



جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

العلاقة بين المناعة النفسية والذات الايجابية لدى لاعبي كرة القدم في
الدوري الفلسطيني للمحترفين

إعداد

أحمد جمال عبد اللطيف حمدان

إشراف

د. محمود حسني الاطرش

د. قيس محمود نعييرات

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية بكلية الدراسات
العليا في جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

2024

العلاقة بين المناعة النفسية والذات الايجابية لدى لاعبي كرة القدم في
الدوري الفلسطيني للمحترفين

إعداد

أحمد جمال عبد اللطيف حمدان

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ 21 / 8 / 2024م، وأجيزت:

محمد د. حسن الأطرش
التوقيع

التوقيع

التوقيع

التوقيع

د. محمود حسني حسن الأطرش

المشرف الرئيسي

د. قيس نعيرات

المشرف الثاني

د. معتصم أبو عليا

المتحن الخارجي

د. سليمان العمدة

المتحن الداخلي

الإهداء

الى من انارا دربي واضاءا إلى درب النجاح ومدا إلي يد الحنان فاسقاني منها حتى ارتويت

امي وابي

الى اساتذتي الأفاضل وزملائي في جامعة النجاح الوطنية

الباحث

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين وصلّى اللهم على نبينا محمد...

فإنه يطيب لي أن أتوجه بالشكر الجزيل إلى الدكتور محمود الأطرش على تفضله بقبول الإشراف على هذه الرسالة، والذي لم يبخل عليّ بجهدته ووقته، فجزاه الله خير الجزاء.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى أعضاء لجنة المناقشة كلاً من: الدكتور معتصم أبو عليا مناقشاً خارجياً، والدكتور قيس نعيرات مناقشاً داخلياً، على تفضلهما بالموافقة على مناقشة هذه الرسالة وعلى ما بذلوه من جهد ووقت لتخرج هذه الرسالة الى ما هي عليه الآن فجزاهم الله مني خير الجزاء.

الباحث

الإقرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل عنوان:

**العلاقة بين المناعة النفسية والذات الايجابية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني
للمحترفين**

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة اليه حينما ورد،
وأن هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أية درجة أو لقب علمي أو بحثي لدى أية
مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

اسم الطالب: أحمد جمال عبد اللطيف حمدان -

التوقيع: أحمد حمدان

التاريخ: 2024 / 8 / 21

فهرس المحتويات

ج.....	الإهداء.....
د.....	الشكر والتقدير.....
ه.....	الإقرار.....
و.....	فهرس المحتويات.....
ح.....	فهرس الجداول.....
ي.....	فهرس الأشكال.....
ك.....	فهرس الملاحق.....
ل.....	الملخص.....
1.....	الفصل الأول: مقدمة الدراسة وأهميتها.....
1.....	مقدمة الدراسة.....
3.....	الإطار النظري والدراسات السابقة.....
18.....	مصطلحات الدراسة.....
19.....	مشكلة الدراسة.....
19.....	أهداف الدراسة.....
20.....	تساؤلات الدراسة.....
20.....	أهمية الدراسة.....
21.....	محددات الدراسة.....
22.....	الفصل الثاني: الطريقة والاحراء.....
22.....	منهج الدراسة.....
22.....	مجتمع الدراسة.....
22.....	عينة الدراسة.....

25.....	متغيرات الدراسة.....
26.....	إجراءات الدراسة.....
26.....	المعالجات الإحصائية.....
28.....	الفصل الثالث: نتائج الدراسة.....
28.....	نتائج الدراسة.....
41.....	الفصل الرابع: مناقشة النتائج.....
48.....	الاستنتاجات.....
48.....	التوصيات.....
49.....	المصادر والمراجع.....
59.....	الملاحق.....
b.....	Abstract.....

فهرس الجداول

- الجدول رقم 1: وصف وتوزيع عينة الدراسة وفق متغيرات الخبرة في اللعب وصفة اللاعب ومركز اللاعب
23.....(ن = 109)
- الجدول رقم 2: معاملات الثبات لأداتي الدراسة.....
25.....
- الجدول رقم 3: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري والدرجة لفقرات مجال الاحتواء لدى لاعبي كرة
القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين (ن = 109).....
28.....
- الجدول رقم 4: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري والدرجة لفقرات مجال المواجهة التكيفية لدى
لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين (ن = 109).....
29.....
- الجدول رقم 5: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري والدرجة لفقرات مجال تنظيم الذات لدى لاعبي
كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين (ن = 109).....
30.....
- الجدول رقم 6: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري والدرجة للمناعة النفسية الذات لدى لاعبي كرة
القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين (ن = 109).....
31.....
- الجدول رقم 7: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري والدرجة للذات الإيجابية لدى لاعبي كرة القدم
في الدوري الفلسطيني للمحترفين (ن = 109).....
32.....
- الجدول رقم 8: العلاقة بين المناعة النفسية والذات الإيجابية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني
للمحترفين (ن = 109).....
33.....
- الجدول رقم 9: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري للمناعة النفسية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري
الفلسطيني للمحترفين تبعاً لمتغير الخبرة في اللعب (ن = 109).....
34.....
- الجدول رقم 10: نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في المناعة النفسية لدى لاعبي كرة القدم في
الدوري الفلسطيني للمحترفين تبعاً لمتغير الخبرة في اللعب (ن = 109).....
35.....
- الجدول رقم 11: نتائج اختبار (LSD) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية للمناعة النفسية ومجالها المواجهة
التكيفية وتنظيم الذات لدى اللاعبين تبعاً لمتغير الخبرة في اللعب (ن = 109).....
68.....
- الجدول رقم 12: نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في المناعة النفسية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري
الفلسطيني للمحترفين تبعاً لمتغير صفة اللاعب (ن = 109).....
68.....
- الجدول رقم 13: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري للمناعة النفسية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري
الفلسطيني للمحترفين تبعاً لمتغير مركز اللاعب (ن = 109).....
69.....
- الجدول رقم 14: نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في المناعة النفسية لدى لاعبي كرة القدم في
الدوري الفلسطيني للمحترفين تبعاً لمتغير مركز اللاعب (ن = 109).....
69.....

الجدول رقم 15: نتائج اختبار (LSD) للمقارنة البعدية بين المتوسطات لمجال (الاحتواء) لدى اللاعبين
تبعاً لمتغير مركز اللاعب (ن = 109).....70

الجدول رقم 16: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للذات الايجابية لدى لاعبي كرة القدم في
الدوري الفلسطيني للمحترفين تبعاً لمتغيرات الخبرة في اللعب، صفة اللاعب، مركز اللاعب
(ن = 109).....70

الجدول رقم 17: نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الذات الإيجابية لدى لاعبي كرة القدم في
الدوري الفلسطيني للمحترفين تبعاً للمتغيرات المستقلة (ن = 109).....71

فهرس الأشكال

- الشكل رقم (1): المتوسط الحسابي لمجال المواجهة التكيفية لدى للاعبين تبعاً لمتغير الخبرة في اللعب.....36
- الشكل رقم (2): المتوسط الحسابي لمجال تنظيم الذات لدى للاعبين تبعاً لمتغير الخبرة في اللعب.....37
- الشكل رقم (3): المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للمناعة النفسية لدى للاعبين تبعاً لمتغير الخبرة في اللعب.....37
- الشكل رقم (4): المتوسط الحسابية للدرجة الكلية ومجالاتها لدى للاعبين تبعاً لمتغير صفة اللاعب.....38
- الشكل رقم (5): المتوسط الحسابي لمجال الاحتواء لدى للاعبين تبعاً لمتغير مركز اللاعب.....39
- الشكل رقم (6): المتوسط الحسابي للذات الإيجابية لدى للاعبين تبعاً لمتغير صفة اللاعب.....40

فهرس الملاحق

- ملحق (أ): الاستبيان بصورتها الأولى.....59.....
- ملحق (ب) الاستبيان بصورتها النهائية.....63.....
- ملحق (ج): قائمة المحكمين.....67.....
- ملحق (د).....68.....

العلاقة بين المناعة النفسية والذات الإيجابية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين

إعداد

أحمد جمال عبد اللطيف حمدان

إشراف

د. محمود حسني الاطرش

د. قيس محمود نعييرات

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى درجة المناعة النفسية والذات الإيجابية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين والعلاقة بينهما، وتحديد الفروق في المناعة النفسية والذات الإيجابية تبعاً إلى متغيرات الخبرة في اللعب وصفة اللاعب ومركز اللاعب. لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة ميسرة قوامها (109) لاعباً في الدوري الفلسطيني لكرة القدم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي والتحليلي لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها. ولمعالجات البيانات تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS).

ومن أهم نتائج الدراسة أن الدرجة الكلية لكل من المناعة النفسية والذات الإيجابية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين كانت كبيرة وبمتوسط حسابي على التوالي (3.83، 3.94)، وأنه توجد علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين المناعة النفسية والذات الإيجابية لدى اللاعبين حيث كانت قيم معامل الارتباط (0.61). وأظهرت النتائج أيضاً وجود فروق دالة إحصائياً في المناعة النفسية لدى اللاعبين تبعاً لمتغير الخبرة في اللعب ولصالح اللاعبين الذين لديهم خبرة أكثر من 10 سنوات، وتبعاً لمتغير صفة اللاعب ولصالح اللاعبين الأساسيين. وفيما يتعلق بالذات الإيجابية لم تكن هناك فروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغيري الخبرة في اللعب ومركز اللاعب، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير صفة اللاعب ولصالح اللاعبين الأساسيين، وتوصي الدراسة بضرورة تعزيز المناعة النفسية لدى لاعبي كرة القدم اثناء التدريب والمنافسات لدورها في تحسين ذاتهم الإيجابية.

الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية، الذات الإيجابية، لاعبي كرة القدم، فلسطين.

الفصل الأول

خلفية الدراسة

مقدمة

يقوم التدريب الرياضي على التكامل في اعداد الرياضيين في مختلف الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية، وعند التقارب بين لاعبي المستويات الرياضية العليا يعد الجانب النفسي عاملاً حاسماً لفوز الفريق (حسانين، 2021). وإذا نظرنا الى لعبة كرة القدم ومتطلباتها الكثيرة للعب ضمن مساحة كبيرة، فان ذلك يسهم بوضع اللاعب اثناء الاداء تحت ضغوط نفسية عالية (Noce, et al., 2013). حيث يؤكد كازمناساب وآخرون (Kazeminasab, et al, (2020) وغززالس ومارتننت (Gonzalez, & Martnient, (2020) أن جميع الألعاب الرياضية ومنها كرة القدم تتطلب مستوى مرتفع من الاعداد البدني والمهارات النفسية من أجل مواجهة المواقف الضاغطة. وأشار فو (Fu, (2019) إلى أهمية الاعداد النفسي الجيد للاعبي كرة القدم أثناء التدريب والذي يحسن من أدائهم أثناء المنافسة. حيث أشارت طه (2022) إلى أهمية الاعداد النفسي الجيد للمهارات النفسي لدى لاعبي كرة القدم من أجل تحقيق النجاح والفوز. ولذلك تعد المناعة النفسية والذات الايجابية من المواضيع التي يجب اهتمام المدربين فيها عند الاعداد النفسي للاعبين لمساعدتهم في حسن التكيف والتغلب على مختلف الضغوط، حيث انه إذا كانت المناعة النفسية مؤشراً للصحة النفسية للرياضي فان الذات الايجابية ضابطاً لسلوكياته. وأشارت الجزار واخرون (2018) أن المناعة النفسية كأنها القوة التي تساعد الانسان في مواجهة التحديات والتغلب على العقبات لتحقيق النجاحات، وأنها تصقل تفكير الفرد وتزيد من وعيه في التعامل مع الضغوطات وإيجاد الحلول للمشكلات. ويرى السعيد (2023) أن المناعة النفسية من الاتجاهات النفسية الحديثة والايجابية التي تعد بمثابة الدرع الواقي للاعبين والرياضيين. ويرى سيري (Seery, (2011) أن المناعة النفسية ذات أهمية لمواجهة مصاعب الحياة للفرد وتقويه من الأمراض وتجعله يستثمر طاقاته بحسن التعامل مع المواقف الضاغطة. وتؤكد الشنواني (2019) أن المناعة النفسية مؤشراً على صحة الرياضي النفسية والبدنية والجسمية، وسببا رئيسا في تقليل تعرضه

لإصابات جسمية أو نفسية. وترى حسانين (2021) أن أهمية المناعة النفسية تظهر في تحديد قدرة الرياضي على التكيف مع المواقف الضاغطة ومواجهة وتذليل الصعوبات التي تواجهه. ويرى دوبي وشاهي (2011) أن لدى الإنسان نظاماً مناعياً نفسياً يحميه من الضغوطات والتوترات النفسية والتأثيرات النفسية السلبية على غرار النظام المناعي في الجسم.

يرى الختاتنة (2021) أن الذات الايجابية تلعب دوراً فاعلاً في التأثير على أفكار وسلوكيات الأفراد، وهي تعد محصلة لما يعترضهم من متغيرات نفسية في حياتهم، وهي التي حظيت باهتمام كبير من قبل الباحثين في العلوم النفسية بوصفها مؤشراً واضحاً لإصلاح وسعادة حياة الأفراد .

ومع ازداد الاهتمام بالحياة الطبية الايجابية وخصائصها النفسية، من خلال العديد من البرامج البحثية التي تهتم بفهم المتغيرات الايجابية، ودراسة الانفعالات الإيجابية للوصول إلى المتغيرات التي تسهم بمعرفة تلك الجوانب في شخصية الفرد والابتعاد عن الدراسة التقليدية للانفعالات السلبية كالخوف، والغضب، والحزن، وجاء الاهتمام بالذات الايجابية بصورة فاعلة مع بداية القرن الحادي والعشرين (يونس، 2011)

إن تميز الفرد في سماته الشخصية بالاتجاه نحو الايجابية يدفعه على إظهار قدراته ومهاراته في كافة النواحي البدنية والعقلية والنفسية وكذلك إمكانية تعديل سلوكه وتطور إمكاناته نحو الأفضل للوصول الى أفضل المستويات الأدائية وانعكاس ذلك على مستوى الانجاز لديهم، ويمكن ملاحظة ذلك من خلال أن لكل فرد خصائص وسمات نفسية إيجابية أو سلبية تميزه عن غيره، ويمتلك من الاستعدادات البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية ما يؤهله لممارسة الأنشطة الرياضية بأشكالها المختلفة، وتؤكد الختاتنتية (2021) أن دراسة الجوانب النفسية للرياضيين وخاصة تلك الجوانب من شخصيتهم يعد من الأهمية لما لذلك من انعكاس على بقية جوانبهم الفنية والمهارية والبدنية وبالتالي إمكانية التعرف على تلك الجوانب الإيجابية وإمكانية الاستفادة منها في الارتقاء بالمستويات الرياضية.

وعند النظر للمناعة النفسية والذات الايجابية في مجال علم النفس الرياضي، فإن البحث العلمي الرياضي يفتقر لدراستهما، على العكس من الواقع التربوي والدراسات الحديثة التي اهتمت بدراستهما لدى الطلبة من اجل مساعدتهم على التكيف وتحسين تحصيلهم الدراسي مثل دراسات كل من: (ابراهيم والفضلي، 2022؛ عمر، 2021؛ و الجزائر وآخرون، 2018)، وفيما يتعلق بالذات الايجابية يظهر ذلك في دراسات كل بني هاني و طبيشات (2023)، ومن خلال المسح الشامل للدراسات السابقة (حدود علم الباحث) حول موضوع الدراسة الحالية، لم يتوصل الباحث لاية دراسة تناولتهما في المجال الرياضي بشكل عام وكرة القدم بشكل خاص، ويعبر هذا عن اصالة الدراسة الحالية والحاجة الى توظيف مثل هذه المواضيع في المجال الرياضي.

الإطار النظري والدراسات السابقة

يعد دراسة العلاقة بين المناعة النفسية والذات الايجابية في المجال الرياضي بشكل عام وكرة القدم بشكل خاص من المواضيع الجديدة والحديثة، وأن دراستهما معاً لم يتم تناوله سابقاً في الدراسة العلمية، وفيما يلي العرض للمناعة النفسية والذات الايجابية والدراسات والسابقة:

أولاً: المناعة النفسية (Psychological Immunity)

يتعرض اللاعبون في التدريب والمنافسات الرياضية الى الضغوطات النفسية والتحديات الكثيرة والمشكلات التي تتطلب حلاً سريعاً واستجابة نفسية متزنة. ولعل مناعة اللاعب النفسية تمثل درعه الواقي أمام هذه الضغوطات (Bona, 2014). ويؤكد على ذلك السعيد (2023) أن المناعة النفسية من الاتجاهات الحديثة والايجابية في علم النفس الرياضي، والتي تعد بمثابة الدرع الواقي للاعبين والرياضيين، وتمنحهم حسن التصرف وبصورة إيجابية عند مواجهة المواقف الضاغطة المتعلقة بالمنافسات والجمهور والفريق والمدرّب. ويرى المعافي ونصر (2019) أن المرونة النفسية هي قدرة الأفراد على مواجهة الصعوبات وتحمل الآثار النفسية السلبية الناتجة عنها مثل الغضب والعدوانية واليأس والتشاؤم، وبحسب السلمي والغنامي (2023)، فإن المرونة النفسية تمكّن الأفراد من التعامل بشكل أفضل مع المشاكل التي يواجهونها والتكيف مع المواقف

والمساعدة في الحفاظ على الصحة النفسية وتحسين جودة الحياة؛ ويرى شوكوم وآخرون (Choochom, et al., 2019) أن الأفراد الذين يتمتعون بمرونة نفسية عالية قادرون على بناء استراتيجيات المساعدة الذاتية للتعامل مع المشاكل والمحن والصعوبات.

