

## المناعة النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى

د/ مروة مصطفى عبدالواحد\*

### الملخص :

هدفت الدراسة الى التعرف على علاقة المناعة النفسية بالسلوك التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى وفقاً للجنس، يشمل عدد أفراد المجتمع الكلى جميع اللاعبين واللاعبات المشتركين فى بطولة الجمهورية للشباب والشابات التى تم إقامتها فى المركز الأولمبى للفرق القومية بالمعادى فى الموسم الرياضى والتى تمت فى المدة من ٢٨ إلى ٢٠٢٢/٩/٣٠ م، وعددهم (٦٥٨) لاعب ولاعبة، قامت الباحثة بسحب عينة عشوائية قوامها (١٢٤) لاعب ولاعبة من المجتمع الأسمى تم تقسيمهم إلى مجموعتين (٢٤) لاعب ولاعبة لحساب المعاملات العلمية للمقاييس، و(١٠٠) لاعب ولاعبة للعينة الأساسية و من خارج العينة الإستطلاعية من المشتركين فى بطولة الجمهورية للشباب والشابات التى تم إقامتها فى المركز الأولمبى للفرق القومية بالمعادى فى الموسم الرياضى والتى تمت فى المدة من ٢٨ إلى ٢٠٢٢/٩/٣٠ م، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي (المسحي) وذلك لمناسبته لطبيعة البحث، وقد اظهرت نتائج الدراسة بأنه "توجد علاقة إرتباط طردية ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى وفقاً للجنس"، وتوصي الباحثة الي ضرورة قيام الاتحاد المصري لمسابقات الميدان والمضمار بعمل دورات تدريبية فى مجال الإعداد النفسى.

\* مدرس بقسم العلوم النفسية والتربوية والإجتماعية- كلية التربية الرياضية- جامعة بني سويف

### Study summary

study aimed to identify the relationship of psychological immunity to competitive behavior among athletics players according to gender. The total number of community members includes all and female players participating in the Republic Championship for young men and women that was held in the Olympic Center for national teams in Maadi in the sports season, which took place from 28 to 30/9/2022 AD, and their number is (658) male and female players. The researcher drew a random sample consisting of (124 male and female male and female players from the original community, who were divided into two groups (24) male and female players to calculate the scientific transactions of the standards, and (100) male and female male and female players for the basic sample and from Outside the survey sample of the participants in the Republic Championship for young men and women that was held at the Olympic Center for the national teams in Maadi in the sports season, which took place from 28 to 9/30/2022 AD, the researcher used the descriptive (survey) approach due to its suitability to the nature of the research, and it showed The results of the study are that "there is a statistically significant direct correlation between psychological immunity and competitive behavior among athletics players according to gender", and the researcher recommends the need for the Egyptian Federation to compete The field and the track run training courses in the field of psychological preparation.

## مقدمة :

أن التطور الكبير في مجال الرياضة لم يأتي من فراغ ولكن نتيجة الاهتمام الكبير بالبحوث العلمية التي اضافت الى المعرفة الشيء الكثير والتي بفضلها تم تحقيق الكثير من الانجازات الرياضية في جميع الالعاب ومنها العاب القوى التي تحتاج الى امتلاك اللاعبين الكثير من المواصفات منها البدنية والجسمية والوظيفية والنفسية، والمناعة النفسية من الموضوعات الحديثة التي لقيت إهتمام كبير في السنوات الأخيرة نظرا لزيادة أعداد الأفراد الذين قد يؤدي تعرضهم للضغوط بشكل متكرر أو مستمر الى إنخفاض مستوى كفاءتهم وفعاليتهم.

