



Listening to life and its relationship to psychological immunity among a sample of female track and field players

Hiam Saadoun Abboud¹

University of Diyala - Childhood and Motherhood Research Center – Diyala – Iraq

Article info.

Article history:

-Received: 15/11/2024

-Accepted: 10/12/2024

-Available online: 31/12/2024

Keywords:

- Listening to life
- Psychological immunity

Abstract: -

The study aimed to identify listening to life and its relationship to psychological immunity among a sample of female track and field athletes. The researcher used the descriptive approach in the style of correlational relationships. As for the research sample, it was chosen from the female students of the first stage at the College of Physical Education and Sports Sciences - University of Diyala, who numbered (30) students. The researcher adopted the enjoyment of life scale that was prepared by (Iman, 2020) and also adopted the psychological immunity scale that was prepared by (Abu Halima, 2022). At the conclusion of the research, the researcher found a significant correlation between the Listening to Life Scale and the Psychological Immunity Scale among a sample of female track and field players. The researcher reached the most important recommendations, which are applying the Enjoyment of Life Scale and the Psychological Immunity Scale to female team players.

© 2024 This is an open access article under the

CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



¹ Corresponding author: drhivam962@gmail.com University of Diyala - Childhood and Motherhood Research Center – Diyala – Iraq

الاستمتاع بالحياة وعلاقتها بالمناعة النفسية لدى عينة من اللاعبين ساحة وميدان

م . د هيام سعدون عيود

جامعة ديالى - مركز ابحاث الطفولة والأمومة - ديالى - العراق

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت

2024/12/31

الخلاصة

هدفت الدراسة الى التعرف على الاستمتاع بالحياة وعلاقتها بالمناعة النفسية لدى عينة من اللاعبين ساحة وميدان، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، اما عينة البحث فقد تم اختيارها من طالبات المرحلة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى والبالغ عددهم (30) طالبة وقد قامت الباحثة بتبني مقياس الاستمتاع بالحياة الذي تم اعداده من قبل (ايمان، 2020) وأيضاً تبني مقياس المناعة النفسية الذي تم اعداده من قبل (أبو حليلة، 2022) وفي ختام البحث فقد توصلت الباحثة الى وجود علاقة ارتباط معنوية ما بين مقياس الاستمتاع بالحياة ومقياس المناعة النفسية لدى عينة من اللاعبين ساحة وميدان وتوصلت الباحثة الى اهم التوصيات وهي تطبيق مقياس الاستمتاع بالحياة ومقياس المناعة النفسية على لاعبات الألعاب الفرقية.

الكلمات المفتاحية

- الاستمتاع بالحياة

- المناعة النفسية

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

زاد اهتمام الباحثين بمفهوم الاستمتاع بالحياة منذ بداية النصف الثاني للقرن العشرين كمفهوم مرتبط بعلم النفس الإيجابي، والذي جاء استجابة إلى أهمية النظرة الإيجابية إلى حياة الأشخاص كبديل إلى التركيز الكبير الذي أولاه علماء النفس إلى الجوانب السلبية من حياة الأشخاص، وقد تعددت قضايا البحث بهذا الإطار، فقد شملت الخبرات الذاتية والعادات والسمات الإيجابية للشخصية، وكل ما يؤدي إلى تحسين جودة الحياة، وقد أكدت دراسات القرن الماضي أن الجانب الإيجابي بشخصية الشخص هو أكثر بروزاً من الجانب السلبي، وأن هذين الجانبين لا يمثلان في الضرورة اتجاهين متعاكسين، وإنما يتحرك السلوك الإنساني بينهما طبقاً إلى عوامل كثيرة مرتبطة في هذا السلوك . (نعيسة ، 2012: 150)

ان الاستمتاع بالحياة هو ان يعيش الشخص بحالة جيدة و متمتع بصحة بدنية وعقلية وانفعالية على درجة من القبول والرضا ، وأن يكون قوي الارادة صامدا ذو كفاءة اجتماعية عالية راضيا عن حياته الأسرية والمهنية والمجتمعية ومحققاً لحاجاته وطموحا واثقاً من نفسه ومقدراً لذاته بما يجعله يعيش شعور السعادة بما يتجه ويدفعه لأن يكون متفائلاً لحاضره ومستقبله و متمسكاً بقيمه الدينية والخلقية والاجتماعية منتمياً الى وطنه ومحباً للخير ومدافعاً عن حقوقه وحقوق الغير ومتطلعاً للمستقبل.(فرحان، 2012 : 6)

