

بناء مقياس المناعة النفسية للطالبات المصابات بكلية التربية الرياضية بنات

*م.د/ إيمان مصطفى علي الشنواني

المقدمة ومشكلة البحث:

إن الرياضي في أي مجتمع يتعرض لضغوطات وتوترات ينعكس تأثيرها على الصحة النفسية والبدنية والنفسية، وعندما يستمر التعرض لهذه الضغوطات فإنه يؤدي إلى ضعف السيطرة على انفعالاته وسلوكياته وبالتالي يتأثر أدائه الرياضي.

ويعد مفهوم المناعة النفسية ضمن التوجه الإيجابي في علم النفس الرياضي حيث أن وجوده دلالة على صحة وتوازن الرياضي نفسياً وبدنياً، وتعد عاملاً رئيساً ومهماً في حماية الرياضي من الإصابة بعدد من الأمراض. فالمناعة النفسية تعد من العمليات الوقائية التي تعني قدرة الفرد على التغلب على المواقف الضاغطة، وأن المناعة تحميه من العديد من الأمراض المرتبطة بضغط الدم والسكر والإكتئاب والانهيار النفسي (٧: ١٢).

ويؤكد "دوبي وشاهي Dubey & Shahi" (٢٠١١م)، بأن الفرد لديه نظام مناعة نفسية بمثابة وعاء يعمل على حمايته من المشاعر والوجدانات السلبية التي ترتبط بالضغوط والقلق والتوتر والغضب والانهك وغيرها من الأزمات والاضطرابات النفسية التي قد يواجهها في حياته، تماماً كما يعمل نظام المناعة الحيوية في الجوانب العضوية. (١٥: ١٠)

* مدرس دكتور بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية الرياضية، بكلية التربية الرياضية بالجزيرة.

وذكر "كيجان Kegan" (٢٠٠٦م) أن الانسان لديه نظام مناعة نفسية وظيفته حماية الفرد من الاثار السلبية للضغوط الانفعالية على غرار نظام المناعة الحيوية في الجسم. (٢٥: ١٢)

ويفترض "جلبرت واخرون، Gilbert et al" (١٩٩٨ م)، أن العقل البشري يحتوي على نظام مناعة نفسية لكي يحمي الفرد من المشاعر السلبية والامراض النفسية، كما يفعل نظام المناعة الحيوية الذي يدافع عن الجسم ضد الميكروبات والفيروسات المسببة للأمراض العضوية. (٣٠: ١١)

ويرى "أولاه Olah" (١٩٩٦م) أن نظام المناعة النفسية هو أحد العوامل الشخصية المسئول عن مواجهة الضغوط والانهاك النفسي لتحقيق الصحة النفسية. (٢٠: ١٦)

والإصابة الرياضية تصيب أعضاء أو جسد الرياضيين خلال التمرينات أو المباريات، مما يؤدي الى تعطل الأعضاء عن القيام بوظيفتها الطبيعية بصورة مؤقتة، كما أنها تسبب تغير ضار فى نوع أو أكثر من أنسجة الجسم المختلفة، كما تعتبر تعطيل أو إعاقة مؤثر خارجى لأعضاء الجسم وغالباً ما يكون هذا المؤثر مفاجئاً وشديداً، مما قد ينجم عنه تغيرات وظيفية فسيولوجية مثل الكدمات أو الأورام فى مكان حدوث الإصابة مع تغير كذلك فى آلية العمل الحركى للعضلة أو المفصل المصاب، كما تختلف الإصابة باختلاف الأسباب، كما أن الإصابة الرياضية الناتجة عن توتر خارجى مفاجئ يتعدى ويفوق قدرة التحمل سواء على مستوى الأعضاء السليمة أو الأعضاء المصابة من قبل إصابات خفيفة والذى قد يسبب إصابة شديدة قد تحدث توقف وظيفي، ورغم كل الوقاية فى المجال البدنى والنفسي، إلا أن العديد من الرياضيين معرضين للإصابات ولهذا فإنه من الضرورى معرفة الإستجابات النفسية للإصابات الرياضية، قام الأختصاصيون فى علم النفس الرياضى بمساعدة الأطباء بدراسة ووصف الإستجابات النفسية المعتادة للإصابات، فبعض

الرياضيين يعتبر إصابته بمثابة كارثة والبعض الآخر يرى إصابته على أنها وسيلة إسترجاع وإستجمام وراحة وطريقة فرار من متاعب المنافسة والتدريب، ويرى البعض الآخر فى الإصابة وسيلة إكتساب سمعة إذا إنخفض أداء اللعب، وهناك من يجد فى الإصابة سببا مطلقا فى الأبتعاد عن الملاعب، ولهذا فعلى الأختصاصيين فى الرياضة والنشاط البدني أن يلاحظوا الطريقة التى سيتجنب بها كل لاعب الإصابات. (١٧ : ١)

وتعتبر الإصابة الرياضية خبرة سلبية يحاول الرياضى تجنبها حيث تحدث أثناء ممارسة النشاط الرياضى، وقد تكون الأصابة بدنية أو إصابة نفسية نتيجة تعرض اللاعب لخبرة أو حادثة مرتبطة بالممارسة الرياضية والتى قد ينتج أو لاينتج عنها إصابة بدنية حيث تحدث بعض التغيرات فى الخصائص النفسية، وتوضح أثرها فى تغير الحالة الإنفعالية والدافعية فى السلوك وبالتالي تؤدى إلى هبوط ملحوظ فى مستواه الرياضى أحيانا أو الأنسحاب من ممارسة الرياضة أحيانا أخرى(٦ : ٩)

