

بناء مقياس للمناعة النفسية وعلاقتها بتنظيم الذات والذكاء الاجتماعي لدى مدربي بعض الأنشطة الرياضية

*أ.م.د. / دعاء فاروق محمد حسن

*أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق

مقدمة ومشكلة البحث :

إن التطور الذي يطرأ على مختلف الميادين ومنها ميدان التربية الرياضية يبرز الحاجة إلى مواكبة ما ظهر وخاصة بعد إن أصبحت التربية الرياضية تشكل احد المهمة بين الأمم ومفهومها الحضاري نتيجة للدور البارز الذي يأخذه مجال البحث العلمي من خلال الدراسة والتحليل والفهم لمختلف مجالات وعلوم التربية الرياضية بما فيها مجال علم النفس الرياضي الذي يعد جانب مؤثر في مستوى تعلم المهارات الرياضية فضلا عن تأثيره المباشر في المنافسات والانجاز الرياضي العالي فتقدم المجتمع متوقف على مدي الاستفادة الصحيحة من هذه الطاقات البشرية واستثمار امكانياتهم وقدراتهم وطاقاتهم النفسية الايجابية وتوظيفها توظيفاً هادفاً من أجل رفع كفاءتهم النفسية والبدنية والعقلية والاجتماعية.

ويري "محمد حسن علاوى" (١٩٩٨م) أن المجال الرياضي من المهن الضاغطة على الفرد وتؤدي إلى انخفاض مستوى إنجازاته وعدم رضاه عن عمله مما قد يؤدي في النهاية إلى تركه للمهنة سواء بإرادته أو بدون إرادته نتيجة عدم قدرته علي مقاومة هذه الضغوط ومحاولة التكيف الإيجابي معها. (٣ : ١٤)

ويشير "أسامه كامل راتب" (١٩٩٧م) أن سبب انسحاب الكثير من الرياضيين يرجع إلى الضغوط الكثيرة التي يتعرضون لها ، وأنهم لا يحصلون على المتعة، وأنهم يستجيبون لهذه الضغوط بشكل سلبي مثل الشعور بالخوف من الفشل ، القلق ، الاحباط ، والاكتئاب (٢ : ١٨٤).

ويعد مفهوم المناعة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً والتي حظيت باهتمام كثير من الباحثين في مجال علم النفس، ويعد هذا المفهوم ضمن التوجه الإيجابي في علم النفس وقد تزايد الاهتمام به في الآونة الأخيرة لأن وجوده دلالة على صحة الفرد النفسية والجسمية، ويعد عاملاً رئيساً ومهماً في حماية الفرد من الإصابة بالأمراض، وأن الإنسان كل متكامل يشمل العقل والجسم، وأن ما يتعرض له من ضغوط تحدث تأثيرها في كلا الجانبين، وتلعب المناعة النفسية دوراً هاماً في تنمية القدرة على مواجهة الضغوط والحماية من الإحترق النفسي (١٦ : ٧١) .

ويري "دوبي وشاهي Shahi & Dubey (٢٠١١م) بأن الفرد لديه نظام مناعة نفسية بمثابة وعاء يعمل على حمايته من المشاعر والوجدانات السلبية التي ترتبط بالضغط والقلق والتوتر والغضب والانهاك وغيرها من الأزمات والاضطرابات النفسية التي قد يواجهها في حياته، كما يعمل نظام المناعة الحيوية في الجوانب العضوية. (٢٢ : ٤٠)

وتعتبر المناعة النفسية نظام مترابط له جوانب متعددة للموارد الشخصية المتعلقة بالنواحي المعرفية والدافعية والسلوكية، والتي توفر للشخص مناعة يتمكن عن طريقها التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتعزيز الصحة النفسية، ومواجهة المدرب للعديد من التجارب المؤلمة قد تظهر لديه الكثير من الاضطرابات النفسية، التي تتفاوت في الدرجة والقوة بتفاوت البناء النفسي وتكوينه، وتميزه بمناعة نفسية كاملة تمنع من تحول هذه المشكلات النفسية إلى اضطرابات ثابتة. (١٣ : ١٨)

ظهر مفهوم المناعة النفسية و في نهاية التسعينات من القرن العشرين وبداية الألفية الجديدة وقد تعددت المسميات التي أطلقت على هذا المفهوم منها (المناعة السلوكية و المناعة العقلية والمناعة النفسية و المناعة الانفعالية و المناعة الوجدانية و نظام المناعة الانفعالي ، ونظام المناعة النفسى ، ونظام المناعة الوجدانية) ، إلا أن المصطلح الأكثر استخداماً هو المناعة النفسية لسهولة وبساطته وشموله ودقته ، ولقد خلق الله في الجسد نظام المناعة العضوية لكي يقيه ويحميه ويدافع عنه ضد الأمراض المعدية وفي المقابل نظام المناعة النفسية لكي يحافظ على الذات ويحميها ضد الأمراض النفسية والعقلية . (٨ : ٨١٧)

ويري "أولاه" (٢٠٠٤م) المناعة النفسية بأنها "وحدة متكاملة متعددة الأبعاد لموارد الشخصية المرتبطة بالجوانب المعرفية و الدافعية و السلوكية ، تساعد الفرد للتعامل مع الضغوط ومقاومتها و تدعيم الصحة النفسية ، تتفاعل و تتكامل مع بعضها لتنمية القدرات التكيفية التي توافق بين مبادئ الفرد ومتطلبات حياته ونظام المناعة النفسية" (٢٥ : ١٤٩).

ويري "علاء الشريف" (٢٠١٥م) المناعة النفسية بأنها "نظام افتراضي وجداني تفاعلي متغير، يشترك مع نظام المناعة الحيوية بالحفاظ على استقرار وتوازن الفرد من خلال المحافظة على الحالة الوجدانية من تهديد المشاعر السلبية الناتجة عن الأحداث المتطرفة ، ودرجة عالية من الاستقرار بمواجهة تقلبات الحياة ، من خلال القدرات المعرفية للاوعي التوافقي المستفاه من مدخلات الوعي ، والتي تساعد على التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية ، عبر ثلاث أنظمة فرعية (الاحتواء - المواجهة التكيفية - التنظيم الذاتى) المتفاعلة مع بعضها لوصف العوامل الدافعة التي قد تنمي القدرات التكيفية الداعمة للتعاظم ما بين مبادئ الفرد ومتطلبات السياق" . (٩ : ٢٥)

ويري "ألبرت وأخريين" (٢٠١٢م) المناعة النفسية بأنها "مجموع سمات الشخصية التي تجعل الفرد قادر على تحمل تأثيرات الإنهاك والضغط ودمج الخبرة المكتسبة من ذلك ، بنمط لا

يؤثر على الوظائف الفعالة للفرد ، كما انه ينتج مناعة نفسية مضادة تحمي الفرد من التأثيرات البيئية السلبية . (١٩ : ١٠٤)

المناعة النفسية هي نظام وقائي يعمل على التكامل بين استعدادات وإمكانات المناعة النفسية وهي تعظم وتقوى عمليات التفاعل بين الفرد وبيئته التي تدعم الذات بصفة أساسية ويحدد الخصائص العامة للمناعة النفسية (تحويل الفشل إلى نجاح والمحنة إلى منحة - التفسير و التبرير العقلاني و المقنع - العمل على الإصلاح و التأهيل الشامل وليس مجرد التحسين الجزئي المؤقت - تعزيز التخييلات الايجابية - إلغاء الاستجابة السلبية أو توقع أحداث سلبية . (١٦ : ٦٢٠)

وترى "ناهد أحمد فتحى" (٢٠١٩) أن المناعة النفسية هي قدرة الفرد على استخدام الآليات والاستراتيجيات المختلفة المناسبة والملائمة لمواجهة الصعوبات الإجتماعية والتكيفية والضغوط النفسية فهي بناء غير ثابت في شخصية الفرد وتحسن بوجود عوامل وقائية كالنفكير الإيجابي والضبط الإنفعالي والابداع وحل المشكلات والتوجه نحو الهدف والمرونة النفسية والمسئولية الإجتماعية . (١٧ : ٥٥٦)

كما تشير "صباح مرشود منوخ ، طه عبد الحميد العبيدي" (٢٠١٩ م) تتضمن المناعة النفسية قدرة الفرد علي توظيف قدراته العقلية والبدنية ومهاراته الاجتماعية لتحقيق أهدافه والتغلب على المصاعب التي تعترضه في حياته اليومية وتحويل الفشل الي نجاح ، وفهم المشكلات والصعوبات وإيجاد حلول إيجابية لها والتعامل الجيد مع الضغوط (٦ : ٣٧٥)

وتستند المناعة النفسية على أساس أن العقل والبدن لا ينفصلان وأن المخ يؤثر على جميع أنواع العمليات الفسيولوجية والنفسية لدى الفرد وأن الذات الانسانية معرضة دوماً للضعف والمرض النفسى والجسم بسبب طريقة تفكير الفرد نفسه وأنه إذا استطاع الفرد أن يكون أكثر مرونة فى تغيير طريقة تفكيره إلى الأفضل فإنه يمد بذلك جهازه المناعى بطاقة تسهم فى جعل العمليات الطبيعية داخل الجسم فى حجمها الطبيعى وتؤدى وظائفها على نحو صحيح وتقوى عقله وقدراته مما يستوجب على الفرد من أجل تنشيط مناعته النفسية من خلال تنمية قدرته على التحمل والصمود أمام الأزمات ومقاومة الأفكار والمشاعر السلبية التى تؤدى به إلى طريق القلق واليأس والفشل . (٢٣ : ٩٨)

والتنظيم الذاتى عملية يضع المتعلم أهدافه من خلالها، ويراقب تعلمه، وينظمه، ويتحكم فيه. (٢٠ : ٤٠)

والسلوك المنظم ذاتياً هو السلوك الذي يتسم بمستوى عالٍ من الضبط الذاتى الواعى، والذي يتضمن التحكم فى الأفعال والمعتقدات والمقاصد والرغبات ويؤدي التخطيط دوراً رئيسياً فى حياة أصحاب هذا السلوك. (٢١ : ٣٢)

ويعتبر التنظيم الذاتى عملية توليد ذاتى للأفكار والمشاعر والأفعال والاجراءات التي يتم توافقها لتحقيق الاهداف بشكل دوري ومتتابع . (٢٧ : ٦٤)

ويوضح "طارق عبد الرؤوف عامر ، إيهاب عيسي المصري" (٢٠١٨م) أن الذكاء الاجتماعي من الأنواع التي تعكس قدرة الفرد علي فهم وإدراك وملاحظة مشاعر الآخرين وحالاتهم المزاجية واحتياجاتهم ، وتعكس هذه القدرة في مهارات تعامل الفرد مع الآخرين وتحفيزهم (٧ : ١٠٠)

لذلك على المدرب أن يملك القدرة على أن يدرك ويفكر بطريقة مرنة تتفق مع المتطلبات الواقعية للموقف وبالتالي القدرة على حل المشكلات ، وأن قدرة المدرب على ضبط النفس في المواقف الحرجة تعني قدرته على ضبط الحالة الإنفعالية وعدم إعاقة تأثير السمات الأخرى كالهدوء والسيطرة والكف والاجتماعية وتوفير هذه القدرات لدى المدرب تساعد وتعمل على مقابلة الأزمات والمشاكل متى ظهرت بهدوء والسيطرة على الأعصاب في الأوقات الحرجة خاصة وتجنبه بالتالي إتخاذ قرارات خاطئة تفتقر لإتزانه العاطفي أو شجاعته وعدم السماح للهوى والتكبر الأعمى بأن يؤثر في عملية صنع القرار . (١٨ : ٤٨)