ان المناعة النفسية تعد احد اهداف علم النفس الإيجابي وهي تعتبر من النظريات العلمية التي ظهرت حديثاً وقد حظيت بقبول كبير بالأوساط العلمية، إضافة الى انها عملت على الكشف عن عدد كبير من الأسباب والقصور والضعف بالنواحي الجسمية والعقلية والنفسية لدى الشخص ، اذ تعد المناعة

النفسية اكسير الحياة وهي السبب الحقيقي لجودتها النفسية ، الا ان هناك اختلاف بالشعور بها من قبل الشخص ويكون مختلف من شخص الى اخر بل ومن مرحلة عمرية الى مرحلة عمرية أخرى وأيضا يختلف من ثقافة الى أخرى وأكثر من ذلك، إضافة الى ان مصادر المناعة النفسية تكون متباينة من شخص الى اخر، فقد يكون التأكيد للذات مصدر للمناعة النفسية لشخص ما ، بينما يكون النجاح بالحياة الدراسية والعمل قمة للمناعة النفسية لشخص اخر. (طه، 2022: 34)

ان أهمية المناعة النفسية تتمثل بانها تعمل على منح الشخص القدرة على التغلب لما يواجهه من التحديات والتجاوز للتعثرات إضافة الى انها تعمل على صقل تفكيره وتوجهه الى ان يتعامل مع ما يواجهه من الضغوط والتوترات، وأيضا تجعل الشخص ذو قدرة على التعامل بكفاءة مع مجريات الحياة في تحدياتها وصعوباتها ، إضافة الى انها تعمل على توجيه الشخص للتفكير بطريقة إيجابية ، ويتخلص الفرد في ممارستها من القلق ويمكنه من خلالها حل أي مشكله تواجهه وتعمل على زيادة ثقته بنفسه وفي ما يمتلكه من قدرات وتزيد من ثباته وصدوره امام أي تحدي يواجهه. (خليفة ومرسي، 2023: 246) لذا تكمن أهمية البحث من خلال بيان الاستماع بالحياة وعلاقتها بالمناعة النفسية لدى عينة من اللاعبين ساحة وميدان.

1-2 مشكلة البحث

ان الحياة مليئة بالضغوط التي تعصف بالأشخاص وتجعلهم معرضين الى الإصابة بالأمراض النفسية والجسدية وان هذه الضغوط بدأت مع خلق الانسان وهي تعد جزء من هذه الحياة ومع التقدم الحضاري زادت هذه المشكلات التي تواجه الشخص، ولان اللاعبين هن من اغلب الشرائح بالمجتمع اللاتي يتعرضن الى الكثير من الضغوط والمشاكل التي تعمل على زيادة القلق والتوتر لديهم وهذا يؤدي الى اضعاف المناعة النفسية لديهم وذلك بحال ضعف المناعة النفسية للفرد انخفضت قدرته على التفكير السليم وأيضا انخفضت نشاطاته العقلية وبالتالي سوف تؤثر بشكل سلبي على سلوك الأشخاص وتعاملهم مع الأشخاص الاخرين. (نور الدين وحسين، 2022: 546) لذا تكمن مشكلة البحث من خلال الاجابة على التساؤل الاتي:

ما هو الاستمتاع بالحياة وعلاقتها بالمناعة النفسية لدى عينة من اللاعبين ساحة وميدان ؟

1-3 اهداف البحث

- 1- التعرف على الاستمتاع بالحياة لدى عينة من اللاعبين ساحة وميدان.
- 2- التعرف على المناعة النفسية لدى عينة من اللاعبين ساحة وميدان.
- 3- التعرف على الاستمتاع بالحياة وعلاقتها بالمناعة النفسية لدى عينة من اللاعبين ساحة وميدان.

1-4 مجالات البحث

1-4-1 المجال البشري: عينة من طالبات المرحلة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (30).

1-4-2 المجال المكاني: قاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة ديالى.

1-4-3 المجال الزمني: 2023 /12/15 - 2024/5/20 .

