

بناء مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي

*د/ عمرو فؤاد عبد الحميد السعيد

مقدمة ومشكلة البحث:

تعد الرياضة مجالاً خصباً للعديد من المثيرات الإنفعالية لما تملكه من طبيعة تنافسية تحتمل الفوز أو الهزيمة وما يترتب عليها من خبرات النجاح أو الفشل والتي قد تُخلف آثاراً إيجابية أو سلبية في نفوس جميع عناصر المنظومة الرياضية، ويُعد المدرب الرياضي أحد أكثر عناصر المنظومة الرياضية من حيث التعرض للمثيرات الإنفعالية الضاغطة نظراً لما يُلقى على عاتقهم من مهام ومسئوليات اللاعبين والفرق التي يقومون بتدريبها والتي ينبغي عليهم الوفاء بها؛ إضافة إلى الضغوط المرتبطة بمواقف التدريب والمنافسات الرياضية، وهذا يتطلب ضرورة امتلاك المدرب الرياضي لدرعاً واقياً لمساعدتهم في مجابهة تلك المثيرات الإنفعالية والقدرة على التكيف الإيجابي معها.

وتعد المناعة النفسية أحد أهم الاتجاهات الحديثة لعلم النفس الإيجابي، والتي تُعد بمثابة الدرع الواقى للرياضيين بصفة عامة وللمدرب الرياضي على وجه الخصوص؛ حيث تمنحهم القدرة على مواجهة مختلف الصعاب والضغوطات التي قد تواجههم بصورة إيجابية. وتشير (Seery, 2011)، إلى أنه قد تزايد الإهتمام في الآونة الأخيرة بمفهوم المناعة النفسية ضمن التوجه الإيجابي في علم النفس؛ حيث تُعد عاملاً رئيساً في حماية الفرد من الإصابة بعدد من الأمراض، وكذلك مساعدته على مواجهة المصاعب الحياتية بشكل عام، وذلك من خلال استدعاء طاقاته ومصادره الشخصية للتعامل مع تلك المواقف الضاغطة التي قد تعيق تحقيق أهدافه (١٨: ١٦٠٣).

وتُضيف إيمان مصطفى الشنواني (٢٠١٩م)، أن مفهوم المناعة النفسية بات يُدرج في فلسفيات علم النفس الرياضي؛ حيث أن امتلاك الرياضي للمناعة النفسية مؤشراً على صحته النفسية والجسمية، كما تُعد المناعة النفسية عاملاً هاماً ورئيساً في حماية الرياضي من الإصابة بالعديد من الأمراض النفسية والجسمية (١: ١٦٨).

ويشير (Hoerger, 2012)، إلى أن العقل البشري يحتوي على نظام مناعة نفسية تُفسر ضمن المناعة الحيوية كرمز لاختزال عدد من الآليات المعرفية التي تحمي الفرد من المشاعر السلبية والأمراض النفسية من خلال أساليب دفاعية تجعله أكثر وعياً وإدراكاً للموقف الضاغط الراهن والقدرة على مواجهته والتصدي له، مُشيراً إلى أن المناعة النفسية مثلها مثل

* أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط. dr_amr_fouad_2016@yahoo.com

نظام المناعة الحيوية الذى يدافع عن الجسم ضد الميكروبات والفيروسات المسببة للأمراض العضوية (١٣: ٨٧).

ويرى (Mckay & et al, 2008)، أن بنية المناعة النفسية تبرزُ فى المواقف الضاغطة التى تتحدى الفرد لاستنهاض مصادره الشخصية بغرض التصدى لتلك المواقف، وبالأخص حين تتضمن هذه المواقف عامل المنافسة وبذل الجهود المستمرة لتحقيق الغاية المنشودة (١٦: ١٥١).

وقدم (Oláh, 2002)، نموذج مُطور للمناعة النفسية حيث عرف جهاز المناعة النفسى بأنه جهاز مدمج من الأبعاد المعرفية والدوافع والأبعاد السلوكية والشخصية يوفر للفرد المناعة ضد الضغوط ويسمح بالنمو الصحى كما يعمل كأجسام مضادة نفسية أو مصادر لمقاومة الضغوط (١٧: ٦).

ويُفسر عصام محمد زيدان (٢٠١٣م)، المناعة النفسية على أنها قدرة الفرد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية والإحباطات والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية التى قد يتعرض لها عبر التحصين النفسى (٥: ٨١٢ - ٨٨٢).

ويُعرف كلا من (Bhardwaj and Agrawal, 2013)، المناعة النفسية على أنها القوة أو الطبقة الحامية للعقل والتى تمد الفرد بالقوة اللازمة لمقاومة الضغوط والمخاوف وعدم الشعور بالأمان والأفكار السلبية ومساعدته فى تحقيق الاتزان النفسى من خلال الدفاع باستخدام قوى مثل الثقة بالنفس والتكيف، والنضج الانفعالى، وغيرها (١١: ١١٤ - ١١٩).

ويرى الباحث أن المناعة النفسية تستند على أساس أن العقل والبدن لا ينفصلان، وأن العقل يؤثر على جميع العمليات الفسيولوجية والنفسية لدى المدرب الرياضى، كما أن الذات الإنسانية مُعرضة دوماً للخلل النفسى والجسمى بسبب طريقة التفكير المُتبعة؛ مما يُحتم على المدرب أن يكون أكثر مرونة فى تغيير طريقة تفكيره إلى الأفضل، وأن يُجاهد من أجل زيادة كفاءة مناعته النفسية، من خلال تنمية قدرته على التحمل والصمود أمام الأزمات، ومقاومة الأفكار والمشاعر السلبية لتجنب القلق واليأس والفتل، ومساعدته على مواجهة كافة أنواع الضغوط المهنية التى يتعرض لها.

وتُعد مهنة التدريب الرياضى من أكثر المهن التى تحظى بقدرٍ عالٍ من الضغوط المهنية التى تقع مباشرة على كاهل المدرب الرياضى، وذلك نظراً لتعدد المثيرات الخارجية الضاغطة عليه، مثل: (ضغوط التدريب، ضغوط المنافسات، ضغوط أولياء الأمور، مشكلات اللاعبين الفردية، نقص الدعم من الإدارة، والأخطاء التحكيمية)؛ فضلاً عن العديد من

المثيرات الداخلية الضاغطة عليه، مثل: (الخوف من الفشل، الخوف من النقد، السعى لتقدير الذات، السعى لتحقيق الذات، إرضاء أولياء الأمور، وإرضاء الإدارة)، وغيرها من المثيرات المسببة للضغوط النفسية للمدرب الرياضي.

ومن خلال عملي كباحث أكاديمي في مجال علم النفس الرياضي؛ إضافة إلى عملي كمُعد نفسي في المجال الرياضي، وتعاملتي المباشر مع المدربين الرياضيين بمختلف قطاعات الرياضة، فقد لاحظت عن كسب وجود علاقة بين الضغوط النفسية المسببة لضعف المناعة النفسية كعامل شخصي وتطور الاضطرابات النفسية لدى المدربين الرياضيين؛ حيث قد يؤدي هذا الكم من الضغوط الخارجية والداخلية السالف ذكرها والتي يتعرض لها المدربين بصفة مستمرة إلى زيادة مصادر الضغط النفسي والتوتر والقلق والاحباط وضعف الثقة بالنفس لعدد كبير من المدربين الرياضيين؛ مما يؤدي إلى ضعف قدرتهم على التكيف وتدني كفاءتهم وفعاليتهم وصولاً لتعرضهم للاحتراق النفسي ثم الاعتزال الجزئي أو الكلي للتدريب الرياضي، هذا إذا لم تتوافر لديهم ميكانيزمات دفاعية تتمثل في المناعة النفسية لتحول دون ذلك.

وفي هذا السياق يرى كلاً من (Kaur and Som, 2020)، أن نظام المناعة النفسية قادر على الحفاظ على توازن الفرد المعرفي والانفعالي لمواجهة المشكلات والصدمات المختلفة، ليتمكن من العودة إلى حالته الطبيعية بعد التعرض للمشكلات والضغوط والأحداث المؤلمة، وإعادة صياغة بنائه المعرفي للتكيف مع الأحداث المحيطة وتقبلها كتجارب جديدة (١٥: ١٤٠).

ويُضيف جولدسين، وبروكس (٢٠١١م)، أن الأفراد الذين يتمتعون بالمناعة النفسية يشعرون بالتقدير ويضعون لأنفسهم أهدافاً وتوقعات إيجابية، ويعتقدون أنهم قادرون على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصائبة، وينظرون إلى الأخطاء والمعوقات باعتبارها تحديات يجب مواجهتها وليس مُحبطات يجب تجنبها، ويعون جيداً جوانب القصور لديهم ولا ينكرونها ويرون أنها قابلة للتغيير والتحسين، ويدركون جوانب القوة والتميز لديهم ويستمتعون بها، ويمتلكون مهارات جيدة في بناء العلاقات مع الآخرين، ويستطيعون تحديد جوانب حياتهم التي يمكنهم السيطرة عليها والتحكم فيها ويركزون جهودهم وطاقتهم نحوها ولا يهتمون بما لا يمكنهم السيطرة عليه (٢: ٥١٤، ٥١٥).

وانطلاقاً من كون المناعة النفسية ذات أهمية بالغة بالنسبة للمدرب الرياضي؛ حيث تعد المناعة النفسية الدرع الواقي للمدرب الرياضي للتصدي لأي تهديدات وأزمات وضغوط نفسية قد تواجهه والقضاء عليها عن طريق التحصين النفسي مُستخدماً الموارد الذاتية لديه.

