

المساندة الاجتماعية و دورها في تعزيز المناعة النفسية

لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات

* أم.د/ محمد جودة قنديل

* أم.د/ محمود فكري الفار

مقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر المساندة الاجتماعية مصدرا هاما من مصادر الدعم النفسي والاجتماعي الذي يحتاجه الفرد في حياته اليومية لانها تلعب دورا هاما في اشباع حاجاته للامن النفسي ولقد حظيت المساندة الاجتماعية باهتمام الباحثين من خلال الجماعات التي ينتمي اليها الفرد كالاسرة والاصدقاء والزملاء في الدراسة لان هذه الجماعات تقوم بدور كبير في خفض الاثار السلبية الاحداث والمواقف التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية.

(هناء شبيب عبد المقصود ٢٠١٧ : ٤٩٠)

وتعد المساندة الاجتماعية من أهم المصادر التي تخفف من اثار الضغوط على الافراد ومساعدتهم على التوافق مع خبره المؤلمة والاثار المترتبة عليها ومن خلال المساندة الاجتماعية يتلقى الفرد الحب والود والمشاعر الدفئ من الاشخاص المقربين منه فضلا على انهم يساعدونه في التغلب على أزماته وشدائده ومصائبه وهذا يتوقف على عمق المساعده واعتقاد الفرد بكفاءتها او بكفايتها. (ابراهيم السيد ابراهيم، احمد حمدي محمد ٢٠٢٢: ١٥٨)

(Cheng.S. &Chan, A. ٢٠٠٤: ٣٦)

فالمساندة الاجتماعية تعد من المتغيرات بالغة التأثير على جوانب شخصيه الابناء واستقرارهم النفسي وسيطرتهم على المواقف المحبطة ونظر الايجابية للحياه وهذا غالبا ما يزيد من مستوى المناعه النفسيه والتي تعد احد مفاهيم علم النفس الايجابي لما له من أهميه في تعزيز

* استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية بكلية علوم الرياضة جامعة بنها

* استاذ مساعد بقسم العلوم التربويه والنفسية والاجتماعية بكلية علوم الرياضة جامعة بنها

المساندة الاجتماعية و دورها في تعزيز المناعة النفسية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات

شخصيه الفرد وصحته النفسية والجسمية فضلا على انه عامل محوري في حماية الفرد من الضغوط الحياة واثارها. (عبد الستار محمد ابراهيم ٢٠٢١ : ١٩)

ومن منظور سوسيولوجي ينظر الى المساندة الاجتماعية في ضوء حجم وقوه علاقات الفرد بالآخرين في بيئته الاجتماعية مما يعزز من مستوى الصحة لديه ويعمق من صلابته النفسية ويرى أن المساندة الاجتماعية وتحت علاقات اجتماعية مرضيه تتميز بالحب والود والثقة تعمل كحواجز ضد التأثير السلبي لأحداث الحياة على الصحة الجسمية والنفسية

(عماد عبد اللطيف حسين ٢٠١٨ : ١٠٤) (ريم احمد محمود ٢٠٢٢ : ٤١٥)

وتعتبر المساندة الاجتماعية هامه وضروريه لاستمرار حياه الانسان فهي تشبه القلب الذي يضخ الدم الى سائر اعضاء الجسم وهي التي تزود الفرد بمقومات الرعاية والحب واحساسه بالقبول من البيئه المحيطه به وهي التي تدعم حياته بالانتماء الى مجتمعه الذي يعيش فيه وتعزز لديه الشعور بالتقدير والاحترام كما ان زياده معدلات المساندة الاجتماعية تؤدي الاحساس بالسعاده والتمتع بالصحة النفسيه والعقليه وأن نقص معدلاتها لدى الفرد يؤدي الى زياده الاضطرابات النفسية والمشكلات السلوكية.

(سامح وجدي احمد ٢٠١٦ : ١٩١)(مريم عبد القادر ابو القاسم وآخرون ٢٠١٧ : ٣٦٢)

فلولا وجود المساندة الاجتماعية في حياه الافراد وادراكهم لها لما انتقل اليهم الحب والقبول والتقدير والانتماء الذي يدعم حياتهم ويزيد من قوتهم لمواجهه ضغوط الحياه وصعابها

(صالحه يحيى دحوان ، فاطمه خليفه السيد ٢٠٢١ : ١١١)

ويتزود الفرد بالمساندة الاجتماعية من خلال شبكه علاقاته الاجتماعية التي تضم كل الاشخاص الذين لهم اتصال اجتماعي منتظم بشكل او باخر مع الفرد وتضم هذه الشبكه في الغالب الأسرة والاصدقاء وليست كل شبكات العلاقات مسانده لانها احيانا تعتمد على دعم وصحه متلقي المساندة. (سليمه جعارير ٢٠١٦ : ١٢٦)

فالمساندة قد تكون بالكلمات الطيبة او بالتشجيع او بتقديم المشهورة والنصح او بتوفير المعلومات المفيدة او بتقديم المال اللازم لمتطلبات الممارسه الرياضيه ك شراء الملابس والادوات والتجهيزات الرياضيه واجور نقل وتغذيه. (عبد الحميد الهمالى محمد ٢٠١٩ : ٢٤)

حيث تشير دراسه “ياو اند سي Yao , S., & Shi” Y.٢٠٢٢ ” بان الدعم الاجتماعي له تاثير مباشر على الارهاق الرياضي حيث ان الدعم الاجتماعي يمكن ان يثبط او يمنع الارهاق الرياضي للرياضي من خلال الصلابه الذهنيه والتحفيز الرياضي

(Yao, S., & Shi, Y.2021: 12)

ونظرا لما يتعرض له المراهق من تغيرات في هذه المرحله فانه يواجه كثيرا من الضغوط والاحداث الاجتماعية التي تؤثر في شخصيته وعلاقته بالآخرين وفي ظل التغيرات الاجتماعية والسياسيه التي حدثت في العالم وفي مصر في العقد الحالي والتي اثرت على حياه المواطنين ومنهم المراهقين فقد زاد معدل الضغوط الحياتيه ومتطلباتها والرغبه في سرعه اشباع هذه المتطلبات مع عدم قدره المراهقين على اجباها وفي ظل الشعور بعدم وجود من يساندهم اجتماعيا على مواجهه هذه الضغوط وهذه المتطلبات ومع عدم توفر المساندة الاجتماعية من الجماعات المحيطه بهم كالأسرة والاصدقاء والمدرين الامر الذي جعله معرضين للاحباط وعدم التكيف مع الواقع الاجتماعي مما دفعهم لاتجاه نحو العزله والاغتراب كتعبير عن عدم الشعور بالتقدير والامن في المجتمع وعدم تحقيق المساندة الاجتماعية التي تساعد على التكيف مع المتغيرات المعاصره وتوفر لهم الوقايه من الضغوط الحياتيه والعمل على مواجهتها.(محمد بسيوني محمد ٢٠١٦ : ١ : ٣٧)

وتعد الأسرة من أهم عوامل التنشئة الاجتماعية للفرد وهي أهم الجماعات وأكثرها تأثيراً في سلوك الفرد وتقوم بعملية التنشئة الاجتماعية للفرد وذلك من خلال اهتمامها بنمو وتكوين شخصيته وتوجيه سلوكه ولكي تقوم الأسرة بدورها في عملية التنشئة الاجتماعية وتحقق لأفرادها النمو النفسي والاجتماعي السليم فلا بد ان تعمل على اشباع الحاجات النفسيه للأفراد وتنميه قدراتهم عن طريق اللعب والممارسه الموجه.

(خليفه عزالي ، احمد لقوقي ٢٠٢٣ : ١٠٢٧)

كما توصلت دراسة "فاضل وايمن ونيفان ٢٠١٩" الى وجود علاقة طردية بين المساندة الاجتماعية والثقة بالنفس كما توصلت دراسته الفت ٢٠٢٣ الى وجود علاقة ارتباطية موجبة وداله لاحصائيا بين المساندة الاجتماعية والصمود النفسي.

(فاضل كردي الشمري واخرون ٢٠١٩ : ٢٤٢)

فالمساندة الاجتماعية بكافه اشكالها ستؤدي الى التوازن الذي سيعين اللاعب ويبذل كل جهوده من اجل الوصول الابداع في التدريب والمنافسات وكذلك نلاحظ ان سلوكه تجاه الاخرين يختلف لان الاسناد يجعل منه انسانا انبساطيا متعاوناً ومتالفاً لان السلوك الايجابي يساعد على تنظيم العلاقات بين الناس فهو سلوك التالف والتعاون يسعى من خلاله الشخص او اللعب الى تحقيق التوافق مع الجماعة الحصول على احترامهم وتقديرهم وهذا ما تحتاجه الرياضة.

(ستار جابر عاشور ٢٠٢٢ : ١٥٤)

ويعد 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 ومهما 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.

(Seery, M. D. 2011: 1603)

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 والانهزامية والتشاؤم ، كما أن المناعة النفسية تمد الفرد بمناعة إضافية تنشط أجهزة المناعة الجسمية لديه. (ولاء إسحاق حسان ٢٠٠٩: ٦٢)

وتكر ايمان الشنواني (٢٠١٩م) 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 احتمالاً للمواقف وأكثر إمتلاكاً للبدائل المساعدة على تخطيه وتعمل خارج وعي الفرد وإدراكه. (إيمان مصطفى الشنواني ٢٠١٩: ٦)

وتستند المناعة النفسية على أساس أن العقل والبدن لا ينفصلان، وأن 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 هارفارد". (٢٦)، (١٨)

(Frenez , E. 2012: 18)

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.

(Bhardwaj, A. K., & Agrawal, G. 2015:10)

ويذكر **جولدسين وبروكس (٢٠١١م)** أن من خصائص الأفراد المتسمين بالمناعة النفسية أنهم يشعرون أن لهم تقدير ومكانة خاصة و يضعون لأنفسهم أهدافا وتوقعات إيجابية، يعتقدون أنهم قادرون على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصائبة، ينظرون إلى الأخطاء والمعوقات باعتبارها تحديات يجب مواجهتها وليس محبطات يجب تجنبها، يعون جيدا 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 وطاقاتهم نحوها ولا يهتمون بما لا يمكنهم السيطرة عليه. (٤: ٥١٤-)

(جولدسين ، س.، بروكس، ر. ٢٠١١ : ٥١٥)

كما أن بنية المناعة النفسية تبرز في الظروف التي تتحدى الفرد لإستهناض مصادره الشخصية بغرض التعامل مع هذه المواقف الضاغطة التي تعيق تحقيق أهدافه خصوصا حين تتضمن هذه المواقف عامل المنافسة وبذل الجهود المستمرة لتحقيق الغاية المنشودة .

(Mckay ,J, Niven ; A.G. , Lavallee , D., & White , A. 2008: 151)

ونظام المناعة النفسية للفرد هو الأشد تأثيراً علي تطور المشكلة النفسية الي الاضطراب النفسي ، والصحة النفسية بشكل عام ، واذا تم تدعيم هذا النظام المناعي بأسلوب فاعل وناجح ، فإنها تقوي الأثر العلاجي من خلال قدرات المواجهة التكيفية .

(علاء الشريف ٢٠١٤ : ٤٨)

والمناعة النفسية تعنى قدرة الفرد على استخدام الآليات والاستراتيجيات المختلفة المناسبة والملائمة لمواجهة الصعوبات الاجتماعية والتكيفية والضغط النفسية فهي بناء غير ثابت في شخصية الفرد وتحسن بوجود عوامل وقائية كال تفكير الإيجابي والضبط الإنفعالي والابداع وحل المشكلات والتوجه نحو الهدف والمرونة النفسية والمسئولية الاجتماعية .

(ناهد أحمد فتحى ٢٠١٩ : ٥٥٦)

(Bhardwaj, A. K., & Agrawal, G. 2013: 114)(Olan; A. 2002)

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

(Dubey, A., & Shahi, D., 2011: ٣٦)

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 للضغط النفسية، وذلك عن طريق التقويم المعرفي للمخاطر والتهديدات وتفعيل استجابات سلوكية من شأنها أن تقاوم الضغط 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 الضغط. (عصام زيدان ٢٠١٣: ٨١٧)

(Seligman. 2002) (Olan; A . 2002: ١٠٤)

وتعد المناعة النفسية أمراً حيوياً في مواجهة الأزمات والضغط والمشاعر السلبية ، وتلعب دوراً أساسياً في التفكير المنطقي والتحكم في الانفعالات وإدراتها والتفكير المرن والتفاوض لتحقيق أهداف الحياة .

(Hassan,A. 2021:٤٣٠٠)

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 النفسي والجسم بسبب طريقة تفكير الفرد نفسه وأنه اذا استطاع الفرد أن يكون أكثر مرونة في تغيير طريقة تفكيره إلى الأفضل فإنه يمد بذلك جهازه المناعي بطاقة تسهم في جعل العمليات الطبيعية داخل الجسم في حجمها الطبيعي وتؤدي وظائفها على نحو صحيح وتقوى عقله وقدراته

مما يستوجب على الفرد من أجل تنشيط مناعته النفسية من خلال تنمية قدرته على التحمل والصمود أمام الأزمات ومقاومة الأفكار والمشاعر السلبية التي تؤدي به إلى طريق القلق واليأس والفشل .

(Frenech, E. 2012: ١٩٢) (Barbanell, L., 2009:231)

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 . (صباح مرشود منوخ ، وطه عبد الحميد العبيدي ٢٠١٩: ٣٧٥)

وتشير رولا رمضان (٢٠١٦م) إلى أن الفرد يمتلك نظام مناعي نفسي الذي من شأنه جعل الفرد أكثر صلابة ومرونة في مواجهة الضغوط النفسية والأحداث الصعبة في الإدراك والتحديات في 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 النفسي والإنفعالي وتجعله أكثر قدرة على مواجهة الأزمات والصدمات المختلفة للعودة إلى حالته الطبيعية بعد التعرض للضغوط والأحداث الحادة.

(رولا رمضان ٢٠١٦: ١٣)

وتعد المناعة النفسية بمثابة الدرع الواقي للرياضيين بصفة عامة وللاعب الرياضي على وجه الخصوص، حيث تمنحهم القدرة على مواجهة مختلف الصعاب والضغوطات التي قد تواجههم بصورة ايجابية.(عمرو فؤاد عبد الحميد 2023: ٧٠)

ونظرا لكثرة الضغوط التي تقع على اللاعب في العديد من منافسات الرياضيه وكثره الانفعالات والمواقف السلبية التي تتعرض لها اللاعب فانها تعمل على زياده استثاره اللاعب والتي تؤثر بشكل او باخر على سلوك التنفسي من اجل الفوز او تجنب الهزيمة في النتائج التي تتحقق او المتوقع تحقيقها من خلال التنافس ترتبط بضغوط وانفعالات ايجابية مثل الشعور بالزهو والفخر والسعاده او بانفعالات سلبية مثل شعور بالحزن والضيق والخجل ويترتب

على تكرار حالات الفوز او الهزيمة او توقعها سلوكا وسيليا هو السلوك التنافسي.(مروه مصطفى عبد الواحد ٢٠٢٢ : ٢٣٧)

ومن خلال تحليل الباحثان للأطر النظرية السالف ذكرها، تبين أهمية المساندة الاجتماعية للفرد بشكل عام، وللمراهق بشكل خاص زيادة على ذلك إن كان لاعبا أو سباحاً فإنه يتعرض لأشكال ومستويات مختلفة من الضغوط، فالجانب النفسي عند السباح لا يقل أهمية عن الجانب البدني والفني، لما له الأثر في مقاومة السباح للضغوط التي تواجهه، لذا كان من الأهمية إكساب السباح قدر مقبول من المناعة النفسية، ويرى الباحثان أن للمناعة النفسية للسباح مصادر عديدة أهمها المساندة الاجتماعية من البيئة الاجتماعية المحيطة به (كالأسرة - المدرب - الزملاء) وأنها تعزز لديه المناعة النفسية في كل أحواله، خاصة في حالة اخفاقه في المنافسات، فيستطيع مقاومة تجربة الاخفاق بمدى قوة المناعة النفسية لديه، وهو ما يريد الباحثان التوصل اليه من خلال الاجابه على التساؤل العام للبحث (ما دور المساندة الاجتماعية في تعزيز المناعة النفسية لدى السباحين المخففين في المنافسات؟).