مفهوم المناعة النفسية

ترى الشنواني (2019) ان مفهوم المناعة النفسية يتعلق بامتلاك اللاعب للمقومات النفسية التي تحافظ على صحته النفسية والجسمية وتقيه من الإصابات. ويعرف السعيد (2023) المناعة النفسية للرياضي بأنها مجموعة متكاملة من الجوانب المعرفية والعقلية والنفسية والانفعالية، التي تعمل تلقائياً مع جهاز المناعة الحيوية في التصدي للتحديات والتهديدات والمخاطر والضغط النفسي التي تواجهه، وتكوين وسائل دفاع نفسية للقضاء عليها وفقاً لموارده الذاتية مثل (التفكير الإيجابي، الثقة بالنفس، الذكاء الانفعالي، الاتزان الانفعالي، الابداع في حل المشكلات. وأشار حسنين (2013) إلى وجود ثلاثة عوامل أساسية اشتقت منها مفهوم المناعة النفسية تتمثل بعلم النفس والصحة، علم المناعة النفسي العصبي، والتفاعل بين المخ وجهاز المناعة. وأشار بهاردواج واغروال (Bhardwaj, & Agrawal, 2013) إلى المناعة النفسية بأنها القوة التي يمتلكها الفرد كالثقة بالنفس والتكيف والثبات والاتزان الانفعالي، والتفاوض وغيرها من مؤشرات الصحة النفسية الإيجابية التي تساعده في مواجهة الضغوطات والمخاوف والمخاطر وعدم الشعور بالأمن. ويعرف أولاه (Olah, 2010) نظام المناعة النفسي أن نظام متكامل من الجوانب المعرفية والتحفيزي والسلوكية التي تمكن الفرد في مواجهة التوترات وحل المشكلات، وأن المناعة النفسية تعد وسيلة للدفاع عن العقل وتحقيق الصحة النفسية الإيجابية. وتعرف عامر (2021) بأنها نظام وقائي تكاملي يستخدمه الإنسان لتعزيز وتقوية نفسه، مما يساعده على التفاعل مع البيئة الضاغطة من حوله بكل مكوناتها كالتفكير الإيجابي، والثبات الانفعالي، والتفاوض، والإبداع في حل المشكلات، والتفاوض، والثقة، والمثابرة، والكفاءة الاجتماعية، والحصانة النفسية من خلال عدة بنيات تدعم الصحة النفسية؛ حيث تذكر فتحي (2019) أن المناعة النفسية هي

القدرة على مواجهة الضغوط النفسية والصعوبات الاجتماعية والصعوبات الاجتماعية، وقدرة الأفراد على تكوين استراتيجيات لمواجهة صعوبات التكيف.

وبناءً على التعاريف السابقة يوجد اجماع حول المناعة النفسية بأنها نظاما متكاملًا ووقائيًا تمكن الفرد من مواجهة التحديات والصعوبات والمخاطر، وتحافظ على صحته النفسية والجسمية، وتساعد على التكيف مع المواقف المتعددة الضاغطة.

مكونات المناعة النفسية

وفي ضوء الدراسات السابقة ظهر العديد من الآراء حول مكونات المناعة النفسية، حيث يرى شوكونم وآخرون (2019) Choochom, et al., أن المناعة النفسية تشتمل على خمسة مكونات أساسية هي (المرونة، والتعقل، واستراتيجيات المواجه، والأمل، والاعتماد على الذات). وفيما يتعلق بالمجال الرياضي، أشار السعيد (2023) أن المكونات الأساسية للمناعة النفسية لدى الرياضيين والمدرب الرياضي تشمل على (التفكير الإيجابي، الثقة بالنفس، الذكاء الانفعالي، الاتزان الانفعالي، الإبداع في حل المشكلات). وارتأت حسانين (2021) أن أهم مكونات المناعة النفسية تكمن في (الثقة بالنفس، الإبداع وحل المشكلات، الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس، التفكير الإيجابي، المرونة النفسية والتكيف، التحديد والمثابرة).

أشارت فتحي (2019) أن المكونات العاملة للمناعة النفسية والتي تم استخدامها في الدراسة الحالية تكمن في:

- التفكير الإيجابي (Positive thinking) يتمثل في الأفكار العقلانية الايجابية والرضا عن الحياة والتفاؤل والاستفادة من الخبرات السابقة.
- الضبط الانفعالي (Emotional control) يتمثل في قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته والاتزان الانفعالي وعدم التهور والاندفاع في مواجهة التحديات.

- المبادرة والتوكيدية (Initiation and assertiveness) تتمثل بقدرة الفرد على المبادرة في التعامل مع الآخرين وتقبل النقد وتوجيه الآخرين والتعبير بحرية عن الرأي.
- الإبداع في حل المشكلات (Creativity in solving problems) تتمثل في قدرة الفرد على طرح حلول وأفكار جديدة ومبتكرة لحل المشكلات.
- الصمود والصلابة النفسية (Mental hardness) تتمثل في قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والتحديات وتحملها والدفاع عن المبادئ والمعتقدات والإصرار على القرارات الصائبة.
- إدارة وفاعلية الذات (Self- efficacy) تتمثل في قدرة الفرد على تحمل مسؤوليته بذاته وإدارة شؤونه في مواجهة العقبات والصعاب.
- التوجه نحو الهدف (Goal orientation) يتمثل في قدرة الفرد على مواجهة التحديد من أجل تحقيق أهدافه والمثابر لإنجاز مهامه.
- التكيف والمرونة النفسية (Adaptation and psychological resilience) تتمثل بقدرة الفرد على التغيير في تفكير ومرونته في التعامل مع المواقف الجديدة.
- التدين (religion) تتمثل بلجوء الفرد إلى الالتزام الديني وأداء الشعائر الدينية لاعتقاده أنها تساعد في حله للمشكلات.
- المسؤولية الاجتماعية (Social responsibility) وهي القدرة على تحمل المسؤولية قولاً وفعلاً من قبل الفرد تجاه نفسه وتجاه الآخرين والمجتمع.

أهمية المناعة النفسية وميزاتها:

أشار بهاردواج واغروال (Bhardwaj, & Agrawal, 2015) أن المناعة النفسية مهمة للصحة النفسية الأفراد، حيث تساعد على تحمل الصراعات الانفعالية والتعايش معها، والمرونة والتكيف مع المواقف الجديدة، وتعزيز الذات، وقدرته على مواجهة الضغوط والتحديات، وتحمل المسؤولية، والعيش بأمان، التمييز

بين الصواب والخطأ، والرضا الذاتي، وتوجيه الانفعالات. واجمعت العديد من الدراسات مثل دراسات كل من (ابراهيم والفضلي، 2022؛ عمر، 2021؛ الجزار وآخرون، 2018؛ فتحي، 2019؛ و السلمي والغنامي، 2023) أن للمناعة النفسية أهمية في مساعدة الطلبة على التكيف وتحسين تحصيلهم الدراسي وتتمى الكفاءة الذاتية والقدرة على حل المشكلات، وتحسين جودة الحياة.

وفيما يتعلق بالمجال الرياضي، تقلل المناعة النفسية من الضغوط النفسية التي يتعرض لها المدرب في التدريب والمنافسات ومن قبل إدارة النادي السعيد (2023). وتعد المناعة النفسية عاملاً مهماً لتنمية الذات الإيجابية لدى لاعبي منتخبات الألعاب الرياضية الجماعية والفردية امام (2022). وترى حسانين (2013) أن المناعة النفسية عاملاً مهماً لتحسين الأداء المهاري في ألعاب المضرب وخاصة بعد العودة الى النشاط بعد الكروب والأزمات. ويرى عبد الجيد (2023) أن المناعة النفسية تقلل من توقع قلق المستقبل الرياضي لدى اللاعبين الرياضيين النخبة في الألعاب الفردية والجماعية.

ثانياً: الذات الإيجابية:

إن التقدم المعرفي والتكنولوجي السريع الذي يميز هذا العصر على كافة المستويات، فقد أصبح الأنترنترنت الهواتف الذكية.. ليست ترفاً، ولكنها أصبحت متطلبا ضروريا وهاما في مختلف مجالات الحياة بالإضافة إلى زيادة الضغوط والأزمات التي يتعرض لها الأفراد، حيث تعتبر الحياة العصرية بكل مستحدثاتها مصدرا أساسيا للضغوط النفسية لذا كان هناك حاجة ماسة إلى شخصيات إيجابية لديها القدرة على مواجهة هذه الضغوط وعلى مواكبة هذا التقدم فالإنسان الإيجابي قوة فعالة مؤثرة في مجتمعة. ولهذا فقد تم توجيه الانتباه في العقد الأخير لدراسة السمات الإيجابية في الشخصية كرد فعل لإسهامات حركة علم النفس الإيجابي، حيث بدأ اهتمام الكثير من الباحثين في السنوات الأخيرة تتخذ الإيجابية موضوعا لها. وبمراجعة الأدبيات النفسية في هذا المجال والتي أكدت على ضرورة التركيز على الجوانب الإيجابية في الشخصية، فقد اهتم

الباحثين بدراسة الإيجابية من خلال علاقتها ببعض المتغيرات النفسية وكما بدأ أيضا التركيز على الجانب الاجتماعي الإيجابي في الشخصية وفي علاقاته الاجتماعية مع الآخرين. (عبد العلي، 2003)

وأشار النواجحة وعلوان (2013)، على أن مفهوم الإيجابية يرتبط بعدد من الدلالات التي تعكس قوة الإنسان وكفاءته وكفاءته الذاتية وفعاليته الذاتية وكفاءته الشخصية والخير والعطف والفضيلة والصحة النفسية والتمكين الشخصي والسعادة الشخصية وتحسين الذات.

وقد افترض (Heikam et al, 2014) في نظريته حول الإيجابية وجود بعد ذاتي هام في الشخصية وأطلق عليه مسمى التوجه الإيجابي الذي يتمثل والتي يتركز على تقييم مواقف الحياة من منظور إيجابي والذي يساهم في التعامل مع الشدائد والمحن بصورة صحيحة. فالتوجه الإيجابي بحسب هيكامب Heikamp ميل أساسي الفرد لإدراك وتقييم ذاته ومستقبله وحياته من منظور إيجابي. بالإضافة إلى الجانب النفسي والاجتماعي فالتوجه الإيجابي لها وظيفة بيولوجية هامة يحتاجها الفرد لينمو ويزدهر ويحقق حياة سعيدة مرضية.

هذا وأشارت عدد من الدراسات إلى جود علاقة ارتباطية دالة بين الحيوية الذاتية وسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية. حيث اشارت دراسة الخولي (2011) إلى ارتباط سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية بالتفكير المفعم بالأمل كما تتصف الشخصية الإيجابية بالذكاء الوجداني. وعلى نفس السياق أسفرت نتائج دراسة النواجحة وعلوان (2013) إلى وجود علاقة ارتباط دالة بين الذكاء الوجداني والإيجابية وارتبطت سمات الشخصية الإيجابية مع العوامل الخمس الكبرى للشخصية. وقد حدد أربعة أبعاد لتكون سمات الشخصية الإيجابية وهي:

1. صورة الذات الإيجابية يشير إلى توجه الشخص للحفاظ على تصوره الإيجابي لذات ويتضمن النظر إلى الذات والحياة بشكل إيجابي مع التمتع بالمرونة والذكاء الانفعالي والإنصاف.

2. الالتزام والتعهد ميل الشخص للالتزام بقيمة معايير واعتقاداته الذاتية وبمسئولية في العلاقات مع الآخرين.

3. التوجه نحو الآخرين ويشير إلى مستوى الثقة التي يوليها الشخص للآخرين الاندماج معهم والتحمس للتفاعل معهم.

4. التوحد الثقافي، ويشير إلى توجهات الفرد نحو وطنه من حب وانتماء والتقدير والفخر والاعتزاز به وثقافته (الخولي، 2011).

عناصر الإيجابية:

وقد أظهرت محاولات رصد عناصر الإيجابية أن الإيجابية يمكن أن تظهر بأشكال مختلفة وتحت مسميات مختلفة، وذلك تبعاً لاختلاف الزوايا التي يُنظر منها. ويعرض الباحثون في السطور التالية عناصر الإيجابية التي ركزوا عليها في هذه الدراسة:

أولاً: التفاؤل: Optimism

التفاؤل (Optimism) سمة نفسية مهمة تلعب دوراً مهماً في الحياة اليومية وفي العلاقات مع الآخرين. ويعد التفاؤل من الصفات الأساسية للشخصية الناجحة، فهو تعبير صادق عن رؤية إيجابية للحياة سواء في الحاضر أو المستقبل، ويغرس الأمل وينشر الطمأنينة والسكينة في النفس (حامد، 1985).

أهمية التفاؤل:

للتفاؤل أثر كبير في حياة الإنسان، فالأشخاص المتفائلون لديهم القدرة للتكيف مع الضغوط، كما أن لديهم قدرة هائلة على التفسير الإيجابي للمواقف مع محاولة تقبل حقيقة الوقف وهم أيضاً لا يستخدمون الحيل الدفاعية السلبية مثل الإنكار محاولة ابعاد النفس عن المشكلة وتجاهلها كما أنه يؤثر على الحالة النفسية للفرد وعلى توقعاته بالنسبة للحاضر والمستقبل، ويعد وقاية من السلوكيات السلبية والعنف (Johnson, 2015).

ثانياً: التفكير الإيجابي Positive thinking

يعد التفكير الإيجابي (positive thinking) مصطلحاً جديداً نسبياً، ولكنه يُستخدم على نطاق واسع في التعليم. ويرجع ذلك إلى أن العديد من الدراسات أظهرت أهمية استخدام مهارات التفكير لمساعدة الأفراد على تطوير استعداد إيجابي للتعامل مع المستقبل وتنمية العديد من الصفات اللازمة للتعامل مع التحديات المستقبلية، مثل الثقة والاستقلالية (جابر، عدلان، و السيد، 2015)

ثالثاً: التوكيدية: Assertiveness

يعد المراهق فرد اجتماعي فهو في تفاعل مستمر مع الآخرين، وتعتبر حرية التعبير عن المشاعر من جوانب الشخصية المهمة التي ترتبط بنجاح أو فشل العلاقات الاجتماعية ويطلق عليها التوكيدية (assertiveness) أو السلوك التوكيدي أو توكيد الذات والتوكيدية تتضمن التعبير عن الذات بما لدي الفرد من أفكار وآراء وانفعالات ومعتقدات بطريقة متوافقة ومتزنة وإيجابية عبر المواقف الاجتماعية، بالصورة التي يتطلبها الموقف دون إنكار لمشاعر الآخرين وانفعالاتهم (ورة و سالم ، 2018)

رابعاً: المرونة النفسية Psychological resilience

برز مفهوم المرونة النفسية (psychological resilience) مع قيام الباحثين بإجراء مسوحات ودراسات تشمل عوامل الخطر المعرفية والنفسية والبيئية والبيولوجية التي تتداخل مع النمو الطبيعي ومن المحتمل أن ترتبط بنتائج سلبية في الحياة. وفي ظل أسوأ الظروف، هناك عوامل وقائية تحمي استجابة الفرد للضغوطات، مما يؤدي إلى ما يسمى بالتكيف الإيجابي أو المرونة النفسية، بما في ذلك القدرة على التغلب على المواقف والأزمات الضاغطة من خلال الاستفادة من جميع سمات الشخصية الإيجابية للفرد. (عبد العلي، 2003)

خامسا: فاعلية الذات Self - efficacy

أن الفاعلية الذات تعد بمثابة العامل الأساسي، والمحرك والرئيس للقوة الإنسانية والتي تعني قدرة الفرد على التحكم بطريقة مقصودة في الأحداث المحيطة به وكما أن هذه القدرة تمكنه من النمو الذاتي، والتوافق الطبيعي مع عناصر البيئة المحيطة به، وتساعد أيضا على عملية التجديد الذاتي بما يتلاءم مع ظروف البيئة المتغيرة، كما أنها تؤثر في مشاعر ودافعيته وكافة أفعاله. (عبد العلي، 2003)

ثالثاً: الدراسات السابقة

يعرض الباحث بعض الدراسات السابقة في مجالي المناعة النفسية والذات الايجابية بشكل عام، حيث لم تحظى بالبحث والدراسة في المجال الرياضي بدرجة كافية:

أ. الدراسات المتعلقة بالمناعة النفسية:

- قام عبد الجيد (2023) بدراسة هدفت للتعرف إلى العلاقة بين المناعة النفسية وتوقع قلق المستقبل الرياضي لدى صفوة من الرياضيين. وتكونت العينة من (52) لاعبا في الألعاب الفردية (الجودو، سباحة، العاب قوى) والألعاب الجماعية (كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد). وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي والاستبيان لجمع البيانات. وتبين وجود علاقة عكسية دالة إحصائيا بين المناعة النفسية وتوقع قلق المستقبل الرياضي لدى الصفوة من الرياضيين، وأن مستوى المناعة النفسية لدى اللاعبين كان مرتفعاً، وأن مستوى قلق المستقبل الرياضي لديهم كان متوسطاً. وأوصت الدراسة بوضع برامج ارشاد نفسي لتحسين المناعة النفسية وتخفيض قلق المستقبل الرياضي لدى اللاعبين.

- قام السعيد (2023) بدراسة هدفت الى بناء مقياس للمناعة النفسية لدى المدرب الرياضي، وتحديد الفروق في المناعة النفسية لدى المدرب الرياضي تعزى لمتغيرات الجنس، والمستوى التدريبي (ناشئين، مستوى عالي)، ونوع اللعبة (فردية، جماعية). ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (190)

مدرّباً. واستخدم الباحث المنهج الوصفي والتحليلي والاستبيان لجمع البيانات. وتوصلت الدراسة إلى بناء مقياس المناعة النفسية للمدرّب بواقع 36 فقرة موزعة على خمسة مجالات (التفكير الإيجابي، الثقة بالنفس، الذكاء الانفعالي، الاتزان الانفعالي، الإبداع في حل المشكلات)، وأنه توجد فروق دالة إحصائية في المناعة النفسية لدى المدرّبين تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، وتبعاً لمتغير المستوى التدريبي ولصالح المستوى العالي، وتبعاً لمتغير نوع اللعبة ولصالح الألعاب الفردية.