وفى ضوء ما تقدم؛ بالإضافة إلى ما قام به الباحث من البحث والتحليل للدراسات المرجعية التي تناولت المناعة النفسية فى المجال الرياضى، فقد لاحظ الباحث عدم توافر أداة قياس مُقننة فى البيئة المصرية والعربية والأجنبية على حد سواء -على حد علم الباحث- لدراسة وقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضى.

وهذا؛ ما دعا الباحث لإجراء مثل تلك الدراسة فى محاولة منه لتصميم أداة قياس مُقننة لقياس المناعة النفسية لدى المدرب الرياضى؛ بما قد يكفل المساهمة فى توفير أداة قياس جديدة للتعرف على ميكانيزمات المناعة النفسية للمدرب الرياضى، وبالتالي يخطو الباحث خطوة استباقية للتمهيد لإجراء دراسات مُستقبلية لبرامج نفسية أو إرشادية لتحسين المناعة النفسية للمدربين الرياضيين.

هدف البحث:

يهدف البحث الحالى إلى بناء مقياس (المناعة النفسية للمدرب الرياضى)، بما يتناسب مع طبيعة وخصائص المدرب الرياضى؛ ومن ثم التحقق من المعاملات السيكومترية للمقياس. تساؤلات البحث:

- (١) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات المدرب الرياضى فى المناعة النفسية وفقاً لمتغير الجنس (ذكر/ أنثى)؟.
- (٢) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات المدرب الرياضى فى المناعة النفسية وفقاً لمتغير المستوى التدريبى (ناشئين/ مستويات عالية)؟.
- (٣) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات المدرب الرياضى فى المناعة النفسية وفقاً لمتغير نوع النشاط التدريبى (أنشطة فردية/ أنشطة جماعية)؟.

مصطلحات البحث:

- المناعة النفسية Psychological Immune (*):

يُعرفها الباحث إجرائياً، على أنها: "منظومة متكاملة للجوانب (الشخصية، المعرفية، العقلية، النفسية، والانفعالية) للمدرب الرياضى، والتي تعمل بشكل تلقائى لا شعورى مُشتركة مع نظام المناعة الحيوية لمساعدة المدرب الرياضى على التصدى لأى تهديدات وأزمات وضغوط نفسية قد تواجهه والقضاء عليها عن طريق التحصين النفسى مُستخدماً الموارد الذاتية لديه والمُتمثلة فى (التفكير الإيجابى، الثقة بالنفس، الذكاء الإنفعالى، الاتزان الإنفعالى، الإبداع فى حل المشكلات)".

- التفكير الإيجابي(*):

يُعرفه الباحث إجرائياً، على أنه: "عملية ذهنية مشمولة بالأفكار العقلانية التي تخلق الطاقة التحفيزية للمدرب الرياضي والتي تساعد على توجيه سلوكياته وشخصيته بصورة أكثر إيجابية، كما تجعله أكثر إيماناً بقدرته على التطور والحصول على أفضل الفرص؛ بما يسهم في امتلاكه للحديث الذاتى الإيجابي والذي يجعله أكثر تفاؤلاً بمستقبل مُشرق".

- الثقة بالنفس(*):

يُعرفها الباحث إجرائياً، على أنها: "درجة تيقن المدرب الرياضى بأنه يمتلك قدر عالٍ من القدرات والمهارات والإمكانات والسمات الشخصية بالإضافة لشعوره بتقديره لذاته والتي تساعد على مواجهة أى ظروف مُحيطَة بالعملية التدريبية؛ بما يسهم فى تحقيق أهدافه وتطلعاته بنجاح".

- الذكاء الإفعالى(*):

يُعرفه الباحث إجرائياً، على أنه: "وعى المدرب الرياضى لانفعالاته ومشاعره خلال العملية التدريبية، ومدى قدرته على إدراكها وإدارتها مع الانتباه لانفعالات اللاعبين والمُحيطين به على حد سواء، وقدرته على الاتصال والتواصل الفعال معهم بما يُحقق نجاح العملية التدريبية".

- الاتزان الإفعالى(*):

يُعرفه الباحث إجرائياً، على أنه: "قدرة المدرب الرياضى على الهدوء وضبط النفس والسيطرة على مشاعره والتعبير عنها بصورة مناسبة بما لا يؤثر على أدائه وحالته المزاجية أثناء مواقف التدريب والمنافسة الرياضية التي تتميز بالاستثارة الانفعالية المرتفعة".

- الإبداع فى حل المشكلات(*):

يُعرفه الباحث إجرائياً، على أنه: "عملية ذهنية عُليا تُمكن المدرب الرياضى من وضع الذهن فى حالة من الإثارة والجاهزية للتفكير فى شتى الاتجاهات لتوليد أكبر قدر ممكن من الأفكار الجديدة والحلول المُبتكرة والمميزة لحل أى مشكلات قد تواجهه خلال مواقف التدريب أو المنافسة الرياضية".

الدراسات المرجعية:

- دراسة (Bona. K, 2014)(١٢)، والتي هدفت إلى التعرف على المناعة النفسية لدى لاعبي الجمباز الهنغاريين، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (٦٧) من لاعبات الجمباز الهنغاريين من مستويات تنافسية مختلفة تتراوح أعمارهم

بين (١٤ : ٢٤) سنة، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس المناعة النفسية للاعبى الجمباز: إعداد/ الباحثة). وتمثلت أهم النتائج فى: الكشف عن درجات مرتفعة من المناعة النفسية للاعبات الجمباز الهنغاريين ذات المستويات التنافسية المرتفعة مقارنة بالمستويات التنافسية المنخفضة، وتم تفسير ذلك نظراً لصغر سنهم واختلاف خصائصهم الرياضية.

- دراسة كامل عبود حسين، أسامة عبود خضير (٢٠١٧م) (٦)، والتي هدفت إلى تقنين مقياس المناعة النفسية للرياضيين المتقدمين فى الأندية العراقية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفى، واشتملت عينة الدراسة على (١٥٠) لاعب من اللاعبين المتقدمين فى بعض الألعاب الفردية والجماعية (كرة السلة، كرة الطائرة، كرة اليد، المبارزة، الملاكمة، وألعاب القوى)، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس المناعة النفسية للرياضيين المتقدمين: إعداد/ الباحثان). وتمثلت أهم النتائج فى: استخلاص مقياس المناعة النفسية للرياضيين المتقدمين ويتكون من (٧) أبعاد و(٣٩) عبارة، ويتميز المقياس بمعاملات صدق وثبات عالية.

- دراسة إيمان مصطفى الشنوانى (٢٠١٩م) (١)، والتي هدفت إلى بناء مقياس المناعة النفسية للطالبات المصابات بكلية التربية الرياضية بنات، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفى، واشتملت عينة الدراسة على (٢٢) طالبة مُصابة من الطالبات المُقيدات من الفرقة الثانية إلى الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة جامعة حلوان اللائى تعرضن لإصابات ملاعب، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس المناعة النفسية للطالبات المصابات: إعداد/ الباحثة). وتمثلت أهم النتائج فى: استخلاص مقياس المناعة النفسية للطالبات المصابات ويتكون من (٢٠) موقف، ويتميز المقياس بمعاملات صدق وثبات عالية، وتوجد فروق دالة إحصائياً بين درجة الإصابة لدى الطالبات المصابات.

- دراسة منى مختار المرسى، وأمل على خليل (٢٠١٩م) (٩)، والتي هدفت إلى بناء مقياس المناعة النفسية للاعبى الرياضات المائية، واستخدمت الباحثتان المنهج الوصفى، واشتملت عينة الدراسة على (٨٨) لاعب ولاعبة من لاعبي الرياضات المائية تتراوح أعمارهم بين (١٠ : ٢٢) سنة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من أندية (الأهلى، الزمالك، الشمس، اتحاد الشرطة، النادى المصرى للتجديف، المقاولين العرب، مدينة نصر، وادى دجلة، وطلّاع الجيش)، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس المناعة النفسية للاعبى الرياضات المائية: إعداد/ الباحثتان). وتمثلت أهم النتائج فى: استخلاص

مقياس المناعة النفسية للاعبى الرياضات المائية ويتكون من (٥) أبعاد و(٥٥) عبارة، ويتميز المقياس بمعاملات صدق وثبات عالية، وتوجد فروق فى المناعة النفسية لدى لاعبى الرياضات المائية لصالح (الذكور، لاعبى الرياضات الاحتكاكية، لاعبى المستويات العليا).

- دراسة (Kantathanawat. T, 2020) (١٤)، والتي هدفت إلى بناء مقياس المناعة النفسية لطلاب المرحلة الجامعية الأولى، واستخدم الباحث المنهج الوصفى، واشتملت عينة الدراسة على (٥٠٠) طالب بالمرحلة الجامعية الأولى، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس المناعة النفسية للطلاب الجامعى: إعداد/ الباحث). وتمثلت أهم النتائج فى: استخلاص مقياس المناعة النفسية للطلاب الجامعى ويتكون من (٤) أبعاد و(٢٨) عبارة، ويتميز المقياس بمعاملات صدق وثبات عالية.