كما أشار محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م) ان شكل العلاقة بين المدرب ولاعبيه تؤثر في عملية التدريب وكذا مستوى اللاعبين اثناء المنافسات فاذا كانت هذه العلاقة طيبة ومفيدة أنت بفائدتها على روح الفريق وساهم ذلك على زيادة اواصر المحبة والتعاون بينهما وخفت كثيرا من حدة الخلافات والتوتر التي قد تحدث بين المدرب ولاعبيه وبالتالي تكون نتائجها ايجابية اما اذا كانت العلاقة سلبية وتسير في اتجاه عكسي فان هذا يؤثر على نتائج الفريق وكذا مستوى أداء اللاعبين وفي احيان كثيرة تنتهي هذه العلاقة باستبعاد اللاعب من الفريق وتؤدي الى نتائج سلبية في غير مصلحة الفريق ، ويعتبر الدور الذى يقوم به المدرب من أهم الأدوار الاجتماعية لدى أعضاء الفريق ، إذ يعمل المدرب على زيادة تماسك الفريق كما يوفر لهم أفضل فرص للتعاون وتنمية العلاقات الإنسانية بينهم التي تسعى بدورها الى تحقيق الأهداف المطلوبة بأقصى جهد من أجل رفع شأن ، كما يقوم المدرب بدور مؤثر في حل المشاكل التي قد تواجه أعضاء الفريق من اللاعبين الفنية البدنية والنفسية والاجتماعية مع محاولته في تميمتها حتى يصل أعضاء الفريق الى أعلى درجات الكفاءة والفوز بالمنافسات الرياضية . (١٥ : ٢٩ ، ٦١)

وإن المدرب الرياضى في أي مجتمع يتعرض لضغوطات وتوترات ينعكس تأثيرها على الصحة النفسية والبدنية ، وعندما يستمر التعرض لهذه الضغوطات فإنه يؤدي إلى ضعف السيطرة على انفعالاته وسلوكياته وبالتالي يتأثر أداءه الرياضي . (١٠ : ٥٦)

وترى الباحثة أن المناعة النفسية تشكل النواه للشخصية القوية التي تسمح للمدرب على توظيف قدراته العقلية والبدنية ومهاراته الاجتماعية لتحقيق أهدافه والتغلب على المصاعب و الأزمات من خلال منظومة عقلية تساعد المدرب على تفاعله مع الآخرين و التعامل بكفاءة مع متطلبات البيئة حيث غالبا ما يرتبط نجاح المدربين أو فشلهم في أمور كثيرة في هذه الحياة على مقدار ما يملكون من هذه المناعة وكيف يستثمرونها، وفقا لقوة الإرادة أو ضعفها يكون

العزم والتصميم أو الضعف والاستسلام، وبالتالي الوصول لدرجة عالية من القدرة على التعامل مع مصادر الضغوط والإنفعالات وذلك من خلال أهم أنواع الذكاءات التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط والتعامل معها هو الذكاء الإجتماعي حيث يمثل أحد جوانب المواجهة النشطة وأن التحكم فى الإنفعالات لها أهمية كبرى فى توجيه السلوك والنجاح فى الحياه ومواجهة الضغوط وأعبائها فلا يعتمد على الذكاء التقليدى فقط . وبالتالي الوصول لدرجة عالية من القدرة على التعامل مع مصادر الضغوط والإنفعالات فمن خلال الأهتمام بالوعى بالذات وقيمة الذات وضبط النفس وتقدير الذات والثقة بالنفس كل هذا من شأنه تمكين الإنسان من تبديل الطاقة السلبية لذاته الناتجة من الإنفعالات والضغوط إلى طاقة إيجابية تدعم الشعور بالنظرة الإيجابية لذاته مما يساعد المدرب على توليد ذاتي للافكار والمشاعر والافعال والاجراءات التي يتم توافقها لتحقيق الاهداف بشكل دوري ومتتابع.

ومن خلال الاطلاع والمسح المرجعي للمراجع والأبحاث العلمية، لاحظت الباحثة قلة الدراسات التي تناولت المناعة النفسية ، كما أن معظم الدراسات التي تناولت دراسة المناعة النفسية اهتمت (باللاعبين والطلاب ومعلمي التربية الرياضية والتربية الخاصة و أعضاء هيئة التدريس)، ولم تتطرق هذه الدراسات لمقياس يقيس (المناعة النفسية للمدرب الرياضي)، والذي يعد أحد المقومات الأساسية للنهوض بالرياضه، مما دفع الباحثه لعمل دراسته للتعرف على العلاقة بين المناعة النفسية وعلاقتها بتنظيم الذات والذكاء الاجتماعي ولبناء مقياسين للمناعة النفسية والذكاء الاجتماعي للمدربي بعض الانشطة الرياضية ، مما قد يسهم في تحسين مستوى أدائهم ، ومن هنا برزت أهمية البحث .

ثالثاً: هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين المناعة النفسية وتنظيم الذات والذكاء الاجتماعي لدى مدربي بعض الأنشطة الرياضية وذلك من خلال :

- تصميم مقياس المناعة النفسية لدي مدربي بعض الانشطة الرياضية .
- تصميم مقياس الذكاء الاجتماعي لدي مدربي بعض الانشطة الرياضية
- التعرف علي العلاقة بين المناعة النفسية وتنظيم الذات لدي مدربي بعض الانشطة الرياضية .
- التعرف علي العلاقة بين المناعة النفسية والذكاء الاجتماعي لدي مدربي بعض الانشطة الرياضية.
- التعرف علي العلاقة بين تنظيم الذات والذكاء الاجتماعي لدي مدربي بعض الانشطة الرياضية
- التعرف علي الفروق بين مدربي بعض الانشطة الرياضية بإختلاف العمر التدريبي في المناعة النفسية وتنظيم الذات والذكاء الاجتماعي .

رابعاً: فروض البحث :

- توجد علاقة داله احصائية بين المناعة النفسية وتنظيم الذات لدي مدربي بعض الانشطة الرياضية
- توجد علاقة داله احصائية بين المناعة النفسية والذكاء الاجتماعي لدي مدربي بعض الانشطة الرياضية
- توجد علاقة داله احصائية بين تنظيم الذات والذكاء الاجتماعي لدي مدربي بعض الانشطة الرياضية

خامساً: مصطلحات البحث:

المناعة النفسية Psychological Immunity:

- عرفها عصام زيدان (٢٠١٣م) بأنها "قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية، والتخلص منها عن طريق التحصين النفسى باستخدام الموارد الذاتية، والإمكانات الكامنة في الشخصية مثل التفكير الإيجابي، والإبداع وحل المشكلات، وضبط النفس والأتزان، والصمود والصلابة، والتحدي والمثابرة، والفاعلية، والتفاؤل، والمرونة والتكيف مع البيئة". (٤٨ : ٨١١)

تنظيم الذات : Self - regulation

- هو "القدرة على تنظيم سلوك الفرد والبحث عن المعلومات وتعلمها والسيطرة على البيئه المحيطه به وإدراتها، من اجل تحديد الهدف والوصول اليه أثناء أداء مهمة ما سواء كانت مهمة علمية أو عملية أو مهنية. (٤٠ : ٩)

الذكاء الاجتماعي* : Social Intellgence

- *هو قدرة المدرب علي فهم وادراك وملاحظة مشاعر الاخرين واحتياجاتهم وتنمية العلاقات الانسانية بين أعضاء الفريق وحل المشاكل التي قد تواجههم وكذلك استغلال قدراتهم والعمل علي تنميته شخصيتهم وتكوين علاقات ناجحة مع الآخرين و التعامل بكفاءة مع متطلبات البيئه (تعريف اجرائي *).

ثانياً: الدراسات المرجعية:

- ١-قامت ليلى باكر عمر (٢٠٢١م)(١٢) هدفت الدراسة الحالية الي التعرف على مستوى المناعة النفسية ومستوي الذكاء الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بجامعة نجران كما هدفت الي التعرف على العلاقة الارتباطية بين مستوى المناعة النفسية ومستوي الذكاء الاجتماعي لدى طالبات وأيضاً هدفت للكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى المناعة النفسية ومستوي الذكاء الاجتماعي لدى الطالبات ترجع للعمر، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي وتكونت عينة الدراسة من (٢٣٤) طالبة من كلية التربية تراوحت أعمارهم ما بين (٢٠-٢٧عام)، تمثلت أدوات الدراسة في مقياس المناعة النفسية التخاينة (٢٠١٨) ومقياس الذكاء

الاجتماعي (٢٠١١) Teromso وتوصلت النتائج الي أن مستوى المناعة النفسية لدي طالبات كلية التربية مرتفع .ومستوي الذكاء الاجتماعي لدي طالبات كلية التربية ضعيف. كما أوضحت النتائج أن هنالك ارتباط ضعيف بين مستوى المناعة النفسية و مستوى الذكاء الاجتماعي لدي طالبات كلية التربية. كما انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية ومستوي الذكاء الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية وفقا لمتغير العمر.

٢- قاما جعفر عبد العزيز الجرايزة (٢٠٢٠م) (٤) بدراسة عنوانها مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية(الاردن) ،استخدم الباحث المنهج الوصفي ، علي عينة قوامها (٧٥) طالباً وطالبة، وكانت أهم النتائج التي توصلت اليها وجود علاقة ارتباطية بين مستوى المناعة النفسية والصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية، كما أشارت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، و متغير نوع اللعبة وتعزى للألعاب الجماعية ، وتوصي الدراسة بالاهتمام بموضوع التدخل المبكر من أجل حل المشكلات والضغوط المؤثرة في الطلبة الموهوبين رياضياً ليتسنى لهم التمتع بصحة نفسية سليمة.

٣- قامت ايمان مصطفى على الشنواني (٢٠١٩م) (٣) بدراسة عنوانها فاعلية برنامج ارشادي لتحسين المناعة النفسية للطالبات المصابات بكلية التربية الرياضية، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، علي عينة قوامها (٢٥) طالبة مصابة بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط، وكانت أهم النتائج توجد علاقة دالة إحصائية بين فاعلية البرنامج الارشادي المقترح للمناعة النفسية على تحسن الطالبات المصابات بكلية التربية الرياضية.

٤- قامت رانيا خميس الجزار (٢٠١٨م) (٥) بدراسة عنوانها المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة و علاقتها بالذكاء الاخلاقي و الأداء الاكاديمي، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، تكونت عينة البحث من طلاب الفرقة الأولى حيث تمثلت مجموعة الدراسة الاستطلاعية في (٥٩) طالب بينما تكونت مجموعة الدراسة الوصفية من (١٩٥) طالب ، وقد أسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية والذكاء الأخلاقي لدى طلاب الجامعة، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ضبط النفس كأحد أبعاد المناعة النفسية والأداء الأكاديمي لطلاب الجامعة، إمكانية التنبؤ بالذكاء الأخلاقي وأبعاده من خلال المناعة النفسية وأبعاده لطلاب الجامعة، اختلاف ديناميات الشخصية للطلاب مرتفعي المناعة النفسية عنها للطلاب منخفضي المناعة النفسية.

