

المناعة النفسية وعلاقتها بقلق توقع المستقبل الرياضى لدى الصفوة من الرياضيين * د/ يحيى محمد محمد على عبد الجيد

ملخص البحث:

أستهدف البحث التعرف على مستوى المناعة النفسية ومستوى قلق توقع المستقبل الرياضى، والعلاقة بين المناعة النفسية وقلق توقع المستقبل الرياضى لدى الصفوة من الرياضيين بمحافظة بورسعيد. وأستخدم الباحث المنهج الوصفى بإتباع الأسلوب المسحى على عينة قوامها (٥٢) لاعباً من صفوة الرياضيين من لاعبي الرياضات الفردية (الجودو - سباحة - ألعاب القوى) ولعبي الرياضات الجماعية (كرة اليد- كرة القدم- كرة السلة) بأندية محافظة بورسعيد، من أدوات البحث: مقياس المناعة النفسية- مقياس قلق توقع المستقبل الرياضى، ومن الأساليب الإحصائية المستخدمة: المتوسط الحسابى- الإنحراف المعياري- الوسيط- معامل الالتواء- معامل الارتباط البسيط. ومن أهم النتائج: يتكون مقياس المناعة النفسية لدى الصفوة من الرياضيين من (٦) أبعاد وعدد (٥٨) عبارة، مستوى المناعة النفسية مرتفعة لدى الصفوة من الرياضيين بمحافظة بورسعيد، مستوى قلق توقع المستقبل الرياضى متوسط بأبعاده الثلاث (خصائص شخصية الرياضي- البيئة الرياضية- نتاج المنافسة) لدى الصفوة من الرياضيين بمحافظة بورسعيد، توجد علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائياً بين المناعة النفسية وقلق توقع المستقبل الرياضى لدى الصفوة من الرياضيين بمحافظة بورسعيد. ومن أهم التوصيات: وضع برامج إرشادية نفسية لتحسين المناعة النفسية وخفض مستوى قلق توقع المستقبل الرياضى لدى الصفوة من الرياضيين بمحافظة بورسعيد.

* مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية والإجتماعية للتربية الرياضية- كلية التربية الرياضية بنين وبنات-

جامعة بورسعيد. Gaid20000@gmail.com

Research Summary

The research aimed to identify the level of psychological immunity and the level of anxiety to anticipate the future of sports, and the relationship between psychological immunity and anxiety to anticipate the future of sports among the elite of athletes in Port Said Governorate.

The researcher used the descriptive approach by following the survey method on a sample of (52) players from the elite athletes of individual sports players (judo - swimming - athletics) and players of team sports (handball- football- basketball) in Port Said governorate clubs, From the research tools: psychological immunity scale - anxiety scale to predict the future of mathematics, and statistical methods used: arithmetic mean- standard deviation- median- torsion coefficient- simple correlation coefficient.

Among the most important results:

- 1- The psychological immunity scale among the elite of athletes consists of (6) dimensions and (58) phrases.
- 2- The level of psychological immunity is high among the elite athletes in Port Said Governorate.
- 3-The level of anxiety about predicting the sports future is average in its three dimensions (Characteristics of the athlete's personality - the sports environment - the product of competition) among the elite athletes in Port Said Governorate.
- 4- There is a statistically significant negative correlation between psychological immunity and anxiety about expecting the future of sports among the elite athletes in Port Said Governorate.

Among the most important recommendations:

- 1- Developing psychological counseling programs to improve psychological immunity and reduce the level of anxiety and expectation of the future of sports among the elite athletes in Port Said Governorate.

المقدمة ومشكلة البحث:

يتعرض الرياضيون في مختلف المستويات إلى الكثير من المواقف والمصاعب الحياتية، التي تقلقهم، وتثير التوتر والاضطرابات النفسية لديهم، والتي تؤثر في توقعاتهم وتوجهاتهم المستقبلية، فالبعض يتبنون أفكار ومعتقدات سلبية عن أنفسهم وعن العالم حولهم، ويفقدون الأمل في مستقبل أفضل نتيجة الضغوطات التي يتعرضون لها، وفي المقابل هناك لاعبين يتمتعون بالمناعة النفسية، ويعتبرون الصعوبات والمواقف الضاغطة عبارة عن تحديات، ويعززون من خلالها ثقتهم بأنفسهم.

ويشير **جومبور Gomber (٢٠١٩)** أن المناعة النفسية هي قدرة الفرد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية والإحباط والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية عن طريق التحصين النفسي بالتفكير الإيجابي، وضغط الانفعالات والإبداع في حل المشكلات، وزيادة فاعلية الذات ونموها، وتركيز الجهد نحو الهدف وتحدي الفروق وتغييرها والتكيف مع البيئة، وهي قدرة الفرد على حماية النفس من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات، والمخاطر، والاحتياطات والأزمات النفسية الداخلية، والخارجية من خلال الموارد الذاتية الكامنة في الشخصية. (٢٣:٢٩١)

ويتفق كل من : **هورجر Hoerger (٢٠١٢)**، **إليزابيث Elizabehz (٢٠١٥)** على أن المناعة النفسية **Psychological Immunity** تعمل كفلتر للوسائل العاطفية التي تحملها الأنشطة، والعلاقات، والأحداث، والمواجهات اليومية، من خلال رسائل ومشاعر العاطفية يدركها الفرد، ويتفاعل معها ومشاعر لا يدركها ولكنها تنتج ردود أفعال وذلك كأحد عمليات الدماغ الوجداني، والتي تظهر مشاعر الخوف والقلق والهيّاج النفسي يثر التعرض لخطر وتهديد ويمكن توضيح ذلك بأنه أحياناً لا يدرك الفرد الخطر حتى تتبّنه مشاعره به، مثل القفز من المكان عند سماع صوت ضجيج عال أثناء إنشغال التفكير بشيء آخر كرد فعل إنعكاسي، وهنا فإن نظام المناعة النفسية يؤدي وظيفته، ويجعل الفرد يدرك النتائج ويسمح بتقييم ردود الأفعال، وتنتج إستجابات عاطفية إضافية مثل (الحرج، الإنزعاج، العجز، أو قبول الذات) وهذه تأتي كتقييم لرد الفعل، بمعنى أن هذا النظام يعطي الفرد رد الفعل والتقييم عليه أيضاً، وهنا يتم إدراك الفعل والتقييم، ويصبح محدد لردود مختلفة بالمرات القادمة، وهذا ما يسمى الطبيعة التعزيزية لنظام المناعة النفسية. (٢٨:٨٧) (٢٢:٨)

ويمكن تعريف المناعة النفسية بأنها "نظام من القدرات التوافقية والخصائص الشخصية الإيجابية التي تمثل الأجسام المضادة النفسية في وقت الإجهاد، ويشمل الخصائص الإيجابية

المختلفة مثل التفكير الإيجابي، الشعور بالتماسك، والشعور بالسيطرة، والتنظيم العاطفي، التوجه نحو الهدف، والكفاءة الذاتية الإيجابية، ومهارات حل المشكلات." (٢٤:٦٠١)

ويعتبر القلق من العوامل الرئيسية المؤثرة في الشخصية الإنسانية، وموضوع القلق كان ولا زال من أهم الموضوعات التي تفرض نفسها دائماً على اجتهادات الباحثين في العلوم النفسية لما له من أهميه وعمق وإرتباط بأغلب المشكلات النفسية. (٢٧:١٣)

ويعتبر قلق المستقبل **Future anxiety** نوع من أنواع القلق العام يتميز بوجود الاستعداد له عند الشخص، وكذلك يتميز بالحدة، وعدم الواقعية، ويؤدي إلى تشاؤم الفرد. (١٥:٢٣٧)

وتشير زينب شقير (٢٠٠٥) أن قلق المستقبل يمثل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد، والتي تمثل خوفاً من مجهول ينجم عن خبرات ماضية، وحاضرة أيضاً يعيشها الفرد، وتجعله يشعر بعدم الاستقرار، وتسبب لديه هذه الحالة شيئاً من التشاؤم، واليأس الذي قد يؤدي به في نهاية الأمر إلي اضطراب حقيقي، وخطير مثل الاكتئاب أو اضطراب نفسي عصبي خطير. (٤:٥)

ويتفق كل من مولين **Molin** (٢٠٠٧)، سلوى محمد عبد الباقي (٢٠١٤)، جيانى وهنكي ولوزو **Jeanne, Hinke, & Luzzo** (٢٠١٧) على أن قلق المستقبل هو قلق ناتج عن التفكير اللاعقلاني في المستقبل والخوف من الأحداث السيئة المتوقعة حدوثها، والشعور بالارتباك والضيق، والغموض، وتوقع السوء أي النظرة السلبية للحياة". (٣٢:٥٠٤) (١٨٣:٥) (١٤٥:٢٩)

ويعتبر قلق المستقبل من المشكلات النفسية التي يمكن أن تعوق الفرد عن أداء دوره الاجتماعي، وعن توافقه وارتقائه، ولقد شهدت دول العالم تحولاً في نمط الحياة، حيث أصبحت أنماط حياة المدن ظاهرة بشكل واضح، وصاحب ذلك تزايد العديد من الأمراض المزمنة، والمشكلات النفسية، ومنها: الاكتئاب والقلق بمختلف أشكاله. (٧:١١) (٢٨٧:٣١)

ويعرف محمد محروس الشناوى (٢٠٢٠) قلق المستقبل "بأنه الخوف من شر مرتقب في المستقبل الناتج عن تكامل بين قلق الماضي والحاضر والمستقبل" (١٢:٦٠)

وهنا يشير كل من فاسيلي **Vasile** (٢٠٢٠) (٣٣)، كمال إبراهيم مرسى (٢٠٢٠) (٩) أشارت نتائج العديد من الدراسات أن المناعة النفسية يمكن أن يزيد من قدرة الفرد على مجابهة الأحداث الضاغطة، والقدرة على أداء السلوك الذي يحقق نتائج إيجابية، مما يُحد من مستوى قلق المستقبل الرياضى، كما أكدت نتائج الدراسات إلى ضرورة تفعيل متغيرات علم

النفس الإيجابي في الحياة الاجتماعية والرياضية خلال الفترة الحالية حيث تساهم متغيراته الإيجابية في بناء قوى ضد برائن المرض النفسي، والحد من تأثير قلق المستقبل لدى الصفوة من لاعبي الرياضات الفردية والجماعية بمحافظة بورسعيد.

ومن خلال المسح المرجعي للدراسات العلمية التي تناولت المناعة النفسية، وقلق توقع المستقبل، وعلاقتها ببعض المتغيرات مثل دراسة (٣)(١٦)(١٧)(٢)(١٨)(١٣)(١٠)(١٩) أتضح أنه لا توجد دراسة علمية- على حد علم الباحث- تطرقت إلى التعرف على المناعة النفسية وعلاقتها بقلق توقع المستقبل الرياضي لدى الصفوة من الرياضيين، ولذا يسعى الباحث من خلال هذه الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى المناعة النفسية ومستوى قلق توقع المستقبل الرياضي والعلاقة بينهما لدى الصفوة من الرياضيين.