- دراسة سلمان واسماعيل (2022) هدفت هذه الدراسة إلى تقصي العلاقة بين المرونة النفسية واستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية لدى النساء اللاتي يعانين من العقم. ويتفاحم ذلك بشكل خاص في المجتمعات الشرقية والعربية. تأثير الضغط النفسي على أساليب التكيف والمناعة النفسية هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مستوى المناعة النفسية لدى النساء اللاتي يعانين من العقم. ولتحديد مستوى المناعة النفسية وأساليب التكيف مع الضغوط لدى النساء اللاتي يعانين من العقم، تم استخدام مقياسين: المناعة النفسية وأساليب التكيف مع الضغوط، وقد تم أخذ عينة من 78 امرأة من المترددات على مستشفى كمال السامرائي. أظهرت النتائج أن مستوى المناعة النفسية كان متوسطاً. كما أظهرت النتائج دعم أساليب التكيف الدينية واستخدام الوساطات. وكانت هناك فروق دالة إحصائية في المناعة النفسية وفقاً لمتغيري العمر والمدة الزوجية، كما كانت هناك فروق دالة إحصائية في استخدام أساليب المواجهة الدينية ودعم الوساطات وفقاً لمتغير العمر. كما كانت هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين معظم استراتيجيات التكيف مع الضغوط والمناعة النفسية. وبناءً على هذه النتائج، تم تقديم عدد من التوصيات والاقتراحات.

- وقام امام (2022) بدراسة هدفت للتعرف إلى العلاقة بين المناعة النفسية بالذات الإيجابية لدى لاعبي منتخبات جامعة بنها، إضافة إلى تحديد الفروق في المناعة النفسية والذات الإيجابية لدى اللاعبين تبعاً لمتغير نوع اللعبة (فردية، جماعية). وتكونت عينة الدراسة من (180) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية (90) لاعبا من الألعاب الجماعية و(90) من الألعاب الفردية. واستخدم المنهج الوصفي الارتباطي والتحليلي. وكان مستوى المناعة النفسية لدى اللاعبين متوسطاً، وأن مستوى الذات الإيجابية

لديهم كان متوسطا. وبينت أيضا بوجود علاقة إيجابية قوية بين المناعة النفسية والذات الإيجابية لدى اللاعبين، وأنه توجد فروق ذو دلالة إحصائية في المناعة النفسية والذات الإيجابية بين اللاعبين تبعاً لمتغير نوع اللعبة ولصالح الألعاب الجماعية. وأوصت الدراسة بضرورة اهتمام المدربين بالعوامل النفسية خاصة المناعة النفسية والذات الإيجابية عند اللاعبين في الجامعات.

- وقامت حسانين (2021) بدراسة هدفت التعرف الى القدرة التنبؤية للمناعة النفسية بالأداء المهاري في ألعاب المضرب بعد العودة الى النشاط في ظل جائحة كورونا. وتكونت عينة الدراسة من (54) ناشئا في ألعاب تنس الطاولة والتنس الأرضي وكرة السلة. واستخدمت المنهج الوصفي الارتباطي والاستبيان للبيانات للمناعة النفسية والاختبارات المهارية في ألعاب المضرب. وكانت النتيجة وجود علاقة طردية بين المناعة النفسية وجميع المهارات والمجموع الكلي للأداء المهاري في ألعاب المضرب، وتوصلت كذلك الى معادلات تنبؤية لألعاب المضرب بدلالة المناعة النفسية.

- دراسة الشعفل والكشكي (2021) هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بن المناعة النفسية والقلق على الصحة لدى كل من عينة من الممارسين الصحيين و غير الممارسين أثناء جائحة كورونا في المملكة العربية السعودية، كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق بن الممارسين الصحيين و غير الممارسين في كل من مستوى المناعة النفسية والقلق على الصحة، وتكونت العينة من 240 فرد من الممارسين الصحيين و غير الممارسين منهم 120 ممارسين صحيين، و 120 من غير الممارسين وطبق عليهم مقياس المناعة النفسية ومقياس القلق على الصحة المختصر اشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ذو دلالة إحصائية بن المناعة النفسية والقلق على الصحة لدى الممارسين الصحيين عينة الدراسة، في حين لم توجد علاقة بن المناعة النفسية والقلق على الصحة لدى غير الممارسين الصحيين كما توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين الصحيين و غير الممارسين في كل من مستويات المناعة النفسية والقلق على الصحة .

- وقام الرفوع والريجات (2021) هدفت هذه الدراسة الى تحديد العلاقة بين درجة المناعة النفسية والتكيف الأكاديمي لدى طلبة كلية الهندسة بجامعة الطفيلة للتكنولوجيا. وباستخدام المنهج الوصفي الارتباطي، تكونت عينة الدراسة من الطلبة والطالبات (359 طالباً وطالبة) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، وبعد التأكد من المصادقية والثبات، تم تطوير مقياس يتكون من مقياس المناعة النفسية (39 بنداً) ومقياس التكيف الأكاديمي (35 بنداً)، وقد أظهرت النتائج أن درجة المناعة النفسية والتكيف الأكاديمي لدى طلبة الهندسة كانت معتدلة، مما يشير إلى وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية والتكيف الأكاديمي لطلاب الهندسة عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).

- وقامت حلة وآخرون (2021) بدراسة هدفت التعرف الى العلاقة بين درجات طلبة الجامعة على مقياس المناعة النفسية والعفو، وتحديد الفروق في درجات المناعة النفسية ودرجة العفو تبعاً لمتغير الجنس. استخدم المنهج الوصفي الارتباطي المقارن لتطبيق الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من طلبة وطالبات جامعة طنطا (50) طالب و(50) طالبة، ولجمع البيانات تم استخدام مقياس المناعة النفسية، ومقياس العفو إعداد سيد الدهاص (2009). وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين أبعاد المناعة النفسية وأبعاد العفو لدى طلاب الجامعة، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد أبعاد مقياس العفو لدى طلاب الجامعة كلما زادت أبعاد مقياس المناعة النفسية لديهم والعكس صحيح.

- وقامت حسن (Hassan, 2021) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى النموذج السببي الذي يفسر العلاقة بين التتمر الأكاديمي، والمناعة النفسية والتفكير الانتحاري لدى طلبة الجامعة. وتكونت العينة من (134) طالباً و(139) طالبة من جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز وجامعة الملك فيصل للعام الدراسي 2020-2021. واستخدم مقياس التتمر الأكاديمي ومقياس التفكير الانتحاري ومقياس المناعة النفسية. أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين التتمر الأكاديمي والتفكير الانتحاري، ووجود علاقة عكسية بين المناعة النفسية وكل من التتمر الأكاديمي والتفكير الانتحاري.

واوصت الدراسة بإطلاق برامج استشارية وتدريب لكل من المتميزين والضحايا للتعرف على السلوكيات وتصحيحها.

- وقامت عمر (2021) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى المناعة النفسية والذكاء الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية بجامعة نجران والعلاقة بينهما. وقد اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وكانت عينة البحث من طالبات كلية التربية وعددهن (234) طالبة، وكانت أعمارهن (20-27) سنة، وتمثلت أدوات البحث في مقياس المناعة النفسية ومقياس الذكاء الاجتماعي. وقد أظهرت النتائج أن مستوى المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية كان مرتفعاً ومستوى الذكاء الاجتماعي متوسطاً، مما يدل على وجود علاقة دالة إحصائياً بين المناعة النفسية والذكاء الاجتماعي لدى الطالبات.

- وقام كازمناساب وآخرون (Kazeminasab, et al, 2020) بدراسة هدفت للتعرف إلى القدرة التنبؤية لبعض العوامل النفسية في حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي الدرجة الممتازة للكرة الطائرة في إيران. وتكونت العينة من (150) لاعبا، وقد استخدم المنهج الوصفي الارتباطي والاستبيان لجمع البيانات. وأظهرت النتائج ان قلق المنافسة أكثر العوامل النفسية قدرة على التنبؤ بحدوث الإصابات الرياضية، وأن جميع العوامل النفسية المدروسة معا (قلق المنافسة والقلق الجسدي والثقة بالنفس والاثارة والمخاطرة والعدوانية) كان لها القدرة على التنبؤ بحدوث الإصابات الرياضية. واوصت الدراسة بضرورة تنمية الثقة بالنفس وتقليل القلق الجسدي والتنافسي والاثارة والعدوانية للاعبي كرة الطائرة لتقليل احتمالية حدوث الإصابات الرياضية.

- وقامت فتحي (2019) هدفت هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بين المناعة النفسية والفعالية الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف لدى الطلاب الجامعيين المتفوقين. وقد تكونت عينة الدراسة من (152) طالباً وطالبة من الطلبة المتفوقين دراسياً، وتم تطبيق أربعة مقاييس لقياس المناعة النفسية، والكفاءة الذاتية المدركة، والقدرة على حل المشكلات، والتوجه نحو الهدف. وقد أظهرت النتائج

أن الطلبة الجامعيين الحاصلين على درجات أعلى كانت لديهم مناعة نفسية أعلى، وأن هناك علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين المناعة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف. يمكن التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال متغيرات الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف.

- وقامت بونا (2014) Bona بدراسة هدفت للتعرف إلى المناعة النفسية لدى لاعبات الجمباز في هنغاريا. وتكونت عينة الدراسة من (67) لاعبة تتراوح اعمارهن ما بين (14- 24) سنة ومن مستويات تنافسية مختلفة، طبق عليهن مقياس المناعة النفسية واسئلة تتعلق بالرضا عن مستوى الأداء. وأظهرت النتائج أن مستوى اللاعبات كان مرتفعا في المناعة النفسية، ومفهوم الذات الإبداعية، والقدرة على التكيف الاجتماعي والأداء الإبداعي، وأنه توجد علاقة دالة إحصائية بين المناعة النفسية والموارد الشخصية المتعلقة بمفهوم الذات الإبداعية، والقدرة على التكيف الاجتماعي والأداء الإبداعي.

ب- الدراسات المتعلقة بالذات الإيجابية:

- قام بني هاني وطبيشات (2023) بدراسة هدفت التعرف الى مستوى علم النفس الايجابي ادى لاعبي أندية محترفي كرة القدم في شمال المملكة الأردنية الهاشمية، وكذلك تبعاً لمتغيرات (صفة اللاعب، مركز اللاعب) وتكونت عينة الدراسة من (85) لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العمدية، ولتحقيق أهداف البحث استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، وتم تطبيق مقياس علم النفس الايجابي المستخدم في دراسة ختانتة (2021) ، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى علم النفس الايجابي جاء بدرجة مرتفعة وكذلك عدم وجود فروق بين لاعبي أندية المحترفين إقليم الشمال تعزى لمتغيرات الدراسة .

- وأجرى توران وآخرون (2022) Turan, et al., دراسة هدفت للتعرف إلى دور فاعلية الذات ومكونات الذكاء الأخلاقي (التمثل العاطفي، الضمير، ضبط النفس، اللطف والاحترام) في تنمية الروح الرياضية. وتكونت عينة الدراسة من (397) طالبا وطالبة في كلية علوم الرياضة في تركيا. واستخدم الباحثون

المنهج الوصفي الارتباط وثلاثة مقاييس تقيس فاعلية الذات والذكاء الأخلاقي والروح الرياضية. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الذكاء الأخلاقي والروح الرياضية وفاعلية الذات لدى الطلبة. وأظهرت النتائج أيضاً أن ضبط النفس من أفضل مكونات الذكاء الأخلاقي قدرة على التنبؤ بالروح الرياضية، وأن فاعلية الذات وجميع مكونات الذكاء الأخلاقي تفسر 48% من الروح الرياضية لدى الطلبة.

- قامت الختاتنة (2021) بدراسة هدفت التعرف على مستوى علم النفس الايجابي لدى لاعبي كرة اليد في الاردن، تبعاً لمتغيرات (النادي، صفة اللاعب، سنوات الخبرة، خط اللعب)، تم استخدام المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من جميع لاعبي أندية الدرجة الأولى لكرة اليد، والمسجلين لدى الاتحاد الأردني لكرة اليد للموسم الرياضي 2020-2021، وبلغت (113) لاعباً، وأوضحت نتائج الدراسة أن مستوى علم النفس الإيجابي جاء بدرجة مرتفعة لدى لاعبي كرة اليد في الأردن .

- أجرى طلفاح (2017) دراسة هدفت التعرف الى مستوى التفكير الايجابي، وبعض السمات الشخصية لدى لاعبي كرة اليد في الاردن والتعرف الى الاختلاف في مستوى التفكير الايجابي وبعض السمات الشخصية تبعاً لبعض المتغيرات (الجنس، المؤهل العلمي، سنوات اللعب) وأيضاً الكشف عن نوع العلاقة بين التفكير الايجابي، وأظهرت النتائج أن مستوى التفكير الايجابي لدى عينة الدراسة جاء مرتفعاً بدرجة كبيرة جداً، وهناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التفكير الايجابي لدى لاعبي كرة اليد في الأردن، وكذلك وجدت علاقة ارتباطية بين التفكير الايجابي والسمات الشخصية لدى لاعبي كرة اليد في الأردن .

- قام عبد الخالق (2017) بدراسة هدفت إلى التعرف على بُنى ثمانية مقاييس للذات، وهي مقياس الذات الإيجابية: الكفاءة الذاتية والتنظيم الذاتي: الكفاءة الذاتية، والتنظيم الذاتي، وضبط النفس، وإدارة الذات، ومراقبة الذات، وتقدير الذات، وتقدير الذات، وتقدير الذات، والتعاطف مع الذات، وتحقيق الذات، والثقة

بالنفس، والثقة بالنفس، والثقة أو الذات. تم تطبيق هذه المقاييس على عينة مكونة من 470 طالباً وطالبة جامعيين، وتم اختيار بندين من كل مقياس بناءً على اختبارين. ومثل ستة عشر بنداً نسخة النهائية من المقياس، أي تلك التي لها أعلى ارتباط مع بقية البنود وأعلى إشباع مع العامل العام. اتسمت النسخة النهائية من مقياس الذات الإيجابية بارتباطات ذات دلالة إحصائية بين كل بند وباقي البنود ومعامل ثبات كرونباخ ألفا المرتفع، والذي استخرج منه العامل العام الذي يدمج كل هذه البنود. وقد حصل الذكور على قيم متوسطة أعلى بكثير من الإناث، ويوصى بإجراء بحوث حول العلاقة بين كل من مقياس الذات الإيجابية وعوامل الشخصية الخمسة الكبرى ومتغيرات علم النفس الإيجابي.

- قام كل من (panahi, et al., 2016) دراسة تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والسعادة والأداء الأكاديمي، تكونت عينة الدراسة من (130) طالباً من طلاب المدارس الثانوية، تم استخدام المنهج الوصفي ولتحقيق أهداف الدراسة تم توزيع الإستبانة على عينة الدراسة، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن مهارات التفكير الإيجابي لها أثر كبير على السعادة والأداء الأكاديمي لدى طلاب المدارس الثانوية.

مصطلحات الدراسة

المناعة النفسية (Psychological Immunity): هي "قدرة الفرد أن يحمي نفسه من الآثار السلبية الناتجة عن الضغوطات والتهديدات والاحباطات والمخاطر والأزمات النفسية والتخلص منه بالتحصين النفسي من خلال استخدام المكونات الشخصية الكامن في الفرد كالتفكير الإيجابي، والصلابة والصمود، والمثابرة والتحدي، والابداع، والالتزان الانفعالي، والتفاؤل والتكيف مع البيئة المحيطة" (الجزار، مجاهد، و سليمان، 2018).

وتعرف اجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها اللاعب على مقياس المناعة النفسية .

الذات الايجابية: هي ايمان الفرد بقدرته على تنظيم وتأدية الأعمال الضرورية اللازمة للوصول لتحقيق المهام المحددة المفروضة عليه والأداء المطلوب (خربية، 2021)

مشكلة الدراسة

يتعرض لاعبو كرة القدم اثناء المنافسات الرياضية الى مواقف نفسية ضاغطة، وذلك نظرا لزيادة متطلبات اللعب في مساحات كبيرة، وقد يكون مصدر هذه الضغوط المدرب والجمهور والحكام وادارة النادي. ومن اجل حسن التكيف لمواجهة هذه الضغوط لابد ان يكون لدى اللاعب مستوى جيد من المناعة النفسية، اضافة الى الذات الايجابية، وبالرغم من اهمية الموضوعان قيد الدراسة في الاعداد النفسي للاعبين لمواجهة ضغوط المنافسة الرياضية، الا أن دراستهما كانت بدرجة كبيرة في المجال التربوي ولم يحظى المجال الرياضي بشكل عام بدراستهما. اضافة الى نقص ادوات قياسهما الخاصة بالرياضيين، وفي ظل مثل هذا النقص في المجال الرياضي ولتوظيفهما وإدخالهما في المجال الرياضي ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحث.

أهداف الدراسة

سعت الدراسة التعرف الى:

1. درجة المناعة النفسية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين.
2. درجة الذات الايجابية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين.
3. العلاقة بين المناعة النفسية والذات الايجابية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين.
4. الفروق في المناعة النفسية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين تبعا الى متغيرات الخبرة في اللعب ومركز اللاعب وطبيعة اللاعب .

5. الفروق في الذات الايجابية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين تبعاً الى متغيرات الخبرة في اللعب ومركز اللاعب وطبيعة اللاعب .

تساؤلات الدراسة

سعت الدراسة الحالية للإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. ما درجة المناعة النفسية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين؟
2. ما درجة الذات الايجابية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين؟
3. ما العلاقة بين المناعة النفسية والذات الايجابية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين؟
4. هل توجد فروق في المناعة النفسية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين تبعاً الى متغيرات الخبرة في اللعب ومركز اللاعب وطبيعة اللاعب ؟
5. هل توجد فروق في الذات الايجابية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين تبعاً الى متغيرات الخبرة في اللعب ومركز اللاعب وطبيعة اللاعب ؟

أهمية الدراسة

يمكن ايجاز أهمية الدراسة فيما يلي:

1. تعد الدراسة الحالية من الدراسات الرائدة في دراسة المناعة النفسية والذات الايجابية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين .
2. تسهم الدراسة الحالية في إعطاء تصور حول المناعة النفسية والذات الايجابية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين، وبالتالي بناء تصور وتغذية راجعة لدى المدربين حول مساهمتها في الاعداد النفسي للرياضيين لمواجهة ضغوط المنافسة وحسن التكيف مع المواقف الضاغطة.