- دراسة رحمة تيسير العمرى (٢٠٢٠م) (٣)، والتي هدفت إلى بناء مقياس المناعة النفسية لدى الراشدين فى المجتمع الجزائرى، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفى، واشتملت عينة الدراسة على (٢٣٠) راشداً من المجتمع الجزائرى تتراوح أعمارهم بين (١٨ : ٥٠) سنة من الذكور والإناث من مختلف الولايات الجزائرية، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس المناعة النفسية للراشدين: إعداد/ الباحثة). وتمثلت أهم النتائج فى: استخلاص مقياس المناعة النفسية للراشدين ويتكون من (٨) أبعاد و(٩٥) عبارة، ويتميز المقياس بمعاملات صدق وثبات عالية.

- دراسة مروة محمد أبو شامة (٢٠٢١م) (٨) والتي هدفت إلى بناء مقياس المناعة النفسية للاعبى المستويات العليا فى بعض الأنشطة الرياضية الفردية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفى، واشتملت عينة الدراسة على (٩٠) لاعب من لاعبى المستويات العليا برياضات (سلاح سيف المبارزة، الكاراتيه، الجودو، المصارعة، والملاكمة)، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من أندية (طنطا الرياضى، بلدية المحلة، واسبورت كاسل) للمرحلة العمرية فوق (١٧) سنة، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس المناعة النفسية للاعبى المستويات العليا: إعداد/ الباحثة). وتمثلت أهم النتائج فى: استخلاص مقياس المناعة النفسية للاعبى المستويات العليا للأنشطة الرياضية ويتكون من (٤) أبعاد و(٥٠) عبارة، ويتميز المقياس بمعاملات صدق وثبات عالية.

- دراسة محمود هشام عبد الرازق (٢٠٢٢م) (٧)، والتي هدفت إلى بناء مقياس المناعة النفسية لدى لاعبى منتخبات جامعة بنها للتعرف على مستوى المناعة النفسية لديهم،

واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (١٨٠) لاعب من لاعبي منتخبات جامعة بنها بواقع (٩٠) لاعب من لاعبي الألعاب الجماعية و(٩٠) لاعب من لاعبي الرياضات الفردية، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس المناعة النفسية للاعبين منتخبات جامعة بنها: إعداد/ الباحث). وتمثلت أهم النتائج في: استخلاص مقياس المناعة النفسية للاعبين منتخبات جامعة بنها ويتكون من (٩) أبعاد و(٦٨) عبارة، ويتميز المقياس بمعاملات صدق وثبات عالية.

التعليق على الدراسات المرجعية:

يتضح من عرض الدراسات المرجعية أنها أجريت في الفترة من (٢٠١٤م) إلى (٢٠٢٢م)، واستخدمت الدراسات المنهج الوصفي، واستهدفت بناء وتقنين مقياس المناعة النفسية، وتم استهداف اللاعبين والطلاب كعينات للدراسة، وتراوحت أعداد العينات ما بين (٢٢) إلى (٥٠٠) مفحوص.

مدى الاستفادة من الدراسات المرجعية:

يرى الباحث أن تلك الدراسات المرجعية في مجملها قد ساهمت في صياغة هدف وفروض البحث، كما ساهمت في تحديد الخطوات العلمية لبناء مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي، وتحديد المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث، والاسترشاد بنتائج هذه الدراسات في تفسير ومناقشة نتائج البحث الحالي.

خطة البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته لتحقيق هدف البحث.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث مُدربي الأنشطة الرياضية (كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة، تنس أرضي، سباحة، جمباز) من أندية (استاد المنصورة الرياضي، جزيرة الورد الرياضي، الحوار الرياضي) بمحافظة الدقهلية، وأندية (وادي دجلة الرياضي، أولمبيا الرياضي، فينيسيا الرياضي، المستقبل الرياضي) بمدينة دمياط الجديدة بمحافظة دمياط.

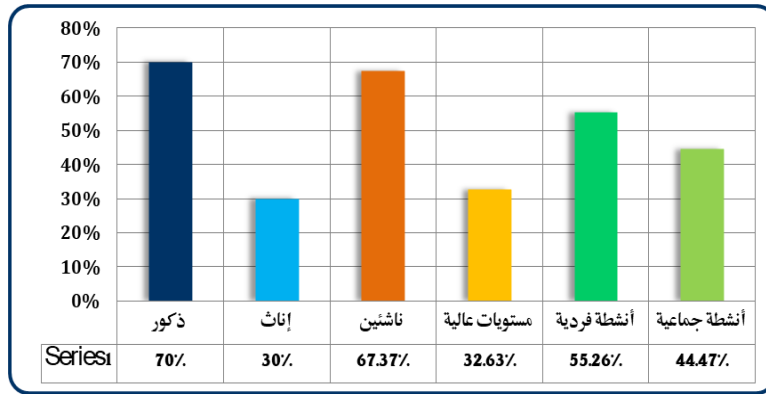
عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية الطبقية Stratified random sample من مُدربي الأنشطة الرياضية، وبلغ قوامها (١٩٠) مُدرباً كعينة أساسية؛ فضلاً عن (٨٠) مُدرباً كعينة استطلاعية من داخل مجتمع البحث الأصلي ومن خارج عينة البحث الأساسية، وجدول (١) يوضح التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية والنسبة المئوية لها.

جدول (١) بيان عددي ونسبي لعينة البحث الأساسية وفقاً لمتغيرات البحث (ن = ١٩٠)

م	المتغيرات قيد البحث	العدد	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	الجنس	ذكور	١٣٣	٧٠,٠٠٠%	١,٣٠
		إناث	٥٧	٣٠,٠٠٠%	
٢	المستوى التدريبي	ناشئين	١٢٨	٦٧,٣٧%	١,٣٣
		مستويات عالية	٦٢	٣٢,٦٣%	
٣	نوع النشاط التدريبي	أنشطة فردية	١٠٥	٥٥,٢٦%	١,٤٥
		أنشطة جماعية	٨٥	٤٤,٧٤%	

ومن خلال دراسة جدول (١)، يتبين: التوصيف العددي لعينة البحث الأساسية والنسبة المئوية لها؛ وكذلك المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد عينة البحث الأساسية وفقاً للمتغيرات قيد البحث.



شكل (١) التوصيف النسبي لعينة البحث الأساسية وفقاً لمتغيرات البحث

أدوات جمع البيانات:

استند الباحث في جمع بيانات الدراسة الحالية على الوسائل التالية:

- تحليل الوثائق (المراجع العلمية، الدراسات المرجعية، والشبكة العالمية للمعلومات (Internet).

- المقابلات الشخصية مع بعض أساتذة علم النفس الرياضي وأساتذة الصحة النفسية.

- مقياس "المناعة النفسية للمدرب الرياضي" من إعداد/ الباحث، مرفق (٥).

خطوات بناء مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي:

في ضوء هدف البحث قام الباحث ببناء مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي،

وذلك متبعاً الخطوات الإجرائية التالية لتصميمه وتوصيفه النهائي:

- تحديد الهدف من مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضى:

يهدف مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضى إلى تحديد مستوى المناعة النفسية لدى المدربين الرياضيين.

- مراجعة الأطر النظرية والدراسات المرتبطة بالمناعة النفسية:

قام الباحث ببناء مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضى من خلال الإطلاع على العديد من المراجع العلمية (١)، (٣)، (٦)، (٧)، (٨)، (٩)، (١٢)، (١٤)، والتي تناولت موضوع المناعة النفسية فى مجال علم النفس بصفة عامة، وعلم النفس الرياضى بصفة خاصة، والتي ساهمت فى تكوين بنية نظرية ساعدت الباحث فى حصر أبعاد المناعة النفسية والتي تناولها الباحثين فى دراساتهم، تمهيداً لعرضها على السادة الخبراء المتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى والصحة النفسية والإرشاد النفسى، لإبداء الرأى عن مدى كفايتها ومناسبتها لبناء مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضى.

- تحديد المفهوم النظرى الإجرائى للمناعة النفسية وللأبعاد المقترحة:

بعد أن قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية المرتبطة بالمناعة النفسية، وفى ضوء الفهم والتحليل النظرى الخاص لكل بُعد، قام الباحث بوضع تعريف إجرائى للمناعة النفسية للمدرب الرياضى؛ ومن ثم وضع تعريفات إجرائية للأبعاد المقترحة لمقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضى، والتي اشتملت على (٨) أبعاد فى صورتهم الأولية، وهم:

- التفكير الإيجابى.

- التواصل مع الجسد.

- الصمود النفسى.

- الاتزان الإنفعالى.

- الثقة بالنفس.

- الإبداع فى حل المشكلات.

- الذكاء الإنفعالى.

- الاستفادة من الخبرات السابقة - مرفق (٢).

- عرض الأبعاد المقترحة على السادة المحكمين:

قام الباحث بعرض الأبعاد المقترحة على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى والصحة النفسية والإرشاد النفسى- مرفق (١)، وعددهم (١١) مُحكماً، وذلك خلال الفترة من (الأحد) الموافق (٢٦/٦/٢٠٢٢م)، إلى (الأربعاء) الموافق

(٢٩ / ٦ / ٢٠٢٢ م)، وذلك لمعرفة آرائهم تجاهها من حيث الموافقة أو الرفض أو تعديل الصياغة.