وفي ضوء ما سبق يعتقد الباحث أن ما يتمتع به الصفوة من الرياضيين من لاعبي الرياضات الفردية والجماعية بمحافظة بورسعيد أصحاب المستوى العالي من الشعور بالثقة بالنفس، والقدرة على السيطرة على الانفعالات، والتفاؤل، والخبرات الايجابية، ومن ثم الشعور بمتعة المنافسة والفوز، وما يترتب عليه من مزايا مادية، ومعنوية، والتفاؤل نحو تحقيق مستقبل رياضي ناجح ومشرق، وعلى العكس من ذلك فإن الخوف والقلق من المستقبل، وسيطرة بعض الخبرات السلبية من عدم الثقة والتشاؤم، والقابلية للإستثارة فى المواقف المختلفة، وما يترتب عليه من عوامل، وأسباب قد تؤثر على مستوى أداء الرياضي، ومن ثم رؤيته لمستقبله الرياضي.

ومما سبق دفع الباحث للقيام بهذه الدراسة كمحاولة لتقديم بعض الحلول العلمية المناسبة لتنمية أبعاد المناعة النفسية وخفض مستوى قلق توقع المستقبل الرياضي لدى الصفوة من الرياضيين، والتي قد تنعكس بالإيجاب على مستوى الأداء البدني والفني والنفسي لهؤلاء الرياضيين، الأمر الذي دفع الباحث إلى دراسة المناعة النفسية وعلاقتها بقلق توقع المستقبل الرياضي لدى الصفوة من الرياضيين بمحافظة بورسعيد.

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على:

- ١- مستوى المناعة النفسية لدى الصفوة من الرياضيين بمحافظة بورسعيد.
- ٢- مستوى قلق توقع المستقبل الرياضي لدى الصفوة من الرياضيين بمحافظة بورسعيد.
- ٣- العلاقة بين المناعة النفسية وقلق توقع المستقبل الرياضي لدى الصفوة من الرياضيين بمحافظة بورسعيد.

تساؤلات البحث :

- ١- ما مستوى المناعة النفسية لدى الصفوة من الرياضيين بمحافظة بورسعيد؟
- ٢- ما مستوى قلق توقع المستقبل الرياضي لدى الصفوة من الرياضيين بمحافظة بورسعيد؟
- ٣- يوجد ارتباط دال إحصائياً بين المناعة النفسية وقلق توقع المستقبل الرياضي لدى الصفوة من الرياضيين بمحافظة بورسعيد.

مصطلحات البحث:**- المناعة النفسية Psychological Immunity :**

هي "نظام موحد متكامل للأبعاد الشخصية المعرفية والسلوكية والإنفعالية والاجتماعية والبيئية التي يجب أن توفر مناعة ضد الإجهاد وتعزز النمو الصحي وتعمل كمصادر مرنة ومقاومة تنمي قدرة الشخص ومقاومته وحصانته النفسية على تحمل الإجهاد والتهديدات والضغوط النفسية والجسمية التي تواجهه". (٣٠:٣١)

- القلق Anxiety :

هو "شعور عام بالفزع والخوف من شر مرتقب وكارثة توشك أن تحدث، والقلق استجابة لتهديد غير محدد كثيراً ما يصدر عن الصراعات اللاشعورية ومشاعر عدم الأمن والنزاعات الغريزية الممنوعة المنبعثة من داخل النفس وفي الحالتين يهيب الجسم إمكانياته لمواجهة التهديد، فتتوتر العضلات، ويتسارع النفس ونبضات القلب". (٧:١١٩)

- قلق المستقبل Future Anxiety :

هو "الشعور بعدم الارتياح، والتفكير السلبي نحو المستقبل، والنظرة السلبية تجاه الحياة، وعدم القدرة على مواجهة الضغوط، وفقدان الشعور بالأمن مع عدم الثقة بالنفس". (٢١:٢١٢)

- قلق توقع المستقبل الرياضي * Concern about the future of sports :

هو " حالة شعور بتهديد مستقبل العمر الرياضي للاعب".

الدراسات المرجعية :

- ١- دراسة حور محمد على (٢٠١٦) (٣) أستهدفت التعرف على قلق المستقبل وعلاقتة بدافعية الإنجاز الرياضي للاعبات هوكي الميدان، وأستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وأستملت العينة علي عدد (٥٠) لاعبة هوكي، ومن أدوات البحث: مقياس قلق المستقبل، ومن أهم النتائج: وجود ارتباط سالب بين قلق المستقبل ودافعية الإنجاز الرياضي

* تعريف إجرائي.

للاعبات هوكى الميدان وتتصف لاعبات هوكى الميدان بمستوى متوسط فى قلق المستقبل.

٢- دراسة منى مختار المرسى، أمل خليل (٢٠١٩) (١٦) أستهدفت بناء مقياس للمناعة النفسية للاعبى الرياضات المائية والتعرف على مستوى المناعة النفسية لديهم، وأستخدمت الباحثتان المنهج الوصفى باتباع الأسلوب المسحى، وأشتملت العينة على عدد (١٣١) لاعباً تتراوح أعمارهم ما بين (١٠-٢٢) سنة، ومن أدوات البحث : مقياس المناعة النفسية من إعداد الباحثتان، ومن أهم النتائج : توجد فروق دالة إحصائياً بين الناشئين والمستويات العليا فى المناعة النفسية لصالح المستويات العليا.

٣- دراسة منى مسيم عبدالحليم (٢٠١٩) (١٧) أستهدفت التعرف على مستوى قلق توقع المستقبل وعلاقته بالإلتزام الرياضى ومستوى الإنجاز الرقمى لمسابقات الميدان والمضمار، وأستخدمت الباحثة المنهج الوصفى، وأشتملت العينة على عدد (٤٠) متسابق، ومن أدوات البحث : مقياس قلق توقع المستقبل، ومن أهم النتائج: وجود ارتباط سالب بين قلق توقع المستقبل والإلتزام الرياضى ويتصف متسابقى الميدان والمضمار بمستوى متوسط فى قلق توقع المستقبل.

٤- دراسة حنان خليل الحلبي (٢٠٢٠) (٢) أستهدفت التعرف على العلاقة بين المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة من طالبات جامعة القصيم، وأستخدمت الباحثة المنهج الوصفى التحليلى على عينة قوامها (٢٧٥) طالبة من طالبات كلية التربية- جامعة القصيم، ومن أدوات البحث : مقياس المناعة النفسية، ومن أهم النتائج: يتمتع أفراد العينة بمستوى أعلى من المتوسط فى المناعة النفسية، ومستوى أقل من المتوسط فى التوجه نحو المستقبل، وللمناعة النفسية قدرة تنبؤيه بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل.

٥- دراسة هاني عبدالحفيظ عبدالعظيم (٢٠٢٠) (١٨) أستهدفت التعرف على العلاقة بين المناعة النفسية وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة فى ضوء جائحة كورونا، وأستخدم الباحث المنهج الوصفى، وأشتملت العينة على عدد (١١٢) طالباً من جامعة السادات والمعهد العالى للعلوم الإدارية بالبحيرة، ومن أدوات البحث: مقياس المناعة النفسية- مقياس قلق المستقبل، ومن أهم النتائج: تتمتع العينة بدرجة عالية من المناعة النفسية كما توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين بعض أبعاد مقياس المناعة النفسية وقلق المستقبل.

٦- دراسة مروة فتوح محمد (٢٠٢١) (١٣) أستهذفت التعرف على المناعة النفسية وعلاقتها بالسلوك القيادي والقدرة على إتخاذ القرار لمدربي السباحة، وأستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وأشتملت العينة علي عدد (٣٥) مدرباً للسباحة، ومن أدوات البحث: مقياس المناعة النفسية- مقياس القدرة على إتخاذ القرار، ومن أهم النتائج : تتصف العينة بدرجة متوسطة من المناعة النفسية كما توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المناعة النفسية وعلاقتها بالقدرة على إتخاذ القرار لمدربي السباحة.

٧- دراسة ليلي بابكر عمر (٢٠٢١) (١٠) أستهذفت التعرف على مستوي المناعة النفسية وعلاقتها بمستوى الذكاء الاجتماعي لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة نجران، وأستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة البحث من عدد (٢٣٤) طالبة بكلية التربية- جامعة نجران، ومن أهم النتائج: مستوي المناعة النفسية لدي طالبات كلية التربية مرتفع، كما ارتباط موجب بن مستوي المناعة النفسية ومستوي الذكاء الاجتماعي لدي طالبات كلية التربية.

٨- دراسة هناء أحمد بطيخ (٢٠٢٣) (١٩) أستهذفت التعرف على المناعة النفسية وعلاقتها بكل من قلق المستقبل والإغتراب النفسي لدى طالبات كلية التربية جامعة الإسكندرية، وأستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة البحث من عدد (١٣٠) طالبة بكلية كلية التربية- جامعة الإسكندرية، ومن أهم النتائج: مستوي المناعة النفسية لدي طالبات كلية التربية متوسطة، كما ارتباط سالب بين مستوي المناعة النفسية وقلق المستقبل والإغتراب النفسي لدي طالبات كلية التربية- جامعة الإسكندرية.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج الوصفي بإتباع الأسلوب المسحي، وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة الحالية.

عينة البحث :

قام الباحث بإختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من صفوة الرياضيين من لاعبي الرياضات الفردية (الجودو- سباحة- ألعاب القوى) ولاعبي الرياضات الجماعية (كرة اليد- كرة القدم- كرة السلة) بأندية محافظة بورسعيد في الموسم التدريبي ٢٠٢٣/٢٠٢٤، والبالغ عددهم (٥٢) لاعباً، كما تم إختيار عدد (١٠) لاعبين كعينة إستطلاعية لتقنين مقياس المناعة النفسية ومقياس قلق توقع المستقبل الرياضي، والجدول رقم (١) يوضح توصيف عينة البحث.

جدول (١)
توصيف عينة البحث من صفوة الرياضيين

البيان	كرة القدم	كرة السلة	كرة اليد	الجودو	سباحة	العاب قوى	الإجمالي
عينة البحث الأساسية	١٠	١٠	٨	٧	٨	٩	٥٢
العينة الإستطلاعية	٢	٢	٢	٢	١	١	١٠
الإجمالي	١٢	١٢	١٠	٩	٩	١٠	٦٢
الأندية الرياضية	المصرى	كابسى الرياضى	بورسعيد الرياضى	بورسعيد الرياضى	هيئة قناة السويس	هيئة قناة السويس	-

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث :

قام الباحث بالتأكد من إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى معدلات النمو (السن - العمر التدريبي)، والجدول رقم (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى (العمر الزمنى - العمر التدريبي) ن = ٦٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمنى	سنة	٢٢,٥٠	٣,٢٩	٢١,٨٠	٠,٦٤
العمر التدريبي	سنة	٨,٧٠	٢,٦١	٧,٩٠	٠,٩٢

يتضح من الجدول رقم (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء للعمر الزمنى والعمر التدريبي، أنحصرت ما بين (± 3) الأمر الذى يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات :

وتنقسم إلى ما يلى :

أولاً : مقياس المناعة النفسية للرياضيين : (إعداد الباحث)

- الهدف من المقياس :

التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى الصفوة من الرياضيين بمحافظة بورسعيد (لاعبى الرياضات الفردية والجماعية) من وجهة نظرهم.

- الصورة الأولية للمقياس :

١- قام الباحث بالإطلاع على العديد من مقاييس المناعة النفسية بالدراسات المرجعية فى المجالات المختلفة مثل مقياس كل من :

أ- مقياس المناعة النفسية للاعبى الرياضات المائية إعداد/ منى مختار المرسى وأمل خليل

(٢٠١٩) (٢١).