هدف البحث:

يهدف البحث الي التعرف علي المساندة الاجتماعية و دورها في تعزيز المناعة النفسية

لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات ويتحقق ذلك من خلال :-

- ١- التعرف علي مستوي المساندة الاجتماعية لدى عينة البحث .
- ٢- التعرف علي مستوي المناعة النفسية لدى عينة البحث .
- ٣- التعرف على دور المساندة الاجتماعية في تعزيز المناعة النفسية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات

فروض البحث (على هيئة تساؤلات) :

- ١- ما مستوي المساندة الاجتماعية لدى عينة البحث ؟
- ٢- ما مستوي المناعة النفسية لدى عينة البحث ؟
- ٣- هل توجد علاقة داله إحصائية بين المساندة الاجتماعية والمناعة النفسية لدى عينة البحث؟

تعريفات البحث :

المناعة النفسية :

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

(Shapan, N., &Ahmed, A. 2020:345)

المساندة الاجتماعية

هي وجود عدد كاف من الاشخاص في حياة الفرد يمكنه الرجوع اليهم عند وان يكون لدى هذا الفرد درجة من الرضا عن هذه المساندة المتاحة لديه.

(نهى عبدالعظيم عبدالحميد ٢٠١٨ :٤١6)

الدراسات المرجعية :

دراسات المساندة الاجتماعية

١- دراسة " محمد احمد التلباني واخرون " ٢٠٢٣ " بعنوان دراسة تحليلية للمساندة الاجتماعية

للاعبين المصابين اثناء فترة التأهيل الحركي". وهدفت الدراسة الى التعرف علي " بناء مقياس للمساندة الاجتماعي للاعبين المصابين في بعض الأنشطة الرياضية أثناء فترة التأهيل الحركي"، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، حيث بلغ عدد العينة الأساسية (١١) لاعب من اللاعبين المصابين أثناء فترة التأهيل بمحافظة بورسعيد، وقد أشارت نتائج البحث إلى المقياس الذي تم تصميمه لتحقيق أهداف البحث وتساؤلاته في مجال المساندة الاجتماعية كان فعلا ، كان للمساندة الاجتماعية للاعبين المصابين خلال فترة العلاج والتأهيل بعد الإصابة دورا فعال وذلك من خلال المحاور، المساندة الاجتماعية المقدمة من الأسرة، المساندة الاجتماعية المقدمة من الاصدقاء، المساندة الاجتماعية المقدمة من المدرب، المساندة الاجتماعية المقدمة من طبيب الفريق، المساندات المادية. (محمد احمد حسن واخرون ٢٠٢٣)

٢- دراسة "غادة محمود خصاونة واخرون" ٢٠٢٣ " بعنوان " مستوى الدعم الاجتماعي لدى طلبة مسابقات الجمباز في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك "هدفت الدراسة التعرف

إلى مستوى الدعم الاجتماعي لدى طلبة مسابقات الجمناز في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، اعتمدت الدراسة على الأسلوب الوصفي المسحي، وتم تطبيق الاستبانة على عينة عشوائية بلغت (٨٠) طالب وطالبة من طلبة مسابقات الجمناز مستوى (تعليم وتدريب +1) 2. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى المساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية التربية الرياضية جاء مرتفعاً، حيث أن المتوسطات الحسابية لجميع الرياضيات جاءت مرتفعاً مجالات مقياس المساندة الاجتماعية جاءت بدرجة تقييم مرتفعة، حيث جاء بالمرتبة الأولى مجال المساندة من قبل الزملاء، وبالمرتبة الثانية مجال "المساندة من مدرسين مسابقات الجمناز، وبالمرتبة الثالثة والأخيرة جاء مجال "المساندة من الأسرة، وكشفت الدراسة عدم وجود فروق إحصائية في مستوى المساندة الاجتماعية لمتغيري الجنس ومستوى المساق لدى الطلبة وفقاً توى المساق، وأوصت الدراسة بالعمل على توعية أولياء أمور الطلبة بأهمية تقديم الدعم والمساندة الاجتماعية سواء المعنوية أم المادية لأبنائهم الطلبة.

(غادة محمود خصاونة وآخرون ٢٠٢٣)

٣- دراسة "Cranmer, G., &Solitto, M" 2015 بعنوان "الدعم الرياضي: تلقي

المساندة الاجتماعية كمؤشر لرضا الرياضيين" وهدفت الدراسة إلى استكشاف الجوانب التواصلية والنفسية للعلاقات بين الرياضيين والمدربين المرتبطة بالنتائج الإيجابية للرياضيين مثل الرضا. ومن بين العناصر البارزة بشكل خاص في الأدبيات التي تؤدي إلى الرضا عبر السياقات تلقي الدعم الاجتماعي. وقد فحصت هذه الدراسة تقارير ٢١٦ رياضياً عن الدعم الاجتماعي (أي الملموس والمعلوماتي والعاطفي والتقدير) الذي تلقوه من المدربين الرئيسيين، فضلاً عن رضاهم عن المدربين وتجاربهم الرياضية. وأشارت النتائج إلى الدعم الاجتماعي الذي تلقوه من المدربين الرئيسيين تنبأت برضا الرياضيين عن المدربين وتجاربهم الرياضية. وعلى وجه التحديد، كان الدعم المعلوماتي والعاطفي وتقدير الذات مسؤولاً عن تباين فريد في رضا الرياضيين عن المدربين، في حين كان الدعم المعلوماتي والعاطفي مسؤولاً عن تباين فريد في رضا الرياضيين عن تجاربهم الرياضية.. ولهذه النتائج آثار على الفحص المستمر للتواصل الاجتماعي بين الرياضيين والمدربين.

(Cranmer, G., &Solitto, M. 2015)

دراسات المناعة النفسية

٤- دراسة **خالد كاظم رسن (٢٠٢٤)** () علاقة المناعة النفسية بالسلوك الجازم للاعبي كرة القدم الصالات" هدف البحث إلى التعرف على المناعة النفسية والسلوك الجازم لدى لاعبي نادي بابل بكرة القدم الصالات، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية ، وتحدد مجتمع البحث بلاعبي نادي بابل بكرة القدم الصالات والبالغ عدده (٢٢) لاعب ثم اختير منهم عينة عددها (١٥) لاعب بالطريقة العشوائية، وقد توصل الباحثان إلى أهم الاستنتاجات الآتية تمتع لاعبي نادي بابل بكرة القدم الصالات بمستوى عالٍ من المناعة النفسية والسلوك الجازم .وجود علاقة ارتباط بين المناعة النفسية والسلوك الجازم

(خالد كاظم رسن ٢٠٢٤)

٥- دراسة **محمود هشام عبدالرزاق (٢٠٢٢)** بعنوان المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الايجابية لدى لاعبي منتخبات جامعه بنها ويهدف البحث الى التعرف على مستوى المناعة النفسية لديهم والتعرف على العلاقة بين المناعة النفسية والذات الايجابية لدى لاعبي المنتخبات جامعه بنها واستخدم الباحثان المنهج الوصفي واشتملت عينه البحث على (١٨٠) لاعب وواقع (٩٠) لاعب من الالعاب الجماعيه (٩٠) لاعب من العاب الالعاب الفرديه وجاءت أهم نتائج وجود فروق ذاته دلالة احصائية بين لاعبي المنتخبات بجامعه بنها وفقا لنوع اللعبة الجماعيه او فرديه في متوسطات محاور مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية لصالح لاعبي الالعاب الجامعيه وتوجد علاقه داله احصائية بين المناعة النفسية والذات الايجابية للاعبي المنتخبات الجامعيه

(محمود هشام عبد الرزاق امام ٢٠٢٢)

٦- دراسته **مفلح بين محمد مفلح (٢٠٢٤)** بعنوان الخصائص السيكمترية لمقياس المناعة النفسية، هدفت الدراسة الحاليه الى التحقق من الخصائص السيكمترية لمقياس المناعة النفسية لدى عينه استطلاعيه بلغت ١٩٢ فرد وتوصلت نتائج الدراسة الى ١٦ بندا لمقياس المناعة النفسية تتدرج تحت اربعة عوامل للمناعة النفسية والتي تتمثل في البعد الاول الابداع والتفكير اضافته الى ضبط النفس والصلابه النفسيه ايضا بعد المرونه النفسيه والتقبل واخيرا بعد التحدي والمثابره كما اكد التحليل العميل الاستكشافي على الصدق البنائي لمقياس المناعة النفسية اضافته الى تميز النموذج البنائي الرباعي لمقياس المناعة النفسية بجوده ملائمه عاليه

لبيانات البحث كما اظهرت النتائج ان المقياس يتمتع بصدق تمييزي مرتفع ايضا فقد اكدت نتائج الدراسة ان مقياس المناعة النفسية يتمتع بدرجة جيدة من الثبات وان كفاءه الصدق والثبات للمقياس اضافته الى نتائج الصدق العاملي تصلح للاعتماد على مكونات المقياس في قياس المناعة. (مفلح بن محمد مفلح ٢٠٢٤)

٧-بونا، كريستينا، (٢٠١٤) بعنوان "دراسة الجهاز المناعي النفسي لدى لاعبي الجمباز المجرين" تهدف الدراسة الى فحص الجوانب الشخصية للاعبين الجمباز المجرين المراهقين باستخدام مسح للجهاز المناعي النفسي، واستكشف ما إذا كان يمكن تحديد أي مجموعات من موارد الشخصية على أنها تساهم في أدائهم ومشاعرهم الذاتية بالرضا. تكونت عينة البحث من لاعبات جمباز (ن = ٦٧، تتراوح أعمارهن بين ١٤ و ٢٤ عامًا) من مستويات تنافسية مختلفة. عند المقارنة بشكل عام، بلغت نتائج عينة الجمباز أعلى بشكل ملحوظ على مقاييس مفهوم الذات الإبداعي والقدرة على التعبئة الاجتماعية، بينما أظهرت درجات أقل في الشعور بالنمو الذاتي والتزامن والتوجه نحو الهدف والتحكم العاطفي. تم تفسير النتائج كنتيجة لصغر سن الرياضيين والخصائص المختلفة لرياضتهم، وتم تقديم توصيات محددة للتحسين للمدربين وعلماء النفس الرياضي. وجد أن موارد الشخصية التي يتكون منها الجهاز المناعي النفسي تتنبأ بمستوى رضا لاعبات الجمباز، حيث يمارس الشعور بالتماسك أعلى تأثير، ومع ذلك، لم يبدو أنها تساهم في مستوى أدائهن. وتحمل النتيجة السابقة آثارًا عملية مهمة، حيث إن توفير تجارب مفيدة وشخصية مهمة في الرياضة يمكن أن يعزز مشاعر الرضا والرفاهية لدى الرياضيين.

(Bóna, K. 2014)

إجراءات البحث :

أولاً : منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي "الدراسة المسحية" وذلك لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة.

ثانياً : مجتمع البحث وعينة البحث:

١- مجتمع البحث :

يتحدد مجتمع البحث في السباحين الناشئين بمنطقة الجيزة للسباحة (١٣ - ١٤) سنة المخففين في سباقات (٢٠٠ ، ٤٠٠) متر في بطولة الجمهورية ، الذين لم يستطيعوا تحسين المستوى الرقمي لهم في سباقات (٢٠٠ ، ٤٠٠) متر للسباحات الاربعة والمنتوع بطولة الجمهورية ، وقد اشترط ان يكون السباح قد سبق لهم الاشتراك في نفس السباقات اخر بطولتين ، والبالغ عددهم (٢٠٠) سباح.

٢- عينة البحث الاساسية :

تم اختيار عينة البحث الاساسية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث من السباحين الناشئين بمنطقة الجيزة للسباحة (١٣ - ١٤) سنة المخففين في سباقات (٢٠٠ ، ٤٠٠) متر في بطولة الجمهورية والبالغ عددهم (٢٠٠) سباح ، حيث قام الباحثان بحساب حجم العينة عن طريق معادلة ستيفن ثامبسون لحساب اقل حجم للعينة والتي كانت نتيجته (١٣٢) سباح ، وقد حدد الباحثان ان تكون عينة البحث (١٣٥) سباح بما يمثل (٦٧.٥٠%) من مجتمع البحث.

<https://www.calculator.net/sample-size-calculator.html>

Calculator.net FINANCIAL FITNESS & HEALTH

home / math / sample size calculator

Sample Size Calculator

Find Out The Sample Size
This calculator computes the minimum number of necessary samples to meet the desired statistical constraints.

Result

Sample size: **132**

This means 132 or more measurements/surveys are needed to have a confidence level of 95% that the real value is within $\pm 5\%$ of the measured/surveyed value.

Confidence Level: 95%
Margin of Error: 5%
Population Proportion: 50% Use 50% if not sure
Population Size: 200 Leave blank if unlimited population size.

Calculate **Clear**

شكل (١) نتيجة حساب معادلة ستيفن ثامبسون لحساب اقل حجم للعينة

٣- عينة البحث الاستطلاعية :

تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من السباحين الناشئين بمنطقة الجيزة للسباحة (١٣ - ١٤) سنة المخففين في سباقات (٢٠٠ ، ٤٠٠) متر في بطولة الجمهورية ، وعددهم (٣٠) سباح بما يمثل (١٥.٠٠%) من مجتمع البحث.

والجدول التالي يوضح توصيف مجتمع وعينة البحث.

جدول (١) توصيف مجتمع وعينة الدراسة

عينة البحث						مجتمع البحث	
الاجمالي		استطلاعية		اساسية			
%	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد
٨٢.٥٠	١٦٥	١٥.٠٠	٣٠	٦٧.٥٠	١٣٥	١٠٠.٠٠	٢٠٠

ثالثاً : أدوات جمع البيانات

في ضوء أهداف البحث ومن خلال المسح المرجعي قاما الباحثان بالإطلاع علي العديد من المراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة التي تناولت مجالات علم النفس ، وعلم النفس الرياضي ، علم الاجتماع ، الاختبارات والمقاييس حيث قام الباحثان بتصميم مقياسي :

– مقياس (المساندة الاجتماعية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات) "اعداد الباحثان"

– مقياس (المناعة النفسية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات) "اعداد الباحثان"

حيث اتبع الباحثان في ذلك خطوات بناء المقاييس وفقاً لقواعد البحث العلمي كالتالي:

– مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بـ "المساندة الاجتماعية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات"، و"المناعة النفسية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات" ومراجعة القوائم والمقاييس المرتبطة بالمتغيرات قيد البحث ومدى ارتباطهم بأهداف البحث

– تم تحديد المحاور المقترحة المقياس من خلال المسح المرجعي

– تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقياس المقترحة

– عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء

– صياغة مجموعة العبارات (المقترحة) الخاصة بكل محور .

– عرض المقياس في صورته الأولية على السادة الخبراء لإبداء الرأي .

– صياغة الصورة النهائية للمقياس بعد الحذف والاضافة المقترحة من السادة الخبراء.

اقتراح عبارات لكل محور من محاور المقياسين في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور حيث قاما الباحثان بصياغة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعان الباحثان ببعض مقاييس "المساندة الاجتماعية"، "المنة النفسية" للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع عينة البحث، وتم إعداد المقياس في ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية لمقياس "المساندة الاجتماعية لدى ناشئي السبحة المخففين في المنافسات" من (٣) محاور وعدد (٤٠) عبارة ويجب عليه السباح من خلال دائرة علاقاته الاجتماعية وإدراكه لها وكيفية إدارتها، في حين تكونت الصورة الأولية لمقياس "المنة النفسية لدى ناشئي السبحة المخففين في المنافسات" من (٤) محاور وعدد (٣٢) عبارة. مرفق (٢)، مرفق (٥)

حيث قد راعي الباحثان عند صياغة العبارات ما يلي :

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة ولا تحتاج لكثير من الشرح.
- ألا تحمل العبارة أكثر من معنى.
- أن تكون العبارات مغلقة.
- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
- أن تكون العبارة تؤيد موضوع هدف المقياس .
- ألا تستغرق وقتاً طويلاً في الإجابة عليها.