جدول (٢)

أبعاد مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي وفقاً لآراء المُحكِّمين (ن = ١١)

م	الأبعاد	موافق		غير موافق	
		ك	%	ك	%
١	التفكير الإيجابي	١١	١٠٠%	٠	٠%
٢	الصمود النفسى	٢	١٨,١٨%	٩	٨١,٨٢%
٣	الثقة بالنفس	١١	١٠٠%	٠	٠%
٤	الذكاء الإنفعالى	٩	٨١,٨٢%	٢	١٨,١٨%
٥	التواصل مع الجسد	٥	٤٥,٤٥%	٦	٥٤,٥٥%
٦	الاتزان الإنفعالى	١١	١٠٠%	٠	٠%
٧	الإبداع فى حل المشكلات	١٠	٩٠,٩١%	١	٩,٠٩%
٨	الاستفادة من الخبرات السابقة	٧	٦٣,٦٤%	٤	٣٦,٣٦%

ومن خلال دراسة جدول (٢) يتبين أن تكرارات الموافقة للأبعاد المقترحة من الباحث لمقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضى قد تراوحت ما بين (٠% - ١٠٠%)، وذلك وفقاً لآراء السادة المُحكِّمين (صدق المُحكِّمين)، وقد ارتضى الباحث بالأبعاد التى حصلت على نسبة مئوية قدرها (٨٠%) فأكثر، ليصبح العدد الإجمالى لأبعاد مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضى (٥) أبعاد بدلاً من (٨) أبعاد، وذلك بعد حذف (٣) أبعاد؛ حيث أنهم لم يحققوا النسبة المتفق عليها من آراء السادة المُحكِّمين.

- تحديد عبارات مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضى:

فى ضوء الفهم والتحليل النظرى الخاص لكل بُعد من الأبعاد المُتفق عليها لمقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضى، قام الباحث بإعداد وصياغة العبارات تحت كل بُعد من الأبعاد كل حسب طبيعته؛ وذلك تمهيداً لعرضها على السادة المُحكِّمين المُتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى والصحة النفسية والإرشاد النفسى، لإبداء الرأى تجاهها من حيث الموافقة أو الرفض أو تعديل الصياغة؛ حيث تكونت الصورة الأولية للمقياس من (٥) أبعاد، وكل بُعد مُمثل بعدد (١٢) عبارة بإجمالى (٦٠) عبارة للمقياس ككل - مرفق (٣).

وقد راعى الباحث عند صياغة العبارات ما يلى:

- ألا تبدأ العبارات بـ (لا).

- البعد عن استخدام عبارات مركبة.

- أن تتسق العبارات مع مفهوم البُعد.
- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.

جدول (٣)

العبارات المقترحة لأبعاد المناعة النفسية للمدرب الرياضي

م	الأبعاد	عدد العبارات المقترحة لكل بُعد
١	التفكير الإيجابي	١٢
٢	الثقة بالنفس	١٢
٣	الذكاء الإنفعالي	١٢
٤	الانتران الإنفعالي	١٢
٥	الإبداع في حل المشكلات	١٢
الإجمالي		٦٠ عبارة

ومن خلال دراسة جدول (٣) يتبين عدد العبارات المقترحة من الباحث لأبعاد مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي.

عرض العبارات المقترحة لكل بُعد على السادة المحكمين:

قام الباحث بعرض العبارات المقترحة حول كل بُعد من أبعاد المقياس على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والصحة النفسية والإرشاد النفسي - مرفق (١)، وعددهم (١١) مُحكماً، وذلك خلال الفترة من (الإثنين) الموافق (١١/٧/٢٠٢٢م)، إلى (الأحد) الموافق (٢٤/٧/٢٠٢٢م)، وذلك لمعرفة آرائهم تجاهها، وقد طُلب من السادة المحكمين ما يلي:

- مدى ارتباط كل عبارة بالبُعد نفسه.

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.

- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.

وبعد عرض العبارات المقترحة الخاصة بكل بُعد من أبعاد مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي على المحكمين للتحقق من الصدق المنطقي للمقياس؛ بدا لنا أن النسبة المئوية لاتفاق السادة المحكمين حول عبارات المقياس قد تراوحت ما بين (٩,٠٩% - ١٠٠%)، وهذا ما يوضحه جدول (٤).

جدول (٤)

عبارات مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي وفقاً لآراء المحكمين (ن = ١١)

البعد الخامس (الإبداع في حل المشكلات)		البعد الرابع (الاتزان الإنفعالي)		البعد الثالث (الذكاء الإنفعالي)		البعد الثاني (الثقة بالنفس)		البعد الأول (التفكير الإيجابي)	
نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م
٩٠,٩١%	١	١٠٠%	١	٨١,٨٢%	١	٩٠,٩١%	١	١٠٠%	١
٨١,٨٢%	٢	٢٧,٢٧%	٢	١٠٠%	٢	١٠٠%	٢	١٠٠%	٢
١٠٠%	٣	١٠٠%	٣	٥٤,٥٥%	٣	٨١,٨٢%	٣	٩٠,٩١%	٣
١٨,١٨%	٤	١٠٠%	٤	٩٠,٩١%	٤	٣٦,٣٦%	٤	٧٢,٧٣%	٤
٩٠,٩١%	٥	٨١,٨٢%	٥	٢٧,٢٧%	٥	٤٥,٤٥%	٥	١٠٠%	٥
٨١,٨٢%	٦	٧٢,٧٣%	٦	٨١,٨٢%	٦	١٨,١٨%	٦	٤٥,٤٥%	٦
٨١,٨٢%	٧	٤٥,٤٥%	٧	٩٠,٩١%	٧	٧٢,٧٣%	٧	١٠٠%	٧
٢٧,٢٧%	٨	١٠٠%	٨	٥٤,٥٥%	٨	٩,٠٩%	٨	٩٠,٩١%	٨
٦٣,٦٤%	٩	٩,٠٩%	٩	٣٦,٣٦%	٩	١٠٠%	٩	٩٠,٩١%	٩
٩٠,٩١%	١٠	١٠٠%	١٠	١٠٠%	١٠	٩٠,٩١%	١٠	١٨,١٨%	١٠
٣٦,٣٦%	١١	١٠٠%	١١	٩٠,٩١%	١١	١٠٠%	١١	٨١,٨٢%	١١
٩٠,٩١%	١٢	١٨,١٨%	١٢	٧٢,٧٣%	١٢	١٠٠%	١٢	٥٤,٥٥%	١٢

ومن خلال دراسة جدول (٤) يتبين تراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (٩,٠٩% - ١٠٠%)، وذلك وفقاً لآراء السادة المحكمين (صدق المحكمين)، وقد ارتضى الباحث بالعبارات التي حصلت على نسبة مئوية قدرها (٧٠%) فأكثر.

ويوضح جدول (٥) توصيف العبارات المبدئية والمستبعدة وأرقام العبارات المستبعدة لكل بُعد والعدد النهائي لعبارات مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي (صدق المحكمين).

جدول (٥)

بيان عددي لعبارات مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي قبل وبعد العرض على المحكمين

م	الأبعاد	عدد العبارات قبل العرض	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	عدد العبارات بعد العرض
١	التفكير الإيجابي	١٢	٣	(٦)، (١٠)، (١٢)	٩
٢	الثقة بالنفس	١٢	٤	(٤)، (٥)، (٦)، (٨)	٨
٣	الذكاء الإنفعالي	١٢	٤	(٣)، (٥)، (٨)، (٩)	٨
٤	الاتزان الإنفعالي	١٢	٤	(٢)، (٧)، (٩)، (١٢)	٨
٥	الإبداع في حل المشكلات	١٢	٤	(٤)، (٨)، (٩)، (١١)	٨
	الإجمالي	٦٠	١٩	١٩	٤١

ومن خلال دراسة جدول (٥) يتبين توصيف العبارات المبدئية للمقياس قبل العرض على السادة المُحكّمين، وعدد وأرقام العبارات المُستبعدة لكل بُعد؛ كذلك العدد النهائى لعبارات مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضى (صدق المُحكّمين).
حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضى:
صدق المقياس:

استعان الباحث بعدة طرق لحساب صدق المقياس، وهى:

- ١- صدق المحتوى.
- ٢- صدق المُحكّمين.
- ٣- صدق الاتساق الداخلى.

صدق المحتوى:

قام الباحث بتحليل الأطر النظرية والدراسات المرتبطة والقوائم والمقاييس وعمل المسح الشامل لمُتغير المناعة النفسية فى مجال علم النفس بصفة عامة، وعلم النفس الرياضى بصفة خاصة، وذلك لحصر أبعاد المناعة النفسية؛ ومن ثم صياغة عبارات المقياس فى صورتها الأولية.

صدق المُحكّمين:

قام الباحث بعرض الأبعاد المقترحة للمقياس وكذلك العبارات المقترحة لكل بُعد على مجموعة من السادة المُحكّمين المُتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى والصحة النفسية والإرشاد النفسى، وعددهم (١١) مُحكماً لإبداء الرأى فى مدى مناسبة كل بُعد من الأبعاد وكذلك العبارات الخاصة بكل بُعد، ومدى مناسبة طريقة صياغتها لأفراد عينة البحث من المدربين الرياضيين.

صدق الاتساق الداخلى:

قام الباحث بحساب معامل صدق مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضى من خلال حساب صدق التكوين الفرضى باستخدام طريقة الاتساق الداخلى، وذلك للتحقق من مدى تمثيل عبارات المقياس ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه، ومدى ارتباط مجموع درجات أبعاد المقياس فيما بينها، ومدى ارتباط مجموع درجات كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس، وذلك من خلال تطبيق مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضى على عينة البحث الإستطلاعية والبالغ عددها (٨٠) مُدرباً، كما هو موضح بالجدول (٦)، (٧)، (٨).