٥- قامت كريستينا بونا(٢٠١٤) Kristina Bona (٢٤) بدراسة هدفت إلى الفحص والكشف عن المصادر الشخصية لدى لاعبات الجمباز تبعاً لأبعاد نظام المناعة النفسية لعينة قوامها ٦٧ لاعبة وقد توصلت إلى أن لاعبات الجمباز لديهن درجات مرتفعة ذات دلالة إحصائية على كل من مقياس مفهوم الذات والقدرة على الحراك الاجتماعي وبا لمثل على المقياس الفرعي للإبداع

التابع لمقياس المناعة النفسية المطبق من طرف الباحثة مما يؤكد على أن المناعة النفسية هي إحدى أهم الموارد الشخصية لدى لاعبات الجمباز.

٦- قام أحمد محمود طعمه (٢٠١١م) (١) بدراسة عنونها تنظيم الذات وعلاقته بنمط التفكير السلبي والإيجابي لدى طلاب المرحلة الإعدادية، استخدم الباحث المنهج الوصفي، علي عينة قوامها ١٠٠ من طلاب المرحلة الإعدادية للعام الدراسي ٢٠١٠/٢٠٠٩ بمحافظة صلاح الدين الشرقا. أظهرت النتائج تمتع أفراد العينة بمستوى عالي من تنظيم الذات، وجود علاقه إيجابيه بين تنظيم الذات ونمط التفكير الإيجابي وعلاقه سلبيه بين تنظيم الذات ونمط التفكير السلبي.

٧- قام ستفاني وآخرون (٢٦) Stefanie, G, et al ٢٠٠٢ هدفت الدراسة الى التعرف علي دور الثقافة والفاعليه الذاتيه علي مدى استخدام طلبه الجامعه لاستراتيجيات تنظيم الذاتى والانجاز الاكاديمي، المنهج التجريبي، (١٣٦) طالب من طلاب الفرقة الثالثه من الطلاب الاستراليين والسنغافورين، ان الاختلافات في الثقافه التعليميه تؤدي الي التنوع في سلوك الطلبة، وان تأثير التنظيم الذاتي هي أفضل وأكثر علاقته بالاستراتيجيه المستخدمه من تأثير الثقافة.

إجراءات البحث Research procedures

منهج البحث: Research curriculum

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع وعينة البحث : Research Sample

مجتمع البحث هم مدربي بعض الانشطة الرياضية (كاراتيه - سباحة - تاكوندو - سلة - قدم) البالغ عددهم (١٣٩) مدرب مسجلين ومن العاملين بالاتحادات المصرية، للعام (٢٠٢٠/٢٠٢١م) ، وتم اختيار عينة عشوائية منهم ليبلغ إجمالي عينة البحث الاساسيه (٧٤) مدرب من مختلف الانشطة الرياضية ومن المجتمع الكلي، كما تم اختيار عينة عشوائيه لإجراء (المعاملات العلمية الصدق والثبات) علي العينة الاستطلاعية وقوامها (٦٥) مدرب من مختلف الانشطة ومن خارج العينه الاساسيه ، والجدول رقم (١) يوضح مجتمع البحث وتقسيمه على عينات البحث.

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث

م	تصنيف أفراد مجتمع البحث	العينة الأساسية		العينة الاستطلاعية	
		العدد	النسبة %	العدد	النسبة %
١	كاراتيه	٢٥	٣٣.٣٣%	٢٠	٣٠.٧٦%
٢	سباحة	١٥	٢٠%	١٥	٢٣.٠٧%
٣	تاكوندو	١٠	١٣.٣٣%	١٠	١٥.٣٨%
٤	سلة	١٠	١٣.٣٣%	١٠	١٥.٣٨%
٥	قدم	١٤	١٨.٩١%	١٠	١٥.٣٨%
	الاجمالي	٧٤	٥٣.٢٣%	٦٥	٤٦.٧٦%

يوضح جدول (١) مجتمع البحث وتقسيمه على عينات البحث

Reasons for selecting the search Sample: شروط اختيار عينة البحث:

- أن يكون المدربين مسجلين ومن العاملين بالاتحادات المصرية.
- تمثيل جميع فئات المدربين (كاراتية - سباحة - تايكونديو - سلة - قدم).
- أن تتوافر الرغبة وحرص المدربين على المشاركة في تطبيق المقاييس المقترحة عليهم.
- أن يكون جميع المدربين خبرتهم لا تقل عن ٥ سنوات.

Homogeneity of the sample: توصيف عينة البحث:**جدول (٢)**

اعتدالية عينة البحث في المتغيرات المختارة قيد البحث ن = ١٣٩ مدرب

م	المتغيرات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	٣٥،٤٩	٧،٠٦	٣٦،٠٠	٠،٢١ -
٢	عدد سنوات الخبرة	٧،٩٨	٥،٣٨	٨،٠٠	٠،٠١ -

ويتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء لهذه المتغيرات انحصرت بين (± ٣) مما يدل على أن العينة تدرج تحت المنحنى الاعتدالي في المتغيرات المختارة قيد البحث .

Tools and methods of collection data: أدوات ووسائل جمع البيانات:**١- المسح المرجعي :**

قامت الباحثة بالاطلاع على الدراسات السابقة والمراجع العلمية في مجال علم النفس الرياضي بالرياضات المختلفة ، والتي سبق إعدادها في المناعة النفسية والذكاء الاجتماعي .

٢- المقابلات الشخصية:-

لجأت الباحثة إلي المقابلة الشخصية للعديد من أساتذة علم النفس الرياضي ملحق (١)، وقد استهدفت المقابلة الحصول على البيانات والمعلومات التي تفيد الباحثة في دراستها.

٣- مقياس المناعة النفسية لدى مدربي بعض الأنشطة الرياضية اعداد "الباحثه"**خطوات بناء المقياس :**

في ضوء أهداف البحث وطبيعة الدراسة ونظرا لقلّة وجود مقياس خاص بقياس المناعة النفسية للمدربين بصفه خاصه فقد قامت الباحثة ببناء هذا المقياس واتبعت الخطوات التالية في بناءه .

- **تحديد الأبعاد الأساسية للمقياس :** وتم ذلك بالاطلاع على المراجع العلمية والأطر النظرية والدراسات والبحوث السابقة بالمناعة النفسية في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي ، كما

قامت الباحثة بمقابلة بعض مدربي الأنشطة الرياضية من مجتمع البحث وذلك للاستفادة من خبراتهم في وضع تصور مبدئي لبعض جوانب البحث وأبعاد المقياس، ومن خلال ما سبق تمكنت الباحثة من وضع الأبعاد في صورتها المبدئية في استمارة وتحديد ميزان التقدير الخاص بالمقياس ملحق (٢) ثم تم عرضها على السادة الخبراء المتخصصين ملحق (١) والجدول (٣) يوضح آراء السادة الخبراء حول أبعاد المقياس . وقد طلب من السادة الخبراء ابداء رأيهم في الآتي :-

١- مدي انتماء الابعاد للمقياس. ٢- الاضافة أو الحذف أو التعديل للأبعاد المقترحة.

جدول (٣)

النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء على أبعاد مقياس المناعة النفسية ن=١٠

الأبعاد	عدد الموافقين	النسبة المئوية
١ التفكير الايجابي	١٠	%١٠٠
٢ المثابرة	١٠	%١٠٠
٣ الصمود النفسي	١٠	%١٠٠
٤ القدرة على مواجهة الضغوط	٧	%٧٠
٥ فاعلية الذات	٩	%٩٠
٦ الثقة بالنفس	١٠	%١٠٠
٧ الثبات الانفعالي	٦	%٦٠
٨ القدرة على حل المشكلة	١٠	%١٠٠
٩ تفاؤل	٦	%٦٠

يتضح من جدول (٣) اتفاق الخبراء على أبعاد مقياس المناعة النفسية، حيث تم الاتفاق على نسبة (٩٠ %) لقبول أبعاد المقياس وتم استبعاد بُعد الثبات الانفعالي حيث حصل علي نسبة ٦٠ % ، كما تم استبعاد بُعد التفاؤل حيث حصل علي نسبة ٦٠ % ، تم استبعاد بُعد القدرة علي مواجهه الضغوط حيث حصل علي نسبة ٧٠ % وبذلك أصبح عدد ابعاد المقياس ٦ أبعاد بدلا من ٩ أبعاد .

- تحديد العبارات المكونة لكل بعد من أبعاد المقياس : ملحق (٣)

ويتضح من الجدول (٣) موافقة السادة الخبراء على ٦ أبعاد للمقياس المقترح من قبل الباحثة، ثم قامت الباحثة بصياغة مجموعه من العبارات تحت كل بُعد من أبعاد مقياس المناعة النفسية وذلك في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل بعد وقد راعت الباحثة في صياغة العبارات ما يلي.

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة والابتعاد عن الألفاظ الصعبة
 - ألا توحى العبارات بنوع الاستجابة- عدم الازدواجية للعبارة.
 - أن تقيس العبارة جانب من جوانب البعد الذي تنتمي إليه. وقد بلغ مجموع العبارات (٧٩) عبارة موزعة على (٦) أبعاد وقد تم عرض الأبعاد بعباراتها على المحكمين للتحقق من الصدق المنطقي وللتحقق من مدى انتماء العبارات للبعد الخاص بها والجدول (٤) يوضح أبعاد المقياس وعدد عبارات كل بعد.

جدول (٤)

أبعاد المقياس وعدد عبارات كل بعد

م	الأبعاد	عدد العبارات	م	الأبعاد	عدد العبارات
١	التفكير الإيجابي	١٣	٤	فاعلية الذات	١٠
٢	المثابرة	١٠	٥	الثقة بالنفس	١٤
٣	الصمود النفسي	١٦	٦	القدرة على حل المشكلة	١٦
المجموع					
٧٩					

يتضح من جدول (٤) أبعاد وعدد عبارات كل بعد والعدد الكلي لعبارات المقياس.

المعالجات الإحصائية لآراء الخبراء على العبارات الخاصة بكل بعد :-

قامت الباحثة بتفريغ آراء الخبراء وإجراء المعالجات الإحصائية الآتية :

-التقدير الكمي والكيفي لعبارات المقياس وذلك بتعديل صياغة أو حذف بعض العبارات ملحق (٤) ، ويوضح جدول (٥) نتائج تعديل المحكمين على المقياس.

جدول (٥)

تعديلات السادة الخبراء على أبعاد المقياس المقترح

م	الأبعاد	عدد عبارات البعد	أرقام العبارات التي تم استبعادها	أرقام العبارات التي تم إضافتها	أرقام العبارات التي تم تعديل صياغتها	العدد النهائي للعبارات
١	التفكير الإيجابي	١٣	(١١،١٢،٧،٨)			٩
٢	المثابرة	١٠	(٥،٧،١٠)	(٩)	(٨)	٨
٣	الصمود النفسي	١٦	(١٦،٧،٩،١٠،١٤)	(١٢)		١٢
٤	فاعلية الذات	١٠				١٠
٥	الثقة بالنفس	١٤	(١٠،١٢،٦،٨،١٤)	(٩)	(٨)	٩
٦	القدرة على حل المشكلة	١٦	(٣،٦،٨،٩،١٠،١١،١٤)	(١٠،١١)	(٢)	١١
المجموع		٧٩	٢٥ عبارة	٥ عبارات	٣ عبارات	٥٩

يوضح جدول (٥) أبعاد المقياس وعدد العبارات المستبعدة والعبارات التي تم صياغتها

وإضافتها بعد تعديل الخبراء .

إعداد المقياس لتطبيقه على العينه الاستطلاعيه:

بعد أن تم إعداد المقياس في صورته الثانيه ملحق (٥) قامت الباحثة بتوزيع عباراته عشوائيا لكي يتم عرضه على أفراد العينه الاستطلاعيه ملحق (٦) والجدول (٦) يوضح التوزيع العشوائي لعبارات كل بعد من أبعاد مقياس المناعة النفسية .