ويتفق "هورجر Hoerger" (٢٠١٢م) مع ما استند إليه "جيلبرت واخرون Gilbert et al" (١٩٩٨م)، فى تفسير مصطلح " المناعة النفسية إلى المناعة الحيوية كرمز لاختزال عدداً من الآليات المعرفية التي تحمي الفرد من الشعور بالمعاناة من المشاعر السلبية، من خلال استخدام اساليب دفاعية لجعل الحالة الراهنة أكثر احتمالاً للموقف وأكثر امتلاكاً للبدائل المُساعدة في تخطى الموقف، حيث تعمل خارج إدراك ووعي الفرد (١٣ : ٨٧)

وذكر "دوبي وشاهي Dubey&Shahi" (٢٠١١م) "بأنها وعاء الموارد النفسية التي تحمي الفرد من السموم التي تولدت من الانزعاج الدائم والتوتر العصبي والقلق الذي يواجهه الفرد يوميا، وهي تحمي الفرد من التعرض أو إطالة الأمد للانفعالات السلبية المتطرفة" (١٨ : ١٠)

ويذكر "باربانيل, **Barbanell**" (٢٠٠٩م) بأن المناعة النفسية هي القدرة علي التكيف الايجابي اللاوعي التي تعمل بنظام معقد ومنظم وانعكاسي، أسوة بنظام المناعة الحيوية، من أجل حماية الفرد من الاعتداءات النفسية والبيئية، ويتفاعل معه للحفاظ على البقاء عبر التكيف مع الضغط الوجدان، كما حدد ثلاثة ابعاد لتحديد المناعة النفسية تمثلت في (الحارس الوجداني-ميكانزمات الدفاع-القناع كسمة). (٩ : ١٦-١٧)

وعرفها "كيجان **Kegan**" (٢٠٠٦م) بأنها نظام وجداني تفاعلي متغير يجعل الفرد يستخدم مشاعره وقدرته على التمييز بين الأشياء المفيدة والضارة والمحايدة، من خلال الذاكرة، والقدرة على التخيل و التخطيط وتقييم الخطر والحماية والدفاع، وإدراك معززات الحياة وصياغة خطط العمل، من أجل حماية ووقاية الحياة والكيان الجسدي والهوية والإبداع". (٤٠ : ١٢)

كما يشير "ويلسون **Wilson**" (٢٠٠٢م) إلى أنها "الدفاعات النفسية التي تعمل علي تبرير وإعادة تفسير ومعادلة وتشويه المعلومات السلبية، بأسلوب يحسن من آثارها التي تهدد الكيان الوجداني، وتصل بالفرد للشعور الجيد، عبر إغفال التشوه الحادث لتبرير الأحداث السلبية." (١٨ : ٣٨ - ٤٠)

ويعرفها "كمال مرسي" (٢٠٠٠م) بأنها "مفهوم فرضي يقصد به قدرة الفرد على مواجهة الأزمات، وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر الغضب والسخط والعداوة والانتقام واليأس والعجز والإنهزامية والتشاؤم". (٤ : ١٠٣)

أبعاد المناعة النفسية:

حدد "عصام زيدان" (٢٠١٣م) أبعاد المناعة النفسية متمثلة في ٩ أبعاد وهي (التفكير الايجابي - الابداع وحل المشكلات - ضبط النفس والاتزان - الصمود والصلابة النفسية - فاعلية الذات - الثقة بالنفس - التحدي والمثابرة - المرونة النفسية والتكيف - التفاؤل) (٣ : ٨٧٣)

استخدمت دراسة "باربانيل, Barbanell" (٢٠٠٩ م)، في تحديد أبعاد
 المناعة النفسية ثلاثة أبعاد للمناعة النفسية تمثلت في (الحارس الوجداني -
 ميكانزمات الدفاع -القناع كسمة) (٩ : ٥٠)

وقسمها "كمال مرسي" (٢٠٠٠م)، قياسا على المناعة العضوية إلى ٣
 أقسام: (مناعة نفسية طبيعية وهي موجودة عند الانسان في طبيعة تكوينه
 النفسي الذي ينمو من التفاعل بين البيئه و الوراثة، مناعة نفسية مكتسبة
 يكتسبها الفرد من الخبرات والمهارات التي يتعلمها من مواجهة الأزمات
 والصعوبات السابقة حيث تعتبر بمثابة تطعيمات نفسية، مناعة نفسية مكتسبة
 صناعيا وهي تتكون عن طريق تعرض الفرد عمدا لمواقف مثيرة للقلق والتوتر
 والغضب المحتمل مع تدريبه على التحكم في انفعالاته وأفكاره ومشاعره وتعويد
 على طرد القلق والوساوس وهواجس الخوف ومواجهة المواقف وإحلال أفكار
 إيجابية ومشاعر مبهجة بدلا منها. (٣٥ : ٥)

كما يشير إليها "ابيلسون واخرين Abelson et al" (٢٠٠٤م)، بأنها
 التوجهات التكيفية الغير مدركة التي تعمل عبر التوازن بين خداع الذات واختبار
 الواقع للتعامل بكفاءة مع متطلبات الحياة اليومية. " كما اتفقوا علي التركيز علي
 ١٦ بعد كمكونات للمناعة النفسية تمثلت في ثلاث مجموعات، المجموعة
 الاولى: تتضمن (الكفاءات- التفكير الإيجابي- الشعور بالتحكم- الشعور
 بالاتساق- الشعور بنمو الذات)، المجموعة الثانية: وتتضمن (توجه التحدي-
 المراقبة الاجتماعية -مفهوم الذات الابتكارية -التطبع الاجتماعي -حل
 المشكلات -الفعالية الذاتية-توجه الأهداف-الإبداع الاجتماعي .) المجموعة الثالثة:
 وتتضمن (ضبط الاندفاع -التزامن- التحكم العاطفي -ضبط الاندفاع.) (٨ : ٣٧)
 وظائف وخصائص المناعة النفسية:

حدد كيجان "Kegan" (٢٠٠٦ م)، خصائص المناعة النفسية فيما يلي:

- تنقيح المشاعر والوجدانات السلبية اليومية.