جدول (٦)

قيم معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد لمقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي (ن = ٨٠)

البعد الخامس (الإبداع في حل المشكلات)		البعد الرابع (الإنفعال)		البعد الثالث (الذكاء الإنفعالي)		البعد الثاني (الثقة بالنفس)		البعد الأول (التفكير الإيجابي)	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
*.٧٥٥	٥	*.٧٧٨	٤	*.٧٨٨	٣	*.٦٨٥	٢	*.٧٣٦	١
*.٨٥٩	١٠	*.٧٧٠	٩	*.٦٩٠	٨	*.٨٢٨	٧	*.٦٩٩	٦
*.٥٥٧	١٥	*.٤٤٧	١٤	*.٧٧١	١٣	*.٨٦٥	١٢	*.٦٧٤	١١
*.٧٥٩	٢٠	*.٦٧٤	١٩	*.٦٤٠	١٨	٠.١٩٠	١٧	٠.١٨٥	١٦
*.٧٢٢	٢٥	٠.٢١٢	٢٤	*.٨٥٢	٢٣	*.٨٤٧	٢٢	*.٩٠١	٢١
*.٨٤٣	٣٠	*.٧١٨	٢٩	*.٦٣٠	٢٨	*.٨٩٠	٢٧	*.٤٦٢	٢٦
*.٦٧٠	٣٥	*.٦٥٥	٣٤	*.٦٣٦	٣٣	*.٧٥٨	٣٢	*.٥٦٧	٣١
*.٦٨٤	٤٠	*.٥٧٠	٣٩	٠.١٧١	٣٨	*.٧٤٧	٣٧	*.٧٣٥	٣٦
								٠.١٣٧	٤١

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٢٢٠)

* دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

ومن خلال دراسة جدول (٦) يتبين وجود ارتباط ذي دلالة إحصائية بين مجموع العبارة والمجموع الكلي للبعد؛ حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين العبارات ومجموع الأبعاد، وذلك عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، فيما عدا العبارات (١٦)، (١٧)، (٢٤)، (٣٨)، (٤١)، لم يحققوا ارتباط دال إحصائياً؛ حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أقل من قيمة (ر) الجدولية؛ مما أدى إلى حذفها ليكون مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي في صورته النهائية مكون من (٣٦) عبارة.

جدول (٧)

قيم معامل الارتباط بين أبعاد مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي (ن = ٨٠)

م	الأبعاد	التفكير الإيجابي	الثقة بالنفس	الذكاء الإنفعالي	الإنفعال	الإبداع في حل المشكلات
١	التفكير الإيجابي		*.٦٢٨	*.٦٧٢	*.٦٦١	*.٧١٢
٢	الثقة بالنفس			*.٨٦٨	*.٦٠٨	*.٦٧٠
٣	الذكاء الإنفعالي				*.٦٩٣	*.٧٤٢
٤	الإنفعال					*.٨٥٣
٥	الإبداع في حل المشكلات					

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٢٢٠)

* دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

ومن خلال دراسة جدول (٧) يتبين وجود ارتباطات بينية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد المقياس وبعضها تراوحت بين (٠,٦٠٨) إلى (٠,٨٦٨)، كما تعكس قوة الارتباط والاستقلالية النسبية بين أبعاد المقياس؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلى بين أبعاد مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضى، وذلك عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

جدول (٨)

قيم معامل الارتباط بين مجموع البُعد وبين المجموع الكلى لمقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضى (ن = ٨٠)

م	الأبعاد	معامل الارتباط
١	التفكير الإيجابي	*٠,٨٢٩
٢	الثقة بالنفس	*٠,٨٦٩
٣	الذكاء الإنفعالى	*٠,٩١٠
٤	الاتزان الإنفعالى	*٠,٨٦٦
٥	الإبداع فى حل المشكلات	*٠,٩٠٩

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٢٢٠)

* دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

ومن خلال دراسة جدول (٨) يتبين وجود ارتباطات ذات دلالة إحصائية بين المجموع الكلى للبعد وبين المجموع الكلى للمقياس تراوحت بين (٠,٨٢٩) إلى (٠,٩١٠)؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلى بين أبعاد مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضى وبين المقياس ككل، وذلك عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

ثبات المقياس:

قام الباحث بحساب معامل الثبات لمقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضى بطريقة التجزئة النصفية، وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة المقياس إلى نصفين متساويين لاستخراج قيمة معامل ثباته، وذلك باستخدام معادلة سبيرمان براون ومعادلة جتمان العامة للتجزئة النصفية، وكذلك تم حساب معامل الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ، وذلك من خلال تطبيق مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضى على عينة البحث الإستطلاعية والبالغ عددها (٨٠) مدرب من مدربي الأنشطة الرياضية، وتم حساب معادلة معامل الثبات للمقياس للتأكد من ثبات المقياس، كما هو موضح بجدول (٩).

جدول (٩)

ثبات مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي (ن = ٨٠)

م	البعد	معامل الارتباط	حساب معاملات الثبات		
			سبيرمان براون Spearman Brown	جتمان Jtman	ألفا كرونباخ alpha coefficient
١	التفكير الإيجابي	*٠,٣١٢	*٠,٤٧٥	*٠,٤٧١	*٠,٤٧٥
٢	الثقة بالنفس	*٠,٦٥٣	*٠,٧٩٠	*٠,٧٩٠	*٠,٧٩٠
٣	الذكاء الإنفعالي	*٠,٦١٥	*٠,٧٦١	*٠,٧٦١	*٠,٧٦١
٤	الاتزان الإنفعالي	*٠,٢٢١	*٠,٣٦١	*٠,٣٦١	*٠,٣٦١
٥	الإبداع في حل المشكلات	*٠,٧٢٩	*٠,٨٤٣	*٠,٨٣٤	*٠,٨٤٣
	ثبات المقياس ككل	*٠,٨٣٦	*٠,٩١١	*٠,٩١١	*٠,٩١١

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٢٢٠)

* دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

ومن خلال دراسة جدول (٩)، يتبين: وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية، وذلك عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، كما تبين ثبات المقياس وأبعاده؛ حيث بلغ معامل الثبات بطريقة سبيرمان براون (٠,٩١١)، وبلغ بطريقة جتمان (٠,٩١١)، كما بلغ بطريقة ألفا كرونباخ (٠,٩١١)، وبلغ بمعادلة معامل الثبات (٠,٩١١)؛ مما يشير لارتفاع معامل ثبات مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي وأبعاده قيد البحث.

الصورة النهائية لمقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي:

بعد حساب المعاملات العلمية لمقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي، توصل الباحث للصورة النهائية للمقياس وأصبح المقياس جاهز للتطبيق، ويوضح جدول (١٠) توصيف الصورة النهائية لأبعاد المقياس وعباراته.

جدول (١٠)

توصيف الصورة النهائية لأبعاد وعبارات مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي

م	أبعاد المقياس	عدد العبارات قبل حساب المعاملات العلمية	عدد العبارات المحذوفة	عدد العبارات النهائية	أرقام العبارات بالمقياس
١	التفكير الإيجابي	٩	٢	٧	٣١، ٢٦، ٢١، ١٦، ١١، ٦، ١
٢	الثقة بالنفس	٨	١	٧	٣٢، ٢٧، ٢٢، ١٧، ١٢، ٧، ٢
٣	الذكاء الإنفعالي	٨	١	٧	٣٣، ٢٨، ٢٣، ١٨، ١٣، ٨، ٣
٤	الاتزان الإنفعالي	٨	١	٧	٣٤، ٢٩، ٢٤، ١٩، ١٤، ٩، ٤
٥	الإبداع في حل المشكلات	٨	-	٨	٣٦، ٣٥، ٣٠، ٢٥، ٢٠، ١٥، ١٠، ٥
	المجموع	٤١	٥	٣٦	

ومن خلال دراسة جدول (١٠) يتبين توصيف المقياس بعد حساب المعاملات العلمية؛ حيث بلغ عدد عبارات المقياس قبل حساب المعاملات العلمية (٤١) عبارة، وتم حذف (٥) عبارات بعد حساب المعاملات العلمية، ليصل عدد عبارات المقياس في صورته النهائية إلى (٣٦) عبارة موزعة على الأبعاد الخمسة لمقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي.

جدول (١١)

أرقام العبارات الإيجابية والسلبية لمقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي

م	أبعاد المقياس	عدد العبارات		أرقام العبارات الإيجابية	أرقام العبارات السلبية
		الإيجابية	السلبية		
١	التفكير الإيجابي	٦	١	١، ٦، ١١، ١٦، ٢٦، ٣١	٢١
٢	الثقة بالنفس	٦	١	٢، ٧، ١٢، ١٧، ٢٧، ٣٢	٢٢
٣	الذكاء الإنفعالي	٧	-	٣، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣٣	-
٤	الانتران الإنفعالي	٦	١	٤، ١٤، ١٩، ٢٤، ٢٩، ٣٤	٩
٥	الإبداع في حل المشكلات	٧	١	٥، ١٠، ١٥، ٢٠، ٢٥، ٣٠، ٣٦	٣٥

ومن خلال دراسة جدول (١١) يتبين أعداد وأرقام العبارات الإيجابية والسلبية بمقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي.