3. تسهم الدراسة الحالية في تحديد بين المناعة النفسية والذات الايجابية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين .

4. تسهم الدراسة الحالية في تحديد الفروق في كل من: المناعة النفسية والذات الايجابية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين تبعاً الى متغيرات الخبرة في اللعب، ومركز اللعب، وطبيعة اللاعب.

5. تسهم الدراسة الحالية في بناء مقياسين لقياس المناعة النفسية والذات الايجابية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين، وبالتالي مساهمة في ايجاد مقاييس خاصة للرياضيين.

6. تسهم الدراسة الحالية في زيادة اهتمام الباحثين بإجراء دراسات ميدانية حول المناعة النفسية والذات الايجابية .

محددات الدراسة

التزم الباحث في اجراء الدراسة بالحدود الآتية:

- الحد المكاني: مقرات اندية كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين .

- الحد البشري: لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين .

- الحد_الزمني: تم اجراء الدراسة في الموسم الرياضي 2023-2024 م .

الفصل الثاني

الطريقة والإجراءات

يعرض الباحث في الفصل الحالي منهج الدراسة، ومجتمع الدراسة وعينتها، وأداتا الدراسة المستخدمة لجمع البيانات وخصائصهما العلمية، ومتغيرات الدراسة وإجراءاتها، والمعالجات الإحصائية، وفيما يلي بيان ذلك:

منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي والتحليلي لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين والبالغ عددهم (246) لاعباً وفق السجلات الرسمية لاتحاد كرة القدم الفلسطيني في الموسم الرياضي (2023 - 2024م).

عينة الدراسة

أجريت الدراسة على عينة ميسرة قوامها (109) لاعباً لكرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين، حيث وتمثل العينة ما يقرب نسبته (44%) من مجتمع الدراسة، والجدول رقم (1) يبين الوصف عينة الدراسة تبعاً إلى متغيرات الخبرة في اللعب وصفة اللاعب ومركز اللاعب.

جدول 1

وصف وتوزيع عينة الدراسة وفق متغيرات الخبرة في اللعب وصفة اللاعب ومركز اللاعب (ن = 109).

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	العدد	النسبة المئوية %
الخبرة في اللعب	5 سنوات فأقل	21	19.3
	من 6- 10 سنوات	52	47.7
	أكثر من 10 سنوات	36	33
	المجموع	109	100%
صفة اللاعب	أساسي	59	54.1
	احتياط	50	45.9
	المجموع	109	100%
مركز اللاعب	دفاع	51	46.8
	وسط	33	30.3
	هجوم	25	22.9
	المجموع	109	100%

أداتا الدراسة

في ضوء أهداف الدراسة ومن أجل جمع البيانات قام الباحث باستخدام أداتين للدراسة، حيث تقيس هذه الأدوات المناعة النفسية والذات الإيجابية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين، وفيما الوصف لذلك:

أولاً: أداة المناعة النفسية:

في ضوء الأدب التربوي والدراسات السابقة حول المناعة النفسية في حدود علم الباحث مثل دراسات كل من (ابراهيم والفضلي، 2022) و(عمر، 2021) و (الجزار وآخرون، 2018)، قام البحث بتصميم أداة لقياس المناعة النفسية لدى لاعبي كرة القدم، حيث تكونت الأداة بصورتها النهائية من (25) فقرة كما في الملحق رقم (1)، وموزعة على ثلاثة مجالات وهي:

- مجال الاحتواء وعدد فقراته (7) (1- 7).

- مجال المواجهة التكيفية وعدد فقراته (9) (8-16).

- مجال تنظيم الذات وعدد فقراته (9) (17-25).

وتكون سلم الاستجابة على هذه الفقرات من خمس استجابات وفق سلم ليكرت الخماسي وهي: أوافق بشدة خمس درجات، أوافق أربع درجات، محايد ثلاث درجات، لا أوافق درجتان، ودرجة واحدة لا أوافق بشدة.

ثانياً: أداة الذات الإيجابية:

في ضوء الأدب التربوي والدراسات السابقة حول الذات الإيجابية في حدود علم الباحث مثل دراسات كل من بني هاني وطبيشات، (2023)، (الختاتنة، 2021)، (يونس، 2011)، قام البحث بتصميم أداة لقياس الدرجة الكلية للذات الإيجابية لدى لاعبي كرة القدم، حيث تكونت الأداة بصورتها النهائية من (26) فقرة كما في الملحق رقم (1). وتكون سلم الاستجابة على هذه الفقرات من خمس استجابات وفق سلم ليكرت الخماسي وهي: أوافق بشدة خمس درجات، أوافق أربع درجات، محايد ثلاث درجات، لا أوافق درجتان، ودرجة واحدة لا أوافق بشدة.

الخصائص العلمية لأداتي الدراسة

أولاً: الصدق لأداتي الدراسة:

قام الباحث بالتأكد من صدق أداتي الدراسة باستخدام صدق المحكمين، حيث عرض الأداتين على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في التربية الرياضية كما في الملحق رقم (2). حيث طلب من السادة المحكمين إبداء رأيهم حول مناسبة وعدم ومناسبة الفقرات للموضوع التي تقيسه، ووضوح الفقرات وجودة صياغتها. فيما يتعلق بأداة المناعة النفسية تكونت في صورتها الأولية من (28) فقرة كما في الملحق رقم (3)، وأصبحت بعد التحكيم وإجراء التعديلات المطلوبة مكونة من (25) فقرة وموزعة على ثلاث مجالات وهي: (الاحتواء، المواجهة التكيفية، تنظيم)، وذلك بعد حذف الفقرات رقم (13، 21، 26). وفيما يتعلق بأداة الذات الإيجابية كانت في صورتها الأولية مكونة من (28) فقرة كما في الملحق رقم (3)، وأصبحت بعد التحكيم وإجراء

التعديلات المطلوبة مكونة من (26) فقرة بعد حذف الفقرتين رقم (18، 23). ووفق هذا النوع من الصديق تعد الأدوات صادقتان في قياس ما وضعنا لأجله.

ثانياً: الثبات:

للتحقق من ثبات أدوات الدراسة تم تطبيق معادلة كرونباخ الفا (Cronbach's Alph)، حيث كانت قيمة معامل الثبات لأداة المناعة النفسية (0.94)، وكانت قيم معامل الثبات لمجالاتها الاحتواء والمواجهة التكيفية وتنظيم الذات على التوالي (0.89، 0.92، 0.90). وفيما يتعلق بأداة الذات الإيجابية كانت قيمة معامل الثبات (0.93)، وتدل هذه القيم على أن الأدوات يتمتعان بدرجة عالية من الثبات ويحققان أغراض الدراسة، والجدول رقم (2) يظهر ذلك.

جدول 2

معاملات الثبات لأدوات الدراسة.

المجالات	عدد الفقرات	قيمة كرنباخ الفا
الاحتواء	7	0.89
المواجهة التكيفية	9	0.92
تنظيم الذات	9	0.90
أداة المناعة النفسية ككل	25	0.94
أداة الذات الإيجابية	26	0.93

متغيرات الدراسة

تناولت الدراسة المتغيرات الآتية:

أ- المتغيرات المستقلة (Independent variables) وهي:

- الخبرة في اللعب ولها ثلاث فئات وهي: (5 سنوات فأقل، من 6-10 سنوات، أكثر من 10 سنوات).
- صفة اللاعب ولها مستويان هما: (أساسي، احتياط).
- مركز اللاعب وله ثلاثة مستويات وهي: (دفاع، وسط، هجوم).

ب- المتغيرات التابعة (Dependent variables):

تمثلت بدرجة الاستجابة لأفراد عينة الدراسة على فقرات ومجالات أداة المناعة النفسية وفقرات أداة الذات الإيجابية.

إجراءات الدراسة

قام الباحث بإجراء الدراسة بإتباع الخطوات الآتية:

- الاطلاع على الدراسات السابقة والأدب التربوي المرتبط بموضوعي المناعة النفسية والذات الإيجابية، وذلك من أجل تصميم أداتي الدراسة.
- تحديد مجتمع الدراسة وعينتها المستهدفة.
- التأكد من الخصائص العلمية لأداتي الدراسة.
- تصميم أداتي الدراسة إلكترونياً وإرسالهما إلى اللاعبين، حيث كانت عدد الردود (109) رداً صالحاً للمعالجة الإحصائية.
- ترميز البيانات وإدخالها إلى البرنامج الإحصائي (SPSS) من أجل معالجتها وتحليلها.
- التوصل إلى نتائج الدراسة ومناقشتها والوصول إلى الاستنتاجات.

المعالجات الإحصائية

- لمعالجة البيانات والوصول إلى النتائج تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) من خلال إجراء ما يلي:
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتحديد درجة المناعة النفسية والذات لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين، حيث تم تصنيف الدرجات وفق المتوسطات الحسابية لسلم ليكرت الخماسي وهي: (1.80 فأقل) درجة قليلة جداً، (1.81 - 2.60) درجة قليلة، (2.61 - 3.40) درجة متوسطة، (3.41 - 4.20) درجة كبيرة، أكبر من (4.20) درجة كبيرة جداً.

- معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) لتحديد العلاقة بين المناعة النفسية والذات الإيجابية لدى اللاعبين.
- تحليل التباين الأحادي (One way ANOVA) للكشف عن الفروق في المناعة النفسية لدى اللاعبين تبعاً لمتغيري (الخبرة في اللعب، مركز اللاعب)، ولتحديد الفروق أيضاً في الذات الإيجابية وفق متغيرات الدراسة المستقلة.
- اختبار (LSD) للمقارنة البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية عند اللزوم.
- اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples T- Test) للكشف عن الفروق في المناعة النفسية وفق متغير صفة اللاعب.
- معادلة كرونباخ الفا (Cronbach's Alpha) للتحقق من ثبات لأداتي الدراسة.

الفصل الثالث

نتائج الدراسة

أولاً: نتائج التساؤل الأول وينص على:

ما درجة المناعة النفسية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين؟

للإجابة عن التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة ولكل مجال وللدرجة الكلية للمناعة النفسية، ونتائج الجداول (3- 6) تبين ذلك.

1- مجال الاحتواء:

جدول 3

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة ل فقرات مجال الاحتواء لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين (ن = 109).

الدرجة	الانحراف المعياري	متوسط الاستجابة*	الفقرات	الرقم
كبيرة	0.67	3.81	أعتقد أن المستقبل سيكون مشرقاً.	1
كبيرة	0.72	3.76	أحس بأنني أسيطر على مجريات حياتي.	2
كبيرة	0.77	3.79	ارى أن حياتي منظمة.	3
كبيرة	0.70	3.78	أتخلص بسهولة من مشاعري السلبية.	4
كبيرة	0.71	3.82	تتناوبني مشاعر الايجابية في حياتي اليومية وواجه التحدي.	5
كبيرة	0.73	3.74	اشعر بأن لدي الثقة في قدرتي على صنع النجاح بنفسى.	6
كبيرة	0.65	3.45	اشعر بالطمأنينة تجاه الايام القادمة.	7
كبيرة	0.58	3.74	الدرجة الكلية لمجال الاحتواء	

*اقصى استجابة (5) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم (3) أن الدرجة الكلية لمجال الاحتواء لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني

للمحترفين كانت كبيرة وبمتوسط استجابة (3.74)، وكانت الدرجة كبيرة على جميع الفقرات (1- 7)،

وتراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3.45- 3.82).

2- مجال المواجهة التكيفية:

جدول 4

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري والدرجة لفقرات مجال المواجهة التكيفية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين (ن = 109).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	الدرجة
8	اعتقد بأنني محظوظ في حياتي.	3.97	0.52	كبيرة
9	عندما انظر لنفسي الان، ارى انني حققت شيئاً مرضياً.	3.86	0.73	كبيرة
10	تفكيري بمستقبلي يعطيني شعور طيب وايجابي.	3.84	0.76	كبيرة
11	افتقد للرومانسية في المواقف التي تتطلب ذلك واتكيف مع المواقف المختلفة بكل ثقة.	3.95	0.68	كبيرة
12	اعتقد بأنني موفق باختياراتي.	3.82	0.64	كبيرة
13	ارى ان الاحداث حولي تسير لصالحني.	3.68	0.61	كبيرة
14	من خبراتي السابقة، لدي الثقة بالواجهة والتكيف مع المواقف.	3.73	0.65	كبيرة
15	امتك الكثير من مقومات النجاح في الحياة.	3.73	0.60	كبيرة
16	لدي من الانجازات بحياتي ما يجعلني افتخر بنفسني.	3.88	0.70	كبيرة
	الدرجة الكلية لمجال المواجهة التكيفية	3.83	0.42	كبيرة

*اقصى استجابة (5) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم (4) لمجال المواجهة التكيفية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين كانت كبيرة وبمتوسط استجابة (3.83)، وكانت الدرجة كبيرة على جميع الفقرات (8 - 16)، وتراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3.68 - 3.97).

3- مجال تنظيم الذات:

جدول 5

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة لفقرات مجال تنظيم الذات لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين (ن = 109).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	الدرجة
17	أستطيع التحكم في مجرى امور حياتي	3.86	0.65	كبيرة
18	محاولاتي لحل مشكلاتي تشعرني بالارتياح لأنها مجدية	3.68	0.71	كبيرة
19	مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق اهدافي	3.81	0.60	كبيرة
20	افكاري عن الماضي والمستقبل كثيرا ما تلهمني	4.06	0.64	كبيرة
21	ابدأ اعمال جديدة عند الانتهاء من الاعمال السابقة	4.01	0.44	كبيرة
22	لدي القدرة على تنظيم ذات المواقف المختلفة	3.89	0.60	كبيرة
23	أفضل ترتيب كلامي قبل البدء في الكلام	3.91	0.55	كبيرة
24	عندما أحل مشكلة، أجد متعة في التحرك لحل مشكلة اخرى	3.95	0.66	كبيرة
25	اشعر بالثقة بالنفس وتنظيم الذات عند الازمات الصعبة	4.09	0.84	كبيرة
	الدرجة الكلية لمجال تنظيم الذات	3.92	0.44	كبيرة

*اقصى استجابة (5) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم (5) لمجال تنظيم الذات لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين كانت كبيرة وبمتوسط استجابة (3.74)، وكانت الدرجة كبيرة على جميع الفقرات (17- 25)، وتراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3.68 - 4.09).

4- خلاصة النتائج للتساؤل الأول:

جدول 6

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري والدرجة للمناعة النفسية الذات لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين (ن = 109).

الرقم	المجالات	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	الدرجة	الترتيب
1	الاحتواء	3.74	0.58	كبيرة	الثالث
2	المواجهة التكيفية	3.83	0.42	كبيرة	الثاني
3	تنظيم الذات	3.92	0.44	كبيرة	الأول
	الدرجة الكلية للمناعة النفسية	3.83	0.39	كبيرة	

*أقصى استجابة (5) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم (6) أن الدرجة الكلية للمناعة النفسية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين كانت كبيرة وبمتوسط حسابي (3.83)، وكانت درجة الاستجابة كبيرة على جميع المجالات، حيث كانت أعلى استجابة على مجال (تنظيم الذات) بمتوسط حسابي (3.92)، يليه مجال (المواجهة التكيفية) بمتوسط حسابي (3.83)، بينما كانت أقل استجابة على مجال (الاحتواء) بمتوسط حسابي (3.74).

ثانياً: نتائج التساؤل الثاني وينص على:

ما درجة الذات الإيجابية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين؟

للإجابة عن التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة وللدرجة الكلية للذات الإيجابية، ونتائج الجدول (7) تبين ذلك.

جدول 7

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري والدرجة للذات الإيجابية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين (ن = 109).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة *	الانحراف المعياري	الدرجة
1	أستطيع التحدث والمناقشة أمام الآخرين.	3.60	0.82	كبيرة
2	أرى أن مذهري حسن.	3.73	0.87	كبيرة
3	أشعر بالسعادة عندما أكون مع أسرتي.	3.72	0.89	كبيرة
4	اتسامح مع الآخرين باستمرار.	3.78	0.85	كبيرة
5	أرغب في الذهاب للعمل بنشاط وحيوية.	4.09	0.62	كبيرة
6	لدي مهارات متعددة.	3.73	0.82	كبيرة
7	اتعامل مع الجنس الآخر بلطف وإخلاق.	4.05	0.73	كبيرة
8	أستطيع عمل وإنجاز كل ما يطلب مني.	3.93	0.80	كبيرة
9	أحب الاشتراك في الفرق الرياضية.	4.36	0.87	كبيرة جداً
10	لا يفهمني زملائي دائماً.	4.06	0.44	كبيرة
11	أشعر بالسعادة في نفسي دائماً.	3.74	0.73	كبيرة
12	أثابر واجتهد لتحقيق أهدافي.	3.72	0.71	كبيرة
13	أشعر أن شكلي جميل.	3.98	0.64	كبيرة
14	اتعامل مع الآخرين بكل سهولة.	4.16	0.51	كبيرة
15	لا أجد صعوبة في تذكر ما استذكره.	4.04	0.56	كبيرة
16	لا أشعر بالتعب والارهاق في مجال عملي.	4.15	0.51	كبيرة
17	أستطيع أن أكون قادراً على تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين.	4.17	0.52	كبيرة
18	أشعر أن زملائي لا يفهموا آرائي باستمرار.	3.56	0.67	كبيرة
19	أفضل مشاهدة المباريات الرياضية أكثر من الاشتراك بها.	3.97	0.44	كبيرة
20	أشعر أنني محبوب بين زملائي.	4.03	0.40	كبيرة
21	أشعر بالرضا عن أدائي أثناء العمل.	4.04	0.38	كبيرة
22	أرى أن عيناى جميلتان.	4.01	0.35	كبيرة
23	أحب المرح واللعب مع الآخرين.	4.02	0.36	كبيرة
24	أشعر بأهميتي وقيمتي في أسرتي.	4	0.33	كبيرة
25	أشعر أن شكلي يجذب الآخرين.	4.05	0.39	كبيرة
26	لدي أفكار جيدة وجديدة.	3.74	0.61	كبيرة
	الدرجة الكلية للذات الإيجابية	3.94	0.40	كبيرة

*أقصى استجابة (5) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم (7) أن الدرجة الكلية للذات الإيجابية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين كانت كبيرة وبمتوسط استجابة (3.94)، وكانت الدرجة كبيرة جداً على الفقرة (9) وبمتوسط استجابة عليها (4.36)، بينما كانت الدرجة كبيرة على جميع الفقرات المتبقية، وتراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3.56 - 4.17).