- ب- مقياس المناعة النفسية إعداد / حنان خليل الحلي (٢٠٢٠) (٢).
- ج- مقياس المناعة النفسية إعداد / هانى عبدالحفيظ عبدالعظيم (٢٠٢٠) (١٨).
- د- مقياس المناعة النفسية إعداد / ليلي بابكر عمر (٢٠٢١) (١٠).
- هـ- مقياس المناعة النفسية لمدربي السباحة إعداد مروة فتوح محمد (٢٠٢١) (١٣).
- و- مقياس المناعة النفسية إعداد / هناء أحمد بطيخ (٢٠٢٣) (١٩).
- وقام الباحث بمراجعة محتوى مقاييس المناعة النفسية من حيث الأبعاد والعبارات، وذلك لتحديد أبعاد المقياس، وفي ضوء ذلك تم تحديد (٧) أبعاد (الإتزان الإنفعالي- الثقة بالنفس- القدرة على حل المشكلات- اليقظة الذهنية- الإستفادة من الخبرات السابقة- قوة الإعتقاد- التواصل مع الجسد).

٢- تم عرض تلك الأبعاد على مجموعة من أساتذة القياس النفسي وعلم النفس العام وعلم النفس الرياضى ببعض الجامعات المصرية (ملحق ١)، وذلك لإبداء الرأى فى مدى مناسبة تلك الأبعاد لما وضعت من أجله، كذلك حذف أو إضافة أى بعد آخر يرونه، وقد تم إختيار الأبعاد التى حصلت على نسبة إتفاق تزيد عن (٨٠%) من مجموع الآراء للخبراء، وتوصل الباحث إلى إتفاق الخبراء على عدد (٦) أبعاد للمقياس الخاص بمقياس المناعة النفسية لدى الصفوة من الرياضيين، وتم حذف بعد هو (اليقظة الذهنية)، والجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

نسب الإتفاق على أبعاد مقياس المناعة النفسية لدى الصفوة من الرياضيين
ن = ٥ خبراء

م	أبعاد المقياس	موافق	غير موافق	النسبة المئوية	الترتيب
١	الإتزان الإنفعالي	٥	-	١٠٠%	الأول
٢	الثقة بالنفس	٥	-	١٠٠%	الأول مكرر
٣	القدرة على حل المشكلات	٥	-	١٠٠%	الأول مكرر
٤	اليقظة الذهنية	٣	٢	٦٠%	السابع
٥	الإستفادة من الخبرات السابقة	٥	-	١٠٠%	الأول مكرر
٦	قوة الإعتقاد	٥	-	١٠٠%	الأول مكرر
٧	التواصل مع الجسد	٤	١	٨٠%	السادس

يتضح من الجدول رقم (٣) أن أبعاد (الإتزان الإنفعالي- الثقة بالنفس- القدرة على حل المشكلات- الإستفادة من الخبرات السابقة- قوة الإعتقاد- التواصل مع الجسد) أحتلت المركز الأول والأول مكرر بنسبة مئوية قدرها (١٠٠%)، ثم جاء فى المرتبة السادسة بعد التواصل مع الجسد بنسبة مئوية (٨٠%)، بينما جاء بعد اليقظة الذهنية فى المرتبة السابعة

بنسبة مئوية (٦٠%) وأرتضى الباحث نسبة (٨٠%) من آراء المحكمين لتحديد أبعاد مقياس المناعة النفسية لدى الصفوة من الرياضيين.

٣- تم وضع مجموعة من العبارات لكل بعد من أبعاد المقياس من خلال الفهم والتحليل الخاص بكل بعد، وأيضاً من خلال الإسترشاد بمحتوى مقاييس المناعة النفسية، وقد بلغ عدد العبارات (٦٧) عبارة (الصورة الأولى للمقياس) موزعة على (٦) أبعاد كما يلي:

- البعد الأول: الإتزان الإنفعالي (١١) عبارة.

- البعد الثاني: الثقة بالنفس (١٢) عبارة.

- البعد الثالث: قدرة على حل المشكلات (١١) عبارة.

- البعد الرابع: الإستفادة من الخبرات السابقة (١٢) عبارة.

- البعد الخامس: قوة الإعتقاد (٩) عبارات.

- البعد السادس: التواصل مع الجسد (١٢) عبارة.

٤- تم عرض الصورة الأولى للمقياس (ملحق ٢)، وتتضمن الأبعاد والعبارات التي تتدرج تحتها على مجموعة من أساتذة علم النفس العام وعلم النفس الرياضى، لأبداء الرأى فى مدى مناسبة تلك العبارات للبعد الذى تمثله، أو تعديل صياغة أى عبارة، أو إضافة عبارات أخرى يرونها مناسبة للبعد، وقد تم إختيار العبارات التي حصلت على نسبة (٨٠%) فأكثر من مجموع الآراء، والجدول رقم (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

العبارات التي تم حذفها من الصورة الأولى لمقياس المناعة النفسية للرياضيين

الأبعاد	عدد العبارات في الصورة الأولى	عدد العبارات المحذوفة	أرقام العبارات المحذوفة	العبارات النهائية
الإتزان الإنفعالي	١١	-	-	١١
الثقة بالنفس	١٢	١	١٠	١١
القدرة على حل المشكلات	١١	٢	١١/١	٩
الإستفادة من الخبرات السابقة	١٢	٢	٧/١	١٠
قوة الإعتقاد	٩	١	٣	٨
التواصل مع الجسد	١٢	٣	٨/٥/٤	٩
إجمالي المقياس	٦٧	٩	-	٥٨

يتضح من الجدول رقم (٤) عدد وأرقام العبارات المحذوفة من المقياس فقد تم حذف العبارات التي حصلت علي نسبة أقل من (٨٠%) من إتفاق الخبراء، وقد بلغ عدد العبارات المحذوفة عدد (٩) عبارات فأصبحت عبارات مقياس المناعة النفسية للرياضيين فى صورته النهائية (٥٨) عبارة موضحة بملحق (٣).

تصحيح المقياس:

يتكون مقياس المناعة النفسية من (٥٨) عبارة ايجابية وسلبية موزعة على الأبعاد الستة ولكل عبارة ثلاث بدائل هي : نعم (ثلاث درجات) ، أحيانا (درجتان) ، لا (درجة واحدة) للعبارة الإيجابية، أما العبارات السلبية فلكل عبارة ثلاث بدائل هي : نعم (درجة واحدة)، أحيانا (درجتان)، لا (ثلاث درجات)، وبالتالي فإن أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (١٧٤) درجة، وكلما زادت الدرجة أرتفع مستوى المناعة النفسية للرياضيين كما يلي :

- من درجة واحدة إلى أقل من (٨٧) درجة : مناعة نفسية منخفضة.
- من (٨٧) درجة إلى أقل من (١٣٠) درجة : مناعة نفسية متوسطة.
- من (١٣٠) درجة إلى (١٧٤) درجة : مناعة نفسية مرتفعة.
- تم إجراء دراسة إستطلاعية فى الفترة من ٢٠٢٣/٦/٢٢ وحتى ٢٠٢٣/٧/١٢ للتعرف على مناسبة عبارات المقياس للتطبيق على أفراد عينة البحث الأساسية، وذلك عن طريق تطبيقه على عينة عشوائية طبقية قوامها (١٠) لاعبين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وأستهدفت الدراسة الإستطلاعية التعرف على ما يلي :
- مدى مناسبة صياغة وعدد عبارات المقياس لمستوى أفراد عينة البحث.
- مدى فهم أفراد العينة لتعليمات المقياس.
- معامل الصدق والثبات للمقياس.

المعاملات العلمية للمقياس:**أ- معامل الصدق :**

أستخدم الباحث صدق الإتساق الداخلي لحساب معامل صدق المقياس حيث تم تطبيق المقياس على عدد (١٠) لاعبين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، والجدول رقم (٥) يوضح ذلك، كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذى تمثله والجدول رقم (٦) يوضح ذلك، وأيضاً تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، والجدول رقم (٧) يوضح ذلك :

جدول (٥)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس المناعة النفسية للرياضيين والدرجة الكلية له $n=10$

رقم العبارة	قيمة "ر"								
١	٠,٧١١	١٣	٠,٦٩٣	٢٥	٠,٦٩٨	٣٧	٠,٦٩٩	٤٩	٠,٧٠٢
٢	٠,٦٩٠	١٤	٠,٦٨٨	٢٦	٠,٦٩٤	٣٨	٠,٧١٥	٥٠	٠,٦٩٤
٣	٠,٦٨٥	١٥	٠,٧١٢	٢٧	٠,٧١١	٣٩	٠,٧٠١	٥١	٠,٧٠٣
٤	٠,٦٩٨	١٦	٠,٦٩١	٢٨	٠,٧١٠	٤٠	٠,٦٩٣	٥٢	٠,٧١١
٥	٠,٦٩٩	١٧	٠,٧١٢	٢٩	٠,٧١٢	٤١	٠,٦٩٥	٥٣	٠,٦٨٩
٦	٠,٧٠١	١٨	٠,٦٩٢	٣٠	٠,٦٩٥	٤٢	٠,٧٠١	٥٤	٠,٧٠٠
٧	٠,٦٩٤	١٩	٠,٦٩٠	٣١	٠,٦٨١	٤٣	٠,٦٩٥	٥٥	٠,٦٩٦
٨	٠,٦٩٢	٢٠	٠,٧٠١	٣٢	٠,٦٧٩	٤٤	٠,٦٨٣	٥٦	٠,٦٧٥
٩	٠,٧١٤	٢١	٠,٦٨٥	٣٣	٠,٦٨٣	٤٥	٠,٦٧٩	٥٧	٠,٦٩٠
١٠	٠,٦٩٥	٢٢	٠,٦٧٧	٣٤	٠,٦٨٩	٤٦	٠,٦٦٦	٥٨	٠,٦٧٨
١١	٠,٧٠٣	٢٣	٠,٦٧٩	٣٥	٠,٧١٠	٤٧	٠,٦٨٥	-	-
١٢	٠,٦٩٧	٢٤	٠,٧١٢	٣٦	٠,٦٧٥	٤٨	٠,٧٠٠	-	-

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0,05 = 0,632$

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى $0,05$ بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس المناعة النفسية للرياضيين والدرجة الكلية للمقياس، مما يشير إلى صدق الإستبيان.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس المناعة النفسية للرياضيين والدرجة الكلية للبعد الذي يمثل $n=10$

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع		البعد الخامس		البعد السادس	
رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"
١	٠,٦٩٩	١	٠,٦٧٥	١	٠,٧١٢	١	٠,٦٨٩	١	٠,٦٦٩	١	٠,٧٠٣
٢	٠,٧١٤	٢	٠,٦٦٩	٢	٠,٦٩٨	٢	٠,٧٠٣	٢	٠,٦٦٧	٢	٠,٧١١
٣	٠,٧١١	٣	٠,٦٩١	٣	٠,٦٧٧	٣	٠,٧١١	٣	٠,٧١٠	٣	٠,٦٩٦
٤	٠,٧٢٥	٤	٠,٦٨٠	٤	٠,٧٠٢	٤	٠,٧٠٣	٤	٠,٦٨٥	٤	٠,٧١٢
٥	٠,٦٩٧	٥	٠,٦٧٩	٥	٠,٦٩٣	٥	٠,٦٩٩	٥	٠,٦٧٦	٥	٠,٦٩٤
٦	٠,٦٨١	٦	٠,٧٠٠	٦	٠,٦٧٥	٦	٠,٦٩٠	٦	٠,٦٩٤	٦	٠,٦٩٩
٧	٠,٧٠٠	٧	٠,٦٩٥	٧	٠,٦٦٩	٧	٠,٧١٥	٧	٠,٦٧٥	٧	٠,٧١٠
٨	٠,٦٧٧	٨	٠,٦٨٤	٨	٠,٦٨١	٨	٠,٧١٠	٨	٠,٦٦٨	٨	٠,٦٨١
٩	٠,٦٩٢	٩	٠,٦٧٧	٩	٠,٧١٢	٩	٠,٦٧٨	-	-	٩	٠,٦٦٧
١٠	٠,٦٩٥	١٠	٠,٦٩٩	-	-	١٠	٠,٦٩٤	-	-	-	-
١١	٠,٦٧٨	١١	٠,٧٠٢	-	-	-	-	-	-	-	-

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0,05 = 0,632$

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس المناعة النفسية للرياضيين والدرجة الكلية للبعد الذي يمثله، مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي للمقياس.