جدول (٦)

التوزيع العشوائي لعبارات المقياس بعد تعديلات الخبراء

م	الابعاد	أرقام العبارات موزعة عشوائيا	المجموع
١	التفكير الايجابي	١٣، ٧، ١٩، ٢٥، ٣١، ٣٧، ٤٣، ٤٩	٩
٢	المتابرة	١٤، ٨، ٢٠، ٢٦، ٣٢، ٣٨، ٤٤	٨
٣	الصمود النفسي	١٥، ٩، ٢١، ٢٧، ٣٣، ٣٩، ٤٥، ٥١، ٥٧، ٥٩	١٢
٤	فاعلية الذات	١٠، ١٦، ٢٢، ٢٨، ٣٤، ٤٠، ٤٦، ٥٢، ٥٥	١٠
٥	الثقة بالنفس	١١، ١٧، ٢٣، ٢٩، ٣٥، ٤١، ٤٧، ٥٢	٩
٦	القدرة على حل المشكلة	١٢، ١٨، ٢٤، ٣٠، ٣٦، ٤٢، ٤٨، ٥٤، ٥٦، ٥٨	١١
٥٩	المجموع الكلي لعبارات المقياس		٥٩

الدراسة الاستطلاعية: Exploratory Study

اجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (٦٥) مدرب من مختلف الانشطة قيد البحث ومن خارج العينه الاساسيه وذلك للتعرف علي (مدي فهم المدربين للمقياس - حساب الوقت الزمني للاجابة علي المقياس - إجراء المعاملات العلمية للمقياس (الصدق - الثبات) .

المعاملات العلمية لمقياس المناعة النفسية لدى مدربي بعض الانشطة الرياضية .

أولا: معامل صدق المقياس

١- صدق المنطقي : قامت الباحثة بعرض أبعاد المقياس وعبارات كل بعد على السادة الخبراء في مجال علم النفس الرياضي اختبارات ومقاييس وعددهم (١٠) خبراء ملحق (١) واعتبرت الباحثة نسبة اتفاق السادة الخبراء على أبعاد وعبارات المقياس معياراً لصدقه .

٢ - صدق الاتساق الداخلي لعبارات وأبعاد المقياس :

قامت الباحثة بحساب الصدق وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حده والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وكذلك الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية والجدول (٧) ، (٨) يوضحان ذلك .

جدول (٧)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس

المناعة النفسية (صدق الاتساق الداخلي) ن = ٦٥ مدرب

الابعاد م	التفكير الايجابي	المثابرة	الصمود النفسي	فاعلية الذات	الثقة بالنفس	القدرة علي حل المشكلة
١	*.٥٢٥	*.٦٩٩	*.٥٦٥	*.٦٠١	*.٥٣٨	*.٥٦٨
٢	*.٦١٦	*.٥٢٩	*.٥١٣	*.٥٣٨	*.٥٧٢	*.٦١٠
٣	*.٦٣٢	*.٥٨٥	*.٥٧٩	*.٦٠٧	*.٦٤٨	*.٧٢٢
٤	*.٥٢٨	*.٥٣٠	*.٥٢٦	*.٧٢٥	*.٥١٤	*.٥٣٦
٥	*.٥٤٦	*.٦٣٦	.٣١١	*.٦٣٣	*.٥٧١	*.٦٢٣
٦	*.٦٢٤	*.٦٥٤	*.٥٩٢	*.٥٤٢	*.٦٢٣	*.٦١٢
٧	*.٥٩٠	*.٥٢٨	*.٥٦٤	.٦٠٠*	*.٥٧٨	*.٥٢٩
٨	*.٥٥٢	*.٦٢٧	*.٦٣٥	*.٥٨٠	*.٦٣٩	*.٥٣٨
٩	*.٥٩٤		.٣٣١	*.٥٢٥	*.٥٦٨	.٣٠٠
١٠			*.٧١٣	*.٥٢٩		*.٦٢٠
١١			*.٦١٤			*.٥٤٢
١٢			*.٦٢٥			

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٢٥٠ * دال عند مستوى

٠.٠٥

يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥، ما عدا العبارة رقم (٥، ٩) في بعد الصمود النفسي، والعبارة رقم (٩) في بعد القدرة علي حل المشكلة، وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس (٥٦) عبارة مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

جدول (٨)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس
والدرجة الكلية للمقياس المناعة النفسية ن = ٦٥ مدرب

الأبعاد	عدد العبارات	وحدة القياس	معامل الارتباط
١ التفكير الايجابي	٩	درجة	*٠.٦٣٤٠
٢ المثابرة	٨	درجة	*٠.٦٦٠
٣ الصمود النفسي	١٠	درجة	*٠.٦٧٨
٤ فاعلية الذات	١٠	درجة	*٠.٦٢١٠
٥ الثقة بالنفس	٩	درجة	*٠.٦٣٢
٦ القدرة على حل المشكلة	١٠	درجة	*٠.٦٧٠
المقياس ككل	٥٦	درجة	*٠.٧٩٠

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.250$ * دال عند مستوى 0.05
يتضح من جدول (٨) أن معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 ، وهذا يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.
حساب ثبات مقياس المناعة النفسية لمدربي بعض الأنشطة الرياضية :

١- طريق التطبيق وإعادة التطبيق Test re-test

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق Test re-test
بفاصل زمني قدرة ٧ أيام بين التطبيقين، على عينة قوامها (٦٥) مدرب (العينة الاستطلاعية)
وجداول (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والثاني لحساب ثبات المقياس (المناعة النفسية) ن = ٦٥

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الأبعاد
	± ع٢	س٢	± ع١	س١		
*٠.٦٨١	١.٩١	١٩.٦٠	١.٨٨	١٩.٢٢	درجة	١ التفكير الايجابي
*٠.٦٣١	١.٨٠	١٦.٣٠	١.٧٤	١٦.٢٥	درجة	٢ المثابرة
*٠.٦٦٦	١.٥٧	٢١.٨٢	١.٦٥	٢١.٧٥	درجة	٣ الصمود النفسي
*٠.٦٥٢	١.٦٩	٢٠.١٥	١.٧١	٢٠.١٢	درجة	٤ فاعلية الذات
*٠.٦٤٠	١.٦٨	١٨.٢٠	١.٢٠	١٨.١٨	درجة	٥ الثقة بالنفس
*٠.٦١٩	١.٢٧	٢٢.٢٩	١.٣٢	٢٢.٢٣	درجة	٦ القدرة على حل المشكلة
*٠.٧٥٥	٩.٩٢	١١٨.٣٦	٩.٥	١١٧.٧٥	درجة	المقياس ككل

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.250$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (٩) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين التطبيقين
في أبعاد مقياس المناعة النفسية ، مما يدل على ثبات الاختبار في قياس ما وضع من أجله.

٢- معامل ألفا كرونباخ's Coefficient Alpha Cronbach's

كما تم حساب معامل ثبات المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية السابقة وذلك بتطبيق معامل ألفا كرونباخ's Coefficient Alpha Cronbach's , والجدول (١٠) يوضح ذلك

جدول (١٠)

ثبات مقياس المناعة النفسية بتطبيق (معامل ألفا كرونباخ) ن = ٦٥ مدرب

الأبعاد	وحدة القياس	معامل الثبات
١ التفكير الايجابي	درجة	*٠.٦٧٠
٢ المثابرة	درجة	*٠.٦٣٠
٣ الصمود النفسي	درجة	*٠.٦١٩
٤ فاعلية الذات	درجة	*٠.٦٨٠
٥ الثقة بالنفس	درجة	*٠.٦٢٤
٦ القدرة على حل المشكلة	درجة	*٠.٦١١
المقياس ككل	درجة	*٠.٦٩٩

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.250$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (١٠) أن معامل الثبات بتطبيق معامل ألفا كرونباخ يتراوح ما بين (0.611 : 0.699 *) وهذه يدل على أن أبعاد مقياس المناعة النفسية على قدر من الثبات مما يدل على أن المقياس ذو معامل ثبات عالي .

٣- معامل الثبات باستخدام التجزئة النصفية: Half Split

ثم قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس المناعة النفسية باستخدام التجزئة النصفية لاجابات عينة الدراسة الاستطلاعية عن طريق تجزئة عبارات كل بعد وعبارات المقياس ككل إلى (العبارات الفردية - العبارات الزوجية) وإيجاد معامل الارتباط بين الجزئين. جدول (١١) يوضح ذلك .

جدول (١١)

ثبات أبعاد مقياس المناعة النفسية باستخدام التجزئة النصفية ن = ٦٥

الأبعاد	وحدة القياس	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		معامل الثبات
		س _١	ع _١	س _٢	ع _٢	
١ التفكير الايجابي	درجة	٩.٦١	٠.٤٤	٩.٨٠	٠.٤٦	*٠.٦٤٢
٢ المثابرة	درجة	٨.٢٥	٠.٣٢	٨.٢٨	٠.٣٦	*٠.٦٨٩
٣ الصمود النفسي	درجة	١٠.٧٥	٠.٢١	١١.٠٠	٠.٣٣	*٠.٦٦٤
٤ فاعلية الذات	درجة	١٠.٠٠	٠.٣٨	١٠.١٥	٠.٣٩	*٠.٦٣١
٥ الثقة بالنفس	درجة	٨.١١	٠.٣١	٨.٩	٠.٣٠	*٠.٦٨٧
٦ القدرة على حل المشكلة	درجة	١١.٠٠	٠.٦٢	١١.٢٩	٠.٦٣	*٠.٦٧١
المقياس ككل	درجة	٥٧.٧٢	١.٧٢٤	٥٩.٤٢	١.٨٠٣	*٠.٧٧٧

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.250$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (١١) أن قيمة معامل الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية لأبعاد المقياس دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ حيث تراوحت ما بين (٠.٥٨٧، ٠.٧٥١)، مما يدل على أن مقياس المناعة النفسية يتميز بدرجة كبيرة من الاستقرار والثبات. وبعد أن قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للمقياس المناعة النفسية وتم توزيعه عباراته عشوائياً وأصبح في صورته النهائية جاهز للتطبيق على عينة البحث الأساسية والتي قوامها (٧٤) مدرب، حيث اشتملت عباراته على عدد (٥٦) عبارة موزعة على ستة أبعاد، ويتم الإجابة على عبارات المقياس من خلال ميزان ثلاثي (غالبا - أحيانا - نادرا)، حيث أن العبارات الإيجابية تأخذ علي التوالي (٣-٢-١) أما العبارات السلبية تأخذ علي التوالي (١-٢-٣) وبذلك تكون الدرجة الكلية للمقياس (١٦٨ = ٥٦×٣) وهي تعبر عن أعلى معدل للمناعة النفسية، أما أقل درجة تعبر عن أقل معدل مناعة نفسية تكون (٥٦ = ٥٦×١). ملحق (٧).

٤- مقياس تنظيم الذات :- إعداد "فوقية حسن رضوان" (٢٠١٢م) (١١) ملحق (٨)
يتكون المقياس من (٤٠) عبارة موزعه على ثلاثة أبعاد هي إدارة وتنظيم السلوك ويتكون من (١٣) عبارة وهي (١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٥، ٢٨، ٣١، ٣٤، ٣٧)، إدارة وضبط البيئة ويتكون من (١٢) عبارة وهي: (٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٦، ٢٩، ٣٢، ٣٥)، جمع المعلومات وطريقة تعلم المعلومة ويتكون من (١٥) عبارة وهي: (٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤، ٢٧، ٣٠، ٣٣، ٣٦، ٣٨، ٣٩، ٤٠) يتم تصحيح المقياس على ميزان تقدير ثلاثي (٣ - ٢ - ١) (تنطبق - تنطبق إلى حد ما - لا تنطبق) للعبارات الإيجابية والعكس بالنسبة للعبارات السلبية (١، ٢، ٣) وبذلك تتراوح الدرجة الكلية لقياس تنظيم الذات (٤٠ - ١٢٠) درجة. وتدل الدرجة المرتفعة على المقياس على أن المدرب لديه قدرة على التنظيم المرتفع للذات والعكس.

