشكلات	*٠,٦٤٩
٥	التكيف والمرونة النفسية	*٠,٧٠٥
٦	الصمود والصلابة النفسية	*٠,٤٦٨
٧	الاستفادة من الخبرات السابقة	*٠,٨٧٥
٨	التواصل مع الجسد	*٠,٤٤٦
٩	القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل	*٠,٦٩٢
	الدرجة الكلية المقياس	*٠,٨٠٣

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 0,195$

يتضح من جدول (١٦) أنه توجد علاقة ارتباطية بين معاير مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية لمقياس الذات الايجابي للاعبين المنتخبات بجامعية بنها كما أكد **Pajares** (٢٠٠١) (٢٩) أن كفاءة الذات الإيجابية ارتبطت إيجابياً مع متغيرات علم النفس الإيجابي مثل التفاؤل، والصدق، وتقبل الذات، وتقبل الآخرين؛ وأشار الي مصطلح تقبل الذات بأنه الرسالة التي يرسلها الفرد لذاته وللآخرين والتي تلعب دور هام

في تطوير معتقدات الافراد عن ذاتهم، أما تقبل الآخرين فتعد عملية يقوم فيها الفرد علي تطوير قدراته وقدرات الآخرين.

ويعرف كيجان Kagan (٢٠٠٦) المناعة النفسية بأنها نظام وجداني تفاعلي متغير يجعل الفرد يستخدم مشاعره وقدرته على التمييز بين الأشياء المفيدة والضارة والمحايدة، من خلال الذاكرة والقدرة على التخيل والتخبط، وتقييم الخطر والحماية أو الدفاع، وإدراك معززات الحياة وصياغة خطط العمل، من أجل وقاية وحماية الحياة والكيان الجسدي والهوية والإبداع. (٢٢: ٩٤)

الاستنتاجات :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي المنتخبات بجامعة بنها وفقاً لنوع اللعبة (جماعية- فرية) في متوسطات محاور مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية لصالح لاعبي الالعاب الجماعية.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي المنتخبات بجامعة بنها وفقاً لنوع اللعبة (جماعية- فرية) في متوسطات محاور مقياس الذات الايجابية والدرجة الكلية لصالح لاعبي الالعاب الجماعية.
- ٣- توجد علاقة داله إحصائية بين المناعة النفسية والذات الايجابية للاعبي المنتخبات الجامعية.

التوصيات:

بناء على نتائج الدراسة يوصي الباحث ويقترح الآتي:-

- ١- ضرورة العمل على زيادة الاهتمام بطلاب منتخبات الجامعات من الجوانب النفسية.
- ٢- العمل من قبل المدربين والمشرفين على إجراء العديد من البرامج الإرشادية التي يشترك بها طلاب منتخبات الجامعات.
- ٣- الاهتمام بالذات الايجابية والمناعة النفسية كمتغيرين إيجابيين لدى طلاب منتخبات الجامعات من قبل المدربين والمشرفين.
- ٤- العمل على إجراء برامج إرشادية للطلاب منتخبات الجامعات ذوي المستوى التحصيلي المنخفض للعمل على رفع وتنمية مستوى الذات الايجابية لديهم.
- ٥- إجراء المزيد من الدراسات التربوية والإرشادية للطلاب نظراً لنقص بعض الحاجات لديه نتيجة الظروف التي يمر بها.
- ٦- تقترح الدراسة إجراء دراسة أخرى تتناول المتغيرات الاجتماعية لدى المنتخبات الجامعية.

((المراجع))**أولاً: المراجع العربية :**

- ١- أحمد محمد عبد الخالق (٢٠١٧م) : تكوين مقياس الذات الإيجابية، دراسات نفسية، مج ٢٧، ع ٢٤ ابريل ٢٠١٧م، ص ١٣٩-١٥١، كلية الاداب، جامعة الاسكندرية.
- ٢- إيمان مصطفى الشنواني (٢٠١٢م) : بناء مقياس المناعة النفسية للطلاب المصابات بكلية التربية الرياضية، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٢٠ مجلد ١٧.
- ٣- جبار العكيلي (٢٠١٧م): المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي بالذات والعمو. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٨١، ٤٢٣-٤٥٤.
- ٤- جولدسين، س.، بروكس، ر. (٢٠١١م) : الصمود لدي الأطفال، ترجمة : صفاء الاعصر، القاهرة، المركز القومي للترجمة.
- ٥- رولا رمضان (٢٠١٦م) : فعالية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية ونقص اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقي الأسر المتضررة بالعنوان الأخير على غزة، ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- ٦- سليمان عبدالواحد يوسف إبراهيم (٢٠٢٠م): دور المناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة لذوي صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية بالمدارس الثانوية الفنية الزراعية في ضوء نظرية عربية جديدة. بحوث في التربية النوعية: جامعة القاهرة - كلية التربية النوعية، ع٣٧، ٥٣١ - ٥٦٠ - ISSN: 2682-1907..
- ٧- صباح مرشود منوخ، وطه عبد الحميد العبيدي (٢٠١٩م) : المناعة النفسية لدي طلبة المرحلة الاعدادية، مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية، تكريت، العدد (٢٦)، ص ٣٩٤ - ٣٧٢.
- ٨- عصام زيدان (٢٠١٣م) : المناعة النفسية: مفهومها وأبعادها وقياسها، مجلة كلية التربية. جامعة طنطا، العدد(١٥١)، ٨١٢-٨٨٢.