جدول (٧)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس المناعة النفسية للرياضيين والدرجة الكلية للمقياس ن = ١٠

م	الأبعاد	قيمة "ر"
١	الإتزان الإنفعالي	*٠,٦٩٧
٢	الثقة بالنفس	*٠,٦٩٤
٣	القدرة على حل المشكلات	*٠,٦٨٨
٤	الإستفادة من الخبرات السابقة	*٠,٧٠٠
٥	قوة الإعتقاد	*٠,٦٨٥
٦	التواصل مع الجسد	*٠,٦٩١

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس المناعة النفسية للرياضيين والدرجة الكلية للمقياس.

ب- معامل الثبات :

قام الباحث بإيجاد ثبات مقياس المناعة النفسية للرياضيين باستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق علي عينة قوامها (١٠) لاعبين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وتم إعادة التطبيق بعد (١٠) أيام من التطبيق الأول، وذلك في الفترة من ٢٠٢٣/٧/٣ وحتى ٢٠٢٣/٧/١٢، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والثاني، والجدول رقم (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨)

معامل الثبات لمقياس المناعة النفسية للرياضيين ن = ١٠

الأبعاد	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
		م	ع	م	ع	
الإتزان الإنفعالي	درجة	٢٤,٢٠	٢,٩١	٢٤,٥٠	٣,٠٤	*٠,٨٥٩
الثقة بالنفس	درجة	٢٥,٠٠	٣,١٧	٢٥,٧٠	٣,١١	*٠,٧٧٣
القدرة على حل المشكلات	درجة	٢٠,٥٠	٢,٢٦	٢٠,٨٠	٢,٣٥	*٠,٨٢٦
الإستفادة من الخبرات السابقة	درجة	٢١,٤٠	٢,٥١	٢١,٧٠	٢,٤٤	*٠,٨٥١
قوة الإعتقاد	درجة	١٨,٨٠	٢,١٤	١٨,٠٠	٢,١٩	*٠,٨٤٩
التواصل مع الجسد	درجة	٢١,٠٠	٢,٤٩	٢١,٤٠	٢,٦١	*٠,٨١٧
المجموع الكلي للمقياس	درجة	١٣٠,٩٠	١٥,٤٨	١٣٢,١٠	١٥,٧٤	*٠,٨٢٩

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول رقم (٨) أن معاملات الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني لمقياس المناعة النفسية للرياضيين تراوحت ما بين (٠,٧٧٣ : ٠,٨٥٩) وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ مما يشير إلى ثبات المقياس.

ثانياً: مقياس قلق توقع المستقبل الرياضي : ملحق (٤)

أعد هذا المقياس عبد العزيز عبد المجيد وآخرون (٢٠٠٦) (٨)، ويشتمل على ثلاث أبعاد هم البعد الأول خصائص شخصية الرياضي، ويتكون من عدة أبعاد فرعية هي القابلية للإستثارة، النزعة التشاؤمية، الثقة بالنفس، وعدد عباراته (٩) عبارات، البعد الثاني البيئة الرياضية، ويتكون من عدة أبعاد فرعية هي جماعة الرياضي، الجهاز الفني والإداري، أعضاء الفريق، الأسرة، الجمهور، وسائل الإعلام والتجهيزات الرياضية، وعدد عباراته (٢٠) عبارة، البعد الثالث نتائج المنافسة، ويتضمن عدة أبعاد فرعية هي الإصابة، عائد الإحتراف والخبرات السلبية، وعدد عباراته (١٣) عبارة، وبذلك يكون إجمالي عدد عبارات المقياس (٤٢) عبارة، وتبلغ الدرجة الكبرى (١٢٦) درجة بينما تبلغ الدرجة الصغرى (٤٢) درجة.

وقد وزعت درجات الإستجابة على عبارات المقياس كما يلي:

(٣) درجات دائماً - (٢) درجتان أحياناً - (١) درجة واحدة أبداً للعبارات الإيجابية.

(٣) درجات أبداً - (٢) درجتان أحياناً - (١) درجة واحدة دائماً للعبارات السالبة.

المعاملات العلمية لمقياس قلق توقع المستقبل الرياضي:

أولاً : صدق الإتساق الداخلي:

أستخدم الباحث صدق الإتساق الداخلي لحساب معامل صدق مقياس قلق توقع المستقبل الرياضي حيث تم تطبيق المقياس على عدد (١٠) لاعبين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، والجدول رقم (٩) يوضح ذلك، كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله والجدول رقم (١٠) يوضح ذلك، وأيضاً تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، والجدول رقم (١١) يوضح ذلك :

جدول (٩)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس قلق توقع المستقبل الرياضي $n = 10$

رقم العبارة	معامل الارتباط						
١	٠,٧٠٣	١٢	٠,٦٨٣	٢٣	٠,٧١١	٣٤	٠,٦٩٨
٢	٠,٦٨٨	١٣	٠,٧١٩	٢٤	٠,٧٠٤	٣٥	٠,٧٠١
٣	٠,٦٩١	١٤	٠,٦٩٥	٢٥	٠,٦٩٥	٣٦	٠,٦٨٢
٤	٠,٧١٤	١٥	٠,٦٨٨	٢٦	٠,٦٩٧	٣٧	٠,٦٩٤
٥	٠,٧٠٥	١٦	٠,٦٩٧	٢٧	٠,٦٨٨	٣٨	٠,٧١٣
٦	٠,٦٩٣	١٧	٠,٧١١	٢٨	٠,٦٩١	٣٩	٠,٦٩٩
٧	٠,٦٨٥	١٨	٠,٧٠٠	٢٩	٠,٧١٤	٤٠	٠,٦٧٥
٨	٠,٧١٢	١٩	٠,٦٩٦	٣٠	٠,٦٩٩	٤١	٠,٦٩٨
٩	٠,٦٩٩	٢٠	٠,٦٨٥	٣١	٠,٦٧٨	٤٢	٠,٧١١
١٠	٠,٦٩٨	٢١	٠,٧٠١	٣٢	٠,٦٨٥	-	-
١١	٠,٧٠٠	٢٢	٠,٧١٢	٣٣	٠,٧٠٣	-	-

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0,05 = 0,632$ *دال عند مستوى $0,05$

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى $0,05$ بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس مما يشير إلي صدق مقياس قلق توقع المستقبل الرياضي لما وضع من أجله.

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس قلق توقع المستقبل الرياضي والدرجة الكلية للبعد الذي يمثله $n = 10$

شخصية الرياضي		البيئة الرياضية				نتائج المنافسة	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠,٧٠٣	١	٠,٦٩٨	١٤	٠,٧١١	١	٠,٦٩٨
٢	٠,٦٨٨	٢	٠,٧٠٠	١٥	٠,٧٠٤	٢	٠,٧٠١
٣	٠,٦٩١	٣	٠,٦٨٣	١٦	٠,٦٩٥	٣	٠,٦٨٢
٤	٠,٧١٤	٤	٠,٧١٩	١٧	٠,٦٩٧	٤	٠,٦٩٤
٥	٠,٧٠٥	٥	٠,٦٩٧	١٨	٠,٦٨٨	٥	٠,٧١٣
٦	٠,٦٩٣	٦	٠,٧١١	١٩	٠,٦٩١	٦	٠,٦٩٩
٧	٠,٦٨٥	٧	٠,٧٠٠	٢٠	٠,٧١٤	٧	٠,٦٧٥
٨	٠,٧١٢	٨	٠,٦٩٦	-	-	٨	٠,٦٩٨
٩	٠,٦٩٩	٩	٠,٦٨٥	-	-	٩	٠,٧١١
-	-	١٠	٠,٧٠١	-	-	١٠	٠,٧٠٣
-	-	١١	٠,٧١٢	-	-	١١	٠,٦٩٩
-	-	١٢	٠,٦٩٥	-	-	١٢	٠,٦٧٨
-	-	١٣	٠,٦٨٨	-	-	١٣	٠,٦٨٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0,05 = 0,632$ *دال عند مستوى $0,05$

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود إرتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس قلق توقع المستقبل الرياضي والدرجة الكلية للبعد الذي يمثله، مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي للمقياس.

جدول (١١)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس قلق توقع المستقبل الرياضي والدرجة الكلية للمقياس $n = 10$

م	الأبعاد	قيمة "ر"
١	تحديد مشكلات العمل بالمؤسسة	*٠,٦٨٤
٢	تشجيع الأفكار الإبداعية	*٠,٦٧٩
٣	تطبيق الأفكار الإبداعية	*٠,٦٩١

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول رقم (١١) وجود إرتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس قلق توقع المستقبل الرياضي والدرجة الكلية للمقياس. **ثانياً: معامل الثبات:**

تم حساب معامل الثبات باستخدام تطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيق الإختبار حيث تم تطبيق مقياس قلق توقع المستقبل الرياضي على أفراد عينة البحث الإستطلاعية، والبالغ عددهم (١٠) لاعبين ثم تم إعادة التطبيق على نفس العينة بفاصل زمني قدره (١٠) أيام، وتم حساب معامل الإرتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني للمقياس، والجدول رقم (١٢) يوضح ذلك.

جدول (١٢)

معامل الثبات لمقياس قلق توقع المستقبل الرياضي $n = 10$

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	أبعاد المقياس
	ع	م	ع	م		
*٠,٧٧١	٢,٢٩	١٤,٦٠	٢,٣٨	١٤,٠٠	درجة	خصائص شخصية الرياضي
*٠,٧٢٥	٤,٧٧	٢٩,٤٠	٤,٥٩	٢٨,٥٠	درجة	البيئة الرياضية
*٠,٧٥٣	٣,١٤	٢٢,٧٠	٣,٠١	٢٢,٠٠	درجة	نتائج المنافسة
*٠,٧٤٩	١٠,٢٠	٦٦,٧٠	٩,٩٨	٦٤,٥٠	درجة	المجموع الكلي للمقياس

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يتضح من الجدول رقم (١٢) وجود إرتباط دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس قلق توقع المستقبل الرياضي مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

الدراسة الأساسية:

١- التعرف على مواعيد تدريب اللاعبين وتواجههم بالأندية مع المدربين، وبناءً على ذلك تم تحديد مواعيد تطبيق مقياس المناعة النفسية للرياضيين ومقياس قلق توقع المستقبل الرياضي.