رابعاً : استطلاع رأي السادة الخبراء :

قام الباحثان بعرض المقياسين قيد البحث على السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات علوم الرياضية مرفق (١) وعددهم (٥) خبير وذلك بهدف مدي ملائمة محاور وعبارات المقياسين لأهداف البحث، التحقق من صدق المحتوى لملائمة محاور وعبارات المقياسين المقترحة، ومدي إمكانية حذف وتعديل أو إضافة محاور وعبارات أخرى للمقياسين، ثم حدد الباحثان النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء على محاور وعبارات المقياسين، وكانت نتائج استطلاع رأي السادة الخبراء كالتالي :-

المساندة الاجتماعية و دورها في تعزيز المناعة النفسية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات

١ - مقياس "المساندة الاجتماعية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات" :
جدول (٢) نسبة اتفاق السادة الخبراء علي محاور مقياس "المساندة الاجتماعية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات"

ن=٥

م	المحور	تكرار موافقة	النسبة المئوية
١	المساندة الاسرية	٥	%١٠٠
٢	مساعدة المدرب	٥	%١٠٠
٣	مساعدة الزملاء	٥	%١٠٠

يتضح من جدول (٢) تكرار الموافقة علي محاور المقياس والنسبة المئوية للموافقة من السادة الخبراء والتي كانت (%١٠٠) وذلك من خلال نتائج استمارة استطلاع رأي الخبراء، وقد ارتضي الباحثان نسبة لا تقل عن (%٨٠) كحد أدني للموافقة علي محاور المقياس ، ليصبح عدد المحاور ثلاثة (٣) محاور.

جدول (٣) نسبة اتفاق السادة الخبراء علي عبارات مقياس "المساندة الاجتماعية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات"

ن=٥

المساندة الاسرية			مساعدة المدرب			مساعدة الزملاء		
م	التكرار	%	م	التكرار	%	م	التكرار	%
١	٥	١٠٠	١٥	٣	٦٠	٢٧	٥	١٠٠
٢	٣	٦٠	١٦	٥	١٠٠	٢٨	٣	٦٠
٣	٣	٦٠	١٧	٤	٨٠	٢٩	٣	٦٠
٤	٥	١٠٠	١٨	٣	٦٠	٣٠	٥	١٠٠
٥	٥	١٠٠	١٩	٣	٦٠	٣١	٤	٨٠
٦	٤	٨٠	٢٠	٤	٨٠	٣٢	٣	٦٠
٧	٥	١٠٠	٢١	٥	١٠٠	٣٣	٤	٨٠
٨	٣	٦٠	٢٢	٤	٨٠	٣٤	٣	٦٠
٩	٣	٦٠	٢٣	٤	٨٠	٣٥	٤	٨٠
١٠	٤	٨٠	٢٤	٥	١٠٠	٣٦	٥	١٠٠
١١	٥	١٠٠	٢٥	٤	٨٠	٣٧	٤	٨٠
١٢	٤	٨٠	٢٦	٥	١٠٠	٣٨	٥	١٠٠
١٣	٥	١٠٠				٣٩	٥	١٠٠
١٤	٥	١٠٠				٤٠	٥	١٠٠

المساندة الاجتماعية و دورها في تعزيز المناعة النفسية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات

يتضح من جدول (٣) تكرار الموافقة علي عبارات المقياس والنسبة المئوية للموافقة من السادة الخبراء والتي تراوحت ما بين (٦٠% : ١٠٠%) وذلك من خلال نتائج استمارة استطلاع رأي الخبراء، وقد ارتضى الباحثان نسبة لا تقل عن (٨٠%) كحد أدنى للموافقة علي عبارات المقياس ، وبذلك يكون عدد عبارات المقياس (٢٩) عبارة ، وذلك بعد استبعاد العبارات ارقام (٢ ، ٣ ، ٨ ، ٩ ، ١٥ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٨ ، ٢٩ ، ٣٢ ، ٣٤).

صياغة الصورة النهائية للمقياس :

بعد عرض المقياس في صورته المبدئية التي تضمنت (٤٠) عبارة ، وقد أوضحت آراء السادة الخبراء أن يكون عدد عبارات المقياس (٢٩) عبارة وأن يتم تصحيح المقياس وفقا لميزان التقدير الثلاثي (نعم- احيانا - لا) ويتم توزيع الدرجات (٣ ، ٢ ، ١) على الترتيب للعبارات ذات الاتجاه الإيجابي والعكس للعبارات ذات الاتجاه السلبي ، قام الباحثان بوضع الشكل الاولي للمقياس ثم بعد ذلك وضع العبارات في ترتيب عشوائي وذلك لتطبيقها على العينة الاستطلاعية التي بلغ عددها (٣٠) سباح من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة بغرض حساب المعاملات العلمية للمقياس ، ويوضح جدول التالي توزيع العبارات بالمقياس .

جدول (٤) أرقام عبارات محاور المقياس في صورته الاولية بعد العرض على السادة المحكمين

الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجة كل محور

م	المحاور	عدد العبارات		أرقام العبارات		الحد الأدنى للدرجة	الحد الأقصى للدرجة
		قبل الخبراء	بعد الخبراء	من	إلى		
١	المساندة الاسرية	١٤	١٠	١	١٠	١٠	٣٠
٢	مساعدة المدرب	١٢	٩	١١	١٩	٩	٢٧
٣	مساعدة الزملاء	١٤	١٠	٢٠	٢٩	١٠	٣٠
	المجموع	٤٠	٢٩	١	٢٩	٢٩	٨٧

يتضح من الجدول (٤) الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجة كل محور في الصورة النهائية لمقياس "المساندة الاجتماعية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات"، أي أن الدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (٨٧) درجة كحد أقصى، (٢٩) درجة كحد أدنى.

٢- مقياس "المناعة النفسية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات" :

المساندة الاجتماعية و دورها في تعزيز المناعة النفسية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات

جدول (٥) نسبة اتفاق السادة الخبراء علي محاور مقياس "المناعة النفسية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات"

ن=٥

م	المحور	تكرار موافقة	النسبة المئوية
١	التفكير الايجابي	٥	١٠٠%
٢	الثقة بالنفس	٣	٦٠%
٣	ضبط النفس والاتزان	٥	١٠٠%
٤	الابداع وحل المشكلات	٣	٦٠%
٥	التكيف والمرونة النفسية	٥	١٠٠%
٦	الصمود والصلابة النفسية	٥	١٠٠%

يتضح من جدول (٥) تكرار الموافقة علي محاور المقياس والنسبة المئوية للموافقة من السادة الخبراء والتي كانت (١٠٠%) وذلك من خلال نتائج استمارة استطلاع رأي الخبراء، وقد ارتضى الباحثان نسبة لا تقل عن (٨٠%) كحد أدنى للموافقة علي محاور المقياس ، ليصبح عدد المحاور ثلاثة (٤) محاور.

جدول (٦) نسبة اتفاق السادة الخبراء علي عبارات مقياس "المناعة النفسية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات"

ن=٥

التفكير الايجابي			ضبط النفس والاتزان			التكيف والمرونة النفسية			الصمود والصلابة النفسية		
م	التكرار	%	م	التكرار	%	م	التكرار	%	م	التكرار	%
١	٥	١٠٠	١٠	٣	٦٠	٢٠	٤	٨٠	٢٧	٥	١٠٠
٢	٣	٦٠	١١	٤	٨٠	٢١	٥	١٠٠	٢٨	٤	٨٠
٣	٥	١٠٠	١٢	٥	١٠٠	٢٢	٥	١٠٠	٢٩	٥	١٠٠
٤	٤	٨٠	١٣	٥	١٠٠	٢٣	٤	٨٠	٣٠	٤	٨٠
٥	٣	٦٠	١٤	٤	٨٠	٢٤	٥	١٠٠	٣١	٥	١٠٠
٦	٥	١٠٠	١٥	٥	١٠٠	٢٥	٣	٦٠	٣٢	٥	١٠٠
٧	٤	٨٠	١٦	٣	٦٠	٢٦	٤	٨٠			
٨	٥	١٠٠	١٧	٣	٦٠						
٩	٥	١٠٠	١٨	٤	٨٠						
			١٩	٣	٦٠						

المساندة الاجتماعية و دورها في تعزيز المناعة النفسية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات

يتضح من جدول (٦) تكرار الموافقة علي عبارات المقياس والنسبة المئوية للموافقة من السادة الخبراء والتي تراوحت ما بين (٦٠% : ١٠٠%) وذلك من خلال نتائج استمارة استطلاع رأي الخبراء، وقد ارتضي الباحثان نسبة لا تقل عن (٨٠%) كحد أدني للموافقة علي عبارات المقياس ، وبذلك يكون عدد عبارات المقياس (٢٥) عبارة ، وذلك بعد استبعاد العبارات ارقام (٢ ، ٥ ، ١٠ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٩ ، ٢٥).

صياغة الصورة النهائية للمقياس :

بعد عرض المقياس في صورته المبدئية التي تضمنت (٣٢) عبارة ، وقد أوضحت آراء السادة الخبراء أن يكون عدد عبارات المقياس (٢٥) عبارة وأن يتم تصحيح المقياس وفقا لميزان التقدير الثلاثي (نعم- احيانا - لا) ويتم توزيع الدرجات (٣ ، ٢ ، ١) على الترتيب للعبارات ذات الاتجاه الإيجابي والعكس للعبارات ذات الاتجاه السلبي ، قام الباحثان بوضع الشكل الاولي للمقياس ثم بعد ذلك وضع العبارات في ترتيب عشوائي وذلك لتطبيقها على العينة الاستطلاعية التي بلغ عددها (٣٠) سباح من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة بغرض حساب المعاملات العلمية للمقياس ، ويوضح جدول التالي توزيع العبارات بالمقياس .

جدول (٧) أرقام عبارات محاور المقياس في صورته الاولية بعد العرض على السادة المحكمين الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجة كل محور

م	المحاور	عدد العبارات		أرقام العبارات		الحد الأدنى للدرجة	الحد الأقصى للدرجة
		قبل الخبراء	بعد الخبراء	من	إلى		
١	التفكير الايجابي	٩	٧	١	٧	٧	٢١
٢	ضبط النفس والاتزان	١٠	٦	٨	١٣	٦	١٨
٣	التكيف والمرونة النفسية	٧	٦	١٤	١٩	٦	١٨
٤	الصمود والصلابة النفسية	٦	٦	٢٠	٢٥	٦	١٨
	المجموع	٣٢	٢٥	١	٢٥	٢٥	٧٥

يتضح من الجدول (٧) الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجة كل محور في الصورة النهائية لمقياس "المناعة النفسية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات"، أي أن الدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (٧٥) درجة كحد أقصى، (٢٥) درجة كحد أدنى.

خامساً : الدراسة الاستطلاعية :

كان الهدف من هذه الدراسة هو التأكد من المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) لمقياسي "المساندة الاجتماعية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات" ، "المناعة النفسية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات" وذلك بتطبيق المقياسين علي العينة الاستطلاعية والتي يمثلها (٣٠) سباح من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من السباحين الناشئين بمنطقة الجيزة للسباحة (١٣ - ١٤) سنة المخففين في سباقات (٢٠٠ ، ٤٠٠) متر في بطولة الجمهورية ، وكذلك كان الهدف من إجراء الدراسة الاستطلاعية التعرف على الآتي :

- مدى فهم عينة البحث للعبارات التي يتضمنها المقياس .
- التعرف على الصعوبات المحتمل ظهورها أثناء التطبيق للعمل على تلافيها .
- تحديد ما تستغرقه الدراسة الاساسية من وقت .
- وقد اسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عما يلي :
- فهم عينة البحث للعبارات التي يتضمنها المقياس حيث لم يبدر من أى منهم الاستفسار عن أى عبارة من عبارات المقياس .
- توصل الباحثان إلى الزمن الذي تستغرقه الدراسة الاساسية من وقت ، كما توصل أن العبارات سهلة الصياغة .

سادساً : المعاملات العلمية لأدوات البحث:

١- المعاملات العلمية لمقياس "المساندة الاجتماعية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات" :

أ- صدق المقياس:

- صدق المُحكمين (الصدق المحتوي):

قام الباحثان باستخدام صدق المُحكمين (الصدق المحتوي)، حيث تم عرض استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لمقياس "المساندة الاجتماعية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات" في صورتها الأولية وعدد محاوره (٣) محور وعدد عباراته (٤٠) عبارة مرفق (٢) على مجموعة الخبراء (المُحكمين) والبالغ عددهم (٥) ، والموضحة أسمائهم بالمرفق (١) ، وقد اتفق

المساندة الاجتماعية و دورها في تعزيز المناعة النفسية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات

السادة الخبراء علي ان يكون المقياس مكون من (٣) محاور وعدد عباراته (٢٩) عبارة ، واعتبر الباحثان نسبة اتفاق السادة الخبراء علي عبارات المقياس معياراً لصدقه .

– صدق الاتساق الداخلي :

كما قام الباحثان بحساب صدق مقياس "المساندة الاجتماعية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات" قيد البحث من خلال استخدام طريقة صدق الاتساق الداخلي ، حيث قام الباحثان بحساب قيمة معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة علي حدة والدرجة الكلية للمقياس ، وحساب قيمة معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة علي حدة والدرجة الكلية للمحور التابعة له ، وحساب قيمة معاملات الارتباط بين درجة كل محور علي حدة والدرجة الكلية للمقياس وذلك علي عينة الدراسة الاستطلاعية والتي قوامها (٣٠) سباح والجدول التالية توضح ذلك

جدول (٨) معاملات الارتباط ما بين كل عبارة و الدرجة الكلية لمقياس "المساندة الاجتماعية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات"

ن=٣٠

م	ر	م	ر	م	ر
١	*.٠.٥٣٩	١١	*.٠.٥٢٥	٢٠	*.٠.٥٣٩
٢	*.٠.٥٢٦	١٢	*.٠.٥٣٤	٢١	*.٠.٥١٧
٣	*.٠.٥٢١	١٣	*.٠.٥١٤	٢٢	*.٠.٥٢٨
٤	*.٠.٥٣٥	١٤	*.٠.٥٣٤	٢٣	*.٠.٥٢٥
٥	*.٠.٥٣١	١٥	*.٠.٥٤٥	٢٤	*.٠.٥٥٢
٦	*.٠.٥٥٧	١٦	*.٠.٥١٨	٢٥	*.٠.٥١٢
٧	*.٠.٥٦٢	١٧	*.٠.٥٤٢	٢٦	*.٠.٥٣٥
٨	*.٠.٥٩٥	١٨	*.٠.٥٣٥	٢٧	*.٠.٥١٤
٩	*.٠.٧٠٢	١٩	*.٠.٥٥٥	٢٨	*.٠.٥٢١
١٠	*.٠.٥٤٢			٢٩	*.٠.٥١٣

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، د . ح (٢٨) = (٠.٣٦١)

يوضح الجدول رقم (٨) أن قيم معاملات الارتباط لعبارات مقياس "المساندة الاجتماعية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات" دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (٠.٥١٢ – ٠.٧٠٢) .