- المساعدة على إدراك النتائج وتقييم ردود الأفعال.
- توليد استجابات وجدانية إضافية بعد تقييم ردود الأفعال. (٤٥: ١٢)
- ويرى "أولاه وزملاؤه، Olah et al" (٢٠٠٥م) أن الخصائص العامة للمناعة النفسية تتمثل فيما يلي:
- أنها تقوي عملية توقع امكانية نجاح السلوك الإيجابي.
- أنها تظبط حركة الجهاز المعرفي نحو إدراك النتائج الايجابية الممكنة.
- تسهم في تحقيق تغيرات إيجابية في حالة الفرد، وتؤكد على فرص النمو والتطور.
- تضم استراتيجيات المواجهة التي تناسب كل من خصائص الموقف وحالة الفرد الخاصة. (٧٥: ١٥)
- بينما حدد جليبرت وزملاؤه، "Gilbert et al" (١٩٩٨ م)، الخصائص العامة للمناعة النفسية وهي:
- التفسير والتبرير العقلاني المقبول والمقنع.
- تحويل الفشل إلى نجاح.
- إلغاء الاستجابات السلبية عند توقع أحداث سلبية. (٢٥: ١١)
- وتكمن مشكلة البحث في سوء الحالة النفسية التي يتعرضن لهن الطالبات المقيّدات بكلية التربية الرياضية بنات بسبب الإصابات الرياضية مما يؤدي لإنخفاض مستواهم وإنجازاتهم، وأن هناك إصابات تؤثر على نفسية الطالبات المصابات فتسبب لهن الإضطراب والقلق وسوء الحالة النفسية لهن مما ينتج عنها التردد والخوف من ممارسة الرياضة، وغالباً ما قد تسيطر عليهن أزمات نفسية تهدد مستقبلهن كطالبات، وهناك العديد من الإصابات الرياضية قد تجبر الطالبات على الانسحاب من الكلية، وهناك من لديه القدرة لتجاوز الحالة النفسية في فترة الإصابة بأقل الخسائر.

ومن خلال عمل الباحثة كمدرس بكلية التربية الرياضية بنات فقد لاحظت أثناء جلسات الريادة العلمية شكوى بعض الطالبات المصابات من تزعزع ثقتهن بأنفسهن وتدهور نفسيتهن وخوفهن وقلقهن المتزايد تجاه ممارسة الرياضه بذات الكلية، وحيث أنه لم يلق موضوع المناعة النفسية للاعبات المصابات- على حد علم الباحثة- العناية من قبل الباحثين في المجتمعات المحلية على الرغم من أهميته في تحديد مدى قدرة اللاعبات المصابات على التغلب ومواجهة الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجههم في حياتهم العملية، فجاءت فكرة البحث لوضع أداة تقيس المناعة النفسية للطالبات المصابات بكلية التربية الرياضية، للوقوف على الأثر النفسي الذي تسببه الإصابة البدنية لهن، أملا في أن تكون بداية موفقة وإيجابية في هذا الصدد.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى :

١- بناء مقياس المناعة النفسية للطالبات المصابات بكلية التربية الرياضية بنات.

٢- التعرف على الفروق بين درجة الإصابة لدى الطالبات المصابات.

فروض البحث:

- يوجد فروق دالة احصائيا بين درجة الإصابة لدى الطالبات المصابات.

التعريف بالمفاهيم والمصطلحات المستخدمة في البحث:

- المناعة النفسية: * Psychological Immunity

"الدرجة التي تحصل عليها الطالبة المصابة في المقياس حيث تشير الدرجات المنخفضة على الدرجة الكلية للمقياس إلى ضعف المناعة النفسية لدى الطالبة المصابة، بينما تشير الدرجة المرتفعة على الدرجة الكلية للمقياس إلى ارتفاع نظام المناعة النفسية للطالبة المصابة وبالتالي قدرة أكبر على مجابهة الآثار السلبية والضغوط النفسية والقلق الناتج عن الإصابات الرياضية."

- الطالبات المصابات: *Students infected

"هن الطالبات المقيدات من الفرقة الثانية إلى الرابعه بكلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة جامعة حلوان للعام الجامعي (٢٠١٧-٢٠١٨م)، اللاتي تعرضن لإصابات ملاعب."

خطة وإجراءات البحث:

إجراءات البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته حيث استخدمت التحليل المنطقي للمراجع والدراسات المتخصصة لتحديد مقياس المناعة النفسية للطالبات المصابات بكلية التربية الرياضية بنات.

المجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث الطالبات المقيدات من الفرقة الثانية إلى الرابعه للعام الجامعي (٢٠١٧-٢٠١٨م) بكلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة جامعة حلوان اللاتي تعرضن لإصابات ملاعب، ما بين اصابات عنيفة كالخلع والكسر المضاعف، وما بين إصابات خفيفة كتمزق الأربطة والجزع، والبالغ قوامهم (٣٤) طالبة مصابة، وتم اختيار عينه البحث الاستطلاعيه بواقع (١٢) طالبات مصابات، وعينة البحث الاساسية بواقع (٢٢) طالبة مصابة.

أدوات جمع البيانات

إستندت الباحثة فى جمع بيانات هذا البحث على الوسائل التالية :

- أ- تحليل الوثائق التي تمثلت فى المراجع العلمية والبحوث.
- ب- المقابلات الشخصية مع بعض الأساتذة المتخصصين فى علم النفس الرياضى.
- ج- مقياس "المناعة النفسية للطالبات المصابات" إعداد "إيمان مصطفى" ملحق (ب).