1-5 تحديد المصطلحات

1-5-1 الاستمتاع بالحياة: يعرف بأنه " نتاج ردود أفعال الشخص التقييمية تجاه حياته بالإضافة الى أسلوب تفكيره وذلك بضوء الرضا عن الحياة من خلال التقييم المعرفي أو الوجداني مما يعمل على جعله ذو قدرة على صناعة الاستمتاع بالحياة ". (محمد ، 2019: 467)

يعرف الاستمتاع بالحياة من وجهة نظر الباحثة بأنه ما يدركه الافراد إلى مكانهم بالواقع ووضعهم بالحياة وتكون مشتملة على عدد من المكونات منها الثقافة والقيم والنظام والتي تكون لها علاقة بأهدافهم وتطلعاتهم واهتماماتهم بضوء تقييمهم لجوانب حياتهم التي تكون مشتملة على الرضا عن الحياة، الأنشطة المهنية، وأنشطة الحياة اليومية "

عرف إجرائيا الاستمتاع بالحياة بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب نتيجة اجابته على فقرات مقياس الاستمتاع بالحياة المستخدم في البحث الحالي.

1-5-2 المناعة النفسية: تعرف بأنها النظام الوقائي الذي يعمل على تحسين كفاءة جهاز المناعة النفسية من اجل التقوية والتحسين لعمليات التفاعل بين الشخص وبيئته ويتكون من ثلاث أنظمة فرعية تكون متفاعلة فيما بينها من اجل تنمية قدرته على التكيف ومن اهم مكوناته هي التوجه نحو الحياة ، التفكير الإيجابي، الإحساس في السيطرة، الشعور في النمو الذاتي، الكفاءة الذاتية.(عسيري، 2023: 1685)

تعرف المناعة النفسية من وجهة نظر الباحثة بأنها ما يمتلكه الشخص من قوة تساعد على الاستيعاب والادراك للنتائج والمراقبة لردود الأفعال من حوله والتنقية للوجدان من المشاعر المؤلمة التي يتعرض لها بشكل يومي والعمل على خلق الاستجابات الوجدانية الإضافية بعد التقييم لردود الأفعال. التعريف الاجرائي: هي الدرجة التي تحصل عليها الطالبة من خلال اجابتها على فقرات مقياس المناعة النفسية.

2-الاطار النظري والدراسات السابقة

1-2 الاطار النظري

2-1-1 مقومات جودة الاستمتاع بالحياة

ان من مقومات جودة الاستمتاع بالحياة ما يلي : (مريم , 2014 , ص96)

1. الصحة العامة التي تعتبر فيها تأثير الصحة إلى جانب المرضى.
2. قدرة الشخص على الوظائف اليومية.
3. قدرة الشخص على التفكير وأخذ القرارات.
4. قدرة الشخص واختياره لنمط الحياة وتأدية الأنشطة إلى القدرة على التنفيذ للقرارات .
5. أخذ التكاليف الاقتصادية والاجتماعية .
6. المعتقدات الدينية والقيم الثقافية والحضارية ومعايير وأساسيات المعيشة والدخل.
7. الرضا عن أساسيات المعيشة والخيارات البيئية وجودتها.
8. تحليلات المجال الاجتماعي.

2-1-2 أنواع المناعة النفسية

ان من أنواع المناعة النفسية ما يلي: (حليم، 2021 : 277-278)

- 1- المناعة النفسية الطبيعية: ان هذا النوع من المناعة يكون ضد التأزم والقلق وتكون موجودة عند الشخص بطبيعة تكوينه النفسي الذي ينمو عن طريق التفاعل ما بين الوراثة والبيئة ، فالشخص الذي يتمتع بالتكوين النفسي الصحي يكون متمتع بالمناعة النفسية الطبيعية ضد أي ازمة يتعرض اليها.
- 2- المناعة النفسية المكتسبة طبيعياً: ان هذا النوع من المناعة يكون ضد الازمات والقلق التي يكتسبها الشخص من التعلم والخبرات والمعارف والمهارات التي يتعلمها من خلال مواجهته للازمات والصعوبات.
- 3- المناعة النفسية المكتسبة الفعالة: ان هذا النوع من المناعة يكون متشابه مع المناعة الجسمية التي يكتسبها الشخص بحقن الجسم من اجل الحد من خطورة انتشار المرض اذن فهي مناعة نفسية مكتسبة بشكل صناعي وتبقى مناعتها بفترة طويلة.