ويذكر "جعفر عبدالعزيز" (٢٠٢٠) إن تعرض الفرد للعديد من المشكلات قد تؤثر في صحته النفسية، التي تختلف في درجتها وقوتها باختلاف بنائه النفسي وتكوينها واتسامه بنظام مناعي نفسي متكامل يحول بينه وبين تحول هذه المشكلات النفسية إلى اضطرابات ثابتة، فالرياضي في أي مجتمع يعيش ضغوطا وتوترات ينعكس تأثيرها في صحته النفسية والجسمية؛ إذ إنه عندما يتعرض لضغوط مستمرة ومتكررة دون وجود قدرة لديه تمكنه من مواجهة هذه الصعوبات والضغوط فإن ذلك يؤدي إلى ضعف السيطرة على انفعالاته وتصرفاته وسلوكه، وهذا قد يغرز لديه العديد من المشكلات النفسية، وبذلك يتضح أهمية المناعة النفسية في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجه الرياضيين في حياتهم. (٧: ١١٨ - ١٢٧)

والمناعة النفسية هي وحدة متكاملة ومتعددة الأبعاد من مصادر المرونة الشخصية أو القدرات التكيفية التي تعطي مناعة ضد الضغوط والتحطم والانهيال، وتحمي وتقوى عملية التوافق وتعمل كدروع ومصدات لمنع الأزمات النفسية. (١٨: ٢٢) (١٠: ٨١٩)

ويرى "ويلسون وجلبرت" **Wilson & Gilbert** (٢٠٠٥) أن المناعة النفسية هي نظام يقوم على استخدام القدرات المعرفية التوافقية للفرد لتحقيق مشاعر جيدة وتحسين الحالة المزاجية، عن طريق منع كل ما يبرر الأحداث السلبية. (١٩: ٣٨-٤٠)

ويلعب الجانب النفسي دوراً كبيراً في الارتقاء بمستوى الأداء وأصبح ينظر إليه كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنباً إلى جنب مع المتطلبات المهارية والخططية حيث أن

التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم الحركية، والمهارات النفسية تساعد الأفراد على تهيئة قدراتهم الحركية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي (١٣ : ١٠٣)

ونظراً لكثرة الضغوط التي تقع على اللاعب في العديد من المنافسات الرياضية ونظراً لكثرة الانفعالات والمواقف السلبية التي يتعرض لها اللاعب فإنها تعمل على زيادة استثارة اللاعب والتي تؤثر بشكل أو بآخر على السلوك التنافسي من أجل الفوز أو تجنب الهزيمة فالنتائج التي تتحقق أو المتوقع تحقيقها من خلال التنافس ترتبط بضغوط وانفعالات إيجابية مثل الشعور بالزهو والفخر والسعادة أو بانفعالات سلبية مثل الشعور بالحزن والضيق والخجل، ويترتب على تكرار حالات الفوز أو الهزيمة أو توقعها سلوكاً وسليماً هو السلوك التنافسي. (١ : ٢٣٧)

ويضيف "أحمد فوزي" (٢٠٠٦) أن السلوك التنافسي يكون ناتجاً للتفاعل بين دافعين متضادين، حيث يرتبط بكل سلوك إمكانية النجاح وما يستثيره من الإحساس بالفخر، وإمكانية الفشل وما يصاحبه من الإحساس بالخجل بمعنى أن السلوك التنافسي ينظر إليه كنتائج للصراع والتفاعل الانفعالي بين أمني الفوز ومخاوف الهزيمة. (١ : ٢٤٢)

والمناعة النفسية هي وحدة متكاملة ومتعددة الأبعاد من مصادر المرونة الشخصية أو القدرات التكيفية التي تعطي مناعة ضد الضغوط والتحطم والانهيار، وتحمي وتقوى عملية التوافق وتعمل كدروع ومصدات لمنع الأزمات النفسية. (١٨ : ٢٢) (١٠ : ٨١٩)

ويرى "ويلسون وجلبرت" **Wilson & Gilbert** (٢٠٠٥) أن المناعة النفسية هي نظام يقوم على استخدام القدرات المعرفية التوافقية للفرد لتحقيق مشاعر جيدة وتحسين الحالة المزاجية، عن طريق منع كل ما يبرر الأحداث السلبية. (١٩ : ٣٨-٤٠)

بما أن المنافسات الرياضية تتسم بكثرة الضغوط التي تقع على اللاعب ونظراً لكثرة الانفعالات والمواقف السلبية التي يتعرض لها اللاعب فإنها تعمل على زيادة استثارة اللاعب والتي تؤثر بشكل أو بآخر على السلوك التنافسي من أجل الفوز أو تجنب الهزيمة، وبناءً على ذلك كان لابد من إيجاد الحلول التي تساهم في التغلب على هذه الضغوط والانفعالات اثناء

المنافسة الرياضية، وتكمن مشكلة البحث من خلال التعرف على المناعة النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى.