*تعريف اجرائي

خطوات بناء المقياس:

أ- الصورة المبدئية للمقياس: تحديد عبارات المقياس، توصلت الباحثة من خلال دراسة وتحليل المراجع والدراسات والبحوث إلى تحديد عبارات المقياس وتم عرضها على الخبراء (ملحق أ).

ب- الدراسة الإستطلاعية الأولى، قامت الباحثة بتوزيع عبارات المقياس المكون من ٢٠ موقف، ملحق (ج) ثم وضعت استجابتان أمام كل موقف، وأعدت صفحة التعليمات وتم تطبيق المقياس على (١٢) طالبة مصابات بغرض إستخراج المعاملات العلمية.

حساب معاملات الصدق :

إستعانت الباحثة بعدة طرق لحساب الصدق هي :

- صدق المحتوى، حيث قامت بتحليل الدراسات والمراجع العلمية لتحديد المواقف وإقتراح استجابات تحت كل موقف.
- صدق المحكمين، صدق الإتساق الداخلي، صدق التمايز، جدول (٣)، (٤)، (٥).

حساب معاملات الثبات :

- الثبات بمعاملات الارتباط بين التطبيق و إعادة التطبيق، جدول (٦).

- بطريقتي التجزئة النصفية و ألفا كرونباخ، جدول (٧).

جدول (١)

توصيف عينات البحث (ن=٣٤)

م	أنواع العينات	فروع العينة	العدد	النسبة المئوية
١	الإستطلاعية		١٢	٣٧.٥٠%
٢	الأساسية	ذوى الاصابات الخفيفة	١١	٣٤.٣٧%
		ذوى الاصابات الشديدة	١١	٣٤.٣٧%
٣	الكلية		٣٤	١٠٠%

يتضح من جدول (١) توصيف عينات البحث (الإستطلاعية، ذوى

الإصابات الخفيفة، ذوى الاصابات الشديدة) بإجمالى ٣٤ طالبة.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمقياس
المناعة النفسية لدى عينات البحث المتباينة (تجانس العينة) (ن=٣٤)

م	المتغيرات	العدد	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	الاستطلاعية	١٢	درجة	٢٣.٦٧	٢.١٥	٢٣.٠٠	٠.٩٣٥
٢	ذوى الاصابات الخفيفة	١١	درجة	٣٢.١٨	٠.٧٥	٣٢.٠٠	٠.٧٢٠
٣	ذوى الاصابات الشديدة	١١	درجة	٢٥.١٨	٢.٤٤	٢٦.٠٠	- ١.٠٠٨
	الكلية	٣٤	درجة	٢٧.٠١	٣.٥٤	٢٧.٠٠	٠.٠٠٨

يتضح من جدول (٢) معاملات الالتواء لدى أفراد عينات البحث المتباينة. وقد تراوحت قيم معاملات الالتواء بين (-١.٠٠٨، +٠.٩٣٥) أى انحصرت بين (+٣) مما يدل على خلو عينة البحث الكلية من عيوب التوزيعات غير الأعتدالية فى المقياس وكذلك المجموع الكلى للعينة ويشير إلى تجانس عينات البحث.

جدول (٣)

موافقة السادة الخبراء على عبارات مقياس المناعة النفسية (صدق المحكمين) (ن=٩)

م	المواقف	الموافقة	نسب الموافقة
١	يرجع سبب خطأى فى استقبال الكرة إلى أ- سوء تمريرة الزميلة. ب- قلة التدريب.	٩	١٠٠%
٢	يرجع سبب ضعف ادائي فى جملة التمرينات الي أ- رداءة الصالة ب- ضعف امكانياتي وقدراتي	٨	٨٨.٨٩%
٣	يرجع سبب ضعف تقديراتي اخر العام الى أ- عدم استعدادي للامتحان ب- صعوبة الامتحان	٨	٨٨.٨٩%

تابع جدول (٣)
موافقة السادة الخبراء على عبارات مقياس المناعة النفسية (صدق
المحكمين) (ن=٩)

م	المواقف	الموافقة	نسب الموافقة
٤	أ- عدم الإحماء الجيد مسبقا ب- خوفا أثناء الاداء	٧	%٧٧.٧٨
٥	أ- عدم تعلمي من قبل ب- فشل الدكتوراة في تعليمي	٧	%٧٧.٧٨
٦	أ- عدم التدريب ب- عدم انتباه الزميلة أثناء استقبالها الكرة	٩	%١٠٠
٧	أ- الحذاء سيئ ب- قدراتي ضعيفة	٩	%١٠٠
٨	أ- لاهمالهم التدريب ب- المحاضرة في نهاية اليوم الدراسي	٨	%٨٨.٨٩
٩	أ- اتظاهر بتغير رأيي. ب- احاول اقناعهم.	٩	%١٠٠
١٠	أ- اتدرب معهم واشكرهم. ب- اخبرهم اني افضل منهم.	٩	%١٠٠
١١	أ- اخبرها عن سبب تاخيري الحقيقي و اعتذر ب- أبرر تأخيري كذبا	٩	%١٠٠
١٢	أ- تحاولي التعلم منها ب- تنتقصي من ادائها	٨	%٨٨.٨٩

تابع جدول (٣)
موافقة السادة الخبراء على عبارات مقياس المناعة النفسية (صدق
المحكمن) (ن=٩)