2-1-3 خصائص المناعة النفسية

ان من خصائص المناعة النفسية ما يلي: (جبريني، 2020 : 22)

- 1- تعمل على التعزيز لمفهوم التكيف الذاتي.
- 2- تعمل على التعزيز للاستراتيجيات الدفاعية لدى الشخص.
- 3- تعمل على استعمال الاستراتيجيات المعرفية لدى الشخص في الشكل السليم.
- 4- تعمل على التنسيق بشكل دائم ما بين التكيف الذاتي والمحيط الخارجي.
- 5- تساهم بمواجهة التحديات في اطار المعالجة بشكل دائم وسليم.

6- تمارس افعالها بشكل فطري عن طريق ما يمتلكه الشخص من خبرات بمواجهة المشكلات والاعباء .

7- بروز الاستجابات الإيجابية في حالة حصول ضغوطات مؤلمة.

2-2 الدراسات السابقة

2-2-1 دراسة (عبود، 2022) " التفاوض وعلاقته بتوجه نحو الحياة لدى اللاعبين ذوي الإعاقة الحركية "

"هدفت الدراسة الى التعرف على التفاوض وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى للاعبين من ذوي الإعاقة الحركية , وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، واما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العمدية من اللاعبين ذوي الإعاقة الحركية في نادي الكاطون الرياضي من اللاعبين الباروالمبية والبالغ عددهم (10) لاعبين للاثي تتراوح اعمارهم (18-20) سنة , وقد تم التوصل الى اهم النتائج وهي وجود علاقة بين التفاوض والتوجه نحو الحياة لدى للاعبين من ذوي الإعاقة الحركية ، وقد خرجت الدراسة بعدد من التوصيات".

2-2-2 دراسة (أبو شامة، 2021) " المناعة النفسية للاعبين المستويات العليا في بعض الأنشطة الرياضية الفردية "

"هدفت هذه الدراسة الى بناء مقياس للمناعة النفسية وكذلك هدفت الى التعرف على درجة لاعبي المستويات العليا وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، اما مجتمع البحث فقد تمثل بلاعبين المستويات العليا للألعاب الفردية للموسم الرياضي (2020-2021) والبالغ عددهم (120) لاعب، واما عينة البحث فقد بلغ عددهم (90) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وقد خرجت الدراسة بعدد من الاستنتاجات اهمها يتمتع لاعبي المستويات العليا ببعض الأنشطة الرياضية الفردية بدرجات إيجابية متنوعة من المناعة النفسية، وقد خرجت الدراسة بعدد من التوصيات".

2-2-3 دراسة (دهش، 2024) " دراسة مقارنة لنسبة مساهمة الصحة النفسية والمناعة النفسية في السلوك العدواني لدى لاعبي التنس الشباب والمتقدمين "

" وهدف البحث للتعرف علاقة الصحة النفسية والمناعة النفسية بالسلوك العدواني لدى لاعبي التنس المتقدمين والشباب، اما عينة البحث هم لاعبي التنس المتقدمين والشباب والمجال المكاني القاعات النظرية للأندية المبحوثة واستنتج الباحث بأنه تصدر متغير صحة نفسية بالمرتبة الأولى وجاء متغير مناعة نفسيه بالمرتبة ثانيا في نسبه المساهمة معتمدة بالسلوك العدواني لدى لاعبي التنس المتقدمين والشباب".

2-3 أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة

- 1- الاطلاع على اهداف الدراسات السابقة وبماذا تختلف الدراسة الحالية عنها.
- 2- الاستفادة من الاطار النظري للدراسات السابقة واعتماد المصادر العلمية في كتابة الاطار النظري.
- 3- الاطلاع على أدوات القياس المستخدمة في الدراسات السابقة.
- 4- الاطلاع على العينات المستخدمة واعدادها واهم الوسائل الإحصائية المستخدمة فيها.
- 5- الاطلاع على مناقشة نتائج الدراسة الحالية من خلال مقارنة النتائج مع نتائج الدراسات السابقة.

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية وذلك لملائمة المنهج المستخدم مع طبيعة عنوان الدراسة.

3-2 مجتمع البحث وعينه

بلغ عدد مجتمع البحث (135) طالب وطالبة للمرحلة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى للعام الدراسي 2023-2024 ، واما عينة البحث فقد بلغ عددها (30) طالبة وقد تم اختيارها بالطريقة العمدية من طالبات المرحلة الأولى.