وقد قامت الباحثة بعرض المقياس الذي تم تعديله على أساتذة علم النفس الرياضي وأساتذة الاختبارات والمقاييس للتأكد من مناسبته للتطبيق على عينة البحث وقياسه لمستوى تنظيم الذات لدي المدربين، وتم تعديل عدد من العبارات من قبل الخبراء في مقياس تنظيم الذات.

أولاً: حساب الصدق لمقياس تنظيم الذات:

١- صدق الاتساق الداخلي لعبارات وأبعاد المقياس:

قامت الباحثة بحساب الصدق وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حده والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ودرجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية والجدولين (١٢)، (١٣) يوضحان ذلك.

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس الذي تنتمي إليه (صدق الإتساق الداخلي لمقياس تنظيم الذات) = ٦٥ مدرب

الابعد العبارات	إدارة أو تنظيم السلوك	ضبط البيئة	طريقة تعلم المعلومة والبحث عنها
١	*.٥٨٥	*.٥٤٦	*.٥٧٣
٢	*.٥٠٨	*.٥٧١	*.٥١٩
٣	*.٥٤٧	*.٥٢٩	*.٥١٣
٤	*.٥٨٠	*.٥٦٧	*.٥٩٤
٥	*.٥٧٥	*.٥١٤	*.٥١٨
٦	*.٥٢٦	*.٥٦٠	*.٥٨٩
٧	*.٥٢٩	*.٥٧٠	*.٥٩٦
٨	*.٥١١	*.٥٦١	*.٥٣٧
٩	*.٥٥٥	*.٥١٧	*.٥٤٥
١٠	*.٥٧٢	*.٥٨٧	*.٥١٣
١١	*.٥٨٦	*.٥٢٣	*.٥٣٢
١٢	*.٥٢٣	*.٥٢٥	*.٦٢٤
١٣	*.٥٦٤		*.٥١٥
١٤			*٥٣٦,٠
١٥			*.٥٤١

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.250$ * دال عند مستوى 0.05
يتضح من جدول (١٢) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد دالة إحصائياً عند مستوى $(0,05)$ ، مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

جدول (١٣)

قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية
لمقياس تنظيم الذات (الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس) = ٦٥ مدرب

م	الابعاد	عدد العبارات	قيمة "ر"	الدلالة
١	إدارة أو تنظيم السلوك	١٣	*.٦٥٢	دال
٢	ضبط البيئة	١٢	*.٦٣٩	دال
٣	طريقة تعلم المعلومة والبحث عنها	١٥	*.٦٢٧	دال
	المجموع	٤٠	*.٦٨٨	دال

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.250$ * دال عند مستوى 0.05
يتضح من جدول (١٣) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس تراوحت قيمتها بين $(0,627, 0,688)$ ، مما يدل على صدق المقياس.

ثانياً: حساب ثبات مقياس تنظيم الذات:

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات للمقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية "سبيرمان وبراون"، وجدول (١٤) يوضح ذلك. Alpha، طريقة ألفا كرونباخ "Guttman، جتمان Spearman Prown"

جدول (١٤)

الثبات "بالتجزئة النصفية" و"معامل ألفا كرونباخ" للأبعاد مقياس تنظيم الذات ن = ٦٥ مدرب

م	الابعاد	عدد العبارات	التجزئة النصفية	
			سبيرمان - براون	جتمان
١	إدارة أو تنظيم السلوك	١٣	*٠,٦٠٠	*٠,٦١١
٢	ضبط البيئة	١٢	*٠,٦٠٩	*٠,٦٤٥
٣	طريقة تعلم المعلومة والبحث عنها	١٥	*٠,٦١٨	*٠,٦٢١
	الدرجة الكلية	٤٠	*٠,٦٩٠	*٠,٦٨٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.250$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (١٤) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (*٠,٦٠٠،*٠,٦٩٠) بمعادلة "سبيرمان وبراون"، وقد تراوحت ما بين (*٠,٦١١،*٠,٦٨٥) بمعادلة "جتمان"، كما تراوحت ما بين (*٠,٦٣٩،*٠,٧٠٠) بمعادلة "ألفا كرونباخ"، مما يدل على أن المقياس ذو معامل ثبات عالي.

- مقياس الذكاء الاجتماعي لدى مدربي بعض الأنشطة الرياضية اعداد "الباحثه"

خطوات بناء المقياس :

في ضوء أهداف البحث وطبيعة الدراسة ونظرا لقلّة وجود مقياس خاص بقياس الذكاء الاجتماعي للمدربين بصفه خاصه فقد قامت الباحثة ببناء هذا المقياس واتبعت الخطوات التالية في بناءه .

- تحديد الأبعاد الأساسية للمقياس : وتم ذلك بالاطلاع على المراجع العلمية والأطر النظرية والدراسات والبحوث السابقة للذكاء الاجتماعي في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي ، كما قامت الباحثة بمقابلة بعض مدربي الأنشطة الرياضية من مجتمع البحث وذلك للاستفادة من خبراتهم في وضع تصور مبدئي لبعض جوانب البحث وأبعاد المقياس، ومن خلال ما سبق تمكنت الباحثة من وضع الأبعاد في صورتها المبدئية في استمارة وتحديد ميزان التقدير الخاص بالمقياس ملحق (٩) ثم تم عرضها على السادة الخبراء المتخصصين ملحق (١) والجدول (١٥) يوضح آراء السادة الخبراء حول أبعاد المقياس . وقد طلب من السادة الخبراء ابداء رأيهم في الآتي :-

١- مدى انتماء الأبعاد للمقياس. ٢- الإضافة أو الحذف أو التعديل للأبعاد المقترحة.

جدول (١٥)

النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء على أبعاد مقياس الذكاء الاجتماعي ن=١٠

الأبعاد	عدد الموافقين	النسبة المئوية
١ اكتساب المهارات الاجتماعية	١٠	٪١٠٠
٢ المرونة الاجتماعية	١٠	٪١٠٠
٣ التكيف الاجتماعي	١٠	٪١٠٠
٤ النشاط الاجتماعي	٥	٪٥٠

يتضح من جدول (١٥) اتفاق الخبراء على أبعاد مقياس الذكاء الاجتماعي، حيث

تم الاتفاق على نسبة (٩٠ ٪) لقبول أبعاد المقياس وتم استبعاد بُعد النشاط الاجتماعي حيث حصل علي نسبة ٥٠ ٪ ، وبذلك أصبح عدد ابعاد المقياس ٣ أبعاد بدلا من ٤ أبعاد .

- تحديد العبارات المكونة لكل بعد من أبعاد المقياس : ملحق (١٠)

ويتضح من الجدول (١٥) موافقة السادة الخبراء على ٣ أبعاد للمقياس المقترح من قبل الباحثه ،ثم قامت الباحثه بصياغة مجموعه من العبارات تحت كل بُعد من أبعاد مقياس الذكاء الاجتماعي وذلك في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل بعد وقد راعت الباحثه في صياغة العبارات ما يلي.

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة والابتعاد عن الألفاظ الصعبة
- ألا توحى العبارات بنوع الاستجابة- عدم الازدواجية للعبارة.
- أن تقيس العبارة جانب من جوانب البعد الذي تنتمي اليه.وقد بلغ مجموع العبارات(٤٨) عبارة موزعة على (٣) أبعاد وقد تم عرض الابعاد بعباراتها على المحكمين للتحقق من الصدق المنطقي وللتحقق من مدى انتماء العبارات للبعد الخاص بها والجدول (١٦) يوضح أبعاد المقياس وعدد عبارات كل بعد.

جدول (١٦)

أبعاد المقياس وعدد عبارات كل بعد

م	الأبعاد	عدد العبارات
١	اكتساب المهارات الاجتماعية	١٦
٢	المرونة الاجتماعية	١٨
٣	التكيف الاجتماعي	١٤
	المجموع	٤٨

يتضح من جدول (١٦) أبعاد وعدد عبارات كل بعد والعدد الكلي لعبارات المقياس.

المعالجات الإحصائية لآراء الخبراء على العبارات الخاصة بكل بعد :-

قامت الباحثة بتفريغ آراء الخبراء وإجراء المعالجات الإحصائية الآتية :

-التقدير الكمي والكيفي لعبارات المقياس وذلك بتعديل صياغة أو حذف أو إضافة بعض العبارات

ملحق (١١) ، ويوضح جدول (١٧) نتائج تعديل المحكمين على المقياس.

جدول (١٧)

تعديلات السادة الخبراء على أبعاد المقياس المقترح

م	الابعاد	عدد عبارات البعد	أرقام العبارات التي تم استبعادها	أرقام العبارات التي تم اضافتها	أرقام العبارات التي تم تعديل صياغتها	العدد النهائي للعبارات
١	اكتساب المهارات الاجتماعية	١٦	(١٢، ١٠، ١٥، ١٤)			١٢
٢	المرونة الاجتماعية	١٨	(١١، ١٠، ٨، ٧، ٩، ١٧، ١٥)	(١٢)		١٢
٣	التكيف الاجتماعي	١٤	(١٤، ٢، ١٢، ٣)	(١١)		١١
	المجموع	٤٨	١٥ عبارة	٢ عبارات		٣٥

يوضح جدول (١٧) أبعاد المقياس وعدد العبارات المستبعدة والعبارات التي تم اضافتها بعد تعديل الخبراء .

إعداد المقياس لتطبيقه على العينه الاستطلاعيه:

بعد أن تم إعداد المقياس في صورته الثانيه ملحق(١٢) قامت الباحثة بتوزيع عباراته عشوائيا لكي يتم عرضه على أفراد العينه الاستطلاعيه ملحق(١٣) والجدول (١٨) يوضح التوزيع العشوائي لعبارات كل بعد من أبعاد مقياس الذكاء الاجتماعي .

جدول (١٨)

التوزيع العشوائي لعبارات المقياس بعد تعديلات الخبراء

م	الابعاد	أرقام العبارات موزعة عشوائيا	المجموع
١	اكتساب المهارات الاجتماعية	٣١، ٣٤، ٢٨، ٢٥، ٢٢، ١٦، ١٩، ١٣، ١٠، ٧، ٤، ١	١٢
٢	المرونة الاجتماعية	٣٥، ٢٩، ٣٢، ٢٣، ٢٦، ٢٠، ١٧، ١٤، ١١، ٨، ٥، ٢	١٢
٣	التكيف الاجتماعي	٣٣، ٣٠، ٢٧، ٢٤، ٢١، ١٨، ١٥، ١٢، ٩، ٦، ٣	١١
٣٥	المجموع الكلي لعبارات المقياس		

الدراسة الاستطلاعية: Exploratory Study

اجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (٦٥) مدرب من مختلف الانشطة قيد البحث ومن خارج عينه الاساسيه وذلك للتعرف علي (مدي فهم المدربين للمقياس - حساب الوقت الزمني للاجابة علي المقياس - إجراء المعاملات العلمية للمقياس (الصدق - الثبات) .