م	المواقف	الموافقة	نسب الموافقة
١٣	حيث الدكتور زميلتك لشجاعتها وانها تحملت عنك العقاب أ- تخبري الجميع انها غير ذلك ب- تحتذى بها وتشكريها	٧	%٧٧.٧٨
١٤	تعرضتي لنقد من الدكتور بسبب خطأ ارتكبتة زميلتك أ- تتجنبي التعامل معها ب- تخبري الدكتور انها السبب وليس انت	٧	%٧٧.٧٨
١٥	ساعدتي زميلتك اثناء الامتحان وتفاجتني بدرجتها اعلى من درجتك أ- اخبر الجميع اني ساعدتها ب- ابذل اقصى جهد في مذاكرتي	٨	%٨٨.٨٩
١٦	فشلت في الاجابة على اسئلة الامتحان رغم سهولة الامتحان لزميلتك بسبب أ- عدم الاستعداد للامتحان ب- عدم التركيز بسبب الضوضاء في اللجنه	٧	%٧٧.٧٨
١٧	اجد صعوبة في اداء جملة المتوازي بسبب أ- عدم التدريب جيدا ب- عدم مساعدة زميلاتي	٩	%١٠٠
١٨	افشل في التعامل مع الكاترة مثل باقي الطالبات بسبب أ- الدكاترة يحبون المتملقين ب- أنا شخصية انطوائية	٧	%٧٧.٧٨
١٩	اذا تعرضت لاي موقف يضايقني أ- ابكي ب- اتذكر اي موقف يرفع معنوياتي	٨	%٨٨.٨٩
٢٠	بعد شفائي من الاصابة أ- استعيد حالتي بالتدريب ب- ادعى تأثير الاصابة على ادائي	٨	%٨٨.٨٩

يتضح من جدول (٣) موافقات السادة الخبراء على عبارات المقياس المقترح وقد تراوحت نسب موافقات السادة الخبراء على العبارات بين (٧٧.٧٨%، ١٠٠%) وقد إرتضت الباحثة للموافقة على مواقف المقياس نسبة ٧٥% لقبول العبارة ونظراً لتحقيق جميع عبارات المقياس نسبة مئوية أعلى من ٧٥% فقد تم قبول جميع المواقف. وذلك كصدق للمحكمين حول مفردات المقياس.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المميزين وغير المميزين في مجموع مقياس المناعة
النفسية لدى عينة البحث الاستطلاعية (صدق التمايز) ن=١ ن=٢=٦

م	المتغيرات	المميزين ن=٦		غير المميزين ن=٦		فروق المتوسطات	قيمة "ت" ودلالاتها
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
١	المجموع الكلي للمقياس	٣٠٠.٢٠	٢.٦٠	١٨.٦٩	٢.٤٢	١١.٥١	*١٠.٧٥

قيمة "ت" الجدولية ١٠، ٠،٥ = ٢.٢٢٨

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين درجات المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المقياس قيد البحث، وقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١٠.٧٥) وهى أكبر من "ت" الجدولية مما يدل على أن تلك الفروق حقيقية وغير راجعة للصدفة. ويؤكد صدق المقياس ومواقفه في التفريق بين المميزين وغير المميزين.

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين إستجابات المواقف والمجموع الكلي لمقياس المناعة
النفسية لدى العينة الاستطلاعية (صدق الاتساق الداخلي) ن= ١٢

م	المواقف	معامل الارتباط بمجموع المقياس
١	يرجع سبب خطأي في استقبال الكرة إلى أ- سوء تمريرة الزميلة. ب- قلة التدريب.	*٠.٩٢
٢	يرجع سبب ضعف ادائي في جملة التمرينات الي أ- رداءة الصالة ب- ضعف امكانياتي وقدراتي	*٠.٩٠

تابع جدول (٥)
معاملات الارتباط بين إستجابات المواقف والمجموع الكلي لمقياس المناعة
النفسية لدى العينة الاستطلاعية (صدق الاتساق الداخلي) $n = 12$

م	المواقف	معامل الارتباط بمجموع المقياس
٣	يرجع سبب ضعف تقديراتي آخر العام الى أ- عدم استعدادي للامتحان ب- صعوبة الامتحان	*٠.٩١
٤	اتعرض للاصابة بسبب أ- عدم الإحماء الجيد مسبقا ب- خوفي أثناء الاداء	*٠.٨٢
٥	اتعثر أثناء النشاط الممارس بسبب أ- عدم تعلمي من قبل ب- فشل الدكتوراة في تعليمي	*٠.٨٥
٦	افشل في توجيه الكرة بشكل صحيح للزميلة بسبب أ- عدم التدريب ب- عدم انتباه الزميلة أثناء استقبالها الكرة	*٠.٩٦
٧	اسقط أثناء الاداء علي الحواجز بسبب أ- الحذاء سيئ ب- قدراتي ضعيفة	*٠.٩٤
٨	تتعرض زميلاتي لوم من الدكتوراة بسبب الاداء الجماعي السيئ نتيجة أ- لاهمالهم التدريب ب- المحاضرة في نهاية اليوم الدراسي	*٠.٨٦
٩	تعرضت لهجوم من زميلاتك بسبب ارائك في موضوع ما أ- اتظاهر بتغير رأيي. ب- احاول اقناعهم.	*٠.٩٥
١٠	عرضت عليكي زميلاتك بعض المساعدة لتحسين ادائك. أ اتدرب معهم واشكرهم. ب- اخبرهم اني افضل منهم.	*٠.٩٣
١١	منعتك الدكتوراة من دخول المحاضرة بسبب التأخير أ- اخبرها عن سبب تاخيري الحقيقي و اعتذر ب- أبرر تأخيري كذبا	*٠.٩٦
١٢	طريقة اداء زميلتك اعجبت الجميع أ- تحاولي التعلم منها ب- تنتقصي من ادائها	*٠.٨٤
١٣	حيّت الدكتوراة زميلتك لشجاعتها وانها تحملت عنك العقاب أ- تخبري الجميع انها غير ذلك ب- تحتذى بها وتشكرها	*٠.٨١
١٤	تعرضتي لنقد من الدكتوراة بسبب خطأ ارتكبتة زميلتك أ- تتجنبني التعامل معها ب- تخبري الدكتوراة انها السبب وليس انت	*٠.٧٨

تابع جدول (٥)

معاملات الارتباط بين إستجابات المواقف والمجموع الكلي لمقياس المناعة النفسية لدى العينة الاستطلاعية (صدق الاتساق الداخلي) $n = 12$