٢- تطبيق مقياس المناعة النفسية للرياضيين ومقياس قلق توقع المستقبل الرياضي على أفراد عينة البحث الأساسية (٥٢) لاعباً من صفوف الرياضيين بمحافظة بورسعيد في وجود الباحث، وذلك في الفترة من ٢٠٢٣/٧/١٥ وحتى ٢٠٢٣/٨/١٤، وتم تفريغ الاستجابات وفق المعايير المحددة في المقاييس قيد البحث.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

قام الباحث باستخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS في المعالجات الإحصائية لبيانات البحث

وتمثلت في :

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- معامل الارتباط البسيط.

- النسب المئوية.

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً: عرض النتائج :

جدول (١٣)

التوصيف الإحصائي لاستجابات عينة البحث الأساسية على مقياس المناعة النفسية للرياضيين ن = ٥٢

أبعاد المقياس	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الإنتزان الإنفعالي	درجة	٢٤,٩٠	٣,١١	٢٤,٠٠	٠,٨٧
الثقة بالنفس	درجة	٢٦,٠٠	٣,٢٦	٢٥,٠٠	٠,٩٢
القدرة على حل المشكلات	درجة	٢١,٠٠	٢,٤٤	٢٠,٥٠	٠,٦١
الإستفادة من الخبرات السابقة	درجة	٢٢,١٩	٢,٧١	٢١,٥٠	٠,٧٦
قوة الإعتقاد	درجة	١٩,٣١	٢,٢٥	١٩,٠٠	٠,٤١
التواصل مع الجسد	درجة	٢١,٨١	٢,٨٣	٢١,٠٠	٠,٨٦

يتضح من الجدول رقم (١٣) أن قيم معاملات الالتواء لاستجابات أفراد عينة البحث الأساسية على مقياس المناعة النفسية للرياضيين، تتحصر ما بين (٣±)، مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في إستجاباتهم على المقياس.

أولاً: عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول للبحث والذي ينص على :

١- ما مستوى المناعة النفسية لدى الصفوة من الرياضيين بمحافظة بورسعيد؟

أ- نتائج تحليل بعد الإلتزان الإنفعالي:

جدول (١٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات بعد الإلتزان الإنفعالي ن = ٥٢

م	العبارات	الترتيب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الإستجابة
١	أحافظ على هدوئي.	الأول	٢,٧٠	٠,٢٩	مرتفع جدا
٢	أحاول أن لا أكون مندفعاً.	الأول مكرر	٢,٧٠	٠,٢٥	مرتفع جدا
٣	أمتص غضبي في المواقف الصعبة.	الأول مكرر	٢,٧٠	٠,٢٧	مرتفع جدا
٤	لدي القدرة على تمالك أعصابي أثناء المشكلة.	الرابع	٢,٤٠	٠,٥٥	مرتفع جدا
٥	أكون أكثر عقلانية عند مواجهة الأحداث المؤلمة.	الرابع مكرر	٢,٤٠	٠,٥٩	مرتفع جدا
٦	أحاول فهم مشاعري المؤلمة وأتعايش معها.	السادس	٢,٠٠	٠,٨٣	مرتفع
٧	أقبل مشاعري السلبية واحتوبها.	السابع	١,٨٠	٠,٩١	مرتفع
٨	عادة ما أصبح سريع الغضب عندما يكون هناك خطأ	الثامن	١,٧٠	٠,٩٨	متوسط
٩	أبتعد عن المبالغة في عيش المشاعر المؤلمة أثناء المشكلة.	التاسع	١,٥٠	٠,٩٦	متوسط
١٠	أحبط وأتوقف عند كل فشل وأفقد الرغبة في المواصله.	العاشر	١,٤٠	١,٠٢	متوسط
١١	أصاب بالإحباط بسرعة.	العاشر مكرر	١,٤٠	١,١١	متوسط
	إجمالي البعد الأول		٢,٠٦	٠,٨٢	مرتفع

يتضح من الجدول رقم (١٤) أن قيم متوسطات عبارات بعد الإلتزان الإنفعالي تراوحت ما بين (١,٤٠ : ٢,٧٠) وهذا يشير إلى أن مستوى الإلتزان الإنفعالي مرتفع، وقد احتلت العبارات التالية "أحافظ على هدوئي"، "أحاول أن لا أكون مندفعاً"، "أمتص غضبي في المواقف الصعبة"، المرتبة الأولى بمتوسط قدره (٢,٧٠)، كما احتلت العبارة التالية "أبتعد عن المبالغة في عيش المشاعر المؤلمة أثناء المشكلة" المرتبة التاسعة بمتوسط قدره (١,٥٠)، والعبارتين "أحبط وأتوقف عند كل فشل وأفقد الرغبة في المواصله" "أصاب بالإحباط بسرعة" المرتبة الأخيرة العاشرة والعاشر مكرر بمتوسط قدره (١,٤٠).

ب- نتائج تحليل بعد الثقة بالنفس:

جدول (١٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات بعد الثقة بالنفس ن = ٥٢

م	العبارات	الترتيب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الإستجابة
١	أثق بقدراتي على مواجهة المواقف الصعبة.	الأول	٢,٦٠	٠,٣٨	مرتفع جدا
٢	أعرف قدراتي جيدا.	الأول مكرر	٢,٦٠	٠,٣٦	مرتفع جدا
٣	أشعر بالرضى عن نفسي وما حققت من إنجازات.	الثالث	٢,٥٠	٠,٤٧	مرتفع جدا
٤	أستطيع الاعتماد على نفسي.	الثالث مكرر	٢,٥٠	٠,٤٥	مرتفع جدا
٥	أثق بقراراتي.	الخامس	٢,٢٠	٠,٧٩	مرتفع

تابع جدول (١٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات بعد الثقة بالنفس ن = ٥٢

م	العبارات	الترتيب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الإستجابة
٦	أتحمل مسؤولية أفعالي وأفعالي.	الخامس مكرر	٢,٢٠	٠,٧٦	مرتفع
٧	أدفع عن رأي.	السابع	٢,٠٠	٠,٩٨	مرتفع
٨	التزم بقدراتي وامكانياتي في خوض التجارب.	الثامن	١,٨٠	١,٠٣	مرتفع
٩	أقبل الانتقادات البناءة واستفيد منها.	الثامن مكرر	١,٨٠	١,١١	مرتفع
١٠	أميل إلى الاعتماد على الآخرين أكثر من مساعدة نفسي.	العاشر	١,٢٠	١,٢٥	منخفض
١١	لا أثق في رأي في ما يعترضني من صعوبات	الحادي عشر	١,١٠	١,٢٩	منخفض
	إجمالي البعد الثاني		٢,٠٥	٠,٩٧	مرتفع

يتضح من الجدول رقم (١٥) أن قيم متوسطات عبارات بعد الثقة بالنفس تراوحت ما بين (١,١٠ : ٢,٦٠) وهذا يشير إلى أن مستوى الثقة بالنفس مرتفع، وقد أحتلت العبارات التالية "أثق بقدراتي على مواجهة المواقف الصعبة"، "أعرف قدراتي جيدا" المرتبة الأولى بمتوسط قدره (٢,٦٠)، كما أحتلت العبارة، "أشعر بالرضى عن نفسي وما حققته من انجازات"، المرتبة الثالثة بمتوسط قدره (٢,٥٠)، "وقد أحتلت العبارة التالية "أميل إلى الاعتماد على الآخرين أكثر من مساعدة نفسي"، المرتبة العاشرة بمتوسط قدره (١,٢٠)، وقد أحتلت العبارة التالية "لا أثق في رأي في ما يعترضني من صعوبات" المرتبة الحادية العاشرة والأخيرة بمتوسط قدره (١,١٠).

ج- نتائج تحليل بعد القدرة على حل المشكلات:

جدول (١٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات بعد القدرة على حل المشكلات ن = ٥٢

م	العبارات	الترتيب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الإستجابة
١	أستطيع التعامل مع المصاعب وتحمل المواقف المؤلمة.	الأول	٢,٤٠	٠,٥٧	مرتفع جدا
٢	لا أتردد في حل مشكلة تواجهني.	الأول مكرر	٢,٤٠	٠,٥٣	مرتفع جدا
٣	أقبل النصائح عند وقوعي في مشكلة ما.	الأول مكرر	٢,٤٠	٠,٥٩	مرتفع جدا
٤	أستطيع تحديد المشكلة التي اعاني منها بسهولة.	الرابع	٢,٢٠	٠,٧٧	مرتفع
٥	أجد الحل المناسب للمشكلات التي تواجهني.	الخامس	٢,١٠	٠,٨٩	مرتفع
٦	أحاول حل المشكلة التي تواجهني بكل الطرق.	السادس	٢,٠٠	٠,٩٣	مرتفع
٧	أعتمد على الآخرين في حل مشاكلي.	السابع	١,٨٠	٠,٩٧	مرتفع
٨	قدرتي على مواجهة المشكلات محدودة.	الثامن	١,٤٠	١,٢٤	متوسط
٩	أفضل الانعزال والانسحاب على المواجهة.	التاسع	١,٣٠	١,٣٨	منخفض
	إجمالي البعد الثالث		١,٨٢	٠,٧٧	مرتفع

يتضح من الجدول رقم (١٦) أن قيم متوسطات عبارات بعد القدرة على حل المشكلات تراوحت ما بين (١,٣٠ : ٢,٤٠) وهذا يشير إلى أن مستوى القدرة على حل المشكلات مرتفع، وقد أحتلت العبارات التالية "أستطيع التعامل مع المصاعب وتحمل المواقف المؤلمة"، "لا أتردد في حل مشكلة تواجهني"، "أقبل النصائح عند وقوعي في مشكلة ما"، المرتبة الأولى بمتوسط قدره (٢,٤٠)، كما أحتلت العبارة "أعتمد على الآخرين في حل مشاكلي"، المرتبة السابعة بمتوسط قدره (١,٨٠)، كما أحتلت العبارة "قدرتي على مواجهة المشكلات محدودة" المرتبة الثامنة بمتوسط قدره (١,٤٠)، كما أحتلت العبارة "أفضل الانعزال والانسحاب على المواجهة" المرتبة التاسعة والأخيرة بمتوسط قدره (١,٣٠).