ثالثاً: نتائج التساؤل الثالث وينص على:

ما العلاقة بين المناعة النفسية والذات الإيجابية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين؟ للإجابة عن التساؤل استخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) كما يظهر في الجدول رقم (8).

جدول 8

العلاقة بين المناعة النفسية والذات الإيجابية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين (ن=109).

مجالات المناعة النفسية				
الدرجة الكلية	تنظيم الذات	المواجهة التكيفية	الاحتواء	المتغيرات
**0.61	**0.55	**0.51	**0.45	الذات الإيجابية

**علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.01$).

تشير نتائج الجدول رقم (8) إلى وجود علاقة طردية دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.01$) بين الدرجة الكلية للمناعة النفسية والذات الإيجابية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين، حيث كانت قيم معامل الارتباط (0.61)، وكانت العلاقة طردية ودالة إحصائياً بين مجالات المناعة النفسية (الاحتواء والمواجهة التكيفية وتنظيم الذات) والذات الإيجابية لدى اللاعبين، حيث كانت قيم معامل الارتباط على التوالي (0.45، 0.51، 0.55).

رابعاً: نتائج التساؤل الرابع وينص على:

هل توجد فروق في المناعة النفسية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين تعزى الى متغيرات الخبرة في اللعب، صفة اللاعب، مركز اللاعب؟

للإجابة عن التساؤل استخدم الباحث تحليل التباين الأحادي (One- Way ANOVA) لتحديد الفروق في المناعة النفسية لدى اللاعبين تبعاً لمتغيري الخبرة في اللعب ومركز اللاعب كما يظهر في الجداول (9، 10، 11، 13، 14، 15)، أما لتحديد الفروق تبعاً لمتغير صفة اللاعب تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين كما يظهر في الجدول رقم (12)، وفيما يلي العرض للنتائج:

1- متغير الخبرة في اللعب:

جدول 9

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمناعة النفسية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين تبعاً لمتغير الخبرة في اللعب (ن = 109).

المجالات	الخبرة في اللعب	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الاحتواء	5 سنوات فأقل	21	3.56	0.68
	من 6- 10 سنوات	52	3.82	0.59
	أكثر من 10 سنوات	36	3.72	0.50
المواجهة التكيفية	5 سنوات فأقل	21	3.61	0.46
	من 6- 10 سنوات	52	3.78	0.30
	أكثر من 10 سنوات	36	4.03	0.47
تنظيم الذات	5 سنوات فأقل	21	3.80	0.57
	من 6- 10 سنوات	52	3.83	0.33
	أكثر من 10 سنوات	36	4.11	0.42
الدرجة الكلية للمناعة النفسية	5 سنوات فأقل	21	3.66	0.48
	من 6- 10 سنوات	52	3.81	0.29
	أكثر من 10 سنوات	36	3.95	0.42

جدول 10

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في المناعة النفسية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين تبعاً لمتغير الخبرة في اللعب (ن = 109).

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	مصدر التباين	المجالات
0.230	1.49	0.50	2	1.01	بين المجموعات	
		0.34	106	35.76	داخل المجموعات	الاحتواء
			108	36.77	المجموع	
*0.000	8.20	1.28	2	2.56	بين المجموعات	
		0.16	106	16.54	داخل المجموعات	المواجهة التكيفية
			108	19.10	المجموع	
*0.004	5.81	1.01	2	2.03	بين المجموعات	
		0.17	106	18.48	داخل المجموعات	تنظيم الذات
			108	20.50	المجموع	
*0.017	4.21	0.60	2	1.20	بين المجموعات	
		0.14	106	15.13	داخل المجموعات	الدرجة الكلية للمناعة النفسية
			108	16.34	المجموع	

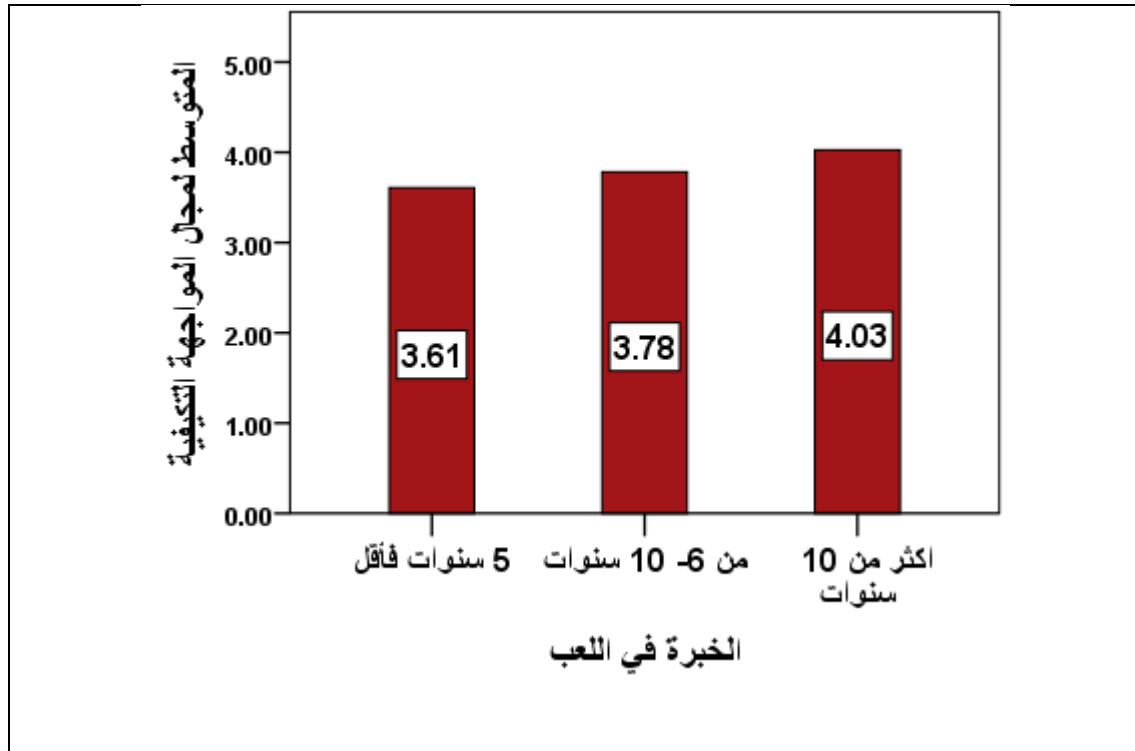
*فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

تشير نتائج الجدول رقم (10) أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الدرجة الكلية للمناعة النفسية ومجالها (المواجهة التكيفية، تنظيم الذات) لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين تعزى إلى متغير الخبرة في اللعب، ولم تكن هناك فروق دالة إحصائياً في مجال الاحتواء تبعاً لهذا المتغير. ولتحديد مصادر الفروق تم استخدام اختبار (LSD) كما يظهر في الجدول رقم (11) ملحق (د).

تشير نتائج الجدول رقم (11) ملحق (د) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الدرجة الكلية للمناعة النفسية ومجاليها (المواجهة التكيفية، تنظيم الذات) لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين تعزى إلى متغير الخبرة في اللعب بين ذوي الخبرة (أكثر من 10 سنوات) و(5 سنوات فأقل) ولصالح (أكثر من 10 سنوات)، وتوجد أيضاً فروق دالة إحصائية في مجالي المواجهة التكيفية وتنظيم الذات بين (أكثر من 10 سنوات) و(من 6-10 سنوات) ولصالح (أكثر من 10 سنوات)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين ذوي الخبرة التي تقل عن 10 سنوات، والأشكال البيانية (1، 2، 3) تبين ذلك.

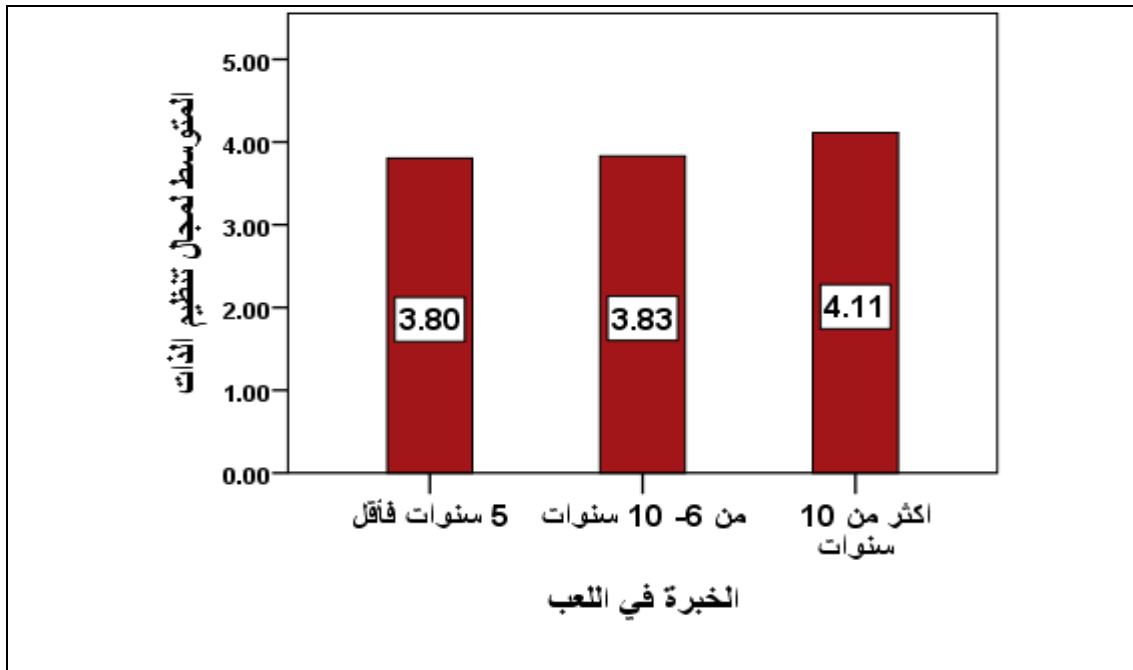
شكل 1

المتوسط الحسابي لمجال المواجهة التكيفية لدى للاعبين تبعاً لمتغير الخبرة في اللعب.



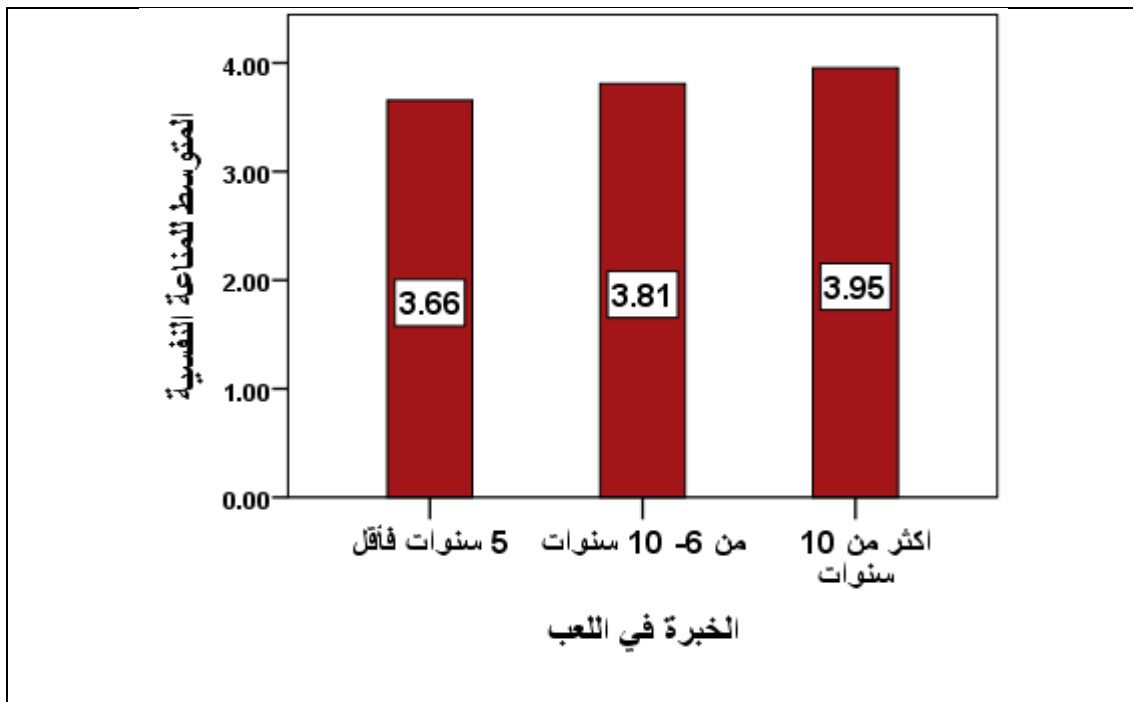
شكل 2

المتوسط الحسابي لمجال تنظيم الذات لدى لاعبين تبعوا لمتغير الخبرة في اللعب.



شكل 3

المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للمناعة النفسية لدى لاعبين تبعوا لمتغير الخبرة في اللعب.

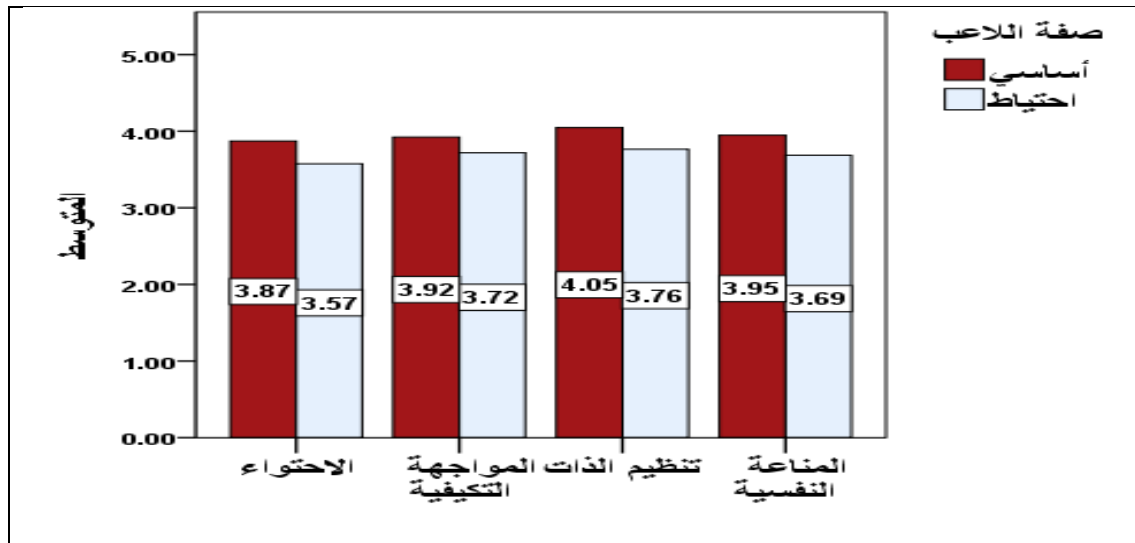


2- متغير صفة اللاعب:

تشير نتائج الجدول رقم (12) ملحق (د) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الدرجة الكلية للمناعة النفسية ومجالاتها لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين تعزى إلى متغير صفة اللاعب بين الأساسي والاحتياط ولصالح (الأساسي)، والشكل البياني رقم (4) يبين ذلك.

شكل 4

المتوسط الحسابية للدرجة الكلية ومجالاتها لدى للاعبين تبعاً لمتغير صفة اللاعب.



3- متغير مركز اللاعب:

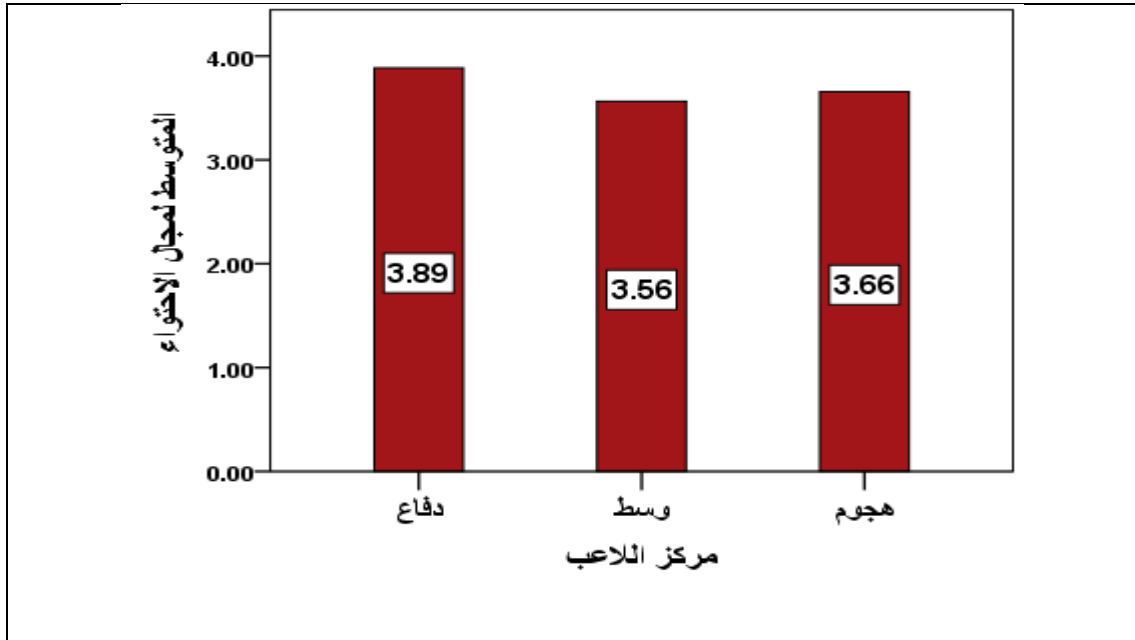
تشير نتائج الجدول رقم (14) ملحق (د) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الدرجة الكلية للمناعة النفسية ومجالها (المواجهة التكييفية، تنظيم الذات) لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين تعزى إلى متغير مركز اللاعب، بينما كانت الفروق دالة إحصائية في مجال (الاحتواء) تبعاً لهذا المتغير، ولتحديد مصادر الفروق تم استخدام اختبار (LSD) كما يظهر في الجدول رقم (15) ملحق (د).