المساندة الاجتماعية و دورها في تعزيز المناعة النفسية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات

جدول (٩) مُعاملات الارتباط ما بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور التابعه له لمقياس "المساندة الاجتماعية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات"

ن=٣٠

المساندة الاسرية		مساعدة المدرب		مساعدة الزملاء	
م	ر	م	ر	م	ر
١	*٠.٥٤٦	١١	*٠.٧٤٤	٢٠	*٠.٦٩٨
٢	*٠.٦٥٧	١٢	*٠.٥٧٠	٢١	*٠.٥٦٨
٣	*٠.٦٦٣	١٣	*٠.٧٤٨	٢٢	*٠.٦٥٠
٤	*٠.٦٨٤	١٤	*٠.٦٣٢	٢٣	*٠.٦٩٠
٥	*٠.٦٤٠	١٥	*٠.٥٤٧	٢٤	*٠.٦٥٦
٦	*٠.٦٦٣	١٦	*٠.٥٦٥	٢٥	*٠.٥٧٩
٧	*٠.٥٧٥	١٧	*٠.٥٩٣	٢٦	*٠.٥٩١
٨	*٠.٥٤٧	١٨	*٠.٦٠٠	٢٧	*٠.٥٦٧
٩	*٠.٧٨٥	١٩	*٠.٧٢٦	٢٨	*٠.٦٢٦
١٠	*٠.٦٢١			٢٩	*٠.٥٦٦

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، د. ح (٢٨) = (٠.٣٦١)

يوضح الجدول رقم (٩) أن قيم معاملات الارتباط للعبارات مع الدرجة الكلية للمحور التابعة له لمقياس "المساندة الاجتماعية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات" دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٥)، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط للعبارات بين (٠.٥٤٦ - ٠.٧٨٥) مما يدل علي صدقها.

جدول (١٠) مُعاملات الارتباط ما بين كل محور والدرجة الكلية لمقياس "المساندة الاجتماعية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات"

ن=٣٠

م	المحور	ر
١	المساندة الاسرية	*٠.٨٧٧
٢	مساعدة المدرب	*٠.٨٤٠
٣	مساعدة الزملاء	*٠.٨٤٧

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، د. ح (٢٨) = (٠.٣٦١)

المساندة الاجتماعية و دورها في تعزيز المناعة النفسية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات

يوضح الجدول رقم (١٠) أن قيم معاملات الارتباط للمحاور مع الدرجة الكلية لمقياس "المساندة الاجتماعية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات" دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط للعبارات بين (٠.٨٤٠ - ٠.٨٧٧) مما يدل علي صدقها.

- صدق التمايز :

كما تم حساب صدق مقياس "المساندة الاجتماعية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات" قيد البحث من خلال استخدام طريقة صدق التمايز علي العينة الاستطلاعية والبالغ قوامها (٣٠) سباح من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من السباحين الناشئين بمنطقة الجيزة للسباحة (١٣ - ١٤) سنة المخففين في سباقات (٢٠٠ ، ٤٠٠) متر في بطولة الجمهورية ، عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى باستخدام اختبار "ت" T.Test ، وذلك بعد أن قام الباحثان بترتيب عينة البحث الاستطلاعية ترتيباً تنازلياً في ضوء درجاتهم علي المقياس لتحديد ٢٧٪ العليا وكذلك ٢٧٪ الدنيا بهدف التمييز بين السباحين المتميزين في المجموعة العليا وغير المتميزين في المجموعة الدنيا ، حيث كان عدد كل مجموعة (٩) سباح ، والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين متوسط درجات الربيع (الأعلى والأدنى) علي مقياس "المساندة الاجتماعية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات"

جدول (١١) دلالة الفروق بين متوسط درجات الربيع (الأعلى والأدنى) علي مقياس "المساندة الاجتماعية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات"

مستوي الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		المقياس
			ن = ٢ = ٩		ن = ١ = ٩		
			ع±	/س	ع±	/س	
٠.٠٠٠	*١٠.٠٢٨	٩.٠٠٠	٢.٢٩١	١٥.٦٦٧	١.٤١٤	٢٤.٦٦٧	المساندة الاسرية
٠.٠٠٠	*٧.٠١٩	٨.٤٤٤	١.٤٢٤	١٣.٥٥٦	٣.٣١٧	٢٢.٠٠٠	مساندة المدرب
٠.٠٠٠	*٨.٠٩٠	٩.٢٢٢	١.٠٠٠	١٣.٠٠٠	٣.٢٧٠	٢٢.٢٢٢	مساندة الزملاء
٠.٠٠٠	*٣٧.٤٨٢	٢٦.٦٦٧	١.٩٨٦	٤٢.٢٢٢	٠.٧٨٢	٦٨.٨٨٩	المجموع

* قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٦) مستوي دلالة (٠.٠٥) = (٢.١٢٠)

المساندة الاجتماعية و دورها في تعزيز المناعة النفسية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات

يتضح من الجدول (١١) وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) بين مجموعة (الربيع الأعلى ، الربيع الأدنى) ولصالح مجموعة الربيع الأعلى في مقياس "المساندة الاجتماعية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات" قيد البحث ، مما يدل على صدق المقياس.

ومما سبق يمكننا الحكم علي المقياس بانه صادق

ب- ثبات المقياس:

قام الباحثان بإيجاد معامل ثبات محاور المقياس وعددهم (٣) محاور وعباراته وعددها (٢٩) عبارة باستخدام طريقتين هما طريقة التجزئة النصفية لاستجابات عينة الدراسة الاستطلاعية علي المقياس باستخدام معادلة سبيرمان وبراون Spearman & Brown لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية ، وكذلك إيجاد الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ Cronbach's alpha .

- الثبات باستخدام التجزئة النصفية:

قام الباحثان بإيجاد معامل ثبات عبارات المقياس وعددها (٢٩) عبارة باستخدام طريقة التجزئة النصفية لاستجابات عينة الدراسة الاستطلاعية علي المقياس باستخدام معادلة سبيرمان و براون Spearman & Brown لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية. جدول (١٢) ثبات التجزئة النصفية لمقياس "المساندة الاجتماعية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات"

ن = ٣٠

المقياس	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		معامل الارتباط
	ع±	س/	ع±	س/	
"المساندة الاجتماعية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات"	٢٨.٢٠٠	٦.٥٤١	٢٨.٨٦٧	٦.١٤٧	*٠.٨١٧

*قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٨) مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٣٦١)

يتضح من الجدول (١٢) أن هناك ارتباط دال إحصائياً بين عبارات المقياس ككل مما يدل على ثبات المقياس.

– الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ Cronbach`s alpha:

وقد كانت قيمة معامل ألفا كرونباخ لعبارات المقياس والتي عددها (٢٩) عبارة هو (٠.٩١٢٤)

جدول (١٣) مُعامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لعبارات مقياس "المساندة الاجتماعية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات"

ن=٣٠

معامل ألفا	م	معامل ألفا	م	معامل ألفا	م
*٠.٩٠٩٥	٢٠	*٠.٩١٠٠	١١	*٠.٩٠٩٥	١
*٠.٩٠٩٨	٢١	*٠.٩٠٩٦	١٢	*٠.٩٠٩٧	٢
*٠.٩٠٩٨	٢٢	*٠.٩١٠١	١٣	*٠.٩٠٩٩	٣
*٠.٩٠٩٨	٢٣	*٠.٩٠٩٦	١٤	*٠.٩٠٩٥	٤
*٠.٩٠٩٤	٢٤	*٠.٩٠٩٧	١٥	*٠.٩٠٩٧	٥
*٠.٩١٠٠	٢٥	*٠.٩٠٩٩	١٦	*٠.٩٠٩٢	٦
*٠.٩٠٩٦	٢٦	*٠.٩٠٩٥	١٧	*٠.٩٠٩١	٧
*٠.٩٠٩٩	٢٧	*٠.٩٠٩٦	١٨	*٠.٩٠٨٦	٨
*٠.٩١٠١	٢٨	*٠.٩٠٩٣	١٩	*٠.٩٠٦٧	٩
*٠.٩٠٩٩	٢٩			*٠.٩٠٩٥	١٠

*قيمة (معامل ألفا كرونباخ) للمقياس = (٠.٩١٢٤)

ويتضح من جدول (١٣) معامل ألفا كرونباخ لعبارات مقياس "المساندة الاجتماعية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات" في حالة حذف العبارة من عبارات المقياس ، وقد تراوحت قيمة معامل ألفا كرونباخ ما بين (٠.٩٠٦٧ – ٠.٩١٠١) وهي قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمقياس والتي كانت (٠.٩١٢٤) ، مما يدل علي ثبات عبارات المقياس.

جدول (١٤) مُعامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لعبارات محاور مقياس "المساندة الاجتماعية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات"

ن=٣٠

المساندة الاسرية		مساعدة المدرب		مساعدة الزملاء	
م	معامل ألفا	م	معامل ألفا	م	معامل ألفا
١	*٠.٨٣٢٧	١١	*٠.٧٧٧٢	٢٠	٠.٧٩٤٣ر
٢	*٠.٨٢٠٥	١٢	*٠.٨٠٣٤	٢١	*٠.٨٠٩١
٣	*٠.٨٢١٤	١٣	*٠.٧٧٦٥	٢٢	*٠.٨٠١٥
٤	*٠.٨١٧٥	١٤	*٠.٧٩٤٧	٢٣	*٠.٧٩٥٢
٥	*٠.٨٢٣٧	١٥	*٠.٨١١٦	٢٤	*٠.٨٠٠٧
٦	*٠.٨١٩٩	١٦	*٠.٨٠٤٦	٢٥	*٠.٨٠٩٣
٧	*٠.٨٢٩٦	١٧	*٠.٨٠١٣	٢٦	*٠.٨٠٨٠
٨	*٠.٨٣٢٠	١٨	*٠.٧٩٨٤	٢٧	*٠.٨٠٩١
٩	*٠.٨٠٥٤	١٩	*٠.٧٨١٥	٢٨	*٠.٨٠٧٢
١٠	*٠.٨٢٥٥			٢٩	*٠.٨٠٩٥
معامل الفا للمحور *٠.٨٣٧٨=		معامل الفا للمحور *٠.٨١٣٣=		معامل الفا للمحور *٠.٨٢٠٥=	

*قيمة (معامل ألفا كرونباخ) للمقياس = (٠.٩١٢٤)

يتضح من جدول (١٤)

- معامل ألفا كرونباخ لعبارات محور (المساندة الاسرية) والتي تراوحت ما بين (٠.٨٠٥٤ ، ٠.٨٣٢٧) وجميعها قيم أقل من معامل ألفا كرونباخ للمحور والذي كانت قيمته (٠.٨٣٧٨)
- معامل ألفا كرونباخ لعبارات محور (مساعدة المدرب) والتي تراوحت ما بين (٠.٧٧٦٨ ، ٠.٨١١٦) وجميعها قيم أقل من معامل ألفا كرونباخ للمحور والذي كانت قيمته (٠.٨١٣٣)
- معامل ألفا كرونباخ لعبارات محور (مساعدة الزملاء) والتي تراوحت ما بين (٠.٧٩٤٣ ، ٠.٨٠٩٥) وجميعها قيم أقل من معامل ألفا كرونباخ للمحور والذي كانت قيمته (٠.٨٢٠٥)

كما يتضح من جدول (١٤) معامل ألفا كرونباخ لمحاور مقياس "المساندة الاجتماعية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات" والتي تراوحت ما بين (٠.٨١٣٣ ، ٠.٨٣٧٨) وجميعها قيم أقل من معامل ألفا كرونباخ للمقياس والذي كانت قيمته (٠.٩١٢٤) ومما سبق يمكننا الحكم علي المقياس بانه ثابت

٢- المعاملات العلمية لمقياس "المناعة النفسية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات" :

أ- صدق المقياس:

- صدق المُحكّمين (الصدق المحتوي):

قام الباحثان باستخدام صدق المُحكّمين (الصدق المحتوي)، حيث تم عرض استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لمقياس "المناعة النفسية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات" في صورتها الأولية وعدد محاوره (٤) محور وعدد عباراته (٣٢) عبارة مرفق (٥) على مجموعة الخبراء (المُحكّمين) والبالغ عددهم (٥) ، والموضحة أسمائهم بالمرفق (١) ، وقد اتفق السادة الخبراء علي ان يكون المقياس مكون من (٤) محاور وعدد عباراته (٢٥) عبارة ، واعتبر الباحثان نسبة اتفاق السادة الخبراء علي عبارات المقياس معياراً لصدقه .

- صدق الاتساق الداخلي :

كما قام الباحثان بحساب صدق مقياس "المناعة النفسية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات" قيد البحث من خلال استخدام طريقة صدق الاتساق الداخلي ، حيث قام الباحثان بحساب قيمة معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة علي حدة والدرجة الكلية للمقياس ، وحساب قيمة معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة علي حدة والدرجة الكلية للمحور التابعة له ، وحساب قيمة معاملات الارتباط بين درجة كل محور علي حدة والدرجة الكلية للمقياس وذلك علي عينة الدراسة الاستطلاعية والتي قوامها (٣٠) سباح والجداول التالية توضح ذلك

المساندة الاجتماعية و دورها في تعزيز المناعة النفسية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات

جدول (١٥) معاملات الارتباط ما بين كل عبارة و الدرجة الكلية لمقياس "المناعة النفسية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات"

ن=٣٠

م	"ر"	م	"ر"	م	"ر"	م	"ر"
١	*.٠.٦١٥	٨	*.٠.٦٠٤	١٤	*.٠.٥٠٢	٢٠	*.٠.٦١١
٢	*.٠.٥٥٨	٩	*.٠.٥٢١	١٥	*.٠.٥١٤	٢١	*.٠.٥١٥
٣	*.٠.٥٣٣	١٠	*.٠.٥١٠	١٦	*.٠.٥٢٩	٢٢	*.٠.٥٢٠
٤	*.٠.٥٢٧	١١	*.٠.٥٠٦	١٧	*.٠.٦٣٦	٢٣	*.٠.٥٠٤
٥	*.٠.٥٠١	١٢	*.٠.٥٧٧	١٨	*.٠.٥١٩	٢٤	*.٠.٥١٣
٦	*.٠.٥٤٧	١٣	*.٠.٥٠٤	١٩	*.٠.٥٢٣	٢٥	*.٠.٥١٠
٧	*.٠.٥١٢						

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، د. ح (٢٨) = (٠.٣٦١)

يوضح الجدول رقم (١٥) أن قيم معاملات الارتباط لعبارات مقياس "المناعة النفسية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات" دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٥)، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (٠.٥٠١ - ٠.٦٣٦).

جدول (١٦) معاملات الارتباط ما بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور التابعه له لمقياس "المناعة النفسية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات"

ن=٣٠

التفكير الايجابي		ضبط النفس والاتزان		التكيف والمرونة النفسية		الصمود والصلابة النفسية	
م	"ر"	م	"ر"	م	"ر"	م	"ر"
١	*.٠.٦٨٧	٨	*.٠.٦٦٠	١٤	*.٠.٧٠٧	٢٠	*.٠.٧٣٦
٢	*.٠.٥٣٩	٩	*.٠.٥٩٥	١٥	*.٠.٦٠٤	٢١	*.٠.٦٥٠
٣	*.٠.٦٨١	١٠	*.٠.٧٥٣	١٦	*.٠.٥٥٦	٢٢	*.٠.٦٠٧
٤	*.٠.٥٩٩	١١	*.٠.٦٢٠	١٧	*.٠.٦٢٧	٢٣	*.٠.٧٢٠
٥	*.٠.٦٩٦	١٢	*.٠.٦٣٨	١٨	*.٠.٧٢٣	٢٤	*.٠.٧١٩
٦	*.٠.٦١٧	١٣	*.٠.٦٢١	١٩	*.٠.٥٦٧	٢٥	*.٠.٦٢٩
٧	*.٠.٦٠٤						

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، د. ح (٢٨) = (٠.٣٦١)

المساندة الاجتماعية و دورها في تعزيز المناعة النفسية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات

يوضح الجدول رقم (١٦) أن قيم معاملات الارتباط للعبارات مع الدرجة الكلية للمحور التابعة له لمقياس "المناعة النفسية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات" دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط للعبارات بين (٠.٥٣٩ - ٠.٧٥٣) مما يدل علي صدقها.