3-3 المقاييس المستخدمة في البحث

3-3-1 مقياس الاستمتاع بالحياة

بعد اطلاع الباحثة على الادبيات الخاصة بموضوع الدراسة وأيضا اطلاعها على الدراسات والبحوث السابقة فقد قامت بتبني مقياس الاستمتاع بالحياة الذي أعدته (ايمان، 2020) والذي تكون من (33) فقرة موزعة على ثلاث مكونات وهي المكون المعرفي والوجداني والاجتماعي السلوكي وقد كانت بدائل الإجابة على الفقرات خماسية وهي (تطبق عليه بدرجة كبيرة جدا، تتطبق عليه بدرجة كبيرة، تتطبق عليه بدرجة متوسطة، تتطبق عليه بدرجة قليلة، لا تتطبق عليه ابداً) .

3-3-1-1 عرض مقياس الاستمتاع بالحياة على الخبراء

قامت الباحثة بعرض المقياس على الخبراء وذوي الاختصاص من اجل إيجاد الصدق الظاهري للمقياس وقد بلغ عددهم (7) خبراء وقد تمت الموافقة على جميع فقرات المقياس وقد بلغت نسبة الاتفاق (90%).

3-3-1-2 ثبات مقياس الاستمتاع بالحياة

قامت الباحثة بإيجاد معامل ثبات مقياس الاستمتاع بالحياة من خلال استخدامها لمعادلة الفاكرونباخ فقد بلغت نسبة ثبات المقياس (0.83) وهو معامل ثبات عالي ومقبول في بحوث التربية البدنية وعلوم الرياضة.

3-3-2 مقياس المناعة النفسية

بعد اطلاع الباحثة على المصادر والمراجع والدراسات والبحوث قامت بتبني مقياس المناعة النفسية الذي تم اعداده من قبل (أبو حليلة ، 2022) والذي تكون من (57) فقرة موزعة على (7) بدائل وهي (الثقة بالنفس ، ضبط النفس، حل المشكلات، التفكير الإيجابي، البعد الديني، الصمود النفسي، المرونة النفسية) وقد كانت بدائل الإجابة خماسية وهي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، ابداً).

3-3-2-1 عرض المقياس على الخبراء

قامت الباحثة بعرض المقياس على الخبراء وذوي الاختصاص والبالغ عددهم (7) خبراء ملحق (3) وقد تمت الموافقة على جميع فقرات المقياس وبنسبة مئوية بلغت (100%).

3-3-2-2 ثبات مقياس المناعة النفسية

عمدت الباحثة الى إيجاد ثبات مقياس المناعة النفسية من خلال معادلة الفاكرونباخ وقد بلغت قيمة معامل ثبات المقياس (0.88) وهي من القيم المقبولة في بحوث التربية البدنية وعلوم الرياضة.

3-4 التجربة الاستطلاعية للمقاييس

قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية للمقاييس على عينة من طالبات المرحلة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة ديالى والبالغ عددهم (8) طالبات في يوم الاثنين المصادف 2024/4/15 وقد تم استبعادهم من عينة البحث الرئيسية.

3-5 التجربة الرئيسية

قامت الباحثة بتطبيق مقياس الاستمتاع بالحياة ومقياس المناعة النفسية على عينة البحث الرئيسية والبالغ عددها (30) طالبة من طالبات المرحلة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة ديالى.

3-6 الوسائل الإحصائية

قامت الباحثة باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) في إيجاد الوسائل الإحصائية الخاصة بالدراسة.

4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج التعرف على الاستمتاع بالحياة لدى عينة من اللاعبين ساحة وميدان

جدول (1) يبين نتائج التعرف على الاستمتاع بالحياة لدى عينة من اللاعبين ساحة وميدان

المتغيرات	المدى	اقل درجة	اعلى درجة	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	التباين	مستوى الدلالة
الاستمتاع بالحياة	35.00	91.00	126.00	99	108.56	8.84	1.61	78.18	0.000

يبين الجدول (1) نتائج التعرف على الاستمتاع بالحياة لدى عينة من اللاعبين ساحة وميدان فقد بلغ المدى (35.00) وبلغت اقل درجة لمقياس الاستمتاع بالحياة هي (91.00) واعلى درجة بلغت (126.00)، وبلغت قيمة الوسط الفرضي (99)، اما الوسط الحسابي فقد بلغ (108.56)، وبانحراف معياري بلغ (8.84)، اما قيمة الخطأ المعياري فقد بلغت (1.61) وبمستوى دلالة بلغ (0.000) وهي اقل من مستوى الدلالة البالغ (0.05) وهذا يدل على مقياس الاستمتاع بالحياة معنوي وتوجد فروق ما بين الوسطين الحسابيين ولصالح الوسط الحسابي.