**هدف الدراسة:**

تهدف الدراسة إلى التعرف على علاقة المناعة النفسية بالسلوك التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى وفقاً للجنس.

**فرض الدراسة:**

- توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى وفقاً للجنس.

**مصطلحات الدراسة :**

**المناعة النفسية :**

ويعرفها عصام زيدان (٢٠١٣م) 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 والالتزان والصمود والصلابة والتحدي والمثابرة، والفاعلية، والتفاؤل، والمرونة والتكيف مع البيئة". (١٠ : ٨١٧)

**السلوك التنافسي :**

ويعرفها أحمد أمين فوزى (2006م) بأنها "رد فعل طبيعي من الدوافع أثناء التدريب والمنافسات وليس سلوكاً تلقائياً". (٢ : ٨٣)

**إجراءات الدراسة :**

**منهج الدراسة :**

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي (المسحي)، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

**مجتمع البحث :**

يشمل جميع اللاعبين واللاعبات المشتركين فى بطولة الجمهورية للشباب والشابات التى تم إقامتها فى المركز الأولمبى للفرق القومية بالمعادي فى الموسم الرياضى والتى تمت فى المدة من ٢٨ إلى ٣٠/٩/٢٠٢٢م، وعددهم (٦٥٨) لاعب ولاعبة.

### عينة الدراسة :

قامت الباحثة بسحب عينة عشوائية قوامها (١٢٤) لاعب ولاعبة من المجتمع الأصلي تم تقسيمهم إلى مجموعتين (٢٤) لاعب ولاعبة لحساب المعاملات العلمية للمقاييس، و(١٠٠) لاعب ولاعبة للعينة الأساسية ومن خارج العينة الإستطلاعية من المشتركين فى بطولة الجمهورية للشباب والشابات التى تم إقامتها فى المركز الأولمبى للفرق القومية بالمعادى فى الموسم الرياضى والتى تمت فى المدة من ٢٨ إلى ٣٠/٩/٢٠٢٢ م.

### وسائل جمع البيانات:

#### أولاً : تحليل الوثائق والسجلات:

قامت الباحثة بالاطلاع على الدراسات السابقة والمرتبطة بالمناعة النفسية والسلوك التنافسى (٤)،(٥)،(٨)،(١٥)،(١٧)،(١٩) وذلك للاستفادة من تلك الدراسات لتحديد الاختبارات المناسبة وشروط اختيار العينة.

#### ثانياً: مقياس المناعة النفسية المستخدم فى البحث:

قام كل من "أسامة عبود خضير" و "كامل عبود حسين" (٢٠١٦م) ببناء مقياس المناعة النفسية للرياضيين المتقدمين لمعرفة الرياضيين الذين يتميزون بمناعة نفسية عالية والرياضيين الذين يملكون مناعة نفسية ضعيفة من أجل مساعدتهم فى تدعيم هذا المفهوم لديهم وتعزيز سمة المناعة النفسية لديهم، تضمن المقياس (٣٩) فقرة. (3)

#### تصحيح المقياس:

يتكون مقياس المناعة النفسية للرياضيين المتقدمين من (٣٩) فقرة إيجابية وسلبية ولكل فقرة خمسة بدائل وأعطيت الدرجات (١،٢،٣،٤،٥) للعبارات الإيجابية، و(٥،٤،٣،٢،١) للعبارات السلبية، وبدائل الإجابة هي ( دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) وقد قام الباحثان بتصحيح استمارات الإجابة لعينة التقنين، وتم حساب الدرجة الكلية للمقياس بجمع الدرجات على جميع فقرات المقياس، ولكون مقياس المناعة النفسية للرياضيين المتقدمين مكون من (٣٩) فقرة، فإن أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (١٩٥)، وأقل درجة (٣٩)

### ثالثاً: مقياس السلوك التنافسي المستخدم في البحث:

قامت دورثي هاريس (١٩٨٤) ببناء مقياس السلوك التنافسي لمحاولة التعرف على السلوك التنافسي للاعب الرياضي الذي يحتاج إلى الرعاية والتوجيه والى التدريب على المهارات النفسية، ويتضمن المقياس في صورته الأولية (٥٠) عبارة يجيب عليها اللاعب على مقياس ثلاثي التدرج (دائماً) - أحياناً - أبداً) وقد قام (محمد حسن علاوي) (باقتباس المقياس وتعريبه واختصاره إلى (٢٠). (١١)