م	المواقف	معامل الارتباط بمجموع المقياس
١٥	ساعدتي زميلتك اثناء الامتحان وتفاجئتني بدرجتها اعلى من درجتك أ- اخبر الجميع اني ساعدتها ب- ابذل اقصى جهد في مذاكرتي	* ٠.٨٦
١٦	فشلت في الاجابة على اسئلة الامتحان رغم سهولة الامتحان لزميلاتك بسبب أ- عدم الاستعداد للامتحان ب- عدم التركيز بسبب الضوضاء في اللجنه	* ٠.٨١
١٧	اُجد صعوبة في اداء جملة المتوازي بسبب أ- عدم التدريب جيدا ب- عدم مساعدة زميلاتي	* ٠.٩٥
١٨	افشل في التعامل مع الكاترة مثل باقي الطالبات بسبب أ- الدكاترة يحبون المتملقين ب- أنا شخصية انطوائية	* ٠.٨٢
١٩	اذا تعرضت لاي موقف يضايقني أ- ابكي ب- اتذكر اى موقف يرفع معنوياتي	* ٠.٨٥
٢٠	بعد شفائي من الاصابة أ- استعيد حالتي بالتدريب ب- ادعي تأثير الاصابة على ادائي	* ٠.٨٧

قيمة "ر" الجدولية ١٠، $0.0576 = 0.05$

يتضح من جدول (٥) وجود معاملات إرتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين كل من مواقف مقياس المناعة النفسية بالمجموع الكلي للمقياس، حيث تراوحت قيمة معاملات الارتباط بين المواقف والمجموع الكلي للمقياس بين (٠.٧٨، ٠.٩٦) وجميعها قيم أكبر من قيمة "ر" الجدولية، مما يحقق صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في مقياس المناعة النفسية ومواقفه لدى العينة الاستطلاعية (ثبات المقياس) ن=١٢

م	المواقف	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
١	يرجع سبب خطأي في استقبال الكرة إلى (أ) سوء تمريرة الزميلة. (ب) قلة التدريب.	١.٤٠	٠.٢٢	١.٤٣	٠.٢٤	*٠.٨٨
٢	يرجع سبب ضعف ادائي في جملة التمرينات الي (أ) رداءة الصالة (ب) ضعف امكانياتي وقدراتي	١.٠٠	٠.٢١	١.٠١	٠.٢٢	*٠.٨٧
٣	يرجع سبب ضعف تقديراتي اخر العام الي (أ) عدم استعدادي للامتحان (ب) صعوبة الامتحان	١.٢٠	٠.٢٣	١.١٨	٠.٢٨	*٠.٨٣
٤	اتعرض للاصابة بسبب (أ) عدم الإحماء الجيد مسبقا (ب) خوفي اثناء الاداء	١.١٠	٠.٢٢	١.٠٣	٠.٢١	*٠.٨٥
٥	اتعثر أثناء النشاط الممارس بسبب (أ) عدم تعلمي من قبل (ب) فشل الدكتوراة في تعليمي	١.٠٠	٠.٢١	١.٠٤	٠.٢٢	*٠.٧٧
٦	افشل في توجية الكرة بشكل صحيح للزميلة بسبب (أ) عدم التدريب (ب) عدم انتباه الزميلة اثناء استقبالها الكرة	١.٤٠	٠.٢٥	١.٤٥	٠.٢٥	*٠.٧٩

تابع جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في مقياس المناعة النفسية ومواقفه لدى العينة الاستطلاعية (ثبات المقياس) ن=١٢

م	المواقف	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
٧	اسقط اثناء الاداء علي الحواجز بسبب الحذاء سيئ (أ) قدراتي ضعيفة (ب)	١.٤٠	٠.٢٤	١.٣٦	٠.٢٧	*٠.٨٢
٨	تتعرض زميلاتي للوم من الدكتوراة بسبب الاداء الجماعي السيئ نتيجة (أ) لاهمالهم التدريب (ب) المحاضرة في نهاية اليوم الدراسي	١.٤٠	٠.٢٦	١.٣٨	٠.٢٣	*٠.٨٤
٩	تعرضت لهجوم من زميلاتك بسبب ارائك في موضوع ما (أ) انتظار بتغير رأيي (ب) احاول اقناعهم.	١.٤٠	٠.٣٠	١.٣٨	٠.٣٢	*٠.٨٣
١٠	عرضت عليكي زميلاتك بعض المساعدة لتحسين ادائك. (أ) اتدرب معهم واشكرهم. (ب) اخبرهم اني افضل منهم.	١.٦٠	٠.٢٧	١.٥٢	٠.١٩	*٠.٨٦
١١	منعتك الدكتوراة من دخول المحاضرة بسبب التأخير (أ) اخبرها عن سبب تاخيري الحقيقي و اعتذر (ب) أبرر تأخيري كذبا	١.٦٠	٠.٣١	١.٦٢	٠.٣٥	*٠.٩٠

تابع جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في مقياس المناعة
النفسية ومواقفه لدى العينة الاستطلاعية (ثبات المقياس) ن=١٢