المعاملات العلمية لمقياس الذكاء الاجتماعي لدى مدربي بعض الانشطة الرياضية .

أولاً : معامل صدق المقياس

١- صدق المنطقي : قامت الباحثة بعرض أبعاد المقياس وعبارات كل بعد على السادة الخبراء في مجال علم النفس الرياضي اختبارات ومقاييس وعددهم (١٠) خبراء ملحق (١) واعتبرت الباحثة نسبة اتفاق السادة الخبراء على أبعاد وعبارات المقياس معياراً لصدقه .

٢ - صدق الاتساق الداخلي لعبارات وأبعاد المقياس :

قامت الباحثة بحساب الصدق وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حده والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وكذلك الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية والجدول (١٩) ، (٢٠) يوضحان ذلك .

جدول (١٩)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد
مقياس الذكاء الاجتماعي (صدق الاتساق الداخلي) ن = ٦٥ مدرب

الإعداد م	اكتساب الاجتماعية	المهارات	المرونة الاجتماعية	التكيف الاجتماعي
١	*.٠٦٣٠	*.٠٦٦٠	*.٠٦٣٦	
٢	*.٠٦٢٥	*.٠٦١٣	*.٠٦٢٨	
٣	*.٠٦٠٨	*.٠٦١١	*.٠٦٣٩	
٤	*.٠٦١٤	*.٠٦١٦	*.٠٦٢٤	
٥	*.٠٦١٧	*.٠٦٣٣	*.٠٦٢١	
٦	*.٠٦٢٩	*.٠٦٠٢	*.٠٦٢٠	
٧	*.٠٦٣٧	*.٠٥٩٩	*.٠٦٠٩	
٨	*.٠٦٤٥	*.٠٦٢٢	*.٠٦١٣	
٩	*.٠٦٦١	*.٠٦٤٠	*.٠٦٥٥	
١٠	*.٠٦٥٣	*.٠٦٢٣	*.٠٦١٦	
١١	*.٠٦١٠	*.٠٦٤٧	*.٠٦٤٣	
١٢	*.٠٦١٥	*.٠٦٠٧	*.٠٦٣٢	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.250$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (١٩) أن قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 ، وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس (٣٥) عبارة مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

جدول (٢٠)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس
والدرجة الكلية للمقياس الاجتماعي ن = ٦٥ مدرب

الأبعاد	وحدة القياس	معامل الارتباط
اكتساب المهارات الاجتماعية	درجة	*.٠٦٩٨٠
المرونة الاجتماعية	درجة	*.٠٦٧٧
التكيف الاجتماعي	درجة	*.٠٦٧٩
المقياس ككل	درجة	*.٠٧٠٠

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.250$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (٢٠) أن معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 ، وهذا يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

حساب ثبات مقياس الذكاء الاجتماعي لمدرربي بعض الانشطة الرياضية :

١- طريق التطبيق وإعادة التطبيق Test re-test

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق Test re-test بفواصل زمنية قدرة ٧ أيام بين التطبيقين، على عينة قوامها (٦٥) مدرب (العينة الاستطلاعية) وجدول (٢١) يوضح ذلك.

جدول (٢١)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والثاني لحساب ثبات المقياس (الذكاء الاجتماعي) ن = ٦٥

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الأبعاد
	س ^٢ ± ع ^٢	س ^١	ع ^١ ± س ^١	س ^١		
*.٠٦٦٨	٣.٠٠	٢٢.٦٥	٣.٣٤	٢٢.٢٠	درجة	١ اكتساب المهارات الاجتماعية
*.٠٦٣٦	٣.٠٩	٢٤.٧٤	٣.٥١	٢٤.١١	درجة	٢ المرونة الاجتماعية
*.٠٦٩٦	٣.٢٣	١٩.٤٤	٣.٧١	١٩.٠٠	درجة	٣ التكيف الاجتماعي
*.٠٧٩٩	٩.٣٢	٦٦.٨٣	١٠.٥٦	٦٥.٣١	درجة	المقياس ككل

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.250$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (٢١) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين التطبيقين في أبعاد مقياس الذكاء الاجتماعي ، مما يدل على ثبات الاختبار في قياس ما وضع من أجله.

٢- معامل ألفا كرونباخ Coefficient Alpha Cronbach's

كما تم حساب معامل ثبات المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية السابقة وذلك بتطبيق معامل ألفا كرونباخ Coefficient Alpha Cronbach's ، والجدول (٢٢) يوضح ذلك

جدول (٢٢)

ثبات مقياس الذكاء الاجتماعي بتطبيق (معامل ألفا كرونباخ) ن = ٦٥ مدرب

معامل الثبات	وحدة القياس	الأبعاد
*.٠٦٦٣	درجة	١ اكتساب المهارات الاجتماعية
*.٠٦٠٠	درجة	٢ المرونة الاجتماعية
*.٠٦٥٠	درجة	٣ التكيف الاجتماعي
*.٠٧٠٢	درجة	المقياس ككل

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.250$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (٢٢) أن معامل الثبات بتطبيق معامل ألفا كرونباخ يتراوح ما بين (*٠.٦٠٠ : *٠.٧٠٢) وهذه يدل على أن أبعاد مقياس الذكاء الاجتماعي على قدر من الثبات مما يدل على أن المقياس ذو معامل ثبات عالي .

وبعد أن قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للمقياس الذكاء الاجتماعي وتم توزيعه عباراته عشوائياً وأصبح في صورته النهائية جاهز للتطبيق على عينة البحث الأساسية والتي قوامها (٧٤) مدرب ، حيث اشتملت عباراته على عدد (٣٥) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد، ويتم الإجابة على عبارات المقياس من خلال ميزان ثلاثي (غالبا - أحيانا - نادرا)، حيث أن العبارات الايجابية تأخذ علي التوالي (٣-٢-١) أما العبارات السلبية تأخذ علي التوالي (١-٢-٣) وبذلك تكون الدرجة الكلية للمقياس (٣٥×٣ = ١٠٥) وهي تعبر عن أعلى معدل للذكاء الاجتماعي ، أما أقل درجة تعبر عن أقل معدل ذكاء اجتماعي تكون (٣٥×١ = ٣٥) . ملحق (١٤) .

الدراسة الأساسية :-

قامت الباحثة بتطبيق المقاييس (المناعة النفسية - تنظيم الذات - الذكاء الاجتماعي) على عينة البحث الأساسية والبالغ عددهم (٧٤) مدرب ، وذلك في الفترة الزمنية (٢٥/٣/٢٠٢٠م) إلى (٢٥/٣/٢٠٢٠م)

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) والذي يشتمل على المعالجات التالية: (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط - النسبة المئوية - معامل الالتواء - معامل ألفا كرونباخ - التجزئة النصفية)

- عرض النتائج ومناقشتها: **The Results Offer & Discussion**

١ - عرض النتائج **Offer of The Results**

من خلال هدف البحث وفروضة والبيانات الخاصة بعينة البحث وتبويبها ومعالجتها إحصائياً ظهرت نتائج البحث كالتالي:

جدول (٢٣)

معاملات الارتباط بين مقياس المناعة النفسية وتنظيم الذات

لدى مدربي بعض الانشطة الرياضية قيد البحث ن = ٧٤

المتغيرات	إدارة أو تنظيم السلوك	ضبط البيئة	طريقة تعلم المعلومة والبحث عنها	الدرجة الكلية لمقياس تنظيم الذات
التفكير الإيجابي	*٠.٥٩١	*٠.٥٤٣	*٠.٥٧٣	*٠.٦٢٢
المتابعة	*٠.٥٤٦	*٠.٥٥٦	*٠.٥٨٥	*٠.٦٥١
الصمود النفسي	*٠.٥٨٣	*٠.٥١٩	*٠.٥١٢	*٠.٦٦٣
القدرة على مواجهة الضغوط	*٠.٥٣٢	*٠.٥٤٤	*٠.٥٣٦	*٠.٦٢٩
فاعلية الذات	*٠.٥١٦	*٠.٥٣٨	*٠.٥٢٨	*٠.٦٣٠
الثقة بالنفس	*٠.٥٩٩	*٠.٥٥٨	*٠.٥٥٥	*٠.٦٤٢
الدرجة الكلية لمقياس المناعة	*٠.٦٦٧	*٠.٦٩٣	*٠.٦٨٩	*٠.٦٨٢

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٢٣٣ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٢٣) أن هناك علاقة ارتباطية طردية بين أبعاد مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية وأبعاد مقياس تنظيم الذات والدرجة الكلية لدى مدربي بعض الأنشطة الرياضية.

جدول (٢٤)

معاملات الارتباط بين مقياس المناعة النفسية والذكاء الاجتماعي لدى مدربي بعض الأنشطة الرياضية قيد البحث ن = ٧٤

الدرجة الكلية لمقياس الذكاء الاجتماعي	التكيف الاجتماعي	المرونة الاجتماعية	اكتساب المهارات الاجتماعية	المتغيرات	مقياس المناعة النفسية
*٠.٧٤٣	*٠.٦٢٣	*٠.٦٠٠	*٠.٦٧٦	التفكير الايجابي	
*٠.٧٢١	*٠.٥٩٥	*٠.٦١٠	*٠.٦٤٥	المثابرة	
*٠.٧٣٩	*٠.٦٢٠	*٠.٦١٩	*٠.٦٣٧	الصمود النفسي	
*٠.٧١٧	*٠.٦٠٧	*٠.٥٩٩	*٠.٥٨٢	القدرة على مواجهة الضغوط	
*٠.٧٥٠	*٠.٦٤١	*٠.٦٠٥	*٠.٥٨٩	فاعلية الذات	
*٠.٧١١	*٠.٦٦١	*٠.٦٣٦	*٠.٦٣٢	الثقة بالنفس	
*٠.٧٨٧	*٠.٧٢٧	*٠.٦٩٩	*٠.٧٠٠	الدرجة الكلية لمقياس المناعة	

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.233$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (٢٤) أن هناك علاقة ارتباطية طردية بين أبعاد مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية وأبعاد مقياس الذكاء الاجتماعي والدرجة الكلية لدى مدربي بعض الأنشطة الرياضية .

جدول (٢٥)

معاملات الارتباط بين الذكاء الاجتماعي وتنظيم الذات لدى مدربي بعض الأنشطة الرياضية قيد البحث ن = ٧٤

الدرجة الكلية لمقياس تنظيم الذات	طريقة تعلم المعلومة والبحث عنها	ضبط البيئة	إدارة أو تنظيم السلوك	المتغيرات	مقياس الذكاء الاجتماعي
*٠.٧١٦	*٠.٦٢٩	*٠.٦٢٤	*٠.٦٢٣	اكتساب المهارات الاجتماعية	
*٠.٧٠٢	*٠.٥٤٦	*٠.٦١٥	*٠.٦١١	المرونة الاجتماعية	
*٠.٧٢٢	*٠.٥٧٢	*٠.٦٤٢	*٠.٦٠٦	التكيف الاجتماعي	
*٠.٧٨٤	*٠.٦٥٥	*٠.٧٣٢	*٠.٧٦٠	الدرجة الكلية لمقياس الذكاء الاجتماعي	

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.233$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (٢٥) أن هناك علاقة ارتباطية طردية بين أبعاد مقياس الذكاء الاجتماعي والدرجة الكلية وأبعاد مقياس تنظيم الذات والدرجة الكلية لدى مدربي بعض الأنشطة الرياضية. مناقشة الفرض الأول والذي ينص علي " توجد علاقة دالة احصائيا بين المناعة النفسية وتنظيم الذات لدى مدربي بعض الأنشطة الرياضية "

يتضح من جدول (٢٣) وجود علاقات طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية بين أبعاد مقياس المناعة النفسية (التفكير الايجابي - المثابرة - الصمود النفسي - فاعلية الذات - الثقة بالنفس - حل المشكلات) وأبعاد مقياس تنظيم الذات والدرجة الكلية (إدارة وتنظيم الذات - ضبط البيئة - طريقة تعلم المعلومة والبحث عنها) لمدربي بعض الأنشطة الرياضية.