تشير نتائج الجدول رقم (15) ملحق (ج) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مجال (الاحتواء) لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين تعزى إلى متغير مركز اللاعب

بين (دفاع) و(وسط، هجوم) ولصالح (دفاع)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبي الوسط والهجوم، والشكل البياني رقم (5) يبين ذلك.

شكل 5

المتوسط الحسابي لمجال الاحتواء لدى للاعبين تبعاً لمتغير مركز اللاعب.



خامساً: نتائج التساؤل الخامس وينص على:

هل توجد فروق في الذات الايجابية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين تعزى الى

متغيرات الخبرة في اللعب، صفة اللاعب، مركز اللاعب؟

للإجابة عن التساؤل استخدم الباحث تحليل التباين الأحادي (One- Way ANOVA) كما يظهر في

الجدولين رقم (16، 17) ملحق (د).

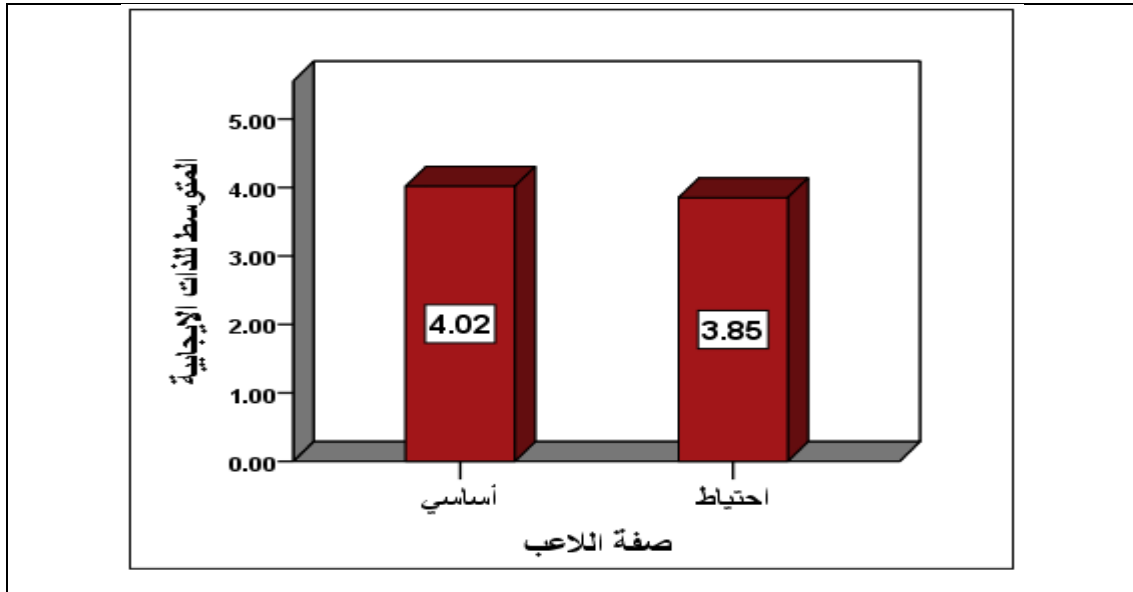
تشير نتائج الجدول رقم (17) ملحق (د) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

في الدرجة الكلية للذات الايجابية) لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين تعزى إلى متغيري

الخبرة في اللعب ومركز اللاعب، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً في الذات الإيجابية لدى اللاعبين تبعاً لمتغير صفة اللاعب ولصالح اللاعبين (أساسي)، والشكل البياني رقم (6) يبين ذلك.

شكل 6

المتوسط الحسابي للذات الإيجابية لدى اللاعبين تبعاً لمتغير صفة اللاعب.



الفصل الرابع

مناقشة النتائج، الاستنتاجات، التوصيات

يتطرق الباحث في هذا الفصل إلى مناقشة النتائج التي وصلت إليها الدراسة بعد الإجابة عن تساؤلاتها، وتحديد الاستنتاجات في ضوء نتائج الدراسة، وذكر التوصيات في ضوء النتائج ومناقشتها، وفيما يلي العرض لذلك:

مناقشة النتائج:

أجابت الدراسة عن خمسة تساؤلات والتي في ضوء تسلسلها كانت مناقشة النتائج كما يلي:

أولاً: نتائج التساؤل الأول وينص على:

ما درجة المناعة النفسية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين؟

يتضح من نتائج الجدول رقم (6) أن الدرجة الكلية للمناعة النفسية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين كانت كبيرة وبمتوسط حسابي (3.83)، وكانت درجة الاستجابة كبيرة على جميع المجالات، حيث كانت أعلى استجابة على مجال (تنظيم الذات) بمتوسط حسابي (3.92)، يليه مجال (المواجهة التكيفية) بمتوسط حسابي (3.83)، بينما كانت أقل استجابة على مجال (الاحتواء) بمتوسط حسابي (3.74).

يعزو الباحث أن لعبة كرة القدم كغيرها من الألعاب الرياضية التي يتعرض فيها اللاعب الى ضغوط نفسية كبيرة تترك آثاراً سلبية في نفسيته سواء في التدريب أو المنافسات، لذلك يبحث اللاعبون عن خلق خبرات نفسية إيجابية تمكنهم من مواجهة هذه الضغوط والتعايش معها والتي من أهمها المناعة النفسية، لذلك كانت درجة المناعة النفسية لديهم كبيرة. وهذا يتفق بالرأي مع دراسة (Noce, et al., 2013)، ودراسة (Kazeminasab, et al, 2020) ودراسة (Pires, & Ugrinowitch, 2021) ودراسة (González-García & Martinent, 2020).

وكذلك اتفقت مع دراسة سلمان واسماعيل (2022) كما اظهرت علاقة دالة بين اغلب أساليب التعامل مع الضغوط والمناعة النفسية .

هذا وأشارت عصفور (2013) بأن المناعة النفسية للفرد تساعد في الاستفادة من الخبرات الصعبة التي تواجهه في الحياة العملية وتكون نقطة قوة لديه بالنسبة لعمل في المستقبل، كما أنها تساهم بشكل فعال في تخفيف الضغوط الناتجة عن ظروف العمل في المؤسسات الصحية.

ثانياً: نتائج التساؤل الثاني وينص على:

ما درجة الذات الإيجابية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين؟

يتضح من نتائج الجدول رقم (7) أن الدرجة الكلية للذات الإيجابية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين كانت كبيرة وبمتوسط استجابة (3.94)، وكانت الدرجة كبيرة جداً على الفقرة (9) وبمتوسط استجابة عليها (4.36)، بينما كانت الدرجة كبيرة على جميع الفقرات المتبقية، وتراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3.56-4.17).

يعزو الباحث ان الذات الايجابية تؤدي الى ارتفاع نسبة العلاقة الايجابية مع الضبط الانفعالي، هذه النتائج جاءت متوافقة مع الاديبيات والدراسات السابقة في الميدان والتي أشارت إلى أن إيجابية الفرد يمكن أن يكون له أثر ايجابي على الفرد كما انه قد يساهم في تعزيز قدرات الفرد على مواجهة الشدائد والصعوبات النفسية، ان إيجابية الفرد لها تأثير إيجابي على قدرة الفرد في التعامل مع الضغوط النفسية والمحافظة على اتزانه الانفعالي ويحافظ على الصحة النفسية والجسمية .

وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية التي يعتمد أداء اللاعبين فيها على زملاءهم بالفريق، وبالتالي فإن نجاح الفريق يتطلب وجود عمل جماعي، وأن سلوك اللاعبين وأدائهم داخل الملعب يؤثر بصورة مباشرة

على تشجيع بقية اللاعبين على تقديم أفضل مستويات الأداء له، وبالتالي ينعكس ذلك على الحالة النفسية الجيدة للفريق، حيث الجوانب الايجابية تسعى بصورة فاعلة في تعزيز الثقة بالنفس.

وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه علاوي (2009) أن ممارسة الأنشطة الرياضية تنمي العلاقات الاجتماعية وتعزز مستوية الطموح لدى اللاعبين لتحقيق افضل المستويات الأدائية، وكلما تعززت قدرات اللاعب بذاته انعكس على بقية زملاءه من خلال قدرته على اتخاذ القرارات والإلمام بالمهام والواجبات، المطالب بها .

واتفقت الدراسة الحالي مع دراسة توران وآخرون (2022) حيث أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الذكاء الأخلاقي والروح الرياضية وفاعلية الذات لدى الطلبة. وأظهرت النتائج أيضاً أن ضبط النفس من أفضل مكونات الذكاء الأخلاقي قدرة على التنبؤ بالروح الرياضية، وأن فاعلية الذات وجميع مكونات الذكاء الأخلاقي تفسر 48% من الروح الرياضية لدى الطلبة.

وكذلك اتفقت مع دراسة طلفاح (2017) التي أظهرت النتائج أن مستوى التفكير الايجابي لدى عينة الدراسة جاء مرتفعاً بدرجة كبيرة جداً، وهناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التفكير الايجابي لدى لاعبي كرة اليد في الأردن، وكذلك وجدت علاقة ارتباطية بين التفكير الايجابي والسمات الشخصية لدى لاعبي كرة اليد في الأردن .

ثالثاً: نتائج التساؤل الثالث وينص على:

ما العلاقة بين المناعة النفسية والذات الإيجابية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين؟

تشير نتائج الجدول رقم (8) إلى وجود علاقة طردية دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.01$) بين الدرجة الكلية للمناعة النفسية والذات الإيجابية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين، حيث كانت قيم معامل الارتباط (0.61)، وكانت العلاقة طردية ودالة إحصائياً بين مجالات المناعة النفسية (الاحتواء

والمواجهة التكيفية وتنظيم الذات) والذات الإيجابية لدى اللاعبين، حيث كانت قيم معامل الارتباط على التوالي (0.45، 0.51، 0.55).

يعزو الباحث الى وجود علاقة ارتباطية دالة بين كل من المناعة النفسية والذات الايجابية، وهذه النتيجة جاءت متوافقة مع ما جاءت في الادييات والدراسات السابقة حيث أشار (Shahil & Dubey 2011) إلى أن المناعة النفسية له دور إيجابي في تخفيف الاحساس بالضغط النفسي والاحتراف النفسي لدى الرياضيين كما تساعد في تكييفهم للضغوط التي يواجهونها أثناء العمل، وعلى نفس السياق أشار الشناوي (1994) بأن المناعة النفسية تساعد الفرد السيطرة على انفعالاته والتعبير عنها بصورة إيجابية ووفق ما يقتضيه الموقف، وأشار محيوز (2021) إذ أن المناعة النفسية تعمل على تقوية الذات والسيطرة عليها ومواجهة الظروف الصعبة والتحديات أثناء العمل وتساعد على تكيف الفرد للمواقف المختلفة، إذا أن المناعة النفسية للفرد تساعده على التقييم المعرفي السليم للمخاطر التي يواجهه اثناء العمل بحيث يختار الطريقة الأنسب للتعامل مع الضغوط وبالتالي يساعده بالتعامل بصورة أكثر إيجابية للمواقف التي يواجهها .

وهذا يتفق مع دراسة أمام (2022) حيث أظهرت النتائج بوجود العلاقة الإيجابية القوية بين المناعة النفسية والذات الإيجابية لدى اللاعبين، وأنه توجد فروق ذو دلالة إحصائية في المناعة النفسية والذات الإيجابية بين اللاعبين تبعا لمتغير نوع اللعبة ولصالح الألعاب الجماعية.

وهذا يتفق مع دراسة (Fu, 2019) التي أشارت أن الاعداد النفسي الجيد للاعبين أثناء التدريب، يحسن من أدائهم وسلوكهم الايجابي أثناء المنافسة.

رابعاً: نتائج التساؤل الرابع وينص على:

هل توجد فروق في المنة النفسفة لى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين تعزى الى متغيرات الخبرة في اللعب، صفة اللاعب، مركز اللاعب؟

- متغير الخبرة في اللعب:

تشير نتائج الجدول رقم (11) أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الدرجة الكلية للمنة النفسية ومجالها (المواجهة التكيفية، تنظيم الذات) لى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين تعزى إلى متغير الخبرة في اللعب بين ذوي الخبرة (أكثر من 10 سنوات) و(5 سنوات فأقل) ولصالح (أكثر من 10 سنوات)، وتوجد أيضاً فروق دالة إحصائياً في مجالها المواجهة التكيفية وتنظيم الذات بين (أكثر من 10 سنوات) و(من 6-10 سنوات) ولصالح (أكثر من 10 سنوات)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين ذوي الخبرة التي تقل عن 10 سنوات.

ويرى الباحث أن اللاعبين من ذوي الخبرة الطويلة في اللعب لكرة القدم يتعرضوا لمواقف نفسية عديدة ساهمت في تنمية مناعتهم النفسية وقدرتهم على مواجهة الضغوط والتحديات والتكيف معها، واستفادوا من خبراتهم السابقة في تنمية مهاراتهم النفسية الإيجابية التي تحافظ على صحتهم النفسية، وأصبح لديهم القدرة على بناء استراتيجيات ذاتية للتكيف مع الصعاب. وتتفق هذه النتائج مع دراسات كل من (يوسف، 2015؛ طه، 2022؛ و العجلون، 2015) التي بينت نتائجها أن اللاعبين واللاعبات ذوي الخبرة الطويلة في الألعاب الجماعية كانوا أفضل من غيرهم في المهارات النفسية، والاستعداد النفسي، ومواجهة القلق، والثقة بالنفس، والضبط الانفعالي، والدافعية، وتقدير الذات المهارية، وهذا يعد كخبرات سابقة إيجابية للمنة النفسية. وتتفق أيضاً مع دراسة شتيوي (2012) التي أظهرت وجود فروقا دالة إحصائياً في السمات الإرادية لصالح ذوي الخبرة الطويلة في أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين. وتتفق أيضاً مع دراسة (Bona, 2014) التي أشارت ان لاعبات الجمناز الأكبر سنا وأكثر خبرة لديهن مناعة نفسية أكثر من

صغار العمر والأقل خبرة لأسباب تتعلق بمفهوم الذات الإبداعية، والقدرة على التكيف الاجتماعي، والأداء الإبداعي. وتتفق أيضاً مع دراسة (فتحي، 2019) التي بينت وجود علاقة إيجابية بين المناعة النفسية وكل من الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على المشكلات والتوجه نحو الهدف.

- متغير صفة اللاعب:

تشير نتائج الجدول رقم (12) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الدرجة الكلية للمناعة النفسية ومجالاتها لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين تعزى إلى متغير صفة اللاعب بين الأساسي والاحتياط ولصالح (الأساسي).

ويرى الباحث أن اللاعب الأساسي يخوض خبرات نفسية في مواقف جديدة، وقد تكون بيئة المنافسة مختلفة في صعوبتها وتحدياتها عن البيئة المحلية، مما يتطلب منه التكيف والتعايش معها، والابداع في حل المشكلات إذا وجدت، والسعي نحو تحقيق الأهداف، والتخلي بالصمود والمرونة النفسية، والقدرة على التحكم بالذات، وضبط القلق، والكفاءة الذاتية، ومن المحتمل لهذه الأسباب دوراً في تميز اللاعبين الأساسيين في المناعة النفسية عن غيرهم من غير المشاركين. وهذه يتفق ما اشارت إليه كل من (عبد الجيد، 2023؛ امام، 2022؛ حسانين، 2021؛ فتحي، 2019؛ يوسف، 2015؛ و العجلون، 2015)، حول العلاقة الإيجابية بين المناعة النفسية ومتغيرات أخرى مثل القدرة على التكيف، والذات الإيجابية، والمهارات النفسية، والقدرة على حل المشكلات، والتوجه نحو تحقيق الأهداف، والطلاقة النفسية وتقدير الذات المهارية، والثقة بالنفس. وهنا يأتي دور المناعة النفسية كنظام مناعي وقائي يساعد اللاياضييين بالتعامل بفعالية وإيجابية مع الظروف الضاغطة التي يمرون بها مما يساهم في تعزيز الضبط الانفعالي والصحة النفسية لديهم .

خامساً: نتائج التساؤل الخامس وينص على:

هل توجد فروق في الذات الايجابية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين تعزى الى متغيرات الخبرة في اللعب، صفة اللاعب، مركز اللاعب؟

تشير نتائج الجدول رقم (17) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الدرجة الكلية للذات الايجابية) لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين تعزى إلى متغيري الخبرة في اللعب ومركز اللاعب، بينما كانت الفروق دالة إحصائية في الذات الإيجابية لدى اللاعبين تبعاً لمتغير صفة اللاعب ولصالح اللاعبين (أساسي).