جدول (١٧) معاملات الارتباط ما بين كل محور والدرجة الكلية لمقياس "المناعة النفسية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات"

ن=٣٠

م	المحور	ر
١	التفكير الايجابي	*٠.٨٥٧
٢	ضبط النفس والاتزان	*٠.٨٣٠
٣	التكيف والمرونة النفسية	*٠.٨٥٢
٤	الصمود والصلابة النفسية	*٠.٧٨٠

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، د . ح (٢٨) = (٠.٣٦١)

يوضح الجدول رقم (١٧) أن قيم معاملات الارتباط للمحاور مع الدرجة الكلية لمقياس "المناعة النفسية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات" دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط للعبارات بين (٠.٧٨٠ - ٠.٨٥٧) مما يدل علي صدقها.

- صدق التمايز :

كما تم حساب صدق مقياس "المناعة النفسية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات" قيد البحث من خلال استخدام طريقة صدق التمايز علي العينة الاستطلاعية والبالغ قوامها (٣٠) سباح من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من السباحين الناشئين بمنطقة الجيزة للسباحة (١٣ - ١٤) سنة المخففين في سباقات (٢٠٠ ، ٤٠٠) متر في بطولة الجمهورية ، عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى باستخدام اختبار "ت" T.Test ، وذلك بعد أن قام الباحثان بترتيب عينة البحث الاستطلاعية ترتيباً تنازلياً في ضوء درجاتهم علي المقياس لتحديد ٢٧٪ العليا وكذلك ٢٧٪ الدنيا بهدف التمييز بين المدربين المتميزين في المجموعة العليا وغير المتميزين في المجموعة الدنيا ، حيث كان عدد كل مجموعة (٩) سباح

المساندة الاجتماعية و دورها في تعزيز المنة النفسية لدى ناشئي السبحة المخففين في المنافسات

، والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين متوسط درجات الربيع (الأعلى والأدنى) علي مقياس "المنة النفسية لدى ناشئي السبحة المخففين في المنافسات"

جدول (١٨) دلالة الفروق بين متوسط درجات الربيع (الأعلى والأدنى) علي مقياس "المنة النفسية لدى ناشئي السبحة المخففين في المنافسات"

مستوي الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		المقياس
			ن = ٢ = ٩		ن = ١ = ٩		
			ع±	س/	ع±	س/	
٠.٠٠٠	*٧.٢٩١	٦.٧٧٨	٢.١٢٨	١٠.٥٥٦	١.٨٠٣	١٧.٣٣٣	التفكير الايجابي
٠.٠٠٠	*٥.١٩٠	٥.٢٢٢	٢.٠٦٢	٩.٦٦٧	٢.٢٠٥	١٤.٨٨٩	ضبط النفس والاتزان
٠.٠٠٠	*٨.٣٦٣	٦.١١١	١.٧١٦	٨.٧٧٨	١.٣٦٤	١٤.٨٨٩	التكيف والمرونة النفسية
٠.٠٠٠	*٦.٨٩٤	٦.٥٥٦	١.٥٩٠	٨.٥٥٦	٢.٣٦٩	١٥.١١١	الصمود والصلابة النفسية
٠.٠٠٠	*٢٤.٠٤٤	٢٤.٦٦٧	٢.٦٥١	٣٧.٥٥٦	١.٥٦٣	٦٢.٢٢٢	المجموع

* قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٦) مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٢.١٢٠)

يتضح من الجدول (١٨) وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) بين مجموعة (الربيع الأعلى ، الربيع الأدنى) ولصالح مجموعة الربيع الأعلى في مقياس "المنة النفسية لدى ناشئي السبحة المخففين في المنافسات" قيد البحث ، مما يدل على صدق المقياس.

ومما سبق يمكننا الحكم علي المقياس بانه صادق

ب- ثبات المقياس:

قام الباحثان بإيجاد معامل ثبات محاور المقياس وعددهم (٤) محاور وعباراته وعددها (٢٥) عبارة باستخدام طريقتين هما طريقة التجزئة النصفية لاستجابات عينة الدراسة الاستطلاعية علي المقياس باستخدام معادلة سبيرمان وبراون Spearman & Brown لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية ، وكذلك إيجاد الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ Cronbach`s alpha .

المساندة الاجتماعية و دورها في تعزيز المناعة النفسية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات

– الثبات باستخدام التجزئة النصفية:

قام الباحثان بإيجاد معامل ثبات عبارات المقياس وعددها (٢٥) عبارة باستخدام طريقة التجزئة النصفية لاستجابات عينة الدراسة الاستطلاعية علي المقياس باستخدام معادلة سبيرمان و براون Spearman & Brown لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية.

جدول (١٩) ثبات التجزئة النصفية لمقياس "الميزة التنافسية الاجتماعي لدي المدربين"

ن = ٣٠

المقياس	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		معامل الارتباط
	س/ع	ع±	س/ع	ع±	
"المناعة النفسية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات"	٢٦.١٠٠	٥.٩٢١	٢٣.٧٠٠	٥.٧٣٦	*٠.٨٠٣

*قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٨) مستوي دلالة (٠.٠٥) = (٠.٣٦١)

يتضح من الجدول (١٩) أن هناك ارتباط دال إحصائياً بين عبارات المقياس ككل مما يدل على ثبات المقياس.

– الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ Cronbach's alpha:

وقد كانت قيمة معامل ألفا كرونباخ لعبارات المقياس والتي عددها (٢٥) عبارة هو (٠.٨٩٦٧)

جدول (٢٠) معامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لعبارات مقياس "المناعة النفسية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات"

ن = ٣٠

م	معامل ألفا	م	معامل ألفا	م	معامل ألفا	م	معامل ألفا
١	*٠.٨٩٠٩	٨	*٠.٨٩١٢	١٤	*٠.٨٩٣٦	٢٠	*٠.٨٩١٠
٢	*٠.٨٩٢٣	٩	*٠.٨٩٣٢	١٥	*٠.٨٩٣٣	٢١	*٠.٨٩٣٥
٣	*٠.٨٩٣٠	١٠	*٠.٨٩٣٤	١٦	*٠.٨٩٣٠	٢٢	*٠.٨٩٣٢
٤	*٠.٨٩٣٠	١١	*٠.٨٩٣٦	١٧	*٠.٨٩٠٤	٢٣	*٠.٨٩٣٧
٥	*٠.٨٩٣٨	١٢	*٠.٨٩١٨	١٨	*٠.٨٩٣٤	٢٤	*٠.٨٩٣٥
٦	*٠.٨٩٢٧	١٣	*٠.٨٩٣٥	١٩	*٠.٨٩٣٢	٢٥	*٠.٨٩٣٣
٧	*٠.٨٩٣٣						

*قيمة (معامل ألفا كرونباخ) للمقياس = (٠.٨٩٦٧)

المساندة الاجتماعية و دورها في تعزيز المنة النفسية لدى ناشئي السبحة المخففين في المنافسات

ويتضح من جدول (٢٠) معامل ألفا كرونباخ لعبارات مقياس "الميزة التنافسية الاجتماعي لذي المدرين" في حالة حذف العبارة من عبارات المقياس ، وقد تراوحت قيمة معامل ألفا كرونباخ ما بين (٠.٨٩٠٤ - ٠.٨٩٣٨) وهي قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمقياس والتي كانت (٠.٨٩٦٧) ، مما يدل علي ثبات عبارات المقياس.

جدول (٢١) مُعامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لعبارات محاور مقياس "المنة النفسية لدى ناشئي السبحة المخففين في المنافسات"

ن=٣٠

التفكير الايجابي		ضبط النفس والاتزان		التكيف والمرونة النفسية		الصمود والصلابة النفسية	
م	معامل ألفا	م	معامل ألفا	م	معامل ألفا	م	معامل ألفا
١	*٠.٧٠١٧	٨	*٠.٦٨٠٩	١٤	*٠.٦٢٠٣	٢٠	*٠.٧١١٢
٢	*٠.٧٤٤١	٩	*٠.٧٠٦٣	١٥	*٠.٦٦٢٨	٢١	*٠.٧٤١٥
٣	*٠.٧٠٤٩	١٠	*٠.٦٣٨٤	١٦	*٠.٦٨٥٥	٢٢	*٠.٧٥٢١
٤	*٠.٧٢٥٩	١١	*٠.٦٩٥٥	١٧	*٠.٦٥٧٧	٢٣	*٠.٧١٥٩
٥	*٠.٧٠٠٧	١٢	*٠.٦٨٧٩	١٨	*٠.٦١٧٦	٢٤	*٠.٧١٧١
٦	*٠.٧٢٧٦	١٣	*٠.٦٩٢٧	١٩	*٠.٦٨٧٩	٢٥	*٠.٧٤٠٦
٧	*٠.٧٢١٦						
معامل الفا للمحور		معامل الفا للمحور		معامل الفا للمحور		معامل الفا للمحور	
*٠.٧٤٨٦=		*٠.٧٢٢٣=		*٠.٦٩٦٤=		*٠.٧٦٤٨=	

*قيمة (معامل ألفا كرونباخ) للمقياس = (٠.٨٩٦٧)

يتضح من جدول (٢١)

- معامل ألفا كرونباخ لعبارات محور (التفكير الايجابي) والتي تراوحت ما بين (٠.٧٠٠٧) ، (٠.٧٤٤١) وجميعها قيم أقل من معامل ألفا كرونباخ للمحور والذي كانت قيمته (٠.٧٤٨٦)
- معامل ألفا كرونباخ لعبارات محور (ضبط النفس والاتزان) والتي تراوحت ما بين (٠.٦٣٨٤) ، (٠.٧٠٦٣) وجميعها قيم أقل من معامل ألفا كرونباخ للمحور والذي كانت قيمته (٠.٧٢٢٣)

- معامل ألفا كرونباخ لعبارات محور (التكيف والمرونة النفسية) والتي تراوحت ما بين (٠.٦١٧٦ ، ٠.٦٨٧٩) وجميعها قيم أقل من معامل ألفا كرونباخ للمحور والذي كانت قيمته (٠.٦٩٦٤)

- معامل ألفا كرونباخ لعبارات محور (الصمود والصلابة النفسية) والتي تراوحت ما بين (٠.٧١١٢ ، ٠.٧٥٢١) وجميعها قيم أقل من معامل ألفا كرونباخ للمحور والذي كانت قيمته (٠.٧٦٤٨)

كما يتضح من جدول (٢١) معامل ألفا كرونباخ لمحاور مقياس "المناعة النفسية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات" والتي تراوحت ما بين (٠.٦٩٦٤ ، ٠.٧٦٤٨) وجميعها قيم أقل من معامل ألفا كرونباخ للمقياس والذي كانت قيمته (٠.٨٩٦٧) ومما سبق يمكننا الحكم علي المقياس بانه ثابت

خطوات تطبيق البحث :

المسح المرجعي:

قام الباحثان بالإطلاع علي العديد من المراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة التي تناولت مجالات الاختبارات والمقاييس ، وعلم النفس ، وعلم النفس الرياضي ، وعلم الاجتماع وذلك في الفترة من (الأحد ٢٧/١٠/٢٠٢٤) إلي (الاحد ١٠/١١/٢٠٢٤).

استطلاع رأي الخبراء:

قام الباحثان باستطلاع رأي السادة الخبراء وعددهم (٥) خبير وذلك في مدي مناسبة صياغة ووضوح العبارات، مدي مناسبة العبارة للمحاور الذي تنتمي اليه، كفاية العبارات للتعبير عن المحور الخاص بها، وذلك في الفترة من (السبت ١٦ / ١١/ ٢٠٢٤) إلي (الخميس ٢١/١١/٢٠٢٤).

التجربة الإستطلاعية:

كان الهدف من هذه الدراسة هو التأكد من صدق، ثبات المقياسين قيد البحث ، وذلك علي العينة الإستطلاعية والتي قوامها (٣٠) سباح من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من السباحين الناشئين بمنطقة الجيزة للسباحة (١٣ - ١٤) سنة المخففين في سباقات

(٢٠٠ ، ٤٠٠) متر في بطولة الجمهورية ، وقد تم إختيارهم من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة، وذلك في الفترة من (السبت ٢٣ / ١١ / ٢٠٢٤) إلي (السبت ٧ / ١٢ / ٢٠٢٤) .
التجربة الأساسية :

تم إجراء التجربة الأساسية علي عينة البحث الأساسية والتي قوامها (١٣٥) سباح من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من السباحين الناشئين بمنطقة الجيزة للسباحة (١٣ - ١٤) سنة المخففين في سباقات (٢٠٠ ، ٤٠٠) متر في بطولة الجمهورية ، علي أن لا يكونوا قد إشتراكوا في التجربة الإستطلاعية ، وذلك في الفترة من (الاحد 30 / 12 / 2024) إلي (الخميس 9/1/2025)

المُعالجة الإحصائية :

استخدم الباحثان البرنامج الإحصائي (SPSS) لمُعالجة البيانات إحصائياً واستعان بالأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي Arithmetic Mean .
- الانحراف المعياري Standard Deviation .
- اختبار "ت" T.test .
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون Simple correlation (person) coefficient .
- معامل ألفا كرونباخ Cronbach`s alpha
- اختبار مربع كاي (كا ٢) Chi – Square test Statistic (X 2) .
- النسبة المئوية percentage

عرض ومناقشة النتائج

أولاً : عرض ومناقشة نتائج التساؤل الاول:

١ - عرض نتائج التساؤل الاول:

ينص هذا التساؤل علي "ما مستوى المساندة الاجتماعية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات؟"

وللإجابة علي هذا التساؤل وجب علي الباحثان التوصل للتوصيف الإحصائي لعينة البحث من السباحين الناشئين بمنطقة الجيزة للسباحة (١٣ - ١٤) سنة المخففين في سباقات (٢٠٠ ، ٤٠٠) متر في بطولة الجمهورية للوقوف علي وصف لدرجاتهم علي مقياس "المساندة الاجتماعية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات" ومحاورة ، ثم التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجاباتهم بإستخدام إختبار (كا) لكل عبارة من عبارات مقياس "المساندة الاجتماعية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات".