وتعزو الباحثة ذلك إلى أن مدربي الأنشطة الرياضية المختلفة يتعرضون للمثيرات المختلفة متمثلة في انفعالات اللاعبين وأولياء الامور و الجماهير وإدارة النادي والحكام والاعلام مما يتطلب قدرة عالية من المناعة النفسية وذلك لما لها من أهمية بالغة في (التفكير الايجابي - المثابرة - الصمود النفسي - فاعلية الذات - الثقة بالنفس - حل المشكلات) لمواجهة المظاهر النفسية السلبية التي قد تحدث خلال التدريب أو أثناء المباريات و السيطرة على الانفعالات و تطوير إستراتيجية اللعب ، كما أن المناعة النفسية تساعد المدربين على تنظيم المخزون المعرفي له ، وإدارة أفكاره بفاعلية وتدريبه على تنظيم الموجودات بطريقة جديدة، والنظر إلى الأشياء بطريقة غير مألوفة لتنظيم المعارف الموجودة لحل المشكلات . كما تساعد المدربين على توظيف قدراتهم العقلية والبدنية ومهاراتهم الاجتماعية لتحقيق اهدافهم و التغلب على المصاعب التي تعترضه في حياته اليومية سواء في النادي او العمل او المنزل و تحويل الفشل الى نجاح وفهم المشكلات والصعوبات و ايجاد حلول لها والتعامل الجيد مع الضغوط.

ويشير علاء الشريف (٢٠١٥م) بأن المناعة النفسية نظام افتراضي وجداني تفاعلي متغير، يشترك مع نظام المناعة الحيوية بالحفاظ على استقرار وتوازن الفرد من خلال المحافظة على الحالة الوجدانية من تهديد المشاعر السلبية الناتجة عن الأحداث المتطرفة ، ودرجة عالية من الاستقرار بمواجهة تقلبات الحياة ، من خلال القدرات المعرفية ، والتي تساعد على التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية ، عبر ثلاث أنظمة فرعية (الاحتواء - المواجهة التكيفية - التنظيم الذاتي) المتفاعلة مع بعضها لوصف العوامل الدافعة التي قد تنمي القدرات التكيفية الداعمة للتناغم ما بين مبادئ المدرب ومتطلبات " . (٩ : ٢٥)

وتتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج بحث جعفر عبد العزيز الجرايزة (٢٠٢٠م) (٤) وتوصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين مستوى المناعة النفسية والصحة النفسية لدى الرياضيين.

فتنظيم الذات للمدرب يتحقق من خلال الإنسجام الداخلي والتحكم الذاتي، لأن تنظيم الذات نظرية في السلوك الإنساني تتضمن مكونات معرفية، ودافعية، ووجدانية، وكذلك مكونات سلوكية، فالمدربون يراقبون سلوكهم ويحددون أهدافهم، وفي حال كان هناك تباين أو إختلاف بين السلوكيات الفعلية والأهداف المتوقعة فإن ذلك يكون مؤشراً على ضرورة العمل على تعزيز الذات والتفكير بطريقة إيجابية، وقد يكون ذلك أيضاً مؤشراً على الفشل في القدرة على تنظيم

الذات، ويتضمن تنظيم الذات خمسة أطر تعد من العناصر الضرورية لنجاح المدرب وهي: الوازع الداخلي، الكفاءة الذاتية، الإرادة الذاتية، القدرات اللفظية والتي تستخدم كمقياس للسيطرة والضبط، والأداء وهو الوسيلة العملية. (٣ :١)

وتتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة ايمان مصطفى على الشنواني (٢٠١٩م) (٣) ان للمناعة النفسية على تحسن الطالبات المصابات بكلية التربية الرياضية بالطرف السفلى و تقليل الإصابة.

وتتفق نتائج البحث الحالي ايضا مع نتائج دراسة رانيا خميس الجزار (٢٠١٨م) (٥) وقد أسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية والذكاء الأخلاقي لدى طلاب الجامعة. وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ضبط النفس كأحد أبعاد المناعة النفسية والأداء الأكاديمي لطلاب الجامعة.

وتتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة دوبي وشاهي (٢٠١١م) (٢٢) اشارت النتائج الى ان العاملين لديهم مستوى مرتفع من الضغوط و الانهاك وان المناعة النفسية لديهم كان لها تاثير على الضغوط و الانهاك واستراتيجيات التكيف حيث ان ذو المناعة المرتفعة هم اقل تائيرا بالضغط و الانهاك النفسى . وجود علاقة عكسية بين المناعة النفسية و الضغوط و الاحتراق النفسى . ان المناعة النفسية تعمل على التوازي مع المناعة الحيوية ومثلها وانه يمكنها التغلب على الضغوط النفسية

ويري "محمد علاوى" (١٩٩٨م) أن ممارسة الرياضة تكسب المدربين العديد من السمات النفسية المرغوبة ومنها الثقة بالنفس تقبل نقد الآخرين بصدق رحب. (١٤ :١٦٨) فالمناعة النفسية ترتبط لدى الفرد بقدرته على العمل والإنجاز والتنظيم، أى أن المستويات المرتفعة للمناعة النفسية تساعد المدربين على الشعور بالسعادة عند القيام بأى مهام، أو عند مساعدة الآخرين، والشعور باليقظة والطاقة والحيوية والقدرة على تنظيم الذات، ليتحملوا الكثير من المسؤوليات دون الشعور بالإرهاق أو التعب، وقادرون على قيادة الآخرين وتوجيههم ومساعدتهم على حل مشاكلهم، وبذلك يشعر بالإستقرار النفسى والإجتماعى مما يزيد من مستوى المناعة النفسية لديهم.

وقد لاحظت الباحثة الارتباط بين درجات المناعة النفسية ودرجات تنظيم الذات بأن المدربين الذين لديهم درجات تنظيم ذات عالية، قد حصلوا على درجات عالية على مقياس المناعة النفسية، أما المدربين الذين لديهم تنظيم ذات منخفض فقد حصلوا على درجات منخفضة على مقياس المناعة النفسية وهذا يؤكد الارتباط الموجب بين المناعة النفسية وتنظيم الذات لدي مدربي بعض الأنشطة الرياضية المختلفة .

وبذلك تحقق الفرض الاول والذي ينص علي " توجد علاقة دالة احصائيا بين المناعة النفسية وتنظيم الذات لدي مدربي بعض الأنشطة الرياضية "

مناقشة الفرض الثاني والذي ينص علي " توجد علاقة دالة احصائيا بين المناعة النفسية والذكاء الاجتماعى لدي مدربي بعض الأنشطة الرياضية "

يتضح من جدول (٢٤) العلاقات الارتباطية بين أبعاد مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية للمقياس وأبعاد مقياس الذكاء الاجتماعي والدرجة الكلية لمدربي بعض الأنشطة الرياضية ، حيث يتضح وجود علاقات طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية بين أبعاد مقياس المناعة النفسية (التفكير الايجابي - المثابرة - الصمود النفسي - فاعلية الذات - الثقة بالنفس- حل المشكلات) وأبعاد مقياس الذكاء الاجتماعي (اكتساب المهارات الاجتماعية - المرونة الاجتماعية - التكيف الاجتماعي).

كما تشير الباحثة إلى أن المناعة النفسية هي قدرة المدرب على توظيف قدراته العقلية والبدنية ومهاراته الإجتماعي لتحقيق أهدافه للمدرب الرياضي والتغلب على المصاعب و الأزمات من خلال منظومة عقلية تساعد المدرب على إنتاج الأفكار المضادة للأفكار المدمرة سواء على المستوى الشخصي أو من خلال تفاعله مع الآخرين و التعامل بكفاءة مع متطلبات البيئة.

فالمناعة النفسية هي نظام وقائي يعمل على التكامل بين استعدادات وإمكانيات المناعة النفسية وهي تعظم وتقوى عمليات التفاعل بين الفرد وبيئته. (١٦ : ٦٢٠)
وتتفق الباحثة مع دراسة " ليلي باكر عمر" (٢٠٢١م) (١٢) على وجود علاقة ارتباطية بين مستوي المناعة النفسية ومستوي الذكاء الاجتماعي .

كما يوضح "محمد حسن علاوي" (١٩٩٨م) أن المجال الرياضي من المهن الضاغطة على الفرد وتؤدي إلى انخفاض مستوى إنجازاته وعدم رضاه عن عمله مما قد يؤدي في النهاية إلى تركه للمهنة سواء بإرادته أو بدون إرادته نتيجة عدم قدرته علي مقاومة هذه الضغوط ومحاولة التكيف الإيجابي معها. (١٤ : ٣)

وتتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة أولاه (٢٠٠٩م)، (٢٠٠٤) (٢٥) علي أن المناعة النفسية هي وحدة متكاملة متعددة الأبعاد لموارد الشخصية المرتبطة بالجوانب المعرفية و الدافعية و السلوكية وهي تعمل كجهاز مناعي وقائي يقوى المناعة ويزيد من قدرة المدربين على التأقلم ومرونة الأنا، تساعد علي التعامل مع الضغوط ومقاومتها و تدعم الصحة النفسية ، تتفاعل و تتكامل مع بعضها لتنمية القدرات التكيفية التي توافق بين مبادئ الفرد ومتطلبات حياته ونظام المناعة النفسية".

ومن خلال ماسبق تري الباحثة أن المناعة النفسية تعد بمثابة القوة التي تسمح للإنسان أن يتغلب على التحديات ويتجاوز الصعوبات ليحقق النجاحات ، وترجع أهمية المناعة النفسية إلى صقل تفكير المدرب وتوجيهه إلى حسن التعامل مع الضغوط و التوترات في البيئة المليئة بالمشكلات ،ويمكن تنمية توجه عقلي لدى الفرد ينشط المناعة النفسية لديه ليكون أكثر قدرة على التعامل بكفاءة مع مجريات الحياة بصعوباتها وتحدياتها ، وعلى تحديد أهداف واقعية و السعي الدؤوب لتحقيقها ، وعلى التفكير بطرق ايجابية يتخلص بممارستها من قلقه و نساغده على حل مشكلاته و ممارسة حياته بروح ايجابية متفائلة .

وقد لاحظت الباحثة الارتباط بين درجات المناعة النفسية ودرجات الذكاء الاجتماعي حيث أن المدربين الذين لديهم درجات ذكاء اجتماعي عالي، قد حصلوا على درجات عالية

على مقياس المناعة النفسية، أما المدربين الذين لديهم ذكاء اجتماعي منخفض فقد حصلوا على درجات منخفضة على مقياس المناعة النفسية وهذا يؤكد الارتباط الموجب بين المناعة النفسية ذكاء اجتماعي لدي مدربي بعض الأنشطة الرياضية المختلفة .