م	المواقف	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
١٢	طريقة اداء زميلتك اعجبت الجميع (أ) تحاولي التعلم منها (ب) تتقصي من ادائها	١.٢٠	٠.٢٣	١.٢١	٠.٢٧	*٠.٩٢
١٣	حيّت الدكتورة زميلتك لشجاعتها وانها تحملت عنك العقاب (أ) تخبري الجميع انها غير ذلك (ب) تحتذي بها وتشكرها	١.٢٠	٠.٢٢	١.١٠	٠.٢٠	*٠.٨٨
١٤	تعرضتي لنقد من الدكتورة بسبب خطأ ارتكبتة زميلتك (أ) تتجنبني التعامل معها (ب) تخبري الدكتورة انها السبب وليس انت	١.٢٠	٠.٢١	١.١٥	٠.٢٠	*٠.٨٧
١٥	ساعدتي زميلتك اثناء الامتحان وتقاجنتي بدرجتها اعلى من درجتك (أ) اخبر الجميع اني ساعدتها (ب) ابذل اقصي جهد في مذاكرتي	١.٠٠	٠.٢٣	٠.٩٨	٠.٢١	*٠.٨٢
١٦	فشلت في الاجابة على اسئلة الامتحان رغم سهولة الامتحان لزميلاتك بسبب (أ) عدم الاستعداد للامتحان (ت) عدم التركيز بسبب الضوضاء في اللجنه	١.٠٠	٠.٢١	١.٠٢	٠.١٧	*٠.٧٧

تابع جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في مقياس المناعة النفسية ومواقفه لدى العينة الاستطلاعية (ثبات المقياس) $n=12$

م	المواقف	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
١٧	اجد صعوبة في اداء جملة المتوازي بسبب (أ) عدم التدريب جيدا (ب) عدم مساعدة زميلاتي	١.٠٠	٠.٢٢	١.٠٣	٠.١٩	*٠.٨٠
١٨	افشل في التعامل مع الكاترة مثل باقي الطالبات بسبب (أ) الدكاترة يحبون المتملقين (ب) أنا شخصية انطوائية	١.٠٠	٠.٢٤	١.٠١	٠.٢٢	*٠.٨٨
١٩	اذا تعرضت لاي موقف يضايقني (أ) ابكي (ب) اتذكر اي موقف يرفع معنوياتي	١.٠٠	٠.٢٣	٠.٩٨	٠.٢١	*٠.٨٢
٢٠	بعد شفائي من الاصابة (أ) استعيد حالتي بالتدريب (ب) ادعي تأثير الاصابة على ادائي	١.٠٠	٠.٢٥	٠.٩٩	٠.٢٢	*٠.٨٧
	مجموع المقياس	٢٤.١٠	٤.٦١	٢٣.٨٧	٣.٩٨	*٠.٨٦

قيمة "ر" الجدولية ١٠، ٠.٠٥ = ٠.٥٧٦

يتضح من جدول (٦) وجود معاملات ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق على أفراد عينة البحث الاستطلاعية. وقد تراوحت قيمة معاملات الارتباط بين (٠,٧٧، ٠,٩٢) وهي قيمة اكبر من قيمة "ر" الجدولية مما يدل على ارتباط عال بين التطبيق وإعادة التطبيق لكل من مواقف المقياس ومجموعه. ويؤكد ثبات المقياس.

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين المواقف الفردية والمواقف الزوجية فى مقياس المناعة النفسية بالتجزئة النصفية والفا كرونباخ (ثبات المقياس) $n=12$

الفا كرونباخ	قيمة "ر"	المواقف الزوجية		المواقف الفردية		المتغير
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
*٠.٧٦	*٠.٨٥	٢.٢٣	١١.٩٠	٢.١١	١٢.٢٠	المجموع الكلى للعبارة

* قيمة "ر" الجدولية ١٠، $٠.٠٥ = ٠.٥٧٦$

* معامل الفا ١٠، $٠.٠١ = ٠.٧٠٨$

يتضح من جدول (٧) وجود معامل ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين المواقف الفردية والمواقف الزوجية من مقياس المناعة النفسية حيث بلغ معامل الارتباط (٠.٨٥) وهو أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولى مما يؤكد ثبات المقياس، وكذا يتضح من قيمة معامل الفا كرونباخ التأكيد من ثبات المقياس.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين مجموعة الاصابات الخفيفة ومجموعة الاصابات الشديدة فى المجموع الكلى لمقياس المناعة النفسية $n=22$

قيمة "ت" ودالاتها	فروق المتوسطات	الاصابات الشديدة $n=11$		الاصابات الخفيفة $n=11$		المتغير
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
*٩.٠٨٧	٧.٠٠	٢.٤٤	٢٥.١٨	٠.٧٥	٣٢.١٨	المجموع الكلى للعبارة

* قيمة "ت" الجدولية ٢٠، $٠.٠٥ = ٢.٠٨٦$

يتضح من جدول (٨) وجود فروقاً ذا دلالة احصائياً عند مستوى معنوى (٠.٠٥) بين مجموعتى البحث ذوى الاصابات الخفيفة وذوى الاصابات الشديدة فى درجات مقياس المناعة النفسية حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٩.٠٨٧) وهى أكبر من قيمة "ت" الجدولية وإن الفروق لصالح مجموعة الاصابات الخفيفة ذات المناعة النفسية القوية.

مناقشة النتائج:

للتحقق من صحة الفرض الأول الذي ينص على أنه "يوجد فروق دالة احصائية بين درجة الإصابة لدى الطالبات المصابات"، حيث أظهرت النتائج أن الطالبات المصابات إصابات خطيره متمثلة في الخلع المتكرر والكسر المضاعف كانت نسبة المناعة النفسية لديهم منخفضة مقارنة بأقرانهم ذوي الإصابات الخفيفة.

وترجع الباحثة ذلك إلى عدة أسباب تتمثل في سوء الحالة النفسية، الإبتعاد عن الروح المعنوية، القلق والتوتر، الألم النفسي الذي يلزم بالطالبة جراء عمق الإصابة الرياضية، مما يجعلها تمكث بعيدا عن الممارسة الرياضية لفترة طويلة تمتد إلى شهور، فينتج عنه انخفاض اللياقة البدنية والمهارات والقدرات الخاصة بالطالبة المصابة، حتى بعد إستشفاء الطالبة المصابة يحصل أخطاء في الأداء المهاري والتردد في أداء الحركة التي تسببت في إصابتها سابقا وقد ينتج عنها عدم مواصلة الأداء بكفاءة مما يتسبب في إمتناعها عن ممارسة الرياضة في الكلية، مما يجعل مستقبلها كطالبة تربية رياضية على المحك.