أ - النتائج التوصيف الاحصائي لدرجات المقياس:

جدول (٢٢) التوصيف الاحصائي لدرجات مقياس "المساندة الاجتماعية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات" لعينة البحث

ن=١٣٥

المحاور	عدد العبارات	اعلي درجة	المتوسط الحسابي	% من اعلي درجة	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المساندة الاسرية	١٠	٣٠	٢٤.٧٧٨	٨٢.٥٩	٢٥	١.٦٦٥	٠.٠٧٤
مساعدة المدرب	٩	٢٧	٢٢.٥٦٣	٨٣.٥٧	٢٣	١.٤٢٣	٠.١٦٣
مساعدة الزملاء	١٠	٣٠	٢٤.١٧٠	٨٠.٥٧	٢٤	١.٦٦٠	٠.١٢٦-
المجموع	٢٩	٨٧	٧١.٥١١	٨٢.٢٠	٧٢	٤.٦٨٢	٠.٠٢٣

يتضح من جدول (٢٢) التوصيف الاحصائي لدرجات مقياس "المساندة الاجتماعية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات" ومحاورة

المساندة الاجتماعية و دورها في تعزيز المنة النفسية لدى ناشني السباحة المخففين في المنافسات

ب - النتائج المتعلقة بمحور (المساندة الاسرية) :

ولتحليل نتائج هذا المحور تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات المجموع التقديري الوزن النسبي (كا) لجميع عبارات المحور والبالغ عددها (١٠) عبارات لعينة البحث والجدول التالي يوضح تلك النتائج:

جدول (٢٣) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات محور "المساندة الاسرية"

ن=١٣٥

م	نعم		أحياناً		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي	كا	الترتيب
	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%				
١	٨٠	٥٩.٢٦	٣٥	٢٥.٩٣	٢٠	١٤.٨١	٣٣٠	٨١.٤٨	*٤٣.٣٣	٦
٢	٧٥	٥٥.٥٦	٤٢	٣١.١١	١٨	١٣.٣٣	٣٢٧	٨٠.٧٤	*٣٦.٤٠	٧
٣	٨٢	٦٠.٧٤	٣٧	٢٧.٤١	١٦	١١.٨٥	٣٣٦	٨٢.٩٦	*٥٠.٥٣	٥
٤	٩٠	٦٦.٦٧	٢٥	١٨.٥٢	٢٠	١٤.٨١	٣٤٠	٨٣.٩٥	*٦٧.٧٨	٣
٥	٧٤	٥٤.٨١	٤٠	٢٩.٦٣	٢١	١٥.٥٦	٣٢٣	٧٩.٧٥	*٣٢.٠٤	٩
٦	١٠٠	٧٤.٠٧	٢٠	١٤.٨١	١٥	١١.١١	٣٥٥	٨٧.٦٥	*١٠.١١	٢
٧	١٠٥	٧٧.٧٨	٢٠	١٤.٨١	١٠	٧.٤١	٣٦٥	٩٠.١٢	*١٢١.١١	١
٨	٧٠	٥١.٨٥	٣٠	٢٢.٢٢	٣٥	٢٥.٩٣	٣٠٥	٧٥.٣١	*٢١.١١	١٠
٩	٩٠	٦٦.٦٧	٢٥	١٨.٥٢	٢٠	١٤.٨١	٣٤٠	٨٣.٩٥	*٦٧.٧٨	٣
١٠	٧٤	٥٤.٨١	٤١	٣٠.٣٧	٢٠	١٤.٨١	٣٢٤	٨٠.٠٠	*٣٢.٩٣	٨

*قيمة (كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) = (٥.٩٩)

يتضح من جدول (٢٣) أن النسبة المئوية للاستجابة لعبارات محور "المساندة الاسرية" بالإجابة بـ "نعم" تراوحت ما بين (٥١.٨٥% - ٧٧.٧٨%) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "أحياناً" تراوحت ما بين (١٤.٨١% - ٣١.١١%) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "لا" تراوحت ما بين (٧.٤١% - ٢٥.٩٣%).

كما يتضح من جدول (٢٣) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات محور "المساندة الاسرية" لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (كا) المحسوبة ما بين (٢١.١١ - ١٢١.١١) ، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوي معنوية (٠.٠٥). ويوضح الجدول (٢٣) إن العبارات جاءت بوزن نسبي بين (٧٥.٣١ - ٩٠.١٢) .

ج - النتائج المتعلقة بمحور (مساندة المدرب) :

ولتحليل نتائج هذا المحور تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات المجموع التقديري الوزن النسبي (٢٤) لجميع عبارات المحور والبالغ عددها (٩) عبارات لعينة البحث والجدول التالي يوضح تلك النتائج:

جدول (٢٤) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات محور "مساندة المدرب"

ن=١٣٥

الترتيب	٢٤	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		أحياناً		نعم		م
				%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	
٤	*٧٠.٠٠	٨٥.١٩	٣٤٥	١١.١١	١٥	٢٢.٢٢	٣٠	٦٦.٦٧	٩٠	١١
٨	*٢٧.٧٣	٧٥.٥٦	٣٠٦	٢٧.٤١	٣٧	١٨.٥٢	٢٥	٥٤.٠٧	٧٣	١٢
٦	*٥١.٥١	٨٣.٢١	٣٣٧	١١.١١	١٥	٢٨.١٥	٣٨	٦٠.٧٤	٨٢	١٣
٢	*١١٠.١٨	٨٩.٣٨	٣٦٢	٧.٤١	١٠	١٧.٠٤	٢٣	٧٥.٥٦	١٠٢	١٤
٥	*٥٧.٦٤	٨٤.٢٠	٣٤١	٩.٦٣	١٣	٢٨.١٥	٣٨	٦٢.٢٢	٨٤	١٥
١	*١١٦.٩٣	٨٩.٦٣	٣٦٣	٨.١٥	١١	١٤.٨١	٢٠	٧٧.٠٤	١٠٤	١٦
٧	*٤٤.٣١	٨١.٢٣	٣٢٩	١٦.٣٠	٢٢	٢٣.٧٠	٣٢	٦٠.٠٠	٨١	١٧
٣	*١١٢.١٨	٨٨.٤٠	٣٥٨	١١.١١	١٥	١٢.٥٩	١٧	٧٦.٣٠	١٠٣	١٨
٩	*٢١.١١	٧٥.٣١	٣٠٥	٢٥.٩٣	٣٥	٢٢.٢٢	٣٠	٥١.٨٥	٧٠	١٩

*قيمة (٢٤) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) = (٥.٩٩)

يتضح من جدول (٢٤) أن النسبة المئوية للاستجابة لعبارات محور "مساندة المدرب" بالإجابة بـ "نعم" تراوحت ما بين (٥١.٨٥% - ٧٧.٠٤%) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "أحياناً" تراوحت ما بين (١٢.٥٩% - ٢٨.١٥%) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "لا" تراوحت ما بين (٧.٤١% - ٢٧.٤١%).

كما يتضح من جدول (٢٤) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات محور "مساندة المدرب" لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (٢٤) المحسوبة ما بين (٢١.١١ - ١١٦.٩٣) ، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥). ويوضح الجدول (٢٤) إن العبارات جاءت بوزن نسبي بين (٧٥.٣١ - ٨٩.٦٣) .

د - النتائج المتعلقة بمحور (مساعدة الزملاء) :

ولتحليل نتائج هذا المحور تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات المجموع التقديري الوزن النسبي (٢٤) لجميع عبارات المحور والبالغ عددها (٩) عبارات لعينة البحث والجدول التالي يوضح تلك النتائج:

جدول (٢٥) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات محور "مساعدة الزملاء"

ن=١٣٥

الترتيب	٢٤	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		أحياناً		نعم		م
				%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	
٥	*٥٧.٧٨	٧٩.٠١	٣٢٠	٢٥.٩٣	٣٥	١١.١١	١٥	٦٢.٩٦	٨٥	٢٠
٦	*٤٣.٣٣	٧٧.٧٨	٣١٥	٢٥.٩٣	٣٥	١٤.٨١	٢٠	٥٩.٢٦	٨٠	٢١
٦م	*٣٠.٠٠	٧٧.٧٨	٣١٥	٢٢.٢٢	٣٠	٢٢.٢٢	٣٠	٥٥.٥٦	٧٥	٢٢
١٠	*٢٦.١٨	٧٥.٠٦	٣٠٤	٢٨.١٥	٣٨	١٨.٥٢	٢٥	٥٣.٣٣	٧٢	٢٣
٣	*٦٧.٧٨	٨٢.٧٢	٣٣٥	١٨.٥٢	٢٥	١٤.٨١	٢٠	٦٦.٦٧	٩٠	٢٤
٩	*٢٤.٨٤	٧٧.٥٣	٣١٤	٢٠.٧٤	٢٨	٢٥.٩٣	٣٥	٥٣.٣٣	٧٢	٢٥
٢	*٩٠.٨٤	٨٦.٩١	٣٥٢	١١.١١	١٥	١٧.٠٤	٢٣	٧١.٨٥	٩٧	٢٦
١	*١١٢.٨٤	٨٩.١٤	٣٦١	٨.٨٩	١٢	١٤.٨١	٢٠	٧٦.٣٠	١٠٣	٢٧
٦م	*٢٨.١٣	٧٧.٧٨	٣١٥	٢١.٤٨	٢٩	٢٣.٧٠	٣٢	٥٤.٨١	٧٤	٢٨
٤	*٥١.٢٤	٨١.٩٨	٣٣٢	١٦.٣٠	٢٢	٢١.٤٨	٢٩	٦٢.٢٢	٨٤	٢٩

*قيمة (٢٤) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) = (٥.٩٩)

يتضح من جدول (٢٥) أن النسبة المئوية للاستجابة لعبارات محور "مساعدة الزملاء" بالإجابة بـ "نعم" تراوحت ما بين (٥٣.٣٣% - ٧٦.٣٠%) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "أحياناً" تراوحت ما بين (١١.١١% - ٢٥.٩٣%) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "لا" تراوحت ما بين (٨.٨٩% - ٢٨.١٥%).

كما يتضح من جدول (٢٥) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات محور "مساعدة الزملاء" لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (٢٤) المحسوبة ما بين (٢٤.٨٤ - ١١٢.٨٤) ، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ويوضح الجدول (٢٥) إن العبارات جاءت بوزن نسبي بين (٧٥.٠٦ - ٨٩.١٤) .

٢ - مناقشة نتائج التساؤل الاول:

يتبين من جدول رقم (٢٢) أن مستوى المساندة الاجتماعية لدى السباحين عينة البحث مرتفعة حيث بلغت النسبة المئوية من أعلى درجة للمتوسط الحسابي لمقياس المساندة الاجتماعية (٨٢.٢٠)، حيث جاءت النسب المئوية من أعلى درجة للمتوسطات الحسابية لابعاد المقياس ما بين (٨٠.٥٧ % - ٨٣.٥٧ %).

ويتضح لنا من جدول (٢٢) أن محور (مساندة المدرب) يأتي في المرتبة الاولى بين ابعاد مقياس المساندة الاجتماعية، حيث جاءت النسبة المئوية من أعلى درجة للمتوسط الحسابي (٨٣.٥٧ %)، ويتضح ذلك تفصيلا من خلال جدول رقم (٢٤) حيث جاءت الاوزان النسبية لعبارات المحو ما بين (٧٥.٣١ - ٨٩.٦٣)، حيث جاءت العبارة رقم (١٦) في المرتبة الاولى بوزن نسبي (٨٩.٦٣) والتي تنص على (يساعدني المدرب على تحقيق اهدافي)، وجاءت العبارة رقم (١٤) في المرتبة الثانية بوزن نسبي (٨٩.٣٨) والتي تنص على (يقدم لي مدربي كل المعلومات التي تساعدني في التدريبات)، بينما جاءت العبارة رقم (١٩) في المرتبة الاخيرة بوزن نسبي (٧٥.٣١) والتي تنص على (يهتم المدرب بي اثناء الاصابه).

ويتضح لنا من جدول (٢٢) أن محور (المساندة الاسرية) يأتي في المرتبة الثانية بين ابعاد مقياس المساندة الاجتماعية، حيث جاءت النسبة المئوية من أعلى درجة للمتوسط الحسابي (٨٢.٥٩ %)، ويتضح ذلك تفصيلا من خلال جدول رقم (٢٣) حيث جاءت الاوزان النسبية لعبارات المحور ما بين (٧٥.٣١ - ٩٠.١٢)، حيث جاءت العبارة رقم (٧) في المرتبة الاولى بوزن نسبي (٩٠.١٢) والتي تنص على (اجد اهتماما من اسرتي عند تعرضي لاصابه)، وجاءت العبارة رقم (٦) في المرتبة الثانية بوزن نسبي (٨٧.٦٥) والتي تنص على (توفر لي اسرتي الملابس والادوات الرياضية اللازمه)، بينما جاءت العبارة رقم (٨) في المرتبة الاخيرة بوزن نسبي (٧٥.٣١) والتي تنص على (عندما اكون قلقا تطمانني اسرتي).

ويتضح لنا من جدول (٢٢) أن محور (مساندة الزملاء) يأتي في المرتبة الاخيرة بين محاور مقياس المساندة الاجتماعية، حيث جاءت النسبة المئوية من أعلى درجة للمتوسط الحسابي (٨٠.٥٧ %)، ويتضح ذلك تفصيلا من خلال جدول رقم (٢٣) حيث جاءت الاوزان النسبية لعبارات المحور

مابين (٧٥.٠٦ - ٨٩.١٤)، حيث جاءت العبارة رقم (٢٧) في المرتبة الاولى بوزن نسبي (٨٩.١٤) والتي تنص على (زملائي يتابعون السباقات الخاصه بي ويشجعونني)، وجاءت العبارة رقم (٢٦) في المرتبة الثانية بوزن نسبي (٨٦.٩١) والتي تنص على (اتبادل مع زملائي بعض الادوات الرياضيه دون تردد)، بينما جاءت العبارة رقم (٢٣) في المرتبة الاخيرة بوزن نسبي (٧٥.٠٦) والتي تنص على (احب التحدث مع زملائي عن مشاكلي).

ويتفق ما سبق مع ما كره ستار جابر (٢٠٢٢) أن المساندة الاجتماعية بكافه اشكالها ستؤدي الى التوازن الذي سيعين اللاعب ويبذل كل جهوده من اجل الوصول الابداع في التدريب والمنافسات وكذلك نلاحظ ان سلوكه تجاه الآخرين يختلف لان الاسناد يجعل منه انسانا انبساطيا متعاون ومتالفا لان السلوك الايجابي يساعد على تنظيم العلاقات بين الناس فهو سلوك التالف والتعاون يسعى من خلاله الشخص او اللاعب الى تحقيق التوافق مع الجماعه الحصول على احترامهم وتقديرهم وهذا ما تحتاجه الرياضة.

حيث تشير دراسته "ياو اند سي Y. ٢٠٢ Yao , S., & Shi" بان الدعم الاجتماعي له تاثير مباشر على الارهاق الرياضي حيث ان الدعم الاجتماعي يمكن ان يثبط او يمنع الارهاق الرياضي للرياضي من خلال الصلابه الذهنيه والتحفيز الرياضي

ثانياً : عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني:

١ - عرض نتائج التساؤل الثاني:

ينص هذا التساؤل علي "ما مستوى المناعة النفسية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات؟"

وللإجابة علي هذا التساؤل وجب علي الباحثان التوصل للتوصيف الإحصائي لعينة البحث من السباحين الناشئين بمنطقة الجيزة للسباحة (١٣ - ١٤) سنة المخففين في سباقات (٢٠٠ ، ٤٠٠) متر في بطولة الجمهورية للوقوف علي وصف لدرجاتهم علي مقياس "المناعة النفسية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات" ومحاوره ، ثم التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجاباتهم باستخدام اختبار (كا٢) لكل عبارة من عبارات مقياس "المناعة النفسية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات".

المساندة الاجتماعية و دورها في تعزيز المناعة النفسية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات

أ - النتائج التوصيف الاحصائي لدرجات المقياس:

جدول (٢٦) التوصيف الاحصائي لدرجات مقياس "المناعة النفسية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات" لعينة البحث

ن=١٣٥

المحاور	عدد العبارات	اعلي درجة	المتوسط الحسابي	% من اعلي درجة	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
التفكير الايجابي	٧	٢١	١٦.٩٣٣	٨٠.٦٣	١٧	١.٦٤٩	٠.٨٩٥-
ضبط النفس والاتزان	٦	١٨	١٤.٦٧٤	٨١.٥٢	١٥	١.٥٥٤	٠.٨٠٩-
التكيف والمرونة النفسية	٦	١٨	١٤.٣٠٤	٧٩.٤٧	١٤	١.٥٢٧	٠.١٩٥-
الصمود والصلابة النفسية	٦	١٨	١٤.٧٢٦	٨١.٨١	١٥	١.٤٢٢	٠.٣١٠-
المجموع	٢٥	٧٥	٦٠.٦٣٧	٨٠.٨٥	٦١	٦.٠٢١	٠.٥٣٨-

يتضح من جدول (٢٦) التوصيف الاحصائي لدرجات مقياس "المناعة النفسية لدى

ناشئي السباحة المخففين في المنافسات" ومحاوره

ب - النتائج المتعلقة بمحور (التفكير الايجابي) :

ولتحليل نتائج هذا المحور تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات المجموع التقديري الوزن النسبي (كا) لجميع عبارات المحور والبالغ عددها (٧) عبارات لعينة البحث والجدول التالي يوضح تلك النتائج:

جدول (٢٧) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات محور "التفكير الايجابي"

ن=١٣٥

م	نعم		أحياناً		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي	كا	الترتيب
	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%				
١	٨٢	٦٠.٧٤	٣٢	٢٣.٧٠	٢١	١٥.٥٦	٣٣١	٨١.٧٣	*٤٦.٩٨	٣
٢	٧٤	٥٤.٨١	٤١	٣٠.٣٧	٢٠	١٤.٨١	٣٢٤	٨٠.٠٠	*٣٢.٩٣	٥
٣	٨٧	٦٤.٤٤	٣٣	٢٤.٤٤	١٥	١١.١١	٣٤٢	٨٤.٤٤	*٦٢.٤٠	١
٤	٧٤	٥٤.٨١	٣٤	٢٥.١٩	٢٧	٢٠.٠٠	٣١٧	٧٨.٢٧	*٢٨.٥٨	٦
٥	٧٣	٥٤.٠٧	٢٧	٢٠.٠٠	٣٥	٢٥.٩٣	٣٠٨	٧٦.٠٥	*٢٦.٨٤	٧
٦	٨٣	٦١.٤٨	٢٤	١٧.٧٨	٢٨	٢٠.٧٤	٣٢٥	٨٠.٢٥	*٤٨.٣١	٤
٧	٨٨	٦٥.١٩	٢٨	٢٠.٧٤	١٩	١٤.٠٧	٣٣٩	٨٣.٧٠	*٦٢.٥٣	٢

*قيمة (كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) = (٥.٩٩)

يتضح من جدول (٢٧) أن النسبة المئوية للاستجابة لعبارات محور "التفكير الإيجابي" بالإجابة بـ "نعم" تراوحت ما بين (٥٤.٠٧% - ٦٥.١٩%) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "أحياناً" تراوحت ما بين (١٧.٧٨% - ٣٠.٣٧%) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "لا" تراوحت ما بين (١١.١١% - ٢٥.٩٣%).