### تصحيح المقياس:

تضمن المقياس عبارات ايجابية وأرقامها ( ٢-٣-٦-٨-١٠-١١-١٢-١٣-١٧) وعند تصحيح هذه العبارات يتم منح درجاتها كما يأتي ( ٣ دائماً، ٢ أحياناً، ١ أبداً) وتضمن المقياس عبارات سلبية وأرقامها (٢٠-١٩-١٨-١٢-١٠-١١-٩-٧-٥-٤-١) وعند تصحيحها يتم منح درجاتها كما يأتي (دائماً، ٢ أحياناً، ١ أبداً). ولأجل استخراج الدرجة الكلية للمقياس تجمع الدرجات التي يحصل عليها كل لاعب في أجابته من جميع فقرات المقياس إذ تبلغ أعلى درجة نظرية للمقياس (٦٠) وأقل درجة نظرية (٢٠) وملحق (١) بين فقرات وبدائل المقياس.

### جدول (١)

دلالة الفروق بين (الربيع الأعلى - الربيع الأدنى) في المقاييس قيد البحث (ن = ٢٤)

الدلالة	قيمة Z	الربيع الأدنى (ن = ٦)		الربيع الأعلى (ن = ٦)		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
*٠,٠٠٠	٢,٩٠٨	٠,٥٢٢٢٣	١,٥٠٠٠	٢٣,٥١١٩٢	١٣٢,٩١٦٧	مقياس المناعة النفسية
*٠,٠٠٠	٢,٩٠٣	٢٣,٥٢٢	١,٥٠٠٠	٨,٦٣٧٤٨	٤٦,٦٦٦٧	مقياس السلوك التنافسي

الدلالة أصغر من ٠,٠٥.

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى للمقاييس قيد البحث مما يدل على أن للمقاييس لديها القدرة على التمييز بين المجموعتين وبالتالي صالحة للإستخدام.

ثانيا : حساب معامل الثبات :

### جدول (٢)

معامل الثبات ألفا كرونباخ للمقاييس قيد البحث (ن = ٢٤)

مقياس السلوك التنافسي	مقياس المناعة النفسية للرياضيين	البيان
٠,٥٧٠	٠,٧٧١	معامل الارتباط بين الجزئين
٠,٧٠٧	٠,٨٦٢	معامل جتمان
٠,٨٥٤	٠,٧١٢	معامل ألفا الجزء الأول
٠,٦٩٥	٠,٧٨٣	معامل ألفا الجزء الثاني

يتضح من الجدول السابق أن معامل الارتباط بين الجزئين في مقياس المناعة النفسية (٠,٧٧١) ومعامل الارتباط بين الجزئين في مقياس السلوك التنافسي (٠,٥٧٠) وهي قيم مرضية لقبول ثبات المقياس

خطوات الدراسة:

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية في يوم ٢٠٢٢/٩/٢١ على عينة قوامها (٢٤) لاعب ولاعبة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى ما يلي:

- التأكد من ملائمة الإختبارات ومناسبتها لعينة الدراسة..
- إيجاد التوزيع الاعتمالي للعينة والتنبؤ بالمشكلات التي من الممكن ان تظهر خلال تطبيق الدراسة.

الدراسة الأساسية:

قامت الباحثة بتطبيق كل من مقياس المناعة النفسية ومقياس السلوك التنافسي على عينة البحث الاساسية المكونة من (١٠٠) لاعب ولاعبة في فترة إقامة البطولة والتي تمت في المدة من يوم ٢٨ الي ٢٠٢٢/٩/٣٠م

المعالجات الإحصائية:

- الإحصاء الوصفي



- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

- معامل ألفا لكرونباخ

- دلالة الفروق مان وتى

عرض ومناقشة النتائج:

للتحقق من فرض الدراسة " توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى وفقاً للجنس" يتضح من الجداول الآتية :

### جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لإستجابات العينة على الدرجة الكلية لمقاييس البحث (ن = ١٠٠)

المتغيرات	م	ع	ل	التفطم
المناعة النفسية للرياضيين	١٤٠,٥١	١٨,٣١	٠,٠٩٧	-٠,٠٧٩
السلوك التنافسي	٤٠,٤٩	٤,٧٩	-٠,٠١٩٣	٠,٠٥٩

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء إنحصرت ما بين  $(\pm ٣)$  مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في إستجابات العينة على مقياس المناعة النفسية للرياضيين ومقياس السلوك التنافسي.