وهو ما يتفق مع رأى "سامر رضوان" (٢٠٠٧م) في أنه قد تتعرض النفسية للإعاقة وتصاب بإضطراب ما، وقد يكون هذا الإضطراب عابراً وقد يكون مستمراً وقد تكون أثارها محدودة على الفرد والمجتمع وقد تكون عميقة. (١٢: ٥٥)

وقد تظهر إضطرابات النفسية على الحياة في أربعة مجالات مهمة من
 الفعاليات الإنسانية بدرجات مختلفة من المعاناة واضطرابات الوظائف :

- ١- في الأسلوب الذي يعيش فيه الناس مشاعرهم ويعبرون عنها.
- ٢- بالأسلوب الذي يفكرون فيه ويقيّمون ويتعلمون.
- ٣- بالأسلوب الذي يتصرفون به ويتعاملون.

كما تؤثر اضطرابات النفسية على خبرة الجسد والإحساس به وبالعكس
تؤثر الإضرابات الجسدية بالدرجة نفسها على الصحة النفسية.
(١-٣٢٨، ٣٢٩)

وتتفق مع نتائج دراسة "ماثيو ليدى وآخرون" (٢٠١٣م) **"Mathew Leddy&others"** والتي أظهرت أن الرياضيين المصابين عرضة أكبر للقلق ونقص الثقة بالنفس. (١٤)
الاستخلاصات:

من خلال نتائج البحث وفى حدود العينة أمكن التوصل الى
الاستنتاجات الآتية :

- ١- بناء مقياس المناعة النفسية للطالبات المصابات بكلية التربية الرياضية
والذى يتضمن ٢٠ موقف، وتم التحقق من صدق وثبات المقياس حيث
تميز بصدق وثبات عالى يمكن الاعتماد عليه كمقياس مقنن.
 - ٢- وجود فروق دالة احصائيا بين درجة الإصابة لدى الطالبات المصابات.
- التوصيات:**

في ضوء النتائج التى تم الوصول اليها وفى حدود عينة البحث توصى
الباحثة بالآتى :

- ١- إمكانية الاستفادة من هذا المقياس للطالبات المصابات بكليات التربية
الرياضية المختلفة.
- ٢- إمكانية تقنين المقياس بما يتناسب مع الطلاب المصابين.
- ٣- مراعاة توفير الرعاية النفسية للطالبات المصابات قبل عودتهم لممارسة
نشاطهم الرياضى داخل الكلية مرة أخرى من خلال توفير أخصائى نفسى
لتقديم الخدمات التى تساعد الطالبة المصابة على مواجهة الصعوبات
التي تقابلها اثناء مشاورها الرياضى.

٤- تصميم وتفعيل برنامج إرشادي للطالبات المصابات لمواجهة الآثار النفسية السلبية الذي نتجت جراء الإصابات الرياضية.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية

- ١- سام هاروت وأخرون (١٩٩٦م): الرياضة والصحة، مؤسسة وائل، عمان.
- ٢- سامر رضوان (٢٠٠٧م): الصحة النفسية، دارالمسيرة، عمان
- ٣- عصام زيدان (٢٠١٣م): المناعة النفسية- مفهومها- أبعادها، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، العدد الثالث (٥١)، يوليو.
- ٤- كمال مرسي (٢٠٠٠م): التأصيل الاسلامي للإرشاد والعلاج النفسي لاضطرابات ما بعد الصدمة، المجلة التربوية، ٥٠ (١٣)
- ٥- كمال مرسي (٢٠٠٠م): السعادة وتنمية الصحة النفسية، الجزء الأول، القاهرة، دار النشر للجامعات.
- ٦- محمد حسن علاوى (١٩٩٨م): سيكولوجية الإصابة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٧- نادية محمد رزوقي (٢٠١٣م): المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الإجتماعية لدى طلبة الجمعة، رسالة ماجستير، جامعة ديالى.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 8- Abelson, R., Frey, K., & Gregg, A. (2004). Experiments with people revelations from social psychology. Inc. Mahwah, NJ 07430 Lawrence Erlbaum Associates, In Library of Congress Cataloging.

- 9- **Barbanell, L., (2009).** Breaking the Addiction to Please Goodbye Guilt. Published by Jason Aronson. An imprint of Roman & Littlefield Publishers, Inc.
- 10- **Dubey, A. & Shahi, D (2011):** Psychological Immunity and coping strategies: A study on medical Professionals Indian Journal of Social Science Researches, Vol.8, No.1-2, 36-47
- 11- **Gilbert et al., (1998):** Immune Neglect: A source Of Durability Bias In Affective Forecasting. Journal.
- 12- **Kagan, H (2006):** The Psychological Immune System: a new look at Protection and survival Indiana: Author House.
- 13- **Hoerger, M., (2012).** Coping strategies and immune neglect in affective forecasting: Direct evidence and key moderators. Judgment and Decision Making, 7(1), 86–96.
- 14- **matthweedy, and others (2013)** psychological effects of sports injuries among high-level competitors ,master degree ,benslvenia university.
- 15- **Olah, A. (2005):** Anxiety, Coping and flow. Empirical Studies International Perspective. Budapest: Treffort press.

- 16- **Olah,A.(1996):**Psychological Immune System:An Integrated Structure of Coping Potential of The European Health Psychology Society, Bregan, Norway.
- 17- **Rensstorm, (2003)** "clincil practica of sport injury prevention and care "olymbic licretue ,kive.
- 18- **Wilson, T. (2002).** Strangers to ourselves: discovering the adaptive unconscious. Includes. the President and Fellows of Harvard Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.