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج التعرف على المناعة النفسية لدى عينة من اللاعبين ساحة وميدان

جدول (2) يبين نتائج التعرف على المناعة النفسية لدى عينة من اللاعبين ساحة وميدان

المتغيرات	المدى	اقل درجة	اعلى درجة	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	التباين	مستوى الدلالة
المناعة النفسية	38.00	161.00	199.00	171	183.6	11.08	2.02	122.8	0.000

يبين جدول (2) نتائج التعرف على المناعة النفسية لدى عينة من اللاعبين ساحة وميدان فقد بلغ المدى (38.00)، اما اقل درجة لمقياس المناعة النفسية فقد بلغت (161.00)، واعلى درجة بلغت (199.00)، وبلغت قيمة الوسط الفرضي (171)، وبلغت قيمة الوسط الحسابي (183.6) وبانحراف معياري بلغ (11.08)، وبلغت قيمة الخطأ المعياري لمقياس المناعة النفسية (2.02)، وبلغت نسبة التباين (122.8) وبمستوى دلالة (0.000) وهي اقل من مستوى الدلالة البالغ (0.05) وهذا يدل على مقياس المناعة النفسية معنوي وتوجد فروق ما بين الوسطين الحسابيين ولصالح الوسط الحسابي.

3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج التعرف على الاستمتاع بالحياة وعلاقتها بالمناعة النفسية لدى عينة من اللاعبين ساحة وميدان.

جدول (3) يبين نتائج الاستمتاع بالحياة وعلاقتها بالمناعة النفسية لدى عينة من اللاعبين ساحة وميدان

المتغيرات المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	الخطأ المعياري	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة

0.000	.986 **	1.61	99	8.84	108.56	الاستمتاع بالحياة
		2.02	171	11.08	183.6	المناعة النفسية

يبين الجدول (3) نتائج العلاقة الارتباطية بين مقياس الاستمتاع بالحياة ومقياس المناعة النفسية فقد بلغت قيمة معامل الارتباط (**.986) وبمستوى خطأ بلغ (0.000) وهي قيمة معنوية عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية ما بين مقياس الاستمتاع بالحياة ومقياس المناعة النفسية لدى عينة من اللاعبين ساحة وميدان، وتعزو الباحثة هذه العلاقة الى ان اللاعبين الذين يتمتعون بمناعة نفسية عالية هم الأكثر قدرة على الأداء والأكثر نشاطاً وتفاعلاً اجتماعياً وبالتالي فان المناعة النفسية ذات علاقة بالقدرة على التوافق المستمر للظروف التي تواجهها اللاعبين ، فان المناعة النفسية هي قدرة اللاعبين على التعافي من التأثيرات السلبية للظروف الضاغطة والقدرة على تجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية ونشاط.(الشريف، 2024: 208-209).

5-الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- 1- تتمتع لاعبات الساحة والميدان بمستوى عالي من الاستمتاع بالحياة.
- 2- تتمتع لاعبات الساحة والميدان بمستوى عالي من المناعة النفسية.
- 3- توجد علاقة ارتباط معنوية وبمستوى دلالة (0.05) ما بين مقياس الاستمتاع بالحياة ومقياس المناعة النفسية لدى لاعبات الساحة والميدان.

5-2 التوصيات

- 1- توصي الباحثة بتطبيق مقياس الاستمتاع بالحياة ومقياس المناعة النفسية على لاعبات الألعاب الفرعية.
- 2- استخدام المقاييس الحالية بانتقاء لاعبات المستويات العليا للمنافسات الرياضية ذات الصراع العالي الشدة.
- 3- توصي بضرورة الاهتمام في تطبيق المقاييس من اجل انتقاء لاعبات المراحل السنية للألعاب الفردية والفرعية.
- 4- الاهتمام في بناء البرامج التدريبية من اجل تنمية الاستمتاع بالحياة والمناعة النفسية لدى لاعبات الساحة والميدان.