د- نتائج تحليل بعد الإستفادة من الخبرات السابقة:

جدول (١٧)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات بعد الإستفادة من الخبرات السابقة ن = ٥٢

م	العبارات	الترتيب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الإستجابة
١	تجاري السابقة تعطيني ثقة أكبر فيما أعيشه من مواقف.	الأول	٢,٤٠	٠,٥٩	مرتفع جدا
٢	أعتبر أن كل موقف جديد هو مجرد تجربة جديدة.	الأول مكرر	٢,٤٠	٠,٥٤	مرتفع جدا
٣	يسهل علي تجاوز الصعوبات عندما تكون لدي تجربة سابقة.	الثالث	٢,٢٠	٠,٧٨	مرتفع
٤	أقبل المواقف والأحداث المؤلمة وأستفيد منها.	الثالث مكرر	٢,٢٠	٠,٧٥	مرتفع
٥	أكتشف نقاط قوتي وضعفي عند كل مشكلة.	الخامس	٢,١٠	٠,٨٩	مرتفع
٦	أصر على المحاولة مجددا عند كل فشل.	السادس	٢,٠٠	٠,٩٦	مرتفع
٧	أستفيد من فشلي في كل مرة.	السابعة	١,٩٠	٠,٩٩	مرتفع
٨	أشعر بالخيبة والاحباط عند الاخفاق.	الثامنة	١,٨٠	١,٠٤	مرتفع
٩	أتوقف عند كل فشل وأفقد الرغبة في المواصله.	التاسعة	١,٣٠	١,٢٩	منخفض
١٠	أكرر نفس الأخطاء في كل مرة.	العاشرة	١,٢٠	١,٣٨	منخفض
	إجمالي البعد الرابع			٠,٩١	مرتفع

يتضح من الجدول رقم (١٧) أن قيم متوسطات عبارات بعد الإستفادة من الخبرات السابقة تراوحت ما بين (١,٢٠ : ٢,٤٠) وهذا يشير إلى أن مستوى قلق نتاج المنافسة مرتفع، وقد أحتلت العبارات "تجاري السابقة تعطيني ثقة أكبر فيما أعيشه من مواقف"، "أعتبر أن كل موقف جديد هو مجرد تجربة جديدة" المرتبة الأولى والأولى مكرر بمتوسط قدره (٢,٤٠)، والعبارة "يسهل علي تجاوز الصعوبات عندما تكون لدي تجربة سابقة"، المرتبة الثالثة بمتوسط قدره (٢,٢٠)، كما أحتلت العبارة "أتوقف عند كل فشل وأفقد الرغبة في المواصله" المرتبة

التاسعة بمتوسط قدره (١,٣٠)، كما أحتلت العبارة " أكرر نفس الأخطاء في كل مرة" المرتبة العاشرة والأخيرة بمتوسط قدره (١,٢٠).

٥- نتائج تحليل بعد قوة الإعتقاد:

جدول (١٨)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات بعد قوة الإعتقاد ن = ٥٢

م	العبارات	الترتيب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الإستجابة
١	أؤمن بأنه يمكنني الاعتماد على الله.	الأول	٢,٦٠	٠,٣٨	مرتفع جدا
٢	فكرة أن الله موجود تجعلني مطمئن مهما كانت المشكلة التي تواجهني.	الأول مكرر	٢,٦٠	٠,٣٥	مرتفع جدا
٣	أحمد الله وأثق به.	الأول مكرر	٢,٦٠	٠,٣٩	مرتفع جدا
٤	عند مواجهة موقف صعب أساعد نفسي الصلاة.	الرابع	٢,٣٠	٠,٦٧	مرتفع
٥	أحاول قراءة القرآن لأستعيد توازني.	الرابع مكرر	٢,٣٠	٠,٦٩	مرتفع
٦	ألجأ للدعاء عندما تشتت مشكلاتي.	السادس	٢,٢٠	٠,٧٧	مرتفع
٧	لا أتحلى بالصبر عندما تواجهني المصاعب.	السابع	١,٢٠	١,٢٩	منخفض
٨	لا يوجد شيء في هذا الكون يمكنني الوثوق به والاعتماد عليه.	الثامن	١,٠٠	١,٤١	منخفض
	إجمالي البعد الخامس		٢,١٠	٠,٩١	مرتفع

يتضح من الجدول رقم (١٨) أن قيم متوسطات عبارات بعد قوة الإعتقاد تراوحت ما بين (١,٠٠ : ٢,٦٠)، وهذا يشير إلى أن مستوى قوة الإعتقاد مرتفع، وقد أحتلت العبارات " أؤمن بأنه يمكنني الاعتماد على الله"، "فكرة أن الله موجود تجعلني مطمئن مهما كانت المشكلة التي تواجهني"، "أحمد الله وأثق به"، "المرتبة الأولى بمتوسط قدره (٢,٦٠)، كما أحتلت العبارة " لا أتحلى بالصبر عندما تواجهني المصاعب" "المرتبة السابعة بمتوسط قدره (١,٢٠)، كما أحتلت العبارة " لا يوجد شيء في هذا الكون يمكنني الوثوق به والاعتماد عليه" "المرتبة الثامنة والأخيرة بمتوسط قدره (١,٠٠).

و- نتائج تحليل بعد التواصل مع الجسد:

جدول (١٩)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات بعد التواصل مع الجسد ن = ٥٢

م	العبارات	الترتيب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الإستجابة
١	أوظب على التدريب بشكل منتظم.	الأول	٢,٩٠	٠,١٠	مرتفع جدا
٢	أمارس التأمل والاسترخاء البدني والعقلي.	الثاني	٢,٣٠	٠,٦٩	مرتفع جدا
٣	أحاول أن أحافظ على صفاء ذهني.	الثالث	٢,٢٠	٠,٧٨	مرتفع
٤	أعرف أن حالتي النفسية تؤثر على جسدي.	الثالث مكرر	٢,٢٠	٠,٧٥	مرتفع
٥	أنا حريص على تزويد جسمي بالفيتامينات.	الخامس	٢,٠٠	٠,٩٧	مرتفع

تابع جدول (١٩)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات بعد التواصل مع الجسد ن = ٥٢

م	العبارات	الترتيب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الإستجابة
٦	أستشعر نبض قلبي في حالات الفرح والالم.	السادس	١,٩٠	٠,٩٩	مرتفع
٧	أومن بأنني على تواصل مع جسدي.	السابع	١,٨٠	١,٠٣	مرتفع
٨	لا أحاول أن أفهم الرسائل التي يرسلها الي جسدي.	الثامن	١,٥٠	١,٢٧	متوسط
٩	أنا حريص على أن أبعث برسائل ايجابية لعقلي.	التاسع	١,٣٠	١,٣١	منخفض
	إجمالي البعد السادس		٢,٠١	٠,٨٥	مرتفع

يتضح من الجدول رقم (١٩) أن قيم متوسطات عبارات بعد التواصل مع الجسد تراوحت ما بين (١,٣٠ : ٢,٩٠) وهذا يشير إلى أن مستوى التواصل مع الجسد مرتفع، وقد أحتلت العبارات " أواظب على التدريب بشكل منتظم " المرتبة الأولى بمتوسط قدره (٢,٩٠)، والعبارة " أمارس التأمل والاسترخاء البدني والعقلي " المرتبة الثانية بمتوسط قدره (٢,٣٠)، والعبارة، " أحاول أن أحافظ على صفاء ذهني "، المرتبة الثالثة بمتوسط قدره (٢,٢٠)، كما أحتلت العبارة " لا أحاول أن أفهم الرسائل التي يرسلها الي جسدي " المرتبة الثامنة بمتوسط قدره (١,٥٠)، كما أحتلت العبارة " أنا حريص على أن أبعث برسائل ايجابية لعقلي " المرتبة التاسعة والأخيرة بمتوسط قدره (١,٣٠).

بملاحظة نتائج الجداول أرقام (١٣)(١٤)(١٥)(١٦)(١٧)(١٨)(١٩) يتضح إتصاف أفراد عينة البحث الأساسية بمستوى عال في أبعاد المناعة النفسية للرياضيين. ويرجع الباحث هذه النتائج إلى أن الصفوة من الرياضيين بمحافظه بورسعيد يحرصون، ويحاولون الحفاظ على المستوى البدني والفني والنفسي سواء في التدريب أو المباريات الرياضية، مما ترتب على ذلك كثير من المشكلات النفسية الضاغطة، والقلق المتزايد نتيجة الخوف من الإصابة الرياضية مما يترتب عليه كثير من العواقب الوخيمة لمستقبل اللاعب، ولكي يتم تحقيق مستوى عال من الفورمة الرياضية ومحاولة تجنب الفشل، لابد من التحلي بمستوى عال من المناعة النفسية، والتي تعطيم حالة من التحصين النفسي ضد أي قلق وتوتر أو تفكير غير سليم في مستقبلهم الرياضي، فنجدهم واقعيين إلى درجة كبيرة، ولا يتصفوا بالتشاؤم والإكتئاب والنظرة السيئة للمستقبل، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : جولمان دانيال (٢٠٠٤)، الشاوي (٢٠١٨) أن المناعة النفسية تساعد الفرد على تعزيز قدراته المتنوعة، ومواجهة التحديات بطريقة إبداعية والحماية من الاضطرابات النفسية، وتعد بمثابة القوة التي تسمح للإنسان أن يتغلب على التحديات ويتجاوز

العثرات ليحقق النجاحات، وتعمل على صقل التفكير وتوجيهه الى كيفية التعامل مع الضغوط والتوترات في البيئة، حيث أن المناعة لها تأثير كبير على اعتقاد الفرد بقدراته، ودرجة صموده أمام التحديات. (٢٢٦:١) (٤٥٣:٦)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : منى مختار المرسي و أمل خليل (٢٠١٩) (١٦)، حنان خليل الحلبي (٢٠٢٠) (٢)، هاني عبد الحفيظ عبد العظيم (٢٠٢٠) (١٨)، مروة فتوح محمد (٢٠٢١) (١٣)، ليلي بابكر عمر (٢٠٢١) (١٠)، هناء أحمد بطيخ (٢٠٢٣) (١٩) على أن هناك مستوى متوسط وعال من المناعة النفسية لدى الرياضيين وغيرهم.

وبذلك يمكن الإجابة على التساؤل الأول للبحث : " أن مستوى المناعة النفسية عال لدى الصفوة من الرياضيين بمحافظة بورسعيد".

ثانياً : عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني للبحث والذي ينص على :

١- ما مستوى قلق توقع المستقبل الرياضي لدى الصفوة من الرياضيين بمحافظة بورسعيد؟

جدول (٢٠)

التوصيف الإحصائي لاستجابات عينة البحث الأساسية على مقياس قلق توقع المستقبل الرياضي ن = ٥٢

أبعاد المقياس	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
قلق توقع المستقبل الرياضي	درجة	٢١,٨١	٣,٢٦	٢١,٠٠	٠,٧٥
البيئة الرياضية	درجة	٥٠,٠٠	٤,٧١	٤٩,٠٠	٠,٦٤
نتائج المنافسة	درجة	٣٠,٦٠	٣,٤٨	٢٩,٥٠	٠,٩٥

يتضح من الجدول رقم (٢٠) أن قيم معاملات الالتواء لاستجابات أفراد عينة البحث الأساسية على مقياس قلق توقع المستقبل الرياضي، تنحصر ما بين (٣±)، مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في إستجاباتهم على المقياس.