### جدول (٤)

معامل الارتباط بين مقياس السلوك التنافسي ومقياس المناعة النفسية لدى العينة ككل (ن = ١٠٠)

المتغيرات	الارتباط	الدلالة
المناعة النفسية للرياضيين والسلوك التنافسي	٠,٦٣٢**	٠,٠٠٠*

الدلالة أصغر من ٠,٠٥

يتضح من الجدول السابق يوجد ارتباط طردى ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى ككل.

## جدول (٥)

المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري ومعامل الإلتواء لمقياس المناعة النفسية والسلوك التنافسي وفقاً للجنس (ن = ٥٠)

المتغيرات	م	ع	ل	التفاحم
المناعة النفسية للذكور	١٤٢,٠	١٧,٨١	-٠,٤٣	-٠,٢٠٢
المناعة النفسية للإناث	١٣٥,٥٨	١٧,٥١	٠,٦٨٩	-٠,٢٤
السلوك التنافسي للذكور	٤٠,٨٤	٣,٥٣	٠,٠٢٧	-٠,٦٦
السلوك التنافسي للإناث	٣٩,٣٦	٥,٦٦	٠,١٥	-٠,٢٠٧

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الإلتواء إنحصرت ما بين  $(\pm 3)$  مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في مقياس المناعة النفسية للرياضيين ومقياس السلوك التنافسي للذكور والإناث، كما يتضح من قيم المتوسطات الحسابية أن الذكور لديهم مناعة نفسية أعلى من الإناث ومستوى السلوك التنافسي كذلك لدى الذكور أعلى من الإناث.

## جدول (٦)

معامل الارتباط بين مقياس السلوك التنافسي ومقياس المناعة النفسية وفقاً للجنس (ن = ٥٠)

الارتباط	الدلالة	المتغيرات
**٠,٤٧٥	.000	مقياس المناعة النفسية و مقياس السلوك التنافسي لدى الذكور
**٠,٧٢٥	.000	مقياس المناعة النفسية و مقياس السلوك التنافسي لدى الإناث

الدلالة أصغر من ٠,٠٥

يتضح من الجدول السابق يوجد ارتباط طردى ذات دلالة إحصائية بين مقياس المناعة النفسية والسلوك التنافسي لدى الذكور والإناث.

يتضح من العرض السابق " توجد علاقة ارتباط طردية ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى وفقاً للجنس "

وبالتالى لديهم القدرة على التمتع بقدر عالي من المناعة النفسية أثناء فترة المنافسة الرياضية لديهم القدرة على استعادة التوازن الانفعالي كما لديهم القدرة على حل المشكلات

واتخاذ القرارات الصائبة، ورؤية الأخطاء والعثرات والمعوقات باعتبارها تحديات يجب مواجهتها، وليست محبطات يجب تجنبها، ينتبهون جيداً جوانب الضعف والقصور لديهم ولا ينكرونها، ويرون أنها قابلة للتغيير والتحسين، يدركون جوانب القوة والتميز لديهم ويستمتعون بها، يمتلكون مهارات جيدة في بناء العلاقات مع الآخرين، ويستطيعون تحديد جوانب حياتهم التي يمكنهم السيطرة عليها والتحكم فيها، ويركزون جهودهم وطاقتهم نحوها.