- ٩- علاء الشريف (٢٠١٤م): المناعة النفسية وعلاقتها بالاغتراب النفسي لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد ٣٦.
- ١٠- ناهد أحمد فتحي (٢٠١٩م) : الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسيا (المكونات العاملية لقياس المناعة النفسية)، دراسات نفسية (مج ٢٩)، ع٣، يوليو ٢٠١٩.
- ١١- ولاء إسحاق حسان (٢٠٠٩م) : فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الاسلامية بغزة، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 12- Bandura, A. (1997): Self-efficacy: The exercise of control. New York, NY: Freeman.
- 13- Barbanell, L., (2009): Breaking the Addiction to Please Goodbye Guilt. Published by Jason Aronson. An imprint of Roman & Littlefield Publishers, Inc.
- 14- Bhardwaj, A. K., & Agrawal, G. (2013): Gender difference in pre adolescents' self-esteem. International Journal of Social Science & Interdisciplinary Research, 8(2):114-119.
- 15- Bhardwaj, A. K., & Agrawal, G. (2015): Concept and applications of psycho-immunity (defense against mental illness): importance in mental health scenario. Online Journal of Multidisciplinary Research, 1(3): 6-15
- 16- Caprara, Alessandri,& Eisenberg(2009):The Positivity Scale psychological Assessment, v. 24(3), 701 – 712
- 17- Dubey, A., & Shahi, D., (2011): Psychological immunity and coping Strategies: A study on medical professionals. Indian Journal Science Researches, 8(1-2), 36-47

- 18- Frenezc , E. (2012) :** Examination of Psychological immune System on the basis of individual Psychological interpretation of the memories of Early Childhood, (www.ganymebs.lip.united.hu).
- 19- 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, 617-638
- 20- Hartzel, Gary (2000):** Being proactive. Book report Mar/Apr. issue5, vol18.
- 21- Hassan,A.(2021):**A causal model of the mutual relationships between academic Bullying,Suicidal thinking, and psychological immunity among university students.Turkish Journal of computer and mathematics education,12(3),4298-4309
- 22- Kagan, H. (2006):**The Psychological Immune System: A New Look at Protection and Survival. Indiana: Author House.
- 23- Lake,J(2015):**Positive psychology and second language motivation:Empirically validating: a model of positive 12 self. Ph.D.,Temple University.
- 24- Matheny, K, et, al, (1993):** The Coping Rfsoyres Inventory For Stressors, A measue Of perceived Resources Fyllness, Journal, Clixical , psycholody, Vol 49. no 6.
- 25- Mckay ,J, Niven ; A.G. , Lavallee , D., & White , A.(2008) :** Source of Strain among elite UK Track athletes the sport. psychologist ; 22 m 143-163.
- 26- Medicine Net.Com (2012):** Definition of Psycho immunology, www.mebterms.com
- 27- Olah, A., Nagy, H. & Toth, K. (2010):** Life expectancy and psychological immune competence in different cultures.

- ETC-Empirical Text and Culture Research, Vol. 4, PP. 102-108.
- 28- Olan; A. (2002) :** positive traits : flow and psychological immunity. paper presented at the first international positive psychology summit ; 3-G October , Washington , D.c.
- 29- Pajares, F. (2001):** Toward a positive psychology of academic motivation. *Journal of Educational Research*, 95, 27-35. doi:10.1080/00220670109598780.
- 30- Rutter, M.n (1990):** psychosocial resilience and protective mechanisms In: Rolf, J., Masten, A., Cicchetti, D., neuchter Lein, K. & weintroub, S. (eds) Risk and protective Factros in the development of psychopathology. Cambridge , UK , Cambridge University press.
- 31- Seery, M. D. (2011):** Challenge or threat? Cardiovascular indexes of resilience and vulnerability to potential stress in humans. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 35, 1603-1610
- 32- Seligman.(2002):**positive psychology, positive prevention and positive therapy. In C.R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *The Handbook of Positive Psychology* (pp.3 - New York: Oxford University press.
- 33- Shapan,N.,&Ahmed,A.(2020):**Rationing of psychological immunity scale on a sample of visually impaired adolescents. *International Journal for Innovation Education and Research*, 8(3),345-356