أ- نتائج تحليل بعد خصائص شخصية الرياضي :

جدول (٢١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات بعد خصائص شخصية الرياضي ن = ٥٢

م	العبارات	الترتيب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الإستجابة
١	لدى القابلية للاستثارة في المواقف الصعبة.	الأول	٢,٠٠	٠,٧٩	مرتفع
٢	يمكن استثارتى عند الأداء المفاجئ للمنافس.	الأول مكرر	٢,٠٠	٠,٧٣	مرتفع
٣	اتجه لتوقع الفشل في تحقيق الأهداف البعيدة.	الأول مكرر	٢,٠٠	٠,٧٥	مرتفع
٤	أشعر بعدم الثقة في قدراتي عند مواجهة منافس قوى.	الرابع	١,٨٠	٠,٨٩	مرتفع

تابع جدول (٢١)
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات بعد خصائص شخصية الرياضي
ن = ٥٢

م	العبارات	الترتيب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الإستجابة
٥	استغرق وقت لاستعادة قدرتي على التركيز.	الخامس	١,٦٠	١,٠٤	متوسط
٦	لا أتصرف بصورة جيدة في المواقف الغير متوقعة.	السادس	١,٥٠	١,١٧	متوسط
٧	تكون قدرتي على اتخاذ القرار سبباً في هبوط مستوى أدائي.	السابع	١,٤٠	١,٢٥	متوسط
٨	لا أثق في وفاء حالتي التدريب بمتطلبات الأداء.	الثامن	١,١٠	١,٣١	ضعيف
٩	أتوقع الأداء السيئ في الأوقات الحاسمة.	التاسع	١,٠٠	١,٣٨	ضعيف
إجمالي البعد الأول					
			١,٦٠	١,١٥	متوسط

يتضح من الجدول رقم (٢١) أن قيم متوسطات عبارات بعد خصائص شخصية الرياضي تراوحت ما بين (١,٠٠ : ٢,٠٠) وهذا يشير إلى أن مستوى قلق خصائص شخصية الرياضي متوسط، وقد أحتلت العبارات " لدى القابلية للاستثارة في المواقف الصعبة "، " يمكن استثارتى عند الأداء المفاجئ للمنافس "، " اتجه لتوقع الفشل في تحقيق الأهداف البعيدة "، المرتبة الأولى بمتوسط قدره (٢,٠٠)، كما أحتلت العبارة " أتوقع الأداء السيئ في الأوقات الحاسمة " المرتبة التاسعة والأخيرة بمتوسط قدره (١,٠٠).

ب- نتائج تحليل بعد البيئة الرياضية :

جدول (٢٢)
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات بعد البيئة الرياضية ن = ٥٢

الرقم	العبارات	الترتيب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الإستجابة
١	تشعرتي أسرتي بالفخر كلما ارتفع مستوى الرياضي.	الأول	٢,٤٠	٠,٥٧	مرتفع
٢	يتأثر أدائي بالنقد السلبي غير الحقيقي.	الثاني	٢,٢٠	٠,٥٣	مرتفع
٣	يضايقني سوء العلاقة بين أفراد الفريق والجهاز الفني	الثاني مكرر	٢,٢٠	٠,٧٩	مرتفع
٤	أخشى من سوء النتائج على مستقبل الفريق	الرابع	٢,٠٠	٠,٩٣	مرتفع
٥	تسهم التقنيات الحديثة في التدريب بأرتفاع مستوى أدائي الرياضي	الرابع مكرر	٢,٠٠	٠,٩٨	مرتفع
٦	أخشى على مستقبلي الرياضي من السلطة المطلقة للجهاز الفني والإداري	السادس	١,٦٠	١,٢٩	متوسط
٧	يفلقتني ضعف وعدم استقرار الجهاز الفني والإداري.	السادس مكرر	١,٦٠	١,٣١	متوسط

تابع جدول (٢٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات بعد البيئة الرياضية ن = ٥٢

الرقم	العبارات	الترتيب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الإستجابة
٨	لدى عدم ثقة في بعض الإعلاميين	الثامن	١,٥٠	١,٤٤	متوسط
٩	اخاف الشعور بالتهديد بالاستغناء من ادارة النادي	التاسع	١,٤٠	١,٣٧	متوسط
١٠	يقلقني الهتاف بخروجي أو اعتزالي عند الإخفاق في الأداء.	التاسع مكرر	١,٤٠	١,٤٢	متوسط
١١	يضايقني انقلاب مشجعي الفريق وتشجيعهم للمنافسين.	التاسع مكرر	١,٤٠	١,٣٩	متوسط
١٢	يقلقني مطالبة الجمهور بالتبديل عند سوء الأداء	الثاني عشر	١,٣٠	١,٥١	منخفض
١٣	يتناقص مستوى ادائي لعدم حداثة الأجهزة والأدوات التدريبية	الثاني عشر م	١,٣٠	١,٤٧	منخفض
١٤	أخشى ضعف تماسك الفريق أثناء الأزمات.	الثاني عشر م	١,٣٠	١,٤٦	منخفض
١٥	مستوى أسرتي الاجتماعي يدفعني للأداء الأفضل	الخامس عشر	١,٢٠	١,٥٣	منخفض
١٦	أخشى تحيز وسائل الإعلام ضد اللاعبين أو المدربين.	السادس عشر	١,١٠	١,٤٠	منخفض
١٧	أخشى مواجهة أسرتي بعد الهزيمة.	السابع عشر	١,٠٠	١,٤٩	منخفض
١٨	أقلق لديكتاتوريه الجهاز الفني والإداري	السابع عشر مكرر	١,٠٠	١,٤٦	منخفض
١٩	اخشى تضخيم الاخطاء من قبل وسائل الاعلام.	السابع عشر مكرر	١,٠٠	١,٤٤	منخفض
٢٠	يزعجني عدم توفر مساعدات تدريبية متطورة	السابع عشر مكرر	١,٠٠	١,٥٢	منخفض
	إجمالي البعد الثاني		١,٤٤	١,٣٨	متوسط

يتضح من الجدول رقم (٢٢) أن قيم متوسطات عبارات بعد البيئة الرياضية تراوحت ما بين (١,٠٠ : ٢,٤٠) وهذا يشير إلى أن مستوى قلق البيئة الرياضية متوسط، وقد أحتلت العبارات "تشعرني أسرتي بالفخر كلما أرتفع مستواي الرياضي" المرتبة الأولى بمتوسط قدره (٢,٤٠)، كما أحتلت العبارتين "يتأثر أدائي بالنقد السلبي غير الحقيقي"، "يضايقني سوء العلاقة بين أفراد الفريق والجهاز الفني" المرتبة الثانية والثانية مكرر بمتوسط قدره (٢,٢٠)، وقد أحتلت العبارات "أقلق لديكتاتورية الجهاز الفني والإداري"، "أخشى تضخيم الأخطاء من قبل وسائل الاعلام"، "يزعجني عدم توفر مساعدات تدريبية متطورة" المرتبة السابعة عشر والأخيرة بمتوسط قدره (١,٠٠).

ج- نتائج تحليل بعد نتاج المنافسة:

جدول (٢٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات بعد نتاج المنافسة ن = ٥٢

م	العبارات	الترتيب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الإستجابة
١	أخشى من فقدانى مستوى الأداء القمي	الأول	٢,٧٠	٠,٢٩	مرتفع جدا
٢	اخشى التعرض للإصابة بسبب العنف	الثاني	٢,٥٠	٠,٤٨	مرتفع جدا
٣	يختلف مستواى باختلاف مدى اهمية المنافسة	الثالث	٢,٢٠	٠,٧٩	مرتفع
٤	أخشى من تعرضى لإصابة خطيرة على أدائى الرياضى.	الرابع	٢,١٠	٠,٨٥	مرتفع
٥	لا اثق فى النظام العلاجي عند حدوث إصابة	الخامس	٢,٠٠	٠,٩٨	مرتفع
٦	أشتراكى ضد منافس قوى يسبب لى مزيدا من الأرتباك	السادس	١,٩٠	٠,٩٧	مرتفع
٧	القلق الذى اشعر به قبل المنافسة يعوقنى عن الاجادة فى المنافسة	السادس مكرر	١,٩٠	٠,٩٨	مرتفع
٨	اغضب كلما شعرت بأننى سلعة تجارية وفق نظم الاحتراف	الثامن	١,٦٠	١,٠٤	متوسط
٩	مستوى ادائى غير آمن بعد الأصابة	التاسع	١,٤٠	١,١١	متوسط
١٠	أسعى لمستوى أرقى بين المحترفين	العاشر	١,٣٠	١,١٩	منخفض
١١	يقلقتى تغير نظم الأحتراف	العاشر مكرر	١,٣٠	١,٢٦	منخفض
١٢	أشعر بالعصبية قبل اشتراكى فى المنافسة	الثاني عشر	١,٢٠	١,٢٨	منخفض
١٣	أشعر بالأرتباك قبل المنافسات القوية	الثالث عشر	١,١٠	١,٣١	منخفض
	إجمالي البعد الثالث		١,٦٩	٠,٩٦	متوسط

يتضح من الجدول رقم (٢٣) أن قيم متوسطات عبارات بعد نتاج المنافسة تراوحت ما بين (١,١٠ : ٢,٧٠) وهذا يشير إلى أن مستوى قلق نتاج المنافسة متوسط، وقد أحتلت العبارات " أخشى من فقدانى مستوى الأداء القمي " المرتبة الأولى بمتوسط قدره (٢,٧٠)، كما أحتلت العبارة، " اخشى التعرض للإصابة بسبب العنف " المرتبة الثانية بمتوسط قدره (٢,٥٠)، كما أحتلت العبارة، "،" يختلف مستواى باختلاف مدى اهمية المنافسة "، المرتبة الثالثة بمتوسط قدره (٢,٢٠)، كما أحتلت العبارة " أشعر بالأرتباك قبل المنافسات القوية " المرتبة الثالثة عشر والأخيرة بمتوسط قدره (١,١٠).

بملاحظة نتائج الجداول أرقام (٢٠)، (٢١)، (٢٢)، (٢٣) يتضح إتصاف أفراد عينة البحث الأساسية بمستوى متوسط فى أبعاد قلق توقع المستقبل الرياضى.

ويرجع الباحث هذه النتائج إلى أن الصفوة من الرياضيين بمحافظة بورسعيد يعلمون أن زيادة قلق توقع المستقبل الرياضى يمكن أن يدمر مستقبلهم الرياضى لما له من تأثير سلبي على حياتهم الرياضية، وما يترتب عليه من فقدانهم للأمل في المستقبل، وانسحابهم من النشاط

الرياضي كما أن ما يتمتع به الرياضيين ذو المستويات العالية من الشعور بالثقة بالنفس، والقدرة على السيطرة على الانفعالات، والتفاؤل، والخبرات الايجابية للمنافسة، والتدريب ومن ثم الشعور بمتعة المنافسة والفوز وما يترتب عليه من مزايا مادية ومعنوية وشهرة إعلامية أحياناً، ومكانة اجتماعية أو سرية، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : **مصطفى الشرفاوي (٢٠١٤) (١٤)**، **هاريج بوب Harig Bob (٢٠٢٠) (٢٦)** على أن حالات القلق والتوتر النفسي والإضطراب غالباً ما تظهر نتيجة لعدم القدرة على التعامل مع الشدائد، والمواقف النفسية مثل الأزمات والضغوط النفسية، وأن مواجهة تلك المشكلات النفسية تعتبر عامل رئيسي في تمتع الفرد بالمناعة النفسية، وإنخفاض مستوى قلق المستقبل يعود إلى قدرة الفرد على التعامل مع المواقف الضاغطة.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : **حور محمد على (٢٠١٦) (٣)**، **منى مسيم عبدالحليم (٢٠١٩) (١٧)**، **هاني عبدالحفيظ عبدالعظيم (٢٠٢٠) (١٨)**، **ليلى بابكر عمر (٢٠٢١) (١٠)** على أن هناك مستوى متوسط وعال من قلق توقع المستقبل لدى الرياضيين وغيرهم.