كما يتضح من جدول (٢٧) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات محور "التفكير الإيجابي" لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (كا) المحسوبة ما بين (٢٦.٨٤ - ٦٢.٥٣) ، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥). ويوضح الجدول (٢٧) إن العبارات جاءت بوزن نسبي بين (٧٦.٠٥ - ٨٤.٤٤) .

ج - النتائج المتعلقة بمحور (ضبط النفس والالتزان) :

ولتحليل نتائج هذا المحور تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات المجموع التقديري الوزن النسبي (كا) لجميع عبارات المحور والبالغ عددها (٦) عبارات لعينة البحث والجدول التالي يوضح تلك النتائج:

جدول (٢٨) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات محور "ضبط النفس والالتزان"

ن=١٣٥

الترتيب	كا	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		أحياناً		نعم		م
				%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	
٢	*٦٠.٤٠	٨٣.٧٠	٣٣٩	١٣.٣٣	١٨	٢٢.٢٢	٣٠	٦٤.٤٤	٨٧	٨
١	*٧٢.٤٠	٨٥.٩٣	٣٤٨	٨.٨٩	١٢	٢٤.٤٤	٣٣	٦٦.٦٧	٩٠	٩
٤	*٤٤.٣١	٨١.٢٣	٣٢٩	١٦.٣٠	٢٢	٢٣.٧٠	٣٢	٦٠.٠٠	٨١	١٠
٦	*٢٢.٧١	٧٦.٧٩	٣١١	٢٢.٢٢	٣٠	٢٥.١٩	٣٤	٥٢.٥٩	٧١	١١
٣	*٥٨.٨٤	٨١.٩٨	٣٣٢	١٨.٥٢	٢٥	١٧.٠٤	٢٣	٦٤.٤٤	٨٧	١٢
٥	*٣٤.٨٤	٧٩.٥١	٣٢٢	١٨.٥٢	٢٥	٢٤.٤٤	٣٣	٥٧.٠٤	٧٧	١٣

*قيمة (كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) = (٥.٩٩)

يتضح من جدول (٢٨) أن النسبة المئوية للاستجابة لعبارات محور "ضبط النفس والالتزان" بالإجابة بـ "نعم" تراوحت ما بين (٥٢.٥٩% - ٦٦.٦٧%) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "أحياناً" تراوحت ما بين (١٧.٠٤% - ٢٥.١٩%) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "لا" تراوحت ما بين (٨.٨٩% - ٢٢.٢٢%).

كما يتضح من جدول (٢٨) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات محور "ضبط النفس والالتزان" لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (كا) المحسوبة ما بين (٢٢.٧١ - ٧٢.٤٠) ، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) . ويوضح الجدول (٢٨) إن العبارات جاءت بوزن نسبي بين (٧٦.٧٩ - ٨٥.٩٣) .

د - النتائج المتعلقة بمحور (التكيف والمرونة النفسية) :

ولتحليل نتائج هذا المحور تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات المجموع التقديري الوزن النسبي (كا) لجميع عبارات المحور والبالغ عددها (٦) عبارات لعينة البحث والجدول التالي يوضح تلك النتائج:

جدول (٢٩) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات محور "التكيف والمرونة النفسية"

ن=١٣٥

الترتيب	كا	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		أحياناً		نعم		م
				%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	
٦	*٣٨.١٨	٧٧.٢٨	٣١٣	٢٥.٩٣	٣٥	١٦.٣٠	٢٢	٥٧.٧٨	٧٨	١٤
١	*٥١.٦٠	٨٢.٢٢	٣٣٣	١٥.٥٦	٢١	٢٢.٢٢	٣٠	٦٢.٢٢	٨٤	١٥
٢	*٣٦.٩٨	٨٠.٤٩	٣٢٦	١٥.٥٦	٢١	٢٧.٤١	٣٧	٥٧.٠٤	٧٧	١٦
٥	*٢٩.٣٨	٧٨.٧٧	٣١٩	١٨.٥٢	٢٥	٢٦.٦٧	٣٦	٥٤.٨١	٧٤	١٧
٣	*٣١.١١	٧٩.٠١	٣٢٠	١٨.٥٢	٢٥	٢٥.٩٣	٣٥	٥٥.٥٦	٧٥	١٨
٣م	*٢٧.٧٨	٧٩.٠١	٣٢٠	١٤.٨١	٢٠	٣٣.٣٣	٤٥	٥١.٨٥	٧٠	١٩

*قيمة (كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) = (٥.٩٩)

يتضح من جدول (٢٩) أن النسبة المئوية للاستجابة لعبارات محور "التكيف والمرونة النفسية" بالإجابة بـ "نعم" تراوحت ما بين (٥١.٨٥% - ٦٢.٢٢%) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "أحياناً" تراوحت ما بين (١٦.٣٠% - ٣٣.٣٣%) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "لا" تراوحت ما بين (١٤.٨١% - ٢٥.٩٣%) .

كما يتضح من جدول (٢٩) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات محور "التكيف والمرونة النفسية" لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (كا) المحسوبة ما بين (٢٧.٧٨ - ٥١.٦٠) ، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) . ويوضح الجدول (٢٩) إن العبارات جاءت بوزن نسبي بين (٧٧.٢٨ - ٨٢.٢٢) .

د - النتائج المتعلقة بمحور (الصمود والصلابة النفسية) :

ولتحليل نتائج هذا المحور تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات المجموع التقديري الوزن النسبي (٢١) لجميع عبارات المحور والبالغ عددها (٦) عبارات لعينة البحث والجدول التالي يوضح تلك النتائج:

جدول (٣٠) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات محور "الصمود والصلابة النفسية"

ن=١٣٥

م	نعم		أحياناً		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي	٢١	الترتيب
	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%				
٢٠	٨٨	٦٥.١٩	٢٨	٢٠.٧٤	١٩	١٤.٠٧	٣٣٩	٨٣.٧٠	*٦٢.٥٣	٣
٢١	٩٠	٦٦.٦٧	٢٥	١٨.٥٢	٢٠	١٤.٨١	٣٤٠	٨٣.٩٥	*٦٧.٧٨	٢
٢٢	٧١	٥٢.٥٩	٣٧	٢٧.٤١	٢٧	٢٠.٠٠	٣١٤	٧٧.٥٣	*٢٣.٦٤	٦
٢٣	٨٨	٦٥.١٩	٢٢	١٦.٣٠	٢٥	١٨.٥٢	٣٣٣	٨٢.٢٢	*٦١.٧٣	٤
٢٤	٧٧	٥٧.٠٤	٣٢	٢٣.٧٠	٢٦	١٩.٢٦	٣٢١	٧٩.٢٦	*٣٤.٥٣	٥
٢٥	٨٩	٦٥.٩٣	٢٨	٢٠.٧٤	١٨	١٣.٣٣	٣٤١	٨٤.٢٠	*٦٥.٦٤	١

*قيمة (٢١) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) = (٥.٩٩)

يتضح من جدول (٣٠) أن النسبة المئوية للاستجابة لعبارات محور "الصمود والصلابة النفسية" بالإجابة بـ "نعم" تراوحت ما بين (٥٢.٥٩% - ٦٦.٦٧%) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "أحياناً" تراوحت ما بين (١٦.٣٠% - ٢٧.٤١%) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "لا" تراوحت ما بين (١٣.٣٣% - ٢٠.٠٠%).

كما يتضح من جدول (٣٠) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات محور "الصمود والصلابة النفسية" لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (٢١) المحسوبة ما بين (٢٣.٦٤ - ٦٧.٧٨) ، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥). ويوضح الجدول (٣٠) إن العبارات جاءت بوزن نسبي بين (٧٧.٥٣ - ٨٤.٢٠) .

٢ - مناقشة نتائج التساؤل الثاني:

يتبين من جدول رقم (٢٦) أن مستوى المنة النفسية لدى السباحين عينة البحث مرتفعة حيث بلغت النسبة المئوية من أعلى درجة للمتوسط الحسابي لمقياس المنة النفسية (٨٠.٨٥)،

حيث جاءت النسب المئوية من أعلى درجة للمتوسطات الحسابية لابعاد المقياس مابين (٧٩.٤٧% - ٨١.٨١%) .

ويتضح لنا من جدول (٢٦) أن محور (الصمود والصلابة النفسية) يأتي في المرتبة الاولى بين محاور مقياس المنة النفسية، حيث جاءت النسبة المئوية من أعلى درجة للمتوسط الحسابي (٨١.٨١%)، ويتضح ذلك تفصيلا من خلال جدول رقم (٣٠) حيث جاءت الاوزان النسبية لعبارات المحور مابين (٧٧.٥٣ - ٨٤.٢٠)، حيث جاءت العبارة رقم (٢٥) في المرتبة الاولى بوزن نسبي (٨٤.٢٠) والتي تنص على (اصمد امام الصعوبات والعقبات لكي اصل الي أهدافي مهما كانت النتائج)، وجاءت العبارة رقم (٢١) في المرتبة الثانية بوزن نسبي (٨٣.٩٥) والتي تنص على (أدافع عن مبادئ وقيمي مع زملائي بالفريق مهما كانت النتائج)، بينما جاءت العبارة رقم (٢٢) في المرتبة الاخيرة بوزن نسبي (٧٧.٥٣) والتي تنص على (أمتلك القدرة علي مواجهة المشاكل التي تعترضني وأسعي للتصدي لها).

ويتضح لنا من جدول (٢٦) أن محور (ضبط النفس والالتزان) يأتي في المرتبة الثانية بين محاور مقياس المنة النفسية، حيث جاءت النسبة المئوية من أعلى درجة للمتوسط الحسابي (٨١.٥٢%)، ويتضح ذلك تفصيلا من خلال جدول رقم (٢٨) حيث جاءت الاوزان النسبية لعبارات المحور مابين (٧٦.٧٩ - ٨٥.٩٣)، حيث جاءت العبارة رقم (٩) في المرتبة الاولى بوزن نسبي (٨٥.٩٣) والتي تنص على (اعمل علي أن أكون اكثر هدوءاً خلال المنافسات الرياضية التي أشارك فيها.)، وجاءت العبارة رقم (٨) في المرتبة الثانية بوزن نسبي (٨٣.٧٠) والتي تنص على (اسعي لتقليل اندفاعي وتسرعني في تعاملاتي مع زملائي بالفريق).

(، بينما جاءت العبارة رقم (١١) في المرتبة الاخيرة بوزن نسبي (٧٦.٧٩) والتي تنص على (اعمل علي مواجهة الأحداث المؤلمة بطريقة عقلانية).

ويتضح لنا من جدول (٢٦) أن محور (التفكير الايجابي) يأتي في المرتبة الثالثة بين محاور مقياس المنة النفسية، حيث جاءت النسبة المئوية من أعلى درجة للمتوسط الحسابي (٨٠.٦٣%)، ويتضح ذلك تفصيلا من خلال جدول رقم (٢٧) حيث جاءت الاوزان النسبية لعبارات المحور مابين (٧٦.٠٥ - ٨٤.٤٤)، حيث جاءت العبارة رقم (٣) في المرتبة الاولى بوزن

نسبي (٨٤.٤٤) والتي تنص على (اشعر بالرضا عن ما حققته في حياتي الرياضية)، وجاءت العبارة رقم (٧) في المرتبة الثانية بوزن نسبي (٨٣.٧٠) والتي تنص على (اسعي لتحويل نقاط فشلي الي بداية للتألق والنجاح)، بينما جاءت العبارة رقم (٥) في المرتبة الاخيرة بوزن نسبي (٧٦.٠٥) والتي تنص على (اثق في احلامي انها ستتحقق يوماً ما طالما أبذل أقصى طاقاتي).

ويتضح لنا من جدول (٢٦) أن محور (التكيف والمرونة النفسية) يأتي في المرتبة الاخيرة بين محاور مقياس المناعة النفسية، حيث جاءت النسبة المئوية من أعلى درجة للمتوسط الحسابي (٧٩.٤٧ %)، ويتضح ذلك تفصيلاً من خلال جدول رقم (٢٩) حيث جاءت الاوزان النسبية لعبارات المحور ما بين (٧٧.٢٨ - ٨٢.٢٢)، حيث جاءت العبارة رقم (١٥) في المرتبة الاولى بوزن نسبي (٨٢.٢٢) والتي تنص على (اسعي لتحقيق أهدافي مهما كانت الصعاب والمشكلات التي اواجهها)، وجاءت العبارة رقم (١٦) في المرتبة الثانية بوزن نسبي (٨٠.٤٩) والتي تنص على (أمتلك القدرة علي التكيف مع المواقف التي اتعرض لها سواء داخل المنافسات أو خارجها)، بينما جاءت العبارة رقم (١٤) في المرتبة الاخيرة بوزن نسبي (٧٧.٢٨) والتي تنص على (اعمل علي تغير تفكيري حسب متطلبات المواقف التي اواجهها خلال المنافسة).

وويتفق ذلك مع ما ذكره (فرينيكز - Frencz, E. 2012) تستند المناعة النفسية على أساس أن العقل والبدن لا ينفصلان وأن المخ يؤثر على جميع أنواع العمليات الفسيولوجية والنفسية لدى الفرد وأن الذات الانسانية معرضة دوماً للضعف والمرض النفسى والجسم بسبب طريقة تفكير الفرد نفسه وأنه اذا استطاع الفرد أن يكون أكثر مرونة في تغيير طريقة تفكيره إلى الأفضل فإنه يمد بذلك جهازه المناعى بطاقة تسهم في جعل العمليات الطبيعية داخل الجسم في حجمها الطبيعي وتؤدي وظائفها على نحو صحيح وتقوى عقله وقدراته مما يستوجب على الفرد من أجل تنشيط مناعته النفسية من خلال تنمية قدرته على التحمل والصمود أمام الأزمات ومقاومة الأفكار والمشاعر السلبية التي تؤدي به إلى طريق القلق واليأس والفشل .