يعزو الباحث ذلك الى أن لاعبي ركة القدم المحترفين (الاساسيين) يستطيعون اكتشاف مزاياهم وعيوبهم ومميزات الفرد وقدراته وإمكانياته وكلما أمتلك اللاعب إمكانية قبول ذاته وقبول خصائصه وصفاته كلما انعكس ذلك على إمكانية نجاحه، حيث تشير الختاتنة (2021) أن قبول الذات من المفاهيم المهمة التي من خلالها يسهم الفرد بقبول ذاته وميزاته وتنميتها وتعديل عيوبها والاستفادة من إمكانياته وبالتالي نمو شخصيته، وبالتالي فإن قبول اللاعب لذاته يسهم بصورة فاعلة بالرضا عن نفسه، بالتالي فإنه لا يتأثر بصورة سلبية بنتائج المباريات والأخطاء، والتي يقع فيها وزملائه، لأنه يمتلك اعتقاداً بإمكانيته تعديل ذلك، وتجاوزه بصورة فاعلة، وخاصة أن قبول الذات يعتمد على اللاعب نفسه ومدى الاستفادة من الظروف المحيطة به بصورة فاعلة، وبالتالي ينعكس على أدائهم خلال المباريات .

واختلف نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (الختاتنة، 2021؛ وطفاح، 2017) على الرغم من اختلاف نوع الرياضة إلا أنهم يتشابهون بأنها رياضة جماعية.

ثانياً: الاستنتاجات

وفي ضوء نتائج الدراسة يستنتج الباحث ما يلي:

- يتمتع لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين بدرجة كبيرة في المناعة النفسية .
- يتمتع لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين بدرجة كبيرة في الذات الايجابية .
- توجد علاقة وطيدة وقوية بين المناعة النفسية والذات الايجابية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين .
- لاعبو كرة القدم ذوي الخبرة الطويلة في اللعب لديهم مناعة نفسية وذات ايجابية أفضل من غيرهم ذوي الخبرة القصيرة في اللعب.
- صفة اللاعب (الاساسي) لديهم مناعة نفسية وذاتية ايجابية افضل من اللاعب (الاحتياط) .

ثالثاً: التوصيات

وفي ضوء مناقشة النتائج توصي الدراسة فيما يلي:

- ضرورة اهتمام المدربين بالإعداد النفسي لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين والتركيز على تنمية قدرتهم على التحكم وضبط الانفعالات.
- تنمية الروح الرياضية لدى لاعبي كرة القدم لدورها الإيجابي في تنمية الذات الايجابية.
- دعوة الأندية لتبني ورشات ودورات لتطوير السمات النفسية الايجابية لدى لاعبيها من خلال البرامج التدريبية المختلفة .
- اجراء دراسات أخرى مشابهة على عينات أخرى من اللاعبين واللاعبات في الألعاب الرياضية المختلفة ولجميع الفئات العمرية.

المصادر العلمية

المراجع العربية:

- إبراهيم أبو زيد. (1987). سيكولوجية الذات والتوافق، الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
- إخلاص عبد الظاهر. (1990). دراسة مفهوم الذات والذات الجسمية لدى المتفوقات وغير المتفوقات في التعبير الحركي بقسم التربية البدنية والرياضية بكلية التربية الأساسية للبنات بدولة الكويت، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية.
- أسماء أمين حلة، سيد أحمد محمد البهاص، و أحمد متولي عمر. (2021). المناعة النفسية وعلاقتها بالعفو لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ - كلية التربية، 103. 335-364.
- إياد أبو شمه. (1995). مفهوم الذات لدى لاعبين كرة السلة في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية: الأردن.
- إيمان محمد حسنين. (2013). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 42 (3). 11-63.
- إيمان مختار محمود عامر. (2021). لاسهام النسبي للمناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة والاندماج الأكاديمي لدى طالبات الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 113 (31). 103-176.
- إيمان مصطفى الشنواني. (2019). بناء مقياس المناعة النفسية للطالبات المصابات بكلية التربية الرياضية بنات. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، 49 (3). 168-192.
- بسمة محمد الحسيني حسنين. (2021). التنبؤ بمستوى الأداء المهاري بدلالة المناعة النفسية لناشئي العاب المضرب بعد عودة النشاط الرياضي في ظل جائحة كورونا. مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية، 4 (7). 141-170.

بشير العجلون. (2015). مستوى الطلاقة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات المهارية للاعبين كرة الطائرة لأندية دول المشرق العربي. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 12 (3). 39-70.

تشارلز بيوكر. (1962). ترجمة حسن معوض، وكمال صالح عبده، أسس التربية البدنية، مكتبة الانجلو المصرية، مصر . 112.

ثابت شتيوي. (2012). السمات الإرادية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتاز للألعاب الجماعية في فلسطين. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 20 (2). 457-521.

جابر، جابر عبدالحميد، عدلان، أسماء محمد، و السيد، منى حسن. (2015). أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في تنمية الثقة بالنفس والتفاؤل والمرونة الفكرية لدى تلاميذ الحلقة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم الاجتماعي. العلوم التربوية، مج 23 ، ع 2، 295-333.

حامد عبد السلام زهران. (1982). علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة)، ط4، عالم الكتب القاهرة.

حسين محمد حسين يوسف. (2015). مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في الضفة الغربية- فلسطين. رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية.

حسين ورة، وسالم غسان. (2018). اعداد مقياس لقياس السلوك التوكيدي لدى طلبة جامعة بغداد، مجلة كلية التربية للبنات، 29(2)، 2430-2443.

حوراء سعدون حسين، و لمياء ياسين الركابي. (2021). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الأخلاقي لدى طالبات المرحلة الإعدادية. مجلة البحوث التربوية والنفسية، 70. 354-382.

خالد أحمد المعافي، و فتحي مهدي نصر. (2019). الخصائص السايكومترية لمقياس المناعة النفسية. مجلة بحوث التربية النوعية، 55. 195-206.

خربية، صفاء صديق محمد أحمد. (2021). المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى متعافي فيروس "كوفيد- 19 " في جمهورية مصر العربية والمملكة العربية السعودية.مجلة الإرشاد النفسي، ع 66. 231-280.

خليل سليمان الفاعوري. (1993). مفهوم الذات لدى الطلبة المتفوقين دراسياً وغير المتفوقين من طلبة المرحلة الثانوية في لواء جرش، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية.

الخولي ، محمد سعيد. (2011). الذكاء الوجداني ما بين النشأة والتطبيق ، سلسلة إصدارات علم النفس الإيجابي (1) ، ط 1 ، مكتبة الأنجلو المصرية.

رانيا خميس الجزار، شيماء أحمد مجاهد، و سناء محمد سليمان. (2018). المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي، مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، 19(15). 493-535.

ربيعة سلمان السلمي، و فاطمة حمدي الغنامي. (2023). الذكاء الروحي وعلاقته بالمناعة النفسية وجودة الحياة لدى عينة من طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز. المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية، 27. 297-336.

رجب سلامة عبد اللطيف، عبد الفتاح عيسى ادريس، و إبراهيم سيد أحمد عبد الواحد. (2020). الخصائص السايكومترية لمقياس الذكاء الأخلاقي لدى طلاب الجامعة. مجلة التربية، كلية التربية جامعة القاهرة، 187(5). 353-382.

رزق مصطفى علي عبيدات. (1994). علاقة مفهوم الذات بممارسة النشاطات المدرسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في الأردن، ملخصات رسائل الماجستير والدكتوراه، الجزء الثاني، الفصل الدراسي الثاني، الجامعة الأردنية، كلية الدراسات العليا. 333.

سحر محمود عبد الإله. (2020). الذكاء الأخلاقي وعلاقته بتوجهات أهداف الإنجاز لدى طلاب كلية التربية بسوهاج. المجلة التربوية كلية التربية- جامعة سوهاج، 73. 596-636.

سعاد خليف السالم. (1988). علاقة كل من مفهوم الذات ونمط الشخصية بالتحصيل الأكاديمي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.

سعد جلال. (1985). المرجع في علم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة.

سعدية أبو عواد. (2011). الذكاء الأخلاقي وعلاقته بالسلوك الاجتماعي المدرسي لدى طلبة الصف العاشر الأساسي. (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الهاشمية، الأردن.

سعدية محمد بهادر. (1983). من أنا، مراجعة وتقديم كافية رمضان، وزارة التربية، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي، الكويت. 33.

سليمان عبدالواحد يوسف إبراهيم، و هدى ملوح عسكر الفضلي. (2022). المناعة النفسية وفق تصور عبد الوهاب كامل: دراسة عملية عبر ثقافية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ع 129. 459-490.

صالح يحيى الجار الله الغامدى. (2017). دور الذكاء الأخلاقي في الحد من التعصب الرياضي لدى طلاب جامعة الملك عبدالعزيز، المجلة التربوية الدولية المتخصصة، دار سمات للدراسات والأبحاث، 6(6). 19-40.

صلاح الدين أبو ناهية. (1999). مقياس مفهوم الذات للراشدين، صورته جديدة المفهوم عبر الأجيال، التقويم والقياس النفسي والتربوي، العدد (13) . 15-38.

عبد الناصر القدومي ، و عماد عبد الحق. (2000). تقدير الذات عند لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية، مجلة جامعة بيت لحم، المجلد (19). 39-65.

عصمت درويش الكردي. (1983). العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي والتحصيل العلمي لدى طلبة الجامعة الأردنية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان ، مصر.

علي الشكعة. (1999). الاتجاهات العامة لمفهوم الذات لدى طلبة مرحلتي التعليم الثانوي والجامعي في الضفة الغربية، مجلة التقويم والقياس النفسي والتربوي، العدد الرابع عشر، نابلس: فلسطين.

علي سليم اليعقوب. (1988). أثر التحصيل الأكاديمي والجنس في مركز الضبط ومفهوم الذات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.

عمرو فؤاد عبد الحميد السعيد. (2023). بناء مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، 65 (1). 70-98.

فرح عدنان ، و عتوم عدنان . (1995). أثر المتغيرات الديمغرافية في مفهوم الذات لدى نزلاء مراكز الإصلاح والتأهيل في الأردن، مجلة أبحاث اليرموك،(سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية)، المجلد 11، العدد 2. 53-78.

ليلي بابكر عمر. (2021). المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية وعلاقتها بالنكاه الاجتماعي، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط - كلية التربية، 37(7). 61-95.

محمد أحمد الربيعي، و محمد خليفة الشريدة. (2021). العلاقة بين النكاه الأخلاقي والحكمة لدى عينة من طلبة جامعة أم القرى في ضوء بعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المركز القومي للبحوث غزة، 5(29). 39-64.

محمد أحمد خليل الرفوع، و آلاء أحمد الريحات. (2021). المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلبة كلية الهندسة في جامعة الطفيلة التقنية، مجلة الدراسات والبحوث التربوية، مركز العطاء للاستشارات التربوية، 1(2). 88-112.

محمد حسين. (2016). أثر استراتيجتي النمذجة ولعب الأدوار في الذكاء الأخلاقي لدى تلاميذ الحلقة الأولى م التعليم الأساسي. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر.

محمد صوالحة. (1992). دراسة تطورية لمقياس مفهوم الذات، مجلة أبحاث اليرموك (سلسلة العلوم الاجتماعية)، مجلد 8، عدد 4، جامعة اليرموك. 77-112.

محمود هشام عبد الرازق امام. (2022). المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى لاعبي منتخبات جامعة بنها. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، 63 (1). 137-165.

مسعد عبد العظيم. (2014). دراسة لمكونات الذكاء الأخلاقي وعلاقتها بتقدير الذات وبعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية جامعة اسوان، 28. 381-430.

مفيد نوفل. (1998). مفهوم الذات الأكاديمي وتأثره ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة الصف التاسع الأساسي في المدارس الحكومية في محافظة نابلس، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

منال طه. (2022). المهارات النفسية المميزة للاعبات الكرة الطائرة في الأردن. مجلة التربية، كلية التربية بالقاهرة، 196 (1). 540-566.

مهند عبد السلام عبد العلي. (2003). مفهوم الذات وأثر بعض المتغيرات الديموغرافية وعلاقته بظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية الحكومية في محافظتي جنين ونابلس، رسالة ماجستير منشورة جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

موسى عبد الخالق جبريل. (1995). مفهوم الذات لدى المراهقين المعاقين حركياً، مجلة دراسات (سلسلة العلوم الإنسانية)، مجلد 22، العدد 3. 1061-1086.

ميس شاهر ناصر مومني، و عائشة السوالمه. (2015). العلاقة بين الذكاء الأخلاقي والسلوك التكيفي لدى طلبة اليرموك. (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.

ناهد أحمد فتحي. (2019). الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً (المكونات العاملية لمقياس المناعة النفسية). دراسات نفسية، 29 (3). 549-618.

نبراس يونس. (2011). سيكولوجية الأداء الرياضي من وجهة نظر لاعبي بعض الألعاب الفرعية والفردية والقتالية. مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 14/ 47. 72-93.

نصر يوسف مقابلة، و إبراهيم يعقوب. (1994). أثر الجنس ومركز التحكم على مفهوم الذات لدى طلبة جامعة اليرموك، الأردن، المجلة العربية للتربية، المجلد الرابع عشر، العدد الثاني. 24-46.

هوارد غارندر. (2007). الذكاء المتعدد في القرن الواحد والعشرين. ط (2)، دار الفجر، القاهرة.

وائل الربضي. (2015). الذكاء الأخلاقي عند عينة من طلبة المرحلة الثانوية والجامعية في محافظة عجلون في الأردن وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، 29(11). 2061-2086.

ولاء زايد الصمادي، و رافع عقيل الزغلول. (2019). القدرة التنبؤية للذكاء الأخلاقي بالسلوك الأخلاقي لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 11 (23). 27-43.

يحيى محمد علي الزعبي. (1988). أثر بعض العوامل الديمغرافية في مفهوم الذات لدى طلاب الصف الأول الثانوي في مدينة اربد، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك ، الأردن.

يحيى محمد علي عبد المجيد. (2023). العلاقة بين المناعة النفسية وتوقع قلق المستقبل الرياضي لدى الصفوة من الرياضيين. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، 66 (3). 960-993.

يوسف القاضي، لطفي الفطيم، و محمود حسين. (1981). الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، الرياض، دار المريخ.

- Baron-Cohen, S., & Wheelwright, S. (2004). The empathy quotient: An investigation of adults with Asperger syndrome or high functioning autism, and normal sex differences. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 34(2). 163-175.
- Bhardwaj, A., & Agrawal, G. (2013). Gender differences in pre-adolescents' self-esteem. *International journal of social science & interdisciplinary research*. 8 (2). 114-119.
- Bhardwaj, A., & Agrawal, G. (2015). Concept and applications of psycho- immunity (defense against mental illness): Importance in mental health scenario. *Journal of multidisciplinary research*, 1 (3). 6-15.
- Bóna, K. (2014). An exploration of the psychological immune system in hungarian gymnasts. Master's Thesis in Sport and Exercise Psychology. Department of Sport Sciences. University of Jyväskylä.
- Borba, M. (2001). Building moral intelligence. The seven essential virtues that teach kids to do the right thing. San Francisco: Jossey– Bass publications.
- Choochom, O., Umaporn, S., Chavanovanich, J., & Tellegen, P. (2019). A model of self-development for enhancing psychological immunity of the elderly. *International journal for the behavior science*, 14(1). 84-96.
- Dubey, A., & Shahi, D. (2011). Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. *Indian journal of social science researches*, 8(1-2). 36-47.
- Freydoni, M., & Razavi, M. (2017). Presenting a model of the effect of moral intelligence on organizational trust and organizational health in ministry of sport and youth. *New trends in sport management*, 5 (18). 47-57.
- FU, R. (2019). The importance and application of psychological factors training based on big data analysis in volleyball teaching. 9th International Conference on Education and Management (ICEM 2019). 246-251.
- González-García, H., & Martinent, G. (2020). Relationships Between Perceived Coach Leadership, Athletes' use of Coping and Emotions among Competitive Table Tennis Players. *Eur J Sport Sci*, 20. 1113-1123.
- Hasanpou, M., Ghaedi, H., & Hasanzade, A. (2017). Emotional intelligence of nursing students in different educational levels. *Journal of nursing education*, 6(2). 33-40.
- Hassan, A. (2021). A Causal Model of the Mutual Relationships Between Academic Bullying, Suicidal Thinking, and Psychological Immunity Among University

- Students, *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education*, 12(3). 4298-4309.
- Kazeminasab, A., Aminzadeh, R., & Rahimi, N. (2020). Investigating the predictive role of psychological factors in the incidence of sports injuries (musculoskeletal) of elite male volleyball players. *Sport Sciences and Health Research*, 12(2). 169-177.
- Keskin, S. (2014). From what isn't empathy to empathic learning process. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 116. 4932-4938.
- Lennick, D., & Lennick, F. (2005). *Moral intelligence: Enhancing business performance and leadership success*. (S. Alpagut, E. Nal, & H. Nal, Cev.). İstanbul: CSA Global Publishing.
- LO, C. (1998). The effect of extra-curricula activities on the self-concept of Taiwanese university students, *Dissertation Abstracts International*, A, (59)/03. 750.
- Mottaghi, M., Janani, H., Rohani, Z., & Mottaghi, S. (2014). The relationship between the leadership styles and moral intelligence. *Bulletin of Environment, Pharmacology and Life Sciences*, 3. 429-433.
- Noce, F., Costa, I., Samulski, D., & Amorim, P. (2013). The psychological stress in volleyball: from fundamentals to intervention. *Advances in the Psychology of Sports and Exercise*. 191-203.
- Nuttall, P., Arnold, S., Carless, L., Crockford, L., Finnamore, K., Frazier, R., & Hill, A. (2011). Understanding music consumption through a tribal lens. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 18(2). 152-159.
- Olah, A. (2010). Life expectancy and psychological immune competence in different culture. *ETC, empirical text and culture research*, 4. 102-108.
- Olson, M., & Hergenhahn, B. (2008). *An introduction to theories of learning* (Eighth edition). Prentice hall- international UK, London.
- Pires, D., & Ugrinowitsch, H. (2021). Burnout and Coping Perceptions of Volleyball Players Throughout an Annual Sport Season. *J Hum Kinet*. 28 (79). 249-257.
- Quilter, & Shaun, M. (1995). Academic self-concept and the first year college student a snapshot, *Journal of the Freshman year Experience* ,V7, n1. 35-52.
- Rasmyah, H. (1993). Anxiety and its influence on the political views of Palestinian youngsters, ERIC, Ed, 378440.