درجة الاستجابة على المقياس:

قام الباحث باستخدام ميزان تقدير خماسي لحساب درجة الاستجابة للمفوضين (المدرسين الرياضيين)، ويتيح هذا الميزان مجالاً أوسع لتحديد الاتجاه بدرجة أكبر من الدقة ومنعاً للحيدة، ويتدرج الميزان كالتالي (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً)؛ حيث يُعبر ذلك عن درجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للعبارات في نفس اتجاه البعد (العبارات الإيجابية)؛ بينما تُعبر عن درجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) للعبارات في عكس اتجاه البعد (العبارات السلبية)، كما سوف يرد في مفتاح تصحيح المقياس - مرفق (٦).

حيث تُعبر الدرجة (١) عن عدم امتلاك المدرب الرياضي للمناعة النفسية، وتُعبر الدرجة (٢) عن امتلاك المدرب الرياضي للمناعة النفسية بدرجة قليلة، وتُعبر الدرجة (٣) عن امتلاك المدرب الرياضي للمناعة النفسية بدرجة متوسطة، وتُعبر الدرجة (٤) عن امتلاك المدرب الرياضي للمناعة النفسية بدرجة كبيرة، وتُعبر الدرجة (٥) عن امتلاك المدرب الرياضي للمناعة النفسية بدرجة كبيرة جداً، وتتراوح الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي ما بين (١٨٠) درجة كحد أقصى، و(٣٦) درجة كحد أدنى للمقياس.

جدول (١٢)

الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجات أبعاد مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي والدرجة الكلية للمقياس

م	أبعاد المقياس	عدد العبارات		الحد الأدنى	الحد الأقصى
		الإيجابية	السلبية		
١	التفكير الإيجابي	٦	١	٧	٣٥
٢	الثقة بالنفس	٦	١	٧	٣٥
٣	الذكاء الإفعالي	٧	-	٧	٣٥
٤	الاتزان الإفعالي	٦	١	٧	٣٥
٥	الإبداع في حل المشكلات	٧	١	٨	٤٠
المجموع		٣٦		٣٦	١٨٠

ومن خلال دراسة جدول (١٢) يتبين الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجات أبعاد مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي والدرجة الكلية للمقياس.

إجراءات البحث:

الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية، وذلك من خلال تطبيق مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي على عينة البحث الإستطلاعية والبالغ عددها (٨٠) مُدرباً من مدربي الأنشطة الرياضية، وذلك من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وتطبق عليهم نفس شروط العينة الأساسية، وذلك خلال الفترة من (السبت) الموافق (٦ / ٨ / ٢٠٢٢م)، إلى (الأحد) الموافق (٢١ / ٨ / ٢٠٢٢م).

ومن ثم قام الباحث بحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للمقياس قيد البحث خلال الفترة من (الثلاثاء) الموافق (٢٣ / ٨ / ٢٠٢٢م)، إلى (الإثنين) الموافق (٢٩ / ٨ / ٢٠٢٢م).
الدراسة الأساسية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية، وذلك من خلال تطبيق مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي في صورته النهائية على عينة البحث الأساسية والبالغ قوامها (١٩٠) مُدرباً من مدربي الأنشطة الرياضية (كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة، تنس أرضي، سباحة، جمباز) من أندية (استاد المنصورة الرياضي، جزيرة الورد الرياضي، الحوار الرياضي) بمحافظة الدقهلية، وأندية (وادي دجلة الرياضي، أوليمبيا الرياضي، فينيسيا الرياضي، المستقبل الرياضي) بمدينة دمياط الجديدة بمحافظة دمياط، وذلك خلال الفترة من (الخميس) الموافق (٨ / ٩ / ٢٠٢٢م)، إلى (السبت) الموافق (٢٤ / ٩ / ٢٠٢٢م).

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

اشتمل الأسلوب الإحصائي المستخدم في الدراسة على ما يلي:

- المتوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - النسبة المئوية %.
 - معامل الارتباط بطريقة بيرسون.
 - معامل ألفا كرونباخ.
 - التجزئة النصفية بتصحيح معادلة سبيرمان براون ومعادلة جتمان.
 - اختبار (ت) لدلالة الفروق.
- عرض النتائج ومناقشتها:

التساؤل الأول:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات المدرب الرياضي فى

المناعة النفسية وفقاً لمتغير الجنس (ذكر/ أنثى)؟

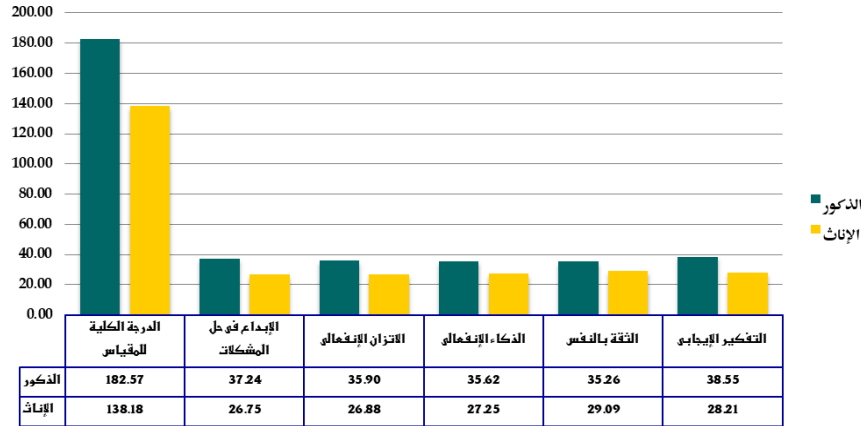
جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطات آراء عينة البحث وفقاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث) فى الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس "المناعة النفسية للمدرب الرياضي" (ن = ١٩٠)

المقياس	القياس المناعة النفسية	ذكور = (١٣٣)		إناث = (٥٧)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		المتوسط (س)	الانحراف (ع±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع±)		
مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي	التفكير الإيجابي	٣٨,٥٥	٣,٢٨	٢٨,٢١	٣,٩٤	١٠,٣٤	*١٨,٧٠
	الثقة بالنفس	٣٥,٢٦	٤,٣٩	٢٩,٠٩	٤,٠١	٦,١٧	*٩,١١
	الذكاء الإنفعالي	٣٥,٦٢	٤,٢٢	٢٧,٢٥	٢,٩٨	٨,٣٧	*١٣,٦٠
	الاتزان الإنفعالي	٣٥,٩٠	٣,٩٨	٢٦,٨٨	٣,٩٦	٩,٠٢	*١٤,٣٦
	الإبداع فى حل المشكلات	٣٧,٢٤	٥,٠٥	٢٦,٧٥	٣,٨٠	١٠,٤٩	*١٤,٠٥
الدرجة الكلية للمقياس	١٨٢,٥٧	١٦,٣١	١٣٨,١٨	٩,٠١	٤٤,٣٩	*١٩,٣١	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (١,٩٧)

* دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥)



شكل (٢)

متوسط الرتب لأبعاد مقياس (المناعة النفسية) وفقاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث)

ومن خلال دراسة جدول (١٣)، وشكل (٢) يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط استجابات المدربين الرياضيين من الذكور والإناث في جميع أبعاد مقياس (المناعة النفسية للمدرب الرياضي) والدرجة الكلية للمقياس لصالح المدربين الذكور؛ حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة لأبعاد مقياس (المناعة النفسية للمدرب الرياضي) ما بين (٩،١١) إلى (١٨،٧٠)؛ في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة للمقياس ككل (١٩،٣١)، وهي قيم دالة عند مستوى معنوية (٠،٠٥).

ويعزو الباحث تمتع المدربين الذكور بالمناعة النفسية أكثر من الإناث إلى قدرة المدربين الذكور في التعبير عن انفعالاتهم؛ في حين إن الإناث أقل قدرة في التعبير عن انفعالاتهن حيث يميلن إلى كبت مشاعرهن خوفاً من الازدراء الاجتماعي؛ بالإضافة إلى الحساسية الزائدة لدى الإناث مقارنة بالذكور والتي بدورها تخلق حواجز نفسية لدى الإناث وتمنعهن من التعبير عن أنفسهن بالقدر الكافي وكذلك أقل قدرة على مواجهة ضغوطات مواقف التدريب والمنافسات الرياضية، الأمر الذي يجعلهن أقل امتلاكاً للمناعة النفسية بمكوناتها عن المدربين الذكور.

كما يُفسر الباحث ذلك أيضاً في ضوء الاختلاف البيولوجي للذكور عن الإناث؛ حيث ميز الله الذكور بالقوة الجسدية والقدرة على تحمل المشاق عن الإناث؛ بالإضافة إلى أن المناعة النفسية تُفسر ضمن المناعة الحيوية، فهذا تفسير لمتع المدربين الذكور بمناعة نفسية أكثر من المدربات الإناث.

وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكرته نوال السيد السعداوى (٢٠٠٦م) فى أن ضعف المناعة النفسية لدى المرأة المصرية يرجع إلى المجتمع والأسرة والمدرسة والشارع وأماكن العمل، فهي تحتاج إلى ما يسمى بالطب الوقائى النفسى، على عكس الذكور الذين يمتلكون قدرة أكبر على التعبير عن ما يشعرون به من غضب وانفعال (١٠: ٨٩).