5- المصادر

1. أبو شامة، مروة محمد محمد ، (2021)، المناعة النفسية للاعبين المستويات العليا في بعض الأنشطة الرياضية الفردية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، العدد (93)، الجزء(1).
2. أبو حليلة، احمد عبد الوهاب يوسف، (2022)، المهارات الحياتية كمنبئات بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية في فلسطين، رسالة ماجستير، علم النفس- الارشاد النفسي.
3. جبريني، فلسطين إبراهيم مصطفى، (2020)، المناعة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط النفسية والالتزان الانفعالي لدى العاملات في الأجهزة الأمنية الفلسطينية، رسالة ماجستير، جامعة القدس المفتوحة.
4. حليم، شيري مسعد ، (2021)، المناعة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد" كوفيد-19 " ، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد الخامس والاربعون، الجزء الثاني.
5. خليفة، مرسى، وليد السيد احمد، شيماء جمال شحاته، (2023)، اضطراب صورة الجسم وعلاقته بالمناعة النفسية والحساسية الانفعالية لدى المعاقين بصرياً، مجلة الدراسات والبحوث التربوية، الكويت ، المجلد (3)، العدد (8) .
6. دهش، ياسين مجيد، (2024)، دراسة مقارنة لنسبة مساهمة الصحة النفسية والمناعة النفسية في السلوك العدواني لدى لاعبي التنس الشباب والمتقدمين، مجلة جامعة ذي قار، المجلد(1)، العدد(4).
7. طه، فاطمة عبد الخالق محمد، (2022)، المناعة النفسية وعلاقتها بالتحديد الذاتي لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان، المجلد الثامن والعشرون.
8. الشريف، الشيماء قطب عوض،(2024)، اليقظة العقلية وعلاقتها بالمناعة النفسية والاستمتاع بالحياة لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الازهر، مجلة التربية، كلية التربية بالقاهرة، العدد (202)، الجزء (3).
9. عسيري، عائشة ، بشرى إسماعيل ارنوط، (2023)، مفهوم المناعة النفسية واهميتها وكيفية تنميتها لذوات الإعاقة الحركية بمنطقة عسير دراسة نوعية، مجلة جامعة الانبار للعلوم الإنسانية، العدد (2)، المجلد(20).
10. عبود، هيام سعدون، (2022) ، التفاؤل وعلاقته بتوجه نحو الحياة لدى اللاعبات ذوي الاعاقة الحركية، الكتاب السنوي لمركز أبحاث الطفولة والأمومة، جامعة ديالى.

11. فرحان ، قيس حميد ، (2012) ، دراسة مقارنة في جودة الحياة وفقاً لتشكيل الهوية لدى طلبة المرحلة الاعدادية ، رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية.
12. محمد ، صبيحة احمد عبد القادر ، (2019) ، اساليب التفكير في ضوء نظرية ستيرنبرج وعلاقتها بالاستمتاع بالحياة لدى طالبات الجامعة ، بحث منشور بالمجلة التربوية ، كلية التربية ، جامعة الملك خالد ، العدد الثامن والخمسون .
13. نور الدين، افراح نصر الدين، علاء الدين علي حسين، (2022)، المناعة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل، مجلة جامعة الانبار للعلوم الإنسانية، العدد (3) ، المجلد(2).
14. نعيسة ، رغداء علي ، (2012) ، جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين ، بحث منشور بمجلة جامعة دمشق ، كلية التربية ، جامعة دمشق ، المجلد (28) ، العدد الاول .

ملحق (1) مقياس الاستمتاع بالحياة

ت	الفقرات	تنطبق عليه بدرجة كبيرة جدا	تنطبق عليه بدرجة كبيرة	تنطبق عليه بدرجة متوسطة	تنطبق عليه بدرجة قليلة	لا تنطبق عليه ابداً
1	استمتع بالمهام التي تتطلب مهارات معرفية عليا					
2	اشعر بالانسجام مع زميلاتي اللواتي ادرس معهن في الجامعة					
3	التزم بالقيم الدينية في تعاملاتي مع زملائي					
4	نجاحي بالحياة ليس ضربة حظ بل هو حصيلة مثابرة وتخطيط منظم للحياة					
5	ابادر زملائي بمشاعري الصادقة تجاههم					
6	اجد علاقتي بزملائي ممتعة					
7	تقديمي لأنشطة علمية صادقة للأطفال هي متعتي الحقيقية