وهذا ما أكدته "علاء الشريف" (٢٠١٥) (١١) أن أبرز ما يقوم به جهاز المناعة النفسية هو إظهار التباين بين توقع الفرد لاستجابته لأثر حدث ما، وحقيقة استجابته الحقيقية الفعلية عند التعرض للحدث، مما يعمل على خفض حدة التوتر بين الواقع والفعل والتي من شأنها أن تصل إلى عملية التكيف مع الحدث، حيث أن إدراك هذه العمليات قد توقف العمل المناعي إذا ما علم الفرد أن الأثر السلبي لن يهدأ أو يزول ولكن يقاوم من قبل الآليات النفسية المخصصة لإصلاح الأثر، وأنهم يغيرون معتقداتهم لجعل أنفسهم يشعرون بشكل أفضل.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "عصام زيدان" (٢٠١٣) (١٠) أن المناعة النفسية هي "تساعد الفرد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية، والإحباطات والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية عن طريق التحصين النفسي بالتفكير الإيجابي وضبط الانفعالات والإبداع في حل المشكلات وزيادة كفاءة الذات ونموها وتركيز الجهد نحو الهدف وتحدي الظروف وتغييرها والتكيف مع البيئة".

وتشير نتائج دراسة "رولا رمضان" (٢٠١٤) (٩) الى أن الأفراد الذين يمتلكون نظام مناعي نفسي، يكونوا أكثر قدرة وصلابة ومرونة في مواجهة الضغوط النفسية والأحداث الصعبة في الإدراك، والتحديات في حياته اليومية، وأن المناعة النفسية موجودة لدى الإنسان بوجود المناعة البيولوجية جنباً الى جنب للحفاظ على جسد الفرد وروحه من خلال قدرة نظام المناعة النفسية.

كما يشير "فوتكاني Voitkane" (٢٠٠٤) (٢٠) أن كفاءة الذات والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف لإيجاد الحلول وتوليد البدائل والأفكار تعد من أهم السبل والآليات والاستراتيجيات لمواجهة الصعوبات الاجتماعية والتكيفية والضغوط النفسية.

كما تؤكد دراسة "إيمان الشنواني (٢٠١٩) (٤) أن الأفراد ذوي المناعة النفسية العالية يتمتعون بخصائص وسمات عديدة مثل القدرة على التفكير المنطقي وإنتاج أفكار منطقية، القدرة على التحكم الذاتي والتدعيم الذاتي، مقاومة الفشل، والتعبير عن الذات بصور إيجابية، التفكير الإيجابي والقدرة على حل المشكلات، مواجهة التحديات بطريقة إبداعية، الإحساس بالسيطرة والتماسك، نمو وتطور وتقدير الذات، التفاؤل والنظرة الإيجابية للحياة والإقبال عليها، الالتزام الديني، والقدرة على إدارة الغضب، المبادرة الذاتية و الثقة بالذات، التحرر من العصبية، المرونة الشخصية والقدرات التكيفية، تركيز الجهد نحو الهدف.

وهذا يتفق مع دراسة "أيمان الشنواني" (٢٠١٩) (٥)، "دوللي وشاهي Dolly & Shahi" (٢٠١١) (١٥)، "جومبر Gomber" (٢٠٠٩م) (١٦) حيث أكدوا أن ذوي المناعة النفسية الأقوى هم أقل تأثراً بالضغط النفسي و القدرة على حل المشكلات والتخطيط والتفسير الإيجابي للمواقف وتطبيق استراتيجيات فعالة، وأيضاً عامل وقائي ضد الإنهاك النفسي وتخفيف الضغوط النفسية والتي تؤثر بشكل أو بآخر على السلوك التنافسي من أجل الفوز أو تجنب الهزيمة" فالنتائج التي تتحقق أو المتوقع تحقيقها من خلال التنافس ترتبط بضغوط وانفعالات إيجابية مثل الشعور بالزهو والفخر والسعادة أو بانفعالات سلبية مثل الشعور بالحزن والضيق والخجل، ويترتب على تكرار حالات الفوز أو الهزيمة أو توقعها سلوك أو سلباً هو السلوك التنافسي وهذا ما أكدته ناهده رسن (١٩٩٨) أن التعبيرات الواضحة لخبرات النجاح هي المزاج الإيجابي والإحساس بالرضا والفرح والسرور والحماس للعمل لبذل الجهدو ما إلى ذلك الانفعالات السارة تعتبر من الدوافع المباشرة لممارسة النشاط الرياضي.

#### الاستنتاجات :

- ١- توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية والسلوك التنافسي.
- ٢- توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية والسلوك التنافسي لدى الذكور.
- ٣- توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية والسلوك التنافسي لدى الإناث.