وبذلك تحقق الفرض الثاني والذي ينص على " توجد علاقة دالة احصائيا بين المناعة النفسية والذكاء الاجتماعي لدي مدربي بعض الأنشطة الرياضية " مناقشة الفرض الثالث والذي ينص على " توجد علاقة دالة احصائيا بين تنظيم الذات والذكاء الاجتماعي لدي مدربي بعض الأنشطة الرياضية "

يتضح من جدول (٢٥) العلاقات الارتباطية بين أبعاد مقياس تنظيم الذات (إدارة وتنظيم الذات - ضبط البيئة - طريقة تعلم المعلومة والبحث عنها) و أبعاد مقياس الذكاء الاجتماعي (اكتساب المهارات الاجتماعية - المرونة الاجتماعية - التكيف الاجتماعي).

وقد ترجع الباحثة هذه العلاقة إلي أن من أهم أنواع الذكاءات التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط والتعامل معها وذلك من خلال ثقته الكامنه في قدراته ومدى مرونته في التعامل مع المواقف المختلفة وتحدي الصعاب ومدى مثابته لانجاز المهام المكلف بها وتكوين علاقات اجتماعية ناجحة وبالتالي يكون لديه القدرة على التفاعل الاجتماعي والتكيف للتصرف بشكل لائق اجتماعياً مما يزيد من تعزيز الذات وقوة الارادة والقدرة على تنظيم السلوك والتفكير بطريقة إيجابية هو الذكاء الاجتماعي حيث يمثل أحد جوانب المواجهة النشطة، فالذكاء الاجتماعي يشكل النواه للشخصية القوية وبالتالي الوصول لدرجة عالية من القدرة على التعامل مع مصادر الضغوط والإنفعالات فمن خلال الأهتمام بالوعي بالذات وقيمة الذات وضبط النفس وتقدير الذات والثقة بالنفس كل هذا من شأنه تمكين الإنسان من تبديل الطاقة السلبية لذاته الناتجة من الإنفعالات والضغوط إلى طاقة إيجابية تدعم الشعور بالنظرة الإيجابية لذاته.

أشار محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م) ان شكل العلاقة بين المدرب ولاعبيه تؤثر على عملية التدريب وكذا مستوى اللاعبين اثناء المنافسات فاذا كانت هذه العلاقة طيبة ومفيدة أتت بفائدتها على روح الفريق وساهم ذلك على زيادة اواصر المحبة والتعاون بينهما وخفت كثيرا من حدة الخلافات والتوتر التي قد تحدث بين المدرب ولاعبيه وبالتالي تكون نتائجها ايجابية اما اذا كانت العلاقة سلبية وتسير في اتجاه عكسي فان هذا يؤثر على نتائج الفريق وكذا مستوى أداء اللاعبين وفي احيان كثيرة تنتهي هذه العلاقة باستبعاد اللاعب من الفريق وتؤدي الى نتائج سلبية في غير مصلحة الفريق . (١٥ : ٢٩)

وتري الباحثة أن تنظيم الذات لدى المدرب بمثابة القوى الدافعه التي توجهه لمجالات جديدة في النشاط والمعلومات والمهارات، ويوصف المدربون المنظمون ذاتيا بأنهم ذو دافعية عالية، وبأن لديهم إستعداد أكبر للمشاركة والمثابرة لفترة زمنية أكبر عند أداء المهام التدريبية، ويبدلون جهدا أكبر من أولئك الذين ليس لديهم تنظيم ذاتي

وتتفق الباحثة مع كل من طارق عبد الرؤوف عامر ، إيهاب عيسي المصري (٢٠١٨م) (٧) ويعد الذكاء الاجتماعي من الانواع التي تعكس قدرة الفرد علي فهم وإدراك

وملاحظة مشاعر الاخرين وحالاتهم المزاجية واحتياجاتهم ، وتنعكس هذه القدرة في مهارات تعامل الفرد مع الاخرين وتحفيزهم .

لذلك على المدرب أن يملك القدرة على أن يدرك ويفكر بطريقة مرنة تتفق مع المتطلبات الواقعية للموقف وبالتالي القدرة على حل المشكلات ، وأن قدرة المدرب على ضبط النفس في المواقف الحرجة تعني قدرته على ضبط الحالة الإنفعالية وعدم إعاقة تأثير السمات الأخرى كالهذوء والسيطرة والكف والإجتماعية وتوفير هذه القدرات لدى المدرب تساعد وتجنبه إتخاذ قرارات خاطئة مما يؤثر علي علاقاته بمن حوله . (١٨ : ٤٨)

وقد لاحظت الباحثة الارتباط بين درجات تنظيم الذات ودرجات الذكاء الاجتماعي حيث أن المدربين الذين لديهم درجات ذكاء اجتماعي عالي، قد حصلوا على درجات عالية على مقياس تنظيم الذات ، أما المدربين الذين لديهم ذكاء اجتماعي منخفض فقد حصلوا على درجات منخفضة على مقياس تنظيم الذات وهذا يؤكد الارتباط الموجب بين تنظيم الذات والذكاء اجتماعي لدي مدربي بعض الانشطة الرياضية المختلفة

وبذلك تحقق الفرض الثالث والذي ينص علي " توجد علاقة دالة احصائيا بين تنظيم الذات والذكاء الاجتماعي لدي مدربي بعض الانشطة الرياضية"

الاستنتاجات والتوصيات The Conclusions and Recommendations

أولاً: الاستنتاجات The conclusions

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج هذا البحث

- ⊖ توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين أبعاد مقياس المناعة النفسية مما يدل على ثبات الاختبار في قياس ما وضع من أجله .
- ⊖ توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين أبعاد الذكاء الاجتماعي مما يدل على ثبات الاختبار في قياس ما وضع من أجله . .
- ⊖ توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين أبعاد المناعة النفسية وتنظيم الذات لدي مدربي بعض الانشطة الرياضية .
- ⊖ توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين أبعاد المناعة النفسية و الذكاء الاجتماعي لدي مدربي بعض الانشطة الرياضية .
- ⊖ توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين أبعاد الذكاء الاجتماعي وتنظيم الذات لدي مدربي بعض الانشطة الرياضية .

ثانياً: التوصيات The recommendations

- ⊖ الإهتمام بوضع برامج للإعداد النفسي للمدربين لرفع مستوي المناعة النفسية .
- ⊖ تهيئة المدربين نفسياً بشكل مستمر للتمكن من قيادتهم للمباريات بشكل ناجح .
- ⊖ إجراء دورات تدريبية وتنقيح للمدربين بشكل دوري ومستمر طول العام .
- ⊖ الإستعانة بخبراء في علم النفس الرياضي لمناقشة المدربين في مستوي الحالة النفسية التي تواجههم أثناء التدريب أو المنافسات .
- ⊖ إجراء المزيد من الأبحاث الخاصة بمتغيرات هامة مؤثرة علي مدربي الانشطة الرياضي

المراجع

- ١ أحمد محمود طعمه الجبوري (٢٠١١م): تنظيم الذات وعلاقته بالتفكير السلبي والإيجابي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة تكريت، العراق.
- ٢ أسامة كامل راتب (١٩٩٧م): قلق المنافسة "ضغوط التدريب احتراق الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣ إيمان مصطفى الشنواني (٢٠١٩م): فاعلية برنامج ارشادي لتحسين المناعة النفسية للطلقات المصابات بكلية التربية الرياضية، انتاج علمي، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، ١٤، المجلد ١، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان.
- ٤ جعفر عبد العزيز الجرايزة (٢٠٢٠م): مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية، انتاج علمي، مجلة العلوم التربوية، مجلد ٤٧، العدد الاول، كلية التربية الرياضية، جامعة البلقاء التطبيقية، الاردن.
- ٥ رانيا خميس الجزار (٢٠١٨م): المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاء الاخلاقي و الاداء الاكاديمي، انتاج علمي، مجلة البحث العلمي في الاداب، كلية البنات للاداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.
- ٦ صباح مرشود منوخ، طه عبد الحميد العبيدي (٢٠١٩م) المناعة النفسية لدي طلبة المرحلة الاعدادية، مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية، تكريت، (العدد ٢٦).
- ٧ طارق عبد الرؤوف عامر، إيهاب عيسي المصري (٢٠١٨م) الذكاء العاطف والذكاء الاجتماعي، القاهرة، المجموعة العربية للنشر والتوزيع، مصر.
- ٨ عصام محمد زيدان (٢٠١٣م): المناعة النفسية مفهومها وابعادها وقياسها، بحث علمي منشور، مجلة كلية التربية، ٥١ع، كلية التربية، جامعة طنطا.
- ٩ علاء الشريف (٢٠١٥م): فاعلية برنامج ارشادي قائم على خصائص الشخصية لذاتها لتدعيم المناعة النفسية و اثره على خفض الشعور بالاغتراب لدى طلاب الجامعات الفلسطينية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة المنصورة.
- ١٠ على فهمي البيك، عماد الدين عباس (٢٠٠٣م): المدرب الرياضي، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ١١ فوقية حسن رضوان (٢٠١٢م): مقياس تنظيم الذات دار الكتاب الحديث، القاهرة
- ١٢ ليلى باكر عمر (٢٠٢١م) المناعة النفسية وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بجامعة نجران.
- ١٣ محمد أحمد الصديق (٢٠٠٥م): علم النفس الايجابي، مكتبة التعليم المفتوح، جامعة عين شمس.
- ١٤ محمد حسن علاوى (١٩٩٨م): سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٥ محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م): سيكولوجية المدرب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٦ محمود خليل البراغيثي (٢٠١٧م): المناعة النفسية، قضايا معاصرة في الصحة النفسية، جامعة عين شمس.

- ١٧ ناهد أحمد فتحي (٢٠١٩) : 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) ، ٣ ع ، يوليو ٢٠١٩ .
- ١٨ يحيى السيد الحواي (٢٠٠٢م) : المدرب الرياضى بين السلوك التقليدى والتقنية الحديثة فى مجال التدريب.
- ١٩ **Albert Lorincz .E., Kadar .,A Krizbai .,T Marton .R (٢٠١٢)** :Relationship between he characteristics of the psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents the New education revire Specialized scientific journal , ٢٣ (١) ., ١٠٣-١١٥.
- ٢٠ **Bembenutty, H. (٢٠٠٠)**: Self-regulation of learning and academic delay of gratification: Gender and ethnic differences among college students. Journal of advanced academics, ١٨(٤), ٥٨٦-٦١٦.
- ٢١ **Dresel, M. &Haugwitz, M. (٢٠٠٨)**: A computer-based approach to fostering motivation and self-regulated learning. Journal of Experimental Education, .٧٧(١), ٣-١٨
- ٢٢ **Dubey .,A & Shahi ,D., (٢٠١١)** : Psychological Immunity and coping strategies Astudy on medical professionals Indian journal science researches ., ٨ (١-٢) ., ٣٦-٤٧.
- ٢٣ **Frenez , E. (٢٠١٢)** : Examination of Psychological immune System on the basis of individual Psychological interpretation of the memories of Early Childhood , (www.ganymeds .lip.united.hu)
- ٢٤ **Kristina Bona (٢٠١٤)**: An exploration of the psychological immune system in hungarian gymnasts
- ٢٥ **OLah , (٢٠٠٩)** : Attila Psychological immunity : A new concept of coping and resilience . Dubrovnik coping & resilience international conference ., magazine culture research ., ٤ ., ١٠٢-١٠٨.
- ٢٦ **Stefanie, C., Richard, A., Walker, H., lan, D. & Smith, A. (٢٠٠٢)**: Self-Regulated learning in tertiary students: The role of culture and self-efficacy on strategy use academic achievement. The University of Sedenc, Australia, ٦-٩١.
- ٢٧ **Zimmerman, B.J. (٢٠٠٢)**: Becoming a self-regulated learner: An overview .Theory into Practice, ٤١ (٢), ٦٤-٧٠.