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة منى مختار المرسي، أمل على خليل (٢٠١٩م) (٩)؛ حيث أشارت نتائج دراستهم إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من لاعبي الرياضات المائية فى المناعة النفسية لصالح اللاعبين الذكور.

وبذلك؛ أمكن للباحث الإجابة على التساؤل الأول، والذي ينص على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات المدرب الرياضى فى المناعة النفسية وفقاً لمتغير الجنس (ذكر/ أنثى)؟".

التساؤل الثانى:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات المدرب الرياضى فى المناعة النفسية وفقاً لمتغير المستوى التدريبى (ناشئين/ مستويات عالية)؟.

جدول (١٤)

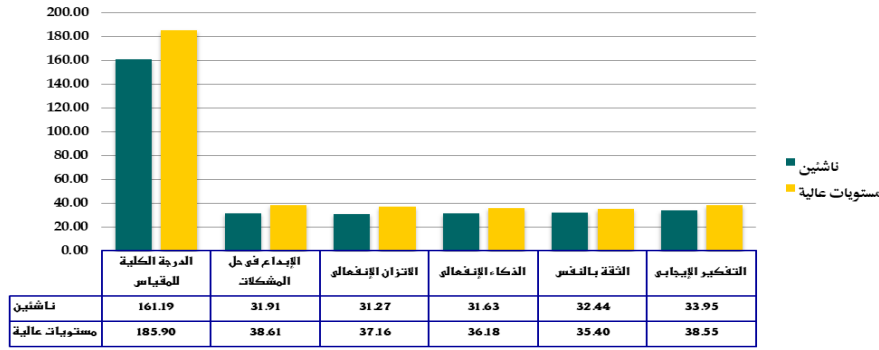
دلالة الفروق بين متوسطات آراء عينة البحث وفقاً لمتغير المستوى التدريبى (ناشئين-مستويات

عالية) فى الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس "المناعة النفسية للمدرب الرياضى" (ن = ١٩٠)

القياس	المقياس	مستويات عالية = (٦٢)		ناشئين = (١٣٨)		القياس المناعة النفسية
		الفرق بين المتوسطي ن	الانحراف (± ع)	المتوسط (س)	الانحراف (± ع)	
*٥،٤٢	٤،٦٠	٣،٢٩	٣٨،٥٥	٦،٢٨	٣٣،٩٥	التفكير الإيجابي
*٣،٨٨	٢،٩٦	٤،٤٨	٣٥،٤٠	٥،١٥	٣٢،٤٤	الثقة بالنفس
*٥،٨٣	٤،٥٥	٤،٠٠	٣٦،١٨	٥،٤٨	٣١،٦٣	الذكاء الإنفعالي
*٧،٥٦	٥،٨٩	٣،٥٨	٣٧،١٦	٥،٦٠	٣١،٢٧	الاتزان الإنفعالي
*٧،٢٧	٦،٧٠	٤،٢٨	٣٨،٦١	٦،٦٢	٣١،٩١	الإبداع فى حل المشكلات
*٧،١٩	٢٤،٧١	١٧،٥١	١٨٥،٩٠	٢٤،١٥	١٦١،١٩	الدرجة الكلية للمقياس

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠،٠٥) = (١،٩٧)

* دال عند مستوى معنوية (٠،٠٥)



شكل (٣)

متوسط الرتب لأبعاد مقياس (المناعة النفسية) وفقاً لمتغير المستوى التدريبي (ناشئين - مستويات عالية) ومن خلال دراسة جدول (١٤)، وشكل (٣) يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط استجابات مُدربي الناشئين ومُدربي المستويات العالية في جميع أبعاد مقياس (المناعة النفسية للمدرب الرياضي) والدرجة الكلية للمقياس لصالح مُدربي المستويات العالية؛ حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة لأبعاد مقياس (المناعة النفسية للمدرب الرياضي) ما بين (٣،٨٨) إلى (٧،٥٦)؛ في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة للمقياس ككل (٧،١٩)، وهي قيم دالة عند مستوى معنوية (٠،٠٥).

ويعزو الباحث تمتع مُدربي المستويات العالية بالمناعة النفسية أكثر من مُدربي الناشئين إلى عامل الخبرة التدريبية لدى مُدربي المستويات العالية؛ حيث يمتلك مُدربي المستويات العالية خبرة أكثر على مستوى التدريب وعلى مستوى المشاركة في المنافسات وهذه الخبرة تجعلهم أقل عرضة للاضطرابات النفسية والجسمية، كما يمنحهم عامل الخبرة القدرة على التصدي للمواقف الضاغطة التي قد تواجههم من خلال استدعاء الخبرات السابقة في اللحظات الراهنة للاستفادة منها في التعامل مع المواقف الطارئة على مستوى التدريب والمنافسات.

كما يُفسر الباحث ذلك أيضاً في ضوء كثرة الاحتكاك في مواقف التدريب والمنافسات المختلفة وما تحويه من مواقف نفسية ضاغطة مختلفة ومتنوعة المصادر، قد أكسبت مُدربي المستويات العالية ميكانيزمات المناعة النفسية مقارنة بمُدربي الناشئين.

وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكرته عبيد أحمد أبو الوفا (٢٠١٨م)، في أن التطور المعرفي للفرد وكثره تعرضه للمواقف التي تتميز بدرجات مرتفعة من الضغط النفسي تجعله أكثر استخداماً للميكانيزمات الدفاعية؛ حيث يستبدل الدفاعات الأقل تنظيمياً بأخرى أكثر نضجاً؛

مما يؤدي إلى خفض القلق والاضطرابات النفسية، كما ترى أن هناك ارتباط وثيق بين ميكانيزمات الدفاع والمناعة النفسية؛ حيث أن كلاهما منوط بالدفاع عن الشخصية وحمايتها من أي تهديدات خارجية (٤: ٤٩، ٥٣).

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة منى مختار المرسي، وأمل على خليل (٢٠١٩م) (٩)؛ حيث أشارت نتائج دراستهم إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الرياضات المائية من الناشئين ولاعبي الرياضات المائية من المستويات العالية في المناعة النفسية لصالح لاعبي المستويات العالية.

كما تتفق أيضاً مع نتائج دراسة (Bona. K, 2014) (١٢)؛ حيث أشارت نتائج دراستها إلى الكشف عن درجات مرتفعة من المناعة النفسية للاعبات الجمناز الهنغاريين ذات المستويات التنافسية المرتفعة مقارنة باللاعبات ذات المستويات التنافسية المنخفضة، وتم تفسير ذلك نظراً لصغر سنهم واختلاف خصائصهم الرياضية.

وبذلك؛ أمكن للباحث الإجابة على التساؤل الثاني، والذي ينص على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات المدرب الرياضي في المناعة النفسية وفقاً لمتغير المستوى التدريبي (ناشئين/ مستويات عالية)؟".

التساؤل الثالث:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات المدرب الرياضي في المناعة النفسية وفقاً لمتغير نوع النشاط التدريبي (أنشطة فردية/ أنشطة جماعية)؟.

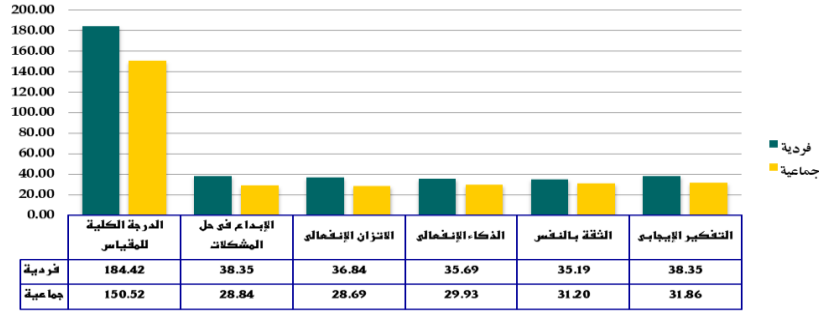
جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطات آراء عينة البحث وفقاً لمتغير نوع النشاط التدريبي (فردية- جماعية) في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس "المناعة النفسية للمدرب الرياضي" (ن = ١٩٠)

المقياس	القياس المناعة النفسية	فردية = (١٠٥)		جماعية = (٨٥)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)		
مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي	التفكير الإيجابي	٣٨،٣٥	٣،٥٧	٣١،٨٦	٦،٢٢	٦،٤٩	*٩،٠٢
	الثقة بالنفس	٣٥،١٩	٤،٧٨	٣١،٢٠	٤،٦٧	٣،٩٩	*٥،٧٨
	الذكاء الإنفعالي	٣٥،٦٩	٤،٢٣	٢٩،٩٣	٥،١٦	٥،٧٦	*٨،٤٥
	الاتزان الإنفعالي	٣٦،٨٤	٢،٩٥	٢٨،٦٩	٥،١١	٨،١٥	*١٣،٧٥
	الإبداع في حل المشكلات	٣٨،٣٥	٣،٩٦	٢٨،٨٤	٥،٦٥	٩،٥١	*١٣،٦٢
الدرجة الكلية للمقياس	١٨٤،٤٢	١٥،٧٣	١٥٠،٥٢	٢١،٤٢	٣٣،٩٠	*١٢،٥٦	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠،٠٥) = (١،٩٧)

* دال عند مستوى معنوية (٠،٠٥)



شكل (٤)

متوسط الرُتب لأبعاد مقياس (المناعة النفسية) وفقاً لمُنغير نوع النشاط التدريبي (فردية - جماعية)

ومن خلال دراسة جدول (١٥)، وشكل (٤) يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط استجابات مُدربي الأنشطة الفردية ومُدربي الأنشطة الجماعية في جميع أبعاد مقياس (المناعة النفسية للمدرب الرياضي) والدرجة الكلية للمقياس لصالح مُدربي الأنشطة الفردية؛ حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة لأبعاد مقياس (المناعة النفسية للمدرب الرياضي) ما بين (٥٠،٧٨) إلى (١٣،٧٥)؛ في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة للمقياس ككل (١٢،٥٦)، وهى قيم دالة عند مستوى معنوية (٠،٠٥).