**التوصيات :**

إعتماداً على ما ورد من بيانات ومعلومات في سياق هذا البحث، وإطلاقاً مما تشير إليه الاستنتاجات المستمدة من التحليل الإحصائي ومناقشة وتفسير النتائج تتقدم الباحثة بالتوصيات التالية:

- ١- ضرورة العمل على عقد مباريات ودية ودورات رياضية لتنمية السلوك التنافسي ومستوى المناعة النفسية للاعبين في الرياضات المختلفة.
- ٢- الاهتمام بالجوانب النفسية في عملية التدريب إلى جانب الجوانب البدنية والمهارية والخطئية.
- ٣- ضرورة قيام الاتحاد المصري لمسابقات الميدان والمضمار بعمل دورات تدريبية ل في مجال الإعداد النفسي.

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

- ١- أحمد أمين فوزي (٢٠٠٦): مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم- التطبيقات). ط٢. دار الفكر العربي القاهرة مصر.
- ٢- أحمد أمين فوزي، طارق محمد بدر الدين (٢٠٠١): سيكولوجية الفريق الرياضي، دار الفكر العربي القاهرة.
- ٣- أسامة عبود خضير، كامل عبود حسين (٢٠١٦م): بناء وتقنين مقياس المناعة النفسية للرياضيين المتقدمين، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى.
- ٤- إيمان مصطفى علي الشنواني (٢٠١٩): "بناء مقياس المناعة النفسية للطلبات المصابات بكلية التربية الرياضية بنات." مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
- ٥- إيمان مصطفى علي الشنواني (٢٠١٩): "فاعلية برنامج ارشادي لتحسين المناعة النفسية للطلبات المصابات بكلية التربية الرياضية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، عدد (١)

- ٦- أيمن عبد العزيز سلامة (٢٠١٩): "فاعلية برنامج قائم على الإرشاد الإنتقائي لتقوية المناعة النفسية لدى الطلاب المتعثرين بالجامعة." مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
- ٧- جعفر عبدالعزيز الحرايزة (٢٠٢٠): "مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية،" دراسات - العلوم التربوية، الجامعة الأردنية - عمادة البحث العلمي
- ٨- خالد أحمد عبدالرحمن المعافى، فتحى مهدي محمد نصر (٢٠١٩): "الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية، مجلة بحوث التربية النوعية، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة.
- ٩- رولا رمضان الشريف (٢٠١٤): "فعالية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض إضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقي الأسر المتضررة بالعدوان الأخير على غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- ١٠- عصام محمد زيدان (٢٠١٣): "المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها"، مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة طنطا.
- ١١- عباس مهدي صالح (٢٠١٢م): "السلوك التنافسي وعلاقته بالأداء المهارى والإنجاز للاعبى الكاراتيه الناشئين، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى.
- ١٢- علاء الشريف (٢٠١٥): "فعالية برنامج ارشادي قائم على خصائص الشخصية المحددة لذاتها لتدعيم المناعة النفسية واثره على خفض الشعور بالاغتراب لدى طلاب الجامعات الفلسطينية، رسالة دكتوراه، جامعة المنصورة، مصر.
- ١٣- محمد العربي شمعون (٢٠٠١): "التدريب العقلى فى المجال الرياضى، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٤- ناهدة رسن سكر (٢٠٠٢م): "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية، عمان، الدار العلمية للنشر والتوزيع، عمان.

**ثانياً : المراجع الأجنبية**

- 15- Dubey, A. & Shahi, D. (2011):** Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. Indian Journal of Social Science Researches , Vol. 8, No. 1-2,36-47.
- 16- Gomber, A (2009):** Burout in hungarian and swedish emergency nurses. PhD.disseratuation, university lorand hangary budapets.
- 17- Kagan, H. (2006):** The Psychological Immune System : A New Look at Protection and Survival. Indiana: AuthorHouse.
- 18- Voitkane, S. (2004):** Goal directedness in relation to life satisfaction, psychological Immune system and depression in firstsemester university students in Lativa. Baltic Journal of Psychology, Vol. 5, No. 2, 19-30. 60.
- 19- Wilson, T. & Gilbert, D. (2005):** Affective forecasting knowing what to want. American Psychological Society, Vol. 14, No.3, 131 - 134.