- Seery, M. (2011). Challenge or threat? Cardiovascular indexes of resilience and vulnerability to potential stress in humans. *Neuroscience and bio behavioral reviews*, 35 (3). 1603-1610.
- Tangney, J., Baumeister, R., & Boone, A. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2). 271-324.
- Turan, S., Alemdar, U., Comert, E., Oscan, H., & Osmanoglu, K. (2022). Do self-efficacy and moral intelligence have a role in the formation of sportsmanship behavior? *Asian Journal of Education and Training*, 2022, 8(4). 131-138.

ملحق (أ)

الاستبانة

الاستبانة بصورتها الاولى

الى حضرة اللاعب.....المحترم

تحية طيبة وبعد ،،،

سيقوم الباحث باجراء دراسة العلاقة بين المناعة النفسية والذات الايجابية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية من جامعة النجاح الوطنية، نؤكد لكم بأن كافة المعلومات التي سيتم جمعها هي لأغراض البحث العلمي فقط، وسيتم الحفاظ على السرية التامة وعدم استخدام هذه المعلومات لأغراض أخرى.

مع كل الاحترام

الباحث

أولاً: البيانات الشخصية:

يرجى وضع اشارة (X) بما يناسبك:

- المؤهل العلمي: دبلوم فما دون () بكالوريوس () دراسات عليا ()
الخبرة في اللعب: - أقل من 5 سنوات () من 5-10 سنوات () أكثر من 10 سنوات ()
مركز اللاعب:-دفاع () وسط () هجوم ()
طبيعة اللاعب:- أساسي () احتياطي ()

اولا : استبانة قياس مستوى المناعة النفسية:

الرقم	الفقرة	وافق بشدة	وافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
المجال الاول-الاحتواء						
1	أعتقد أن المستقبل سيكون مشرقاً					
2	أحس بأنني أسيطر على مجريات حياتي					
3	ارى أن حياتي منظمة					
4	أفخلص بسهولة من مشاعري السلبية					
5	تتناوبني مشاعر الايجابية في حياتي اليومية و اواجه التحدي					
6	اشعر بأن لدي الثقة في قدرتي على صنع النجاح بنفسى					
7	اشعر بالطمأنينة تجاه الايام القادمة					
المجال الثاني-المواجهة التكيفية						
8	اعتقد بأننى محظوظ في حياتي					
9	عندما انظر لنفسى الان، ارى اننى حققت شيئاً مرضياً					
10	تفكيرى بمستقبلى يعطينى شعور طيب وىجابى					
11	افتقد للرومانسية فى المواقف التى تتطلب ذلك واتكيف مع المواقف المختلفة بكل ثقة					
12	اعتقد بأننى موفق باختياراتى					
13	اتحمل مسؤولية أقوالى وفعالى بشجاعة					
14	ارى ان الاحداث حولى تسير لصالحى					
15	من خبراتى السابقة ، لى الثقة بالمواجهة والتكيف مع المواقف					
16	امتك الكثير من مقومات النجاح فى الحياة					
17	لدى من الانجازات بحياتى ما يجعلنى افتخر بنفسى					
المجال الثالث- تنظيم الذات						
18	استطيع التحكم فى مجرى امور حياتى					
19	محاولاتى لحل مشكلاتى تشعرنى بالارتياح لانها مجدية					
20	مهما كانت العقبات فاننى استطيع تحقيق اهدافى					
21	عزيمتى قوية وهمتى شديدة دائماً					
22	افكارى عن الماضى والمستقبل كثيراً ما تلهمنى					

					23	ابدأ أعمال جديدة عند الانتهاء من الاعمال السابقة
					24	لدي القدرة على تنظيم ذات المواقف المختلفة
					25	افضل ترتيب كلامي قبل البدء في الكلام
					26	اسعي لتحقيق أهدافي التي وضعتها لنفسي
					27	عندما احل مشكلة ،اجد متعة في التحرك لحل مشكلة اخرى
					28	اشعر بالثقة بالنفس وتنظيم الذات عند الازمات الصعبة

ثانياً : قياس مستوى الذات الايجابية

الرقم	الفقرات	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق بشدة	غير موافق بشدة
1	أستطيع التحدث والمناقشة أمام الآخرين.					
2	أرى أن مظهري حسن.					
3	أشعر بالسعادة عندما أكون مع أسرتي.					
4	اتسامح مع الآخرين باستمرار .					
5	أرغب في الذهاب للعمل بنشاط وحيوية .					
6	لدي مهارات متعددة.					
7	اتعامل مع الجنس الاخر بلطف واخلاق.					
8	أستطيع عمل وإنجاز كل ما يطلب مني.					
9	أحب الاشتراك في الفرق الرياضية.					

					لا يفهمني زملائي دائماً.	10
					أشعر بالسعادة في نفسي دائماً.	11
					أثابر واجتهد لتحقيق أهدافي.	12
					أشعر أن شكلي جميل.	13
					اتعامل مع الآخرين بكل سهولة.	14
					لا أجد صعوبة في تذكر ما استذكره.	15
					لا أشعر بالتعب والارهاق في مجال عملي.	16
					أستطيع أن أكون قادر على تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين.	17
					لدي أفكار جيدة وجديدة.	18
					أشعر أن زملائي لا يفهموا آرائي باستمرار.	19
					أفضل مشاهدة المباريات الرياضية أكثر من الاشتراك بها.	20
					أشعر أنني محبوب بين زملائي.	21
					أشعر بالرضا عن أدائي اثناء العمل.	22
					أرى أن عيناي جميلتان.	23
					أحب المرح واللعب مع الآخرين.	24
					أشعر بأهميتي وقيمتي في أسرتي.	25
					أشعر أن شكلي يجذب الآخرين.	26
					لدي أفكار جيدة وجديدة.	27

ملحق (ب)

الاستبانة بصورتها النهائية

الى حضرة اللاعب.....المحترم

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث باجراء دراسة العلاقة بين المناعة النفسية والذات الايجابية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية من جامعة النجاح الوطنية، نؤكد لكم بأن كافة المعلومات التي سيتم جمعها هي لأغراض البحث العلمي فقط، وسيتم الحفاظ على السرية التامة وعدم استخدام هذه المعلومات لأغراض أخرى.

مع كل الاحترام

الباحث

أولاً: البيانات الشخصية:

يرجى وضع اشارة (X) بما يناسبك:

- المؤهل العلمي:

دبلوم فما دون () بكالوريوس () دراسات عليا ()

- الخبرة في اللعب: -

أقل من 5 سنوات () من 5-10 سنوات () أكثر من 10 سنوات ()

مركز اللاعب:-

دفاع () وسط () هجوم ()

طبيعة اللاعب:-

أساسي () احتياطي ()

اولا : استبانة قياس مستوى المناعة النفسية:

الرقم	الفقرة	وافق بشدة	وافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
المجال الاول-الاحتواء						
1	أعتقد أن المستقبل سيكون مشرقاً					
2	أحس بأنني أسيطر على مجريات حياتي					
3	ارى أن حياتي منظمة					
4	أتخلص بسهولة من مشاعري السلبية					
5	تتناوبني مشاعر الايجابية في حياتي اليومية و اواجه التحدي					
6	اشعر بأن لدي الثقة في قدرتي على صنع النجاح بنفسني					
7	اشعر بالطمأنينة تجاه الايام القادمة					
المجال الثاني-المواجهة التكيفية						
8	اعتقد بأنني محظوظ في حياتي					
9	عندما انظر لنفسني الان، ارى انني حققت شيئاً مرضياً					
10	تفكيرى بمستقبلي يعطيني شعور طيب و ايجابي					
11	افتقد للرومانسية في المواقف التي تتطلب ذلك واتكيف مع المواقف المختلفة بكل ثقة					
12	اعتقد بأنني موفق باختياراتي					
13	ارى ان الاحداث حولي تسير لصالحني					
14	من خبراتي السابقة ، لدي الثقة بالمواجهة والتكيف مع المواقف					
15	امتلك الكثير من مقومات النجاح في الحياة					
16	لدي من الانجازات بحياتي ما يجعلني افتخر بنفسني					
المجال الثالث- تنظيم الذات						
17	استطيع التحكم في مجرى امور حياتي					
18	محاولاتي لحل مشكلاتي تشعرني بالارتياح لانها مجدية					
19	مهما كانت العقبات فانني استطيع تحقيق اهدافي					
20	افكاري عن الماضي والمستقبل كثيرا ما تلهمني					

					21	ابدأ اعمال جديدة عند الانتهاء من الاعمال السابقة
					22	لدي القدرة على تنظيم ذات المواقف المختلفة
					23	افضل ترتيب كلامي قبل البدء في الكلام
					24	عندما احل مشكلة ،اجد متعة في التحرك لحل مشكلة اخرى
					25	اشعر بالثقة بالنفس وتنظيم الذات عند الازمات الصعبة

ثانياً : قياس مستوى الذات الايجابية

الرقم	الفقرات	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1	أستطيع التحدث والمناقشة أمام الآخرين.					
2	أرى أن مذهري حسن.					
3	أشعر بالسعادة عندما أكون مع أسرتي.					
4	اتسامح مع الاخرين باستمرار .					
5	أرغب في الذهاب للعمل بنشاط وحيوية .					
6	لدي مهارات متعددة.					
7	اتعامل مع الجنس الاخر بلطف واخلاق.					
8	أستطيع عمل وإنجاز كل ما يطلب مني.					
9	أحب الاشتراك في الفرق الرياضية.					

					لا يفهمني زملائي دائماً.	10
					أشعر بالسعادة في نفسي دائماً.	11
					أثابر واجتهد لتحقيق أهدافي.	12
					أشعر أن شكلي جميل.	13
					اتعامل مع الآخرين بكل سهولة.	14
					لا أجد صعوبة في تذكر ما استنكره.	15
					لا أشعر بالتعب والارهاق في مجال عملي.	16
					أستطيع أن أكون قادر على تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين.	17
					أشعر أن زملائي لا يفهموا آرائي باستمرار.	19
					أفضل مشاهدة المباريات الرياضية أكثر من الاشتراك بها.	20
					أشعر أنني محبوب بين زملائي.	21
					أشعر بالرضا عن أدائي اثناء العمل.	22
					أحب المرح واللعب مع الآخرين.	24
					أشعر بأهميتي وقيمتي في أسرتي.	25
					أشعر أن شكلي يجذب الآخرين.	26
					لدي أفكار جيدة وجديدة.	27

ملحق (ج)

اسماء لجنة التحكيم

جامعة النجاح الوطنية	الاستاذ الدكتور عماد عبد الحق
جامعة النجاح الوطنية	الدكتور قيس نعيرات
جامعة النجاح الوطنية	الدكتور بشار صالح
جامعة النجاح الوطنية	الدكتور قيس ياسين
جامعة النجاح الوطنية	الدكتور سليمان العمدة
جامعة الخضوري	الدكتور علي قدومي
جامعة النجاح الوطنية	أ. محمد قدومي

ملحق (د)

الجداول

جدول 11

نتائج اختبار (LSD) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية للمناعة النفسية ومجالها المواجهة التكيفية وتنظيم الذات لدى اللاعبين تبعاً لمتغير الخبرة في اللعب (ن=109).

المجالات	المتوسط الحسابي	5 سنوات فأقل	من 6- 10 سنوات	أكثر من 10 سنوات
	3.61	-	0.17-	*0.42-
المواجهة التكيفية	3.78	-	-	*0.25-
	4.03	-	-	-
	3.80	-	0.03-	*0.31-
تنظيم الذات	3.83	-	-	*0.28-
	4.11	-	-	-
الدرجة الكلية	3.66	-	0.15-	*0.29-
للمناعة النفسية	3.81	-	-	0.14-
	3.95	-	-	-

*فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول 12

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في في المناعة النفسية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين تبعاً لمتغير صفة اللاعب (ن=109).

المجالات	صفة اللاعب	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الاحتواء	أساسي	59	3.87	0.54	2.73	*0.007
	احتياط	50	3.57	0.60		
المواجهة التكيفية	أساسي	59	3.92	0.43	2.57	*0.011
	احتياط	50	3.72	0.38		
تنظيم الذات	أساسي	59	4.05	0.41	3.55	*0.001
	احتياط	50	3.76	0.40		
الدرجة الكلية للمناعة النفسية	أساسي	59	3.95	0.38	3.69	*0.000
	احتياط	50	3.69	0.36		

*فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول 13

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمناعة النفسية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين تبعاً لمتغير مركز اللاعب (ن = 109).

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	مركز اللاعب	المجالات
0.59	3.89	51	دفاع	الاحتواء
0.51	3.56	33	وسط	
0.61	3.66	25	هجوم	
0.39	3.89	51	دفاع	المواجهة التكيفية
0.32	3.78	33	وسط	
0.58	3.78	25	هجوم	
0.43	3.96	51	دفاع	تنظيم الذات
0.35	3.86	33	وسط	
0.55	3.90	25	هجوم	
0.34	3.91	51	دفاع	الدرجة الكلية للمناعة النفسية
0.31	3.73	33	وسط	
0.54	3.78	25	هجوم	

جدول 14

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في المناعة النفسية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين تبعاً لمتغير مركز اللاعب (ن = 109).

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	مصدر التباين	المجالات
*0.034	3.50	1.14	2	2.28	بين المجموعات	الاحتواء
		0.33	106	34.49	داخل المجموعات	
			108	36.77	المجموع	
0.391	0.95	0.17	2	0.34	بين المجموعات	المواجهة التكيفية
		0.18	106	18.77	داخل المجموعات	
			108	19.10	المجموع	
0.556	0.59	0.11	2	0.23	بين المجموعات	تنظيم الذات
		0.19	106	20.28	داخل المجموعات	
			108	20.50	المجموع	
0.092	2.44	0.36	2	0.72	بين المجموعات	الدرجة الكلية للمناعة النفسية
		0.15	106	15.62	داخل المجموعات	
			108	16.34	المجموع	

*فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول 15

نتائج اختبار (LSD) للمقارنة البعدية بين المتوسطات لمجال (الاحتواء) لدى اللاعبين تبعاً لمتغير مركز اللاعب (ن = 109).

المجالات	المتوسط الحسابي	دفاع	وسط	هجوم
	3.89	-	*0.33	*0.23
الاحتواء	3.56		-	*0.10-
	3.66			-

*فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول 16

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للذات الايجابية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين تبعاً لمتغيرات الخبرة في اللعب، صفة اللاعب، مركز اللاعب (ن = 109).

المتغيرات المستقلة	الخبرة في اللعب	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
	5 سنوات فأقل	21	3.84	0.52
الخبرة في اللعب	من 6- 10 سنوات	52	3.94	0.39
	أكثر من 10 سنوات	36	4	0.31
صفة اللاعب	أساسي	59	4.02	0.40
	احتياط	50	3.85	0.38
	دفاع	51	4.01	0.37
مركز اللاعب	وسط	33	3.94	0.36
	هجوم	25	3.80	0.47

جدول 17

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الذات الإيجابية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين تبعاً للمتغيرات المستقلة (ن = 109).

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	مصدر التباين	المتغيرات المستقلة
0.347	1.07	0.17	2	0.34	بين المجموعات	
		0.16	106	16.58	داخل المجموعات	الخبرة في اللعب
			108	16.92	المجموع	
*0.027	5.05	0.76	1	0.76	بين المجموعات	
		0.15	107	16.16	داخل المجموعات	صفة اللاعب
			108	19.92	المجموع	
0.099	2.37	0.36	2	0.72	بين المجموعات	
		0.15	106	16.20	داخل المجموعات	مركز اللاعب
			108	16.92	المجموع	

*فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).



An-Najah National University
Faculty of Graduate Studies

**THE RELATIONSHIP BETWEEN THE
PSYCHOLOGICAL IMMUNITY AND POSITIVE
SELF AMONG FOOTBALL PLAYERS IN THE
PALESTINIAN LEAGUE FOR PROFESSIONALS**

BY

Ahmad Jamal Abdullateef Hamdan

Supervisor

Dr. Mahmoud Al-Atrash

Dr. Qais Nairat

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree
of Master of Physical Education, Faculty of Graduate Studies, An-Najah National
University, Nablus – Palestine.**

2024

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE PSYCHOLOGICAL IMMUNITY AND POSITIVE SELF AMONG FOOTBALL PLAYERS IN THE PALESTINIAN LEAGUE FOR PROFESSIONALS

BY

Ahmad Jamal Abdullateef Hamdan

Supervisor

Dr. Mahmoud Al-Atrash

Dr. Qais Nairat

Abstract

The purpose of this study was to identify the degree of psychological immunity and positive self among football players in the Palestinian league for professionals and the relationship between them. In addition to determine the differences in psychological immunity and positive self among players according to experience of playing, player participation, and player position. To achieve that, the study was conducted on an available sample consisting of (109) professional football players. The researcher used the descriptive approach in its correlational and analytic methods according to the nature and the targets of the study. To analyze data, SPSS was used and the level of significance was set at 0.05.

The results indicated that the degree of the degree of psychological immunity and positive self among football players in the Palestinian league for professionals, as the means of response on the total score were (3.83, and 3.94) respectively. The psychological immunity was significantly and positively correlated with positive self among football players ($r= 0.61$; $\alpha \leq 0.01$). Also, there were statistically significant differences at ($\alpha \leq 0.05$) in the psychological immunity among players due to the variable of playing experience in favor of the players with the highest experience above 10 years, and according the variable of player participation in favor of the principal players. Regarding the positive self, no statistically significant differences were found at ($\alpha \leq 0.05$) among players due to the variables of experience of playing and player position. Whereas, statistically significant differences were found at ($\alpha \leq 0.05$) in positive self among players according the variable of player participation in favor of the principal players.

The study recommends the necessity of strengthening the psychological immunity among players during training sessions and competition for its role in improving their positive self.

Keywords: Psychological immunity, positive self, football players, Palestine.