ويعزو الباحث تمتع مُدربي الأنشطة الفردية بالمناعة النفسية أكثر من مُدربي الأنشطة الجماعية إلى طبيعة الأنشطة الفردية وخصائصها النفسية التي تنفرد بها، وما تفرضه من ضغوط أقل حدة على مُدربي الأنشطة الفردية، مقارنة بالأنشطة الجماعية والتي تمتلك هى الأخرى طبيعة خاصة وخصائص نفسية ولكنها تتمتع بواجبات فنية وخطية وتكتيكية تفوق الأنشطة الفردية، كما تتميز الأنشطة الجماعية بالكفاح المباشر بين فريقين والذي يذخر بالعديد من المواقف الإنفعالية الضاغطة والتي تتميز بشدتها وفقاً لمواقف الفوز والهزيمة من حين لآخر فى نفس المباراة، والتي ينعكس أثرها مباشرة على المدربين الرياضيين؛ والتي بدورها تُسبب لمُدربي الألعاب الجماعية إنهاكاً نفسياً وقد يصل فى بعض الحالات إلى الاحتراق النفسى.

كما يُفسر الباحث ذلك أيضاً فى ضوء التعامل ما بين المدرب واللاعبين، ففي الأنشطة الفردية يكون التعامل مع اللاعبين بشكل فردى أكثر منه فى الأنشطة الجماعية والتي يغلب عليها الشكل الجمعى فى التعامل مع اللاعبين؛ وهذا ما يزيد العبء على المدرب فى أن يجعل من لاعبي الفريق وحدة واحدة؛ بالإضافة إلى الفروق الفردية ما بين اللاعبين واختلاف

البيئات والتنشئة الاجتماعية الخاصة بكل لاعب، بالإضافة إلى تمتع الأنشطة الجماعية بجماعية وتشجيع يفوق الأنشطة الفردية، كل ذلك يفرض ضغوطاً أكثر على مُدربي الأنشطة الجماعية، فهذا تفسير لمتعة مُدربي الأنشطة الفردية بالصحة النفسية بسبب انخفاض حدة الضغوط وبالتالي تمتعهم بمناعة نفسية أكثر من مُدربي الأنشطة الجماعية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره (Mckay & et al, 2008)، في أن بنية المناعة النفسية تبرز في المواقف الضاغطة التي تتحدى الفرد لاستنهاض مصادره الشخصية للتصدي لها، وبالأخص حين تتضمن هذه المواقف عامل المنافسة وبذل الجهود لتحقيق الغاية المنشودة (١٦: ١٥١).

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة مروة محمد أبو شامة (٢٠٢١م) (٨)؛ حيث أشارت نتائج دراستها إلى تمتع لاعبي المستويات العليا في بعض الأنشطة الرياضية الفردية بدرجات مرتفعة من المناعة النفسية.

وبذلك؛ أمكن للباحث الإجابة على التساؤل الثاني، والذي ينص على: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات المدرب الرياضي في المناعة النفسية وفقاً لمتغير نوع النشاط التدريبي (أنشطة فردية/ أنشطة جماعية)؟".

ومما سبق وبعد عرض نتائج البحث؛ ومن ثم مناقشتها، فقد أتضح للباحث أن تساؤلات البحث قد تحققت كلياً.

استنتاجات البحث:

في ضوء نتائج البحث وإجراءاته، واستناداً على التأصيل العلمي للبحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- صلاحية مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي كمقياس مُقنن يصلح للتطبيق على المدربين الرياضيين؛ حيث يتمتع المقياس بمعاملات صدق وثبات عالية.
- ٢- يتكون مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي من (٥) أبعاد و(٣٦) عبارة مُستخلصة.
- ٣- وجود فروق في المناعة النفسية لدى المدربين الرياضيين وفقاً للجنس (ذكر/ أنثى) لصالح المدربين الذكور.
- ٤- وجود فروق في المناعة النفسية لدى المدربين الرياضيين وفقاً للمستوى التدريبي (ناشئين/ مستويات عالية) لصالح مُدربي المستويات العالية.
- ٥- وجود فروق في المناعة النفسية لدى المدربين الرياضيين وفقاً لنوع النشاط التدريبي (أنشطة فردية/ أنشطة جماعية) لصالح مُدربي الأنشطة الفردية.

توصيات البحث:

- فى ضوء استنتاجات البحث، واستناداً على التأصيل العلمى للبحث يوصى الباحث بما يلى:
- ١- تطبيق مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضى، للتعرف على مستويات المناعة النفسية لدى المدربين الرياضيين.
 - ٢- ضرورة الإستعانة بالأخصائى النفسى الرياضى بالأندية والاتحادات الرياضية لتطوير ميكانيزمات المناعة النفسية لدى لمدربين الرياضيين.
 - ٣- تصميم برامج إرشادية سلوكية لتطوير ميكانيزمات المناعة النفسية لدى المدربين الرياضيين (المُدربات الإناث، مُدربى مراحل الناشئين، ومُدربى الألعاب الجماعية).

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

- ١- إيمان مصطفى الشنوائى: بناء مقياس المناعة النفسية للطالبات المصابات بكلية التربية الرياضية بنات، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (٤٩)، الجزء (٣)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، يونيو، ٢٠١٩م.
- ٢- جولدسين، وبروكس: الصمود لدى الأطفال، (ترجمة/ صفاء الأعصر)، المركز القومى للترجمة، القاهرة، ٢٠١١م.
- ٣- رحمة تيسير العمرى: بناء مقياس المناعة النفسية لدى الراشدين فى المجتمع الجزائرى، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية، جامعة العربى بن المهيدى، أم البواقي، الجزائر، ٢٠٢٠م.
- ٤- عبير أحمد أبو الوفا: ميكانيزمات الدفاع لدى مرتفعى ومنخفضى المناعة النفسية من طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسى، العدد (٥٣)، كلية التربية، جامعة عين شمس، يناير، ٢٠١٨م.
- ٥- عصام محمد زيدان: المناعة النفسية "مفهومها وأبعادها وقياسها"، مجلة كلية التربية، المجلد (٥١)، العدد (٣)، كلية التربية، جامعة طنطا، يوليو، ٢٠١٣م.
- ٦- كامل عبود حسين، وأسامة عبود خضير: تقنين مقياس المناعة النفسية للرياضيين المتقدمين، مجلة علوم الرياضة، المجلد (٩)، العدد (٣١)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، العراق، ٢٠١٧م.

- ٧- محمود هشام عبد الرازق: المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى لاعبي منتخبات جامعة بنها، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد (٦٣)، العدد (١)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ديسمبر، ٢٠٢٢ م.
- ٨- مروة محمد أبو شامة: المناعة النفسية للاعبين المستويات العليا فى بعض الأنشطة الرياضية الفردية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (٩٣)، الجزء (١)، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، سبتمبر، ٢٠٢١ م.
- ٩- منى مختار المرسى، وأمل على خليل: بناء مقياس المناعة النفسية للاعبين الرياضات المائية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (٨٦)، الجزء (١)، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، مايو، ٢٠١٩ م.
- ١٠- نوال السيد السعداوى: المرأة والصراع النفسى، (ط - ٢)، مكتبة مدبولى، القاهرة، ٢٠٠٦ م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 11- Bhardwaj, A& Agrawal, G.: Gender difference in pre-adolescents' self-esteem, International Journal of Social Science& Interdisciplinary Research, Vol (8), No (2), P.p(114-119), 2013.
- 12- Bona, K.: An Exploration of the Psychological Immune System in Hungarian Gymnasts, Masters Thesis in Sport and Psychology, Department of Sport Sciences, University of Jyvaskyla, Finland, 2014.
- 13- Hoerger, M.: Coping strategies and immune neglect in affective forecasting: Direct evidence and key moderators, Judgment and Decision Making, Vol (7), No (1), P.p(86-96), 2012.
- 14- Kantathanawat, T.: Development of Psychological Immunity Scale for Undergraduate Students, Journal of Industrial Education, Vol (19), No (3), December, P.p(2563-2572), 2020.

- 15- **Kaur, T.& Som, R.:** The Predictive Role of Resilience in Psychological Immunity: A Theoretical Review. Int, J. Curr, Vol (12), No (1), P.p(139-143), 2020.
- 16- **Mckay, J., Niven, A., Lavallee, D., White, A.:** Source of Strain among elite UK Track athletes the sport, Psychologist, Vol (22), No (1), P.p(143-163), 2008.
- 17- **Oláh, A.:** Positive Traits: Flow and Psychological Immunity, Paper Presented at The First International Positive Psychology Summit, P.p(3-6), Washington D.C., October, 2002.
- 18- **Seery, M.:** Challenge or threat? Cardiovascular indexes of resilience and vulnerability to potential stress in humans, Neuroscience and Bio Behavioral Reviews, Vol (35), No (3), P.p(1603-1610), 2011.