وتعد المناعة النفسية بمثابة الدرع الواقي للرياضيين بصفة عامة وللاعب الرياضي على وجه الخصوص، حيث تمنحهم القدرة على مواجهة مختلف الصعاب والضغوطات التي قد تواجههم بصورة ايجابية.(عمرو فؤاد عبدالحميد 2023)

ثالثاً : عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث:

١ - عرض نتائج التساؤل الثالث:

ينص هذا التساؤل علي "هل توجد علاقة بين المساندة الاجتماعية والمناعة النفسية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات؟"

وللإجابة علي هذا التساؤل وجب علي الباحثان ايجاد مصفوفة الارتباط بين استجابات عينة البحث علي مقياسي (المساندة الاجتماعية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات) ، (المناعة النفسية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات)

جدول (٣١) مصفوفة الارتباط بين محاور مقياسي (المساندة الاجتماعية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات) ، (المناعة النفسية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات)

ن=١٣٥

المساندة الاجتماعية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات				المقياس	
مجموع	مساعدة الزملاء	مساعدة المدرب	المساندة الاسرية		
٠.٩٢٣	٠.٩٢٣	٠.٨٩٧	٠.٩٠٨	التفكير الايجابي	المناعة النفسية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات
٠.٩٤٥	٠.٩٤٥	٠.٩٢٧	٠.٩٢٤	ضبط النفس والالتزان	
٠.٩٧٢	٠.٩٦٦	٠.٩٥٨	٠.٩٥١	التكيف والمرونة النفسية	
٠.٩٦١	٠.٩٥٩	٠.٩٤٨	٠.٩٣٦	الصمود والصلابة النفسية	
٠.٩٧٠	٠.٩٦٨	٠.٩٥٢	٠.٩٤٩	مجموع	

*قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (١٣٣) ومستوي معنوية (٠.٠٥) = ٠.١٩٥

يتضح من جدول رقم (٣١) أن قيم معاملات الارتباط بين استجابات عينة البحث علي مقياسي (المساندة الاجتماعية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات) ، (المناعة النفسية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات) دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٥)، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (٠.٨٩٧ - ٠.٩٧٢) مما يدل علي وجود علاقة ارتباطية ما بين درجات محاور المقياسين ، وهي علاقة طردية بمعنى كلما ارتفعت درجة المساندة الاجتماعية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات ارتفعت درجة المناعة النفسية لدى ناشئي السباحة المخففين في المنافسات لديهم

٢ - مناقشة نتائج التساؤل الثالث:

يتبين لنا من جدول رقم (٣١) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات ابعاد مقياسي "المساندة الاجتماعية" و"المناعة النفسية" لدى السباحين عينة البحث دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٥)، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (٠.٨٩٧ - ٠.٩٧٢) مما يدل علي وجود علاقة ارتباطية ما بين درجات ابعاد مقياسي "المساندة الاجتماعية" و"المناعة النفسية" لدى السباحين عينة البحث علاقة طردية، حيث جاءت قيمة (ر) بين محور (المساندة الاسرية) ومحور (التفكير الايجابي) (٠.٩٠٨)، وجاءت قيمة (ر) بين محور (المساندة الاسرية) ومحور (ضبط النفس والالتزان) (٠.٩٢٤)، وجاءت قيمة (ر) بين محور (المساندة الاسرية) ومحور (التكيف والمرونة النفسية) (٠.٩٥١)، وجاءت قيمة (ر) بين محور (المساندة الاسرية) ومحور (الصمود والصلابة النفسية) (٠.٩٣٦)، وجاءت قيمة (ر) بين محور (مساندة المدرب) ومحور (التفكير الايجابي) (٠.٨٩٧)، وجاءت قيمة (ر) بين محور (مساندة المدرب) ومحور (ضبط النفس والالتزان) (٠.٩٢٧)، وجاءت قيمة (ر) بين محور (مساندة المدرب) ومحور (التكيف والمرونة النفسية) (٠.٩٥٨)، وجاءت قيمة (ر) بين محور (مساندة المدرب) ومحور (الصمود والصلابة النفسية) (٠.٩٤٨)، وجاءت قيمة (ر) بين محور (مساندة الاصدقاء) ومحور (التفكير الايجابي) (٠.٩٢٣)، وجاءت قيمة (ر) بين محور (مساندة الاصدقاء) ومحور (ضبط النفس والالتزان) (٠.٩٤٥)، وجاءت قيمة (ر) بين محور (مساندة الاصدقاء) ومحور (التكيف والمرونة النفسية) (٠.٩٦٦)، وجاءت قيمة (ر) بين محور (مساندة الاصدقاء) ومحور (الصمود والصلابة النفسية) (٠.٩٥٩)، بذلك يتضح ارتباط جميع المحاور مع بعضها لان قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيم (ر) الجدولية .

ويؤكد ذلك ما ذكرته "مروه مصطفى عبد الواحد ٢٠٢٢" أنه نظرا لكثرة الضغوط التي تقع على اللاعب في العديد من منافسات الرياضيه وكثره الانفعالات والمواقف السلبية التي تتعرض لها اللاعب فانها تعمل على زياده استثاره اللاعب والتي تؤثر بشكل او باخر على سلوك التنفسي من اجل الفوز او تجنب الهزيمة في النتائج التي تتحقق او المتوقع تحقيقها من خلال التنافس ترتبط بضغوط وانفعالات ايجابية مثل الشعور بالزهو والفخر والسعادة او

بانفعالات سلبية مثل شعور بالحزن والضيق والخجل ويترتب على تكرار حالات الفوز او الهزيمة او توقعها سلوكا وسيليا هو السلوك التنافسي.

الإستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

- في حدود أهداف الدراسة وفرضها وعينة الدراسة وخصائصها والمنهج المستخدم ومن واقع البيانات والمعالجات الإحصائية ، توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية :-
- بناء مقياس المساندة الاجتماعية لدى السباحين قيد البحث المخففين في السباقات
 - بناء مقياس المناعة النفسية لدى السباحين قيد البحث المخففين في السباقات
 - ان مستوى المساندة الاجتماعية لدى السباحين قيد البحث المخففين في السباقات مرتفع
 - ان مستوى المناعة النفسية لدى السباحين قيد البحث المخففين في السباقات مرتفع
 - توجد علاقة ارتباطية ات دلالة احصائية بين المساندة الاجتماعية المناعة النفسية لدى السباحين المخففين في المنافسات عينة البحث.

التوصيات :

في ضوء ما أظهرته نتائج الدراسة والاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصى الباحثان بالآتي :-

- على الاسرة مساندة ابنائها السباحين لتعزيز المناعة النفسية لديهم.
- على المدرب ان يدعم ويساند السباحين
- على الزملاء أن يدعموا ويساندوا بعضهم البعض .
- على الاسرة والمدرّب ان يساندوا السباحين في حالة فوزهم والاهم في حالة اخفاقهم لزيادة المناعة النفسية لهم.
- الاهتمام بتعزيز الجانب النفسي والمناعة النفسية لدى المراهقين وبالاخص السباحين

المراجع

أولا : المراجع العربية

- ١- إبراهيم السيد ابراهيم احمد حمدي محمد (٢٠٢٢): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بدافعيه الانجاز الرياضي لدى ناشئي القوس والسهم المجله العلميه للتربيه البدنيه وعلوم الرياضه كليه التربيه الرياضيه للبنين جامعه حلوان عدد ٩٤ جزء ٣ .
- ٢- إيمان مصطفى الشنواني (٢٠١٩م): بناء مقياس المناعة النفسية للطالبات المصابات بكلية التربية الرياضية ، مجلة أسويط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد ٢٠ مجلد ١٧ .
- ٣- جولدسين ، س.، بروكس، ر. (٢٠١١م) : الصمود لدي الأطفال ، ترجمة : صفاء الاعصر ، القاهرة ، المركز القومي للترجمة .
- ٤- خالد كاظم رسن (٢٠٢٤): علاقة المناعة النفسية بالسلوك الجازم للاعبين كرة القدم الصالات، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل مجلد ١٧ العدد ٢.
- ٥- خليفه عزالي واحمد لقوقي (٢٠٢٣): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بقدرات الاداء الرياضي لدى لاعبي كره القدم بولايه تبسه مجله التربيه الجامعه الاسمريه الاسلاميه كليه التربيه ذيلي ١٠ مجلد خمسة عدد واحد .
- ٦- رولا رمضان (٢٠١٦م): فعالية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية ونقص اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقي الأسر المتضررة بالعدوان الأخير على غزة ، ماجستير ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة.
- ٧- ريم احمد محمود (٢٠٢٢): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط المهنيه لدى الطالبات المعلمات بقسم التربيه الخاصه مجله الطفوله والتربيه جامعه الاسكندريه كليه رياض الاطفال مجلد ١٤ عدد ٥٢ الصفحه ٤١٥
- ٨- سامح وجدي احمد (٢٠١٦): المساندة الاجتماعية وتأثيرها على الاغتراب النفسي للطلاب الممارسين وغير الممارسين للانشطه الرياضيه لطلاب جامعه

بورسعيد المجله العلميه للبحوث والدراسات في التربيه الرياضيه كليه التربيه

الرياضيه جامعه بورسعيد عدد ٣١ .

٩- ستار جابر عاشور (٢٠٢٢): قصر المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتكامل النفسي

لناشئي كره القدم يه لتكنولوجيا الرياضه عدد ٤٣ صفحه ١٥٤

١٠-سليمه جعابير (٢٠١٦): العلاقه بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياه والصحه

النفسيه لدى تلاميذ المرحله الثانويه مجله الحكمه للدراسات الاجتماعيه

مؤسسه كنوز الحكمه للنشر والتوزيع عدد ٨ الصفحه ١٢٦

١١-صالحه يحيى دحوان، فاطمه خليفه السيد (٢٠٢١) : الكفاءه الذاتيه والمساندة

الاجتماعيه وعلاقتها بالامن النفسي لدى عينه من طلاب جامعه الملك

عبد العزيز بمدينة جده رابطته التربويين العرب دراسات عربيه في التربيه

وعلم النفس عدد ١٣٦ .

١٢-صباح مرشود منوخ ، وطفه عبد الحميد العبيدي (٢٠١٩) : المناعة النفسية لدي طلبة

المرحلة الاعداديه ، مجلة جامعه تكريت للعلوم الانسانيه ، تكريت ، العدد

(٢٦).

١٣-عبد الحميد الهمالى محمد (٢٠١٩): دور بعض مؤسسات التنشئة الاجتماعيه في

المساندة نحو الممارسه الرياضيه المرحله العمريه ١٦ ١٨ سنه مجله

الاجتهاد للابحاث العلميه جامعه الزيتون كليه التربيه البدنيه وعلوم الرياضه

ترهونه عدد ٤ .

١٤-عبد الستار محمد ابراهيم (٢٠٢١): المساندة الاجتماعيه كمنبئ بالمناعه النفسيه لدى

طلاب جامعه جنوب الوادي مجله كليه الاداب بقنا كليه الاداب جامعه

جنوب الوادي عدد ٥٣ .

١٥-عصام زيدان(٢٠١٣) المناعة النفسية:مفهومها وأبعادها وقياسها، مجلة كلية

التربية.جامعة طنطا، العدد(١٥١).

- ١٦- علاء الشريف (٢٠١٤م): المناعة النفسية وعلاقتها بالاغتراب النفسي لدى طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، العدد ٣٦ .
- ١٧- عماد عبد اللطيف حسين (٢٠١٨): تأثير المساندة الاجتماعية في الصلابه النفسيه لدى المصابين بمرض السرطان مجله جامعه القدس المفتوحه للبحوث الانسانيه والاجتماعية جامعه القدس المفتوحه عدد ٤٦ .
- ١٨- عمرو فؤاد عبدالحميد (2023): بناء مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية جامعة أسيوط - كلية التربية الرياضية، ع 65 ، ج ١.
- ١٩- غادة محمود خصاونة وآخرون (٢٠٢٣): مستوى الدعم الاجتماعي لدى طلبة مسابقات الجمناز في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، مجلد ٤٣ العدد ٣.
- ٢٠- فاضل كردي الشمري، أيمن هاني الجبوري، ونيفان ياسر عبد الله. (٢٠١٩): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالنفثة بالنفس للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة من ذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة جامعة دهوك.
- ٢١- محمد احمد التلباني وآخرون(٢٠٢٣): دراسة تحليلية للمساندة الاجتماعية للاعبين المصابين اثناء فترة التاهيل الحركي"المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، جامعة بورسعيد، العدد ٤٥ المجلد ٤٥ .
- ٢٢- محمد بسيوني محمد (٢٠١٦): استخدام اللعب الموجه بطريقه خدمه الجماعه وتحقيق المساندة الاجتماعية للمراهقين مجله خدمه الاجتماعيه الجمعيه المصريه للاخصائيين الاجتماعيين عدد ٥٦ جزء ٦.
- ٢٣- محمود هشام عبدالرزاق (٢٠٢٢): بعنوان المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الايجابيه لدى لاعبي منتخبات جامعه بنها، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مجلد ٦ العدد ١.

٢٤- مروه مصطفى عبد الواحد (٢٠٢٢): المناعة النفسية وعلاقتها بالسلوك التنفسي العاب

القوى مجله اسيوط بعلم وفنون التربية الرياضية كلية التربية الرياضية

جامعه اسيوط عدد ٦٣ الجزء ٤.

٢٥- مريم عبد القادر ابو القاسم، اسماء عبد المنعم ابراهيم، سناء محمد سليمان (٢٠١٧):

علاقه المساندة الاجتماعية بتقدير الذات والتحصيل الدراسي لدى طلاب

الجامعه مجله البحث العلمي في الاداب كلية البنات للاداب والعلوم والتربية

جامعه عين شمس عدد ١٨ ١٨ جزء ٣ صفحه ٣٦٢

٢٦- مفلح بين محمد مفلح (٢٠٢٤): بعنوان الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة

النفسية، مجلة البحوث التربوية والنوعية، المجلد ٢٤ العدد ١.

٢٧- 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)، ع ٣.

٢٨- نهى عبدالعظيم عبدالحميد (٢٠١٨): تأثير برنامج تروبي رياضي علي المساندة

الإجتماعية والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى كبار السن، مجلة

بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، العدد

١.

٢٩- هناء شبيب عبد المقصود (٢٠١٧): اثر المساندة الاجتماعية والتوافق النفسي لدى

طلاب كلية التربية الرياضية بورسعيد دراسه مقارنه المجله العلميه للتربية

البدنيه وعلوم الرياضه كلية التربية الرياضية للبنين جامعه حلوان عدد ٨١ .

٣٠- ولاء إسحاق حسان (٢٠٠٩م): فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدي

طالبات الجامعة الاسلاميه بغزة ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية ،

الجامعة الاسلاميه ، غزة .

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 31- **Barbanell, L., (2009):** Breaking the Addiction to Please Goodbye Guilt. Published by Jason Aronson. An imprint of Roman & Littlefield Publishers, Inc.
- 32- **Bhardwaj, A. K., & Agrawal, G. (2013):** Gender difference in pre adolescents' self-esteem. International Journal of Social Science & Interdisciplinary Research.
- 33- **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
- 34- **Cheng.S. & Chan,A.(٢٠٠٤):** The Multidimensional scale of perceived social support: Dimensionality and age and gender differences in adolescents. Personality and Individual Differences ٣٦(١), ١١١
- 35- **Cranmer, G. A., & Sollitto, M. (2015):** Sport Support: Received Social Support as a Predictor of Athlete Satisfaction. Communication Research Reports, 32, 253-264.
- 36- **Dubey, A., & Shahi, D., (2011):** Psychological immunity and coping Strategies: A study on medical professionals. Indian Journal Science Researches, 8(1-2), 36-47
- 37- **Frencz , E. (2012) :** Examination of Psychological immune System on the basis of individual Psychological interpretation of the memories of Early Childhood , (www.ganymeds .lip.united.hu) .
- 38- **Hassan,A.(2021):** Acausal 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
- 39- **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 .
- 40- **Olan; A. (2002):** positive traits : flow and psychological immunity . paper presented at the first international positive psychology summit ; 3-G October , Washington , D.c .
- 41- **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
- 42- **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.

- 43- **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
- 44- **Yao, S., & Shi, Y. (٢٠٢١):** The Effect of Social Support on Athlete Burnout in Weightlifters: The Mediation Effect of Mental Toughness and Sports Motivation .Frontiers in Psychology, ١٢, ١٢-١