كما يرجع الباحث هذه النتيجة إلى أن الصفوة من الرياضيين بمحافظة بورسعيد يتصفون بمستوى متوسط من قلق توقع المستقبل الرياضي ويعتبر هذا القلق ميسر لا معسر، ولذا نجدهم الأقدر على تحقيق مستوى عال في المنافسات الرياضية، وتتفق هذه النتيجة ما أشار إليه كل من : **كمال ابراهيم مرسي (٢٠١٢)**، **إليزابيث سكوت Elizabeth Scott (٢٠١٩)** إلى أهمية المناعة النفسية كأحد عوامل المقاومة النفسية ضد الضغوط والأزمات النفسية، فالمناعة النفسية يمكن أن تقى الفرد الرياضي، وتحميه من التأثيرات المدمرة المباشرة الناتجة عن أحداث التدريب والمنافسة الرياضية، وأحداث الحياة الضاغطة (الأسرة - العمل - المدرسة - الزملاء)، حيث تعمل المناعة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط النفسية، والصحة النفسية وبالتالي ينخفض مستوى قلق توقع المستقبل. (٢٩٣:٩) (٥٤:٢٢)

وبذلك يمكن الإجابة على التساؤل الثاني للبحث: "أن مستوى قلق توقع المستقبل الرياضي متوسط لدى الصفوة من الرياضيين بمحافظة بورسعيد".

ثالثاً : عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث للبحث والذي ينص على : "يوجد ارتباط دال إحصائياً بين المناعة النفسية وقلق توقع المستقبل الرياضي لدى الصفوة من الرياضيين بمحافظة بورسعيد".

جدول (٢٤)

معاملات الارتباط بين أبعاد المناعة النفسية وأبعاد قلق توقع المستقبل الرياضي لدى الصفوة من الرياضيين ن = ٥٢

نتائج المنافسة	البيئة الرياضية	خصائص شخصية الرياضي	قلق توقع المستقبل المناعة النفسية
*،٣٢٢-	*،٣١١-	*،٣٣٩-	الإلتزان الإنفعالي
*،٣٢٥-	*،٣١٦-	*،٣٣٥-	الثقة بالنفس
*،٣١٨-	*،٣٠٣-	*،٣١٧-	القدرة على حل المشكلات
*،٣١١-	*،٣١٥-	*،٣٠٥-	الإستفادة من الخبرات السابقة
*،٣٢١-	*،٣٠٧-	*،٣١٩-	قوة الإعتقاد
*،٣٠٢-	*،٣٠٠-	*،٢٩٧-	التواصل مع الجسد

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٢٧٣ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول رقم (٢٤) وجود ارتباط سالباً دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين أبعاد المناعة النفسية وأبعاد قلق توقع المستقبل الرياضي لدى الصفوة من الرياضيين بمحافظة بورسعيد.

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى أن إتصاف الصفوة من الرياضيين بمحافظة بورسعيد بدرجة عالية من المناعة النفسية، وهذا يؤدي إلى مواجهة الضغوط المتولدة من التدريب والمنافسات الرياضية، وبالتالي ينخفض مستوى ودرجة قلق توقع المستقبل الرياضي.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من براون وكريسويل **Brown & Creswell** (٢٠٠٧) (٢١)، يوسف الأقصري (٢٠١٤) (٢٠)، أن العديد من نتائج الدراسات تشير إلى أن الخصائص الإيجابية الخمس للمناعة النفسية مرتبطة ببعضها البعض، ولها أيضاً تأثير على الأداء النفسي الإيجابي فعلى سبيل المثال، يرتبط الإلتزان الإنفعالي والثقة بالنفس بشكل إيجابي بالعديد من مؤشرات الصحة النفسية، مثل التأثير الإيجابي، والرضا عن الحياة، والرفاهية النفسية، والتكيف، وتنظيم العاطفة التكيفية، وبالمثل أشارت العديد من دراسات الثقة بالنفس والإلتزان الإنفعالي عن العلاقات الإيجابية بين الثقة والصحة النفسية، والرضا عن الحياة، والضمير، واحترام الذات، والتعاطف، والشعور بالاستقلالية، والكفاءة، والنفاؤل، والتأثير اللطيف؛ كما أظهرت الدراسات أيضاً وجود ارتباطات سلبية كبيرة بين اليقظة والاكنتاب، وصعوبة تنظيم المشاعر، والأعراض النفسية العامة.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من "حور محمد على" (٢٠١٦) (٣)، منى مسيم عبدالحليم (٢٠١٩) (١٧)، هاني عبدالحفيظ عبدالعظيم (٢٠٢٠) (١٨)، مروة فتوح محمد (٢٠٢١) (١٣)، ليلى بابكر عمر (٢٠٢١) (١٠)، هناء أحمد بطيخ (٢٠٢٣) (١٩)

على أنه يوجد ارتباط دال إحصائياً بين المناعة النفسية والعديد من المتغيرات النفسية (القلق توقع المستقبل - دافعية الإنجاز) لدى لاعبي الرياضات الفردية والجماعية.

ويضيف هال وكيرر Hall, H. & Keerr (٢٠٠٥) (٢٥) أنه كلما زاد امتلاك اللاعب لأبعاد المناعة النفسية مثل الثقة بالنفس والإتزان الإنفعالي، والقدرة على مواجهه القلق، ودافعية الانجاز الرياضي كلما إنخفض لديه معدل قلق توقع المستقبل الرياضي. حيث أن اللاعب وصل الى مرحلة من الثقة بالنفس تجعله يسيطر على توتره، وبالتالي تقل عنده درجة قلقه على مستقبله، كما أن اللاعبين الكبار يدركون جيداً قدراتهم وإمكانياتهم من خلال خبراتهم، ويكون لديهم درجة من التفاؤل في تحقيق أهدافهم، ورفع مستواهم، وإثبات ذاتهم كذلك يستطيعون توجيه انجازاتهم وأهدافهم، ومطالبهم مما يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس، وتقليل القلق على مستواهم، ومستقبلهم الرياضي.

الاستخلاصات :

- ١- يتكون مقياس المناعة النفسية لدى الصفوة من الرياضيين من (٦) أبعاد وعدد (٥٨) عبارة.
- ٢- مستوى المناعة النفسية مرتفعة لدى الصفوة من الرياضيين بمحافظة بورسعيد.
- ٣- مستوى قلق توقع المستقبل الرياضي متوسط بأبعاده الثلاث (خصائص شخصية الرياضي - البيئة الرياضية - نتاج المنافسة) لدى الصفوة من الرياضيين بمحافظة بورسعيد.
- ٤- توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين المناعة النفسية وقلق توقع المستقبل الرياضي لدى الصفوة من الرياضيين بمحافظة بورسعيد.

التوصيات :

- في ضوء ما تم عرضه من إستخلاصات وفي حدود عينة البحث وأهدافه يوصى الباحث بما يلي:
- ١- وضع برامج إرشادية نفسية لتحسين المناعة النفسية وخفض مستوى قلق توقع المستقبل الرياضي لدى الصفوة من الرياضيين بمحافظة بورسعيد.
 - ٢- إنشاء مركز للرعاية النفسية بكلية التربية الرياضية ببورسعيد لتقديم الدعم والحلول للمشكلات النفسية للرياضيين، وخفض مستوى قلق توقع المستقبل الرياضي وزيادة المناعة النفسية.
 - ٣- استخدام مقياس المناعة النفسية ومقياس قلق توقع المستقبل الرياضي قيد البحث في تشخيص الحالة النفسية لدى الصفوة من الرياضيين.

- ١١- ماجد مصطفى العلى (٢٠٠٩): "الاكتئاب وعلاقته بكل من الضغوط والتفاؤل وتقدير الذات لدى عينة من الطلبة المراهقين بدولة الكويت"، مجلة علم النفس ، العدد (٨)، الهيئة العامة المصرية للكتاب، القاهرة.
- ١٢- محمد محروس الشناوي (٢٠٢٠): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة.
- ١٣- مروة فتوح محمد (٢٠٢١): "المناعة النفسية وعلاقتها بالسلوك القيادي والقدرة على إتخاذ القرار لمدربي السباحة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- ١٤- مصطفى خليل الشرفاوى (٢٠١٤): علم الصحة النفسية، دار النهضة العربية، القاهرة.
- ١٥- مصطفى عبد المحسن عبد التواب (٢٠٠٩): القلق وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة، كلية التربية، جامعة أسيوط.
- ١٦- منى مختار المرسي، أمل خليل (٢٠١٩): "بناء مقياس للمناعة النفسية للاعبى الرياضات المائية"، المجلة العلمية للتربية البدنية علوم الرياضة، المجلد (٨٦)، الجزء (١)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١٧- منى مسيم عبدالحليم (٢٠١٩): "قلق توقع المستقبل وعلاقتة بالإلتزام الرياضى ومستوى الإنجاز الرقمى لمسابقات الميدان والمضمار"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- ١٨- هاني عبدالحفيظ عبدالعظيم (٢٠٢٠): "المناعة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء جائحة كورونا (Covid- 19)"، مجلة كلية التربية، العدد (١٢٤)، الجزء (٥)، كلية التربية، جامعة بنها.
- ١٩- هناء أحمد بطيخ (٢٠٢٣): "المناعة النفسية وعلاقتها بكل من قلق المستقبل والإغتراب النفسي لدى طالبات كلية التربية جامعة الإسكندرية"، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الإسكندرية.
- ٢٠- يوسف الأقصري (٢٠١٤) : كيف تتخلص من الخوف والقلق من المستقبل، دار الطائف للنشر والتوزيع، القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 21-Brown, K., Ryan, R., & Creswell, J. , (2007): Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. Psychological inquiry, 18(4), 211-237.

- 22-Elizabeth Scott, Ms. (2019) :**How psychoneuroimmunology Sheds light on stress and overall Health, verywell mind, university of Glasgow.vk.
- 23-Gombor, A., (2019);**"Burnout in Hungarian and Swedish Emergency Nurses: Demographic Variables, Work-Related Factors, Social Support, Personality, and Life Satisfaction as Determinants of Burnout. Ph.D. Dissertation, University of Eötvös Lorand Hungary, Budapest.
- 24-Gupta, T., & Nebhinani, N. (2020):** Let's build the psychological immunity to fight against COVID-19. Indian Journal of Psychiatry , 62(5), 601.
- 25-Hall Howard & Kerr Alistar (2005) :**Mativation antecedents of precompetitive anxiety in youth sport, J. of sport psychologist Champagin (pp 24-42),U.S.A.
- 26- Harig, Bob (2020) :** "[Players Championship, other events won't have fans in attendance](#)".
- 27-Hausman, M., (2011):** Tendencies laws and the composition of economic world view: Studies in the ontology of economics, ed. Vskali Maki. Cambridge: Cambridge University press.
- 28-Hoerger, M., (2012).** Coping strategies and immune neglect in affective forecasting: Direct evidence and key moderators. Judgment and Decision Making, 7(1), 86–96.
- 29-Jeanne, M., Hinke, I., Luzzo, D. 2017.** Mental health and career development of college students. Journal of Counseling Development, 85(1), P:143 – 147.
- 30-Olah.A (2015):** Anxiety, coping, and flow. Empirical Studies in interactional perspective, Budapest: treffort press.

- 31-Macleod, A., & Byrne, A., (2005) :** Anxiety , Depression , and the Anticipation of Future Positive and Negative Experiences, Journal of Abnormal Psychology. Vol.,105. No., 2. P., 286 – 289.
- 32- Molin Ronald (2007):** "Future anxiety: Clinical issues of children in the latter phases of foster care", Child & Adolescent social work Journal. Vol., 7(6); P., 501-512.
- 33-Vasile, C. (2020).** Mental health and immunity. Experimental and Therapeutic Medicine, 20,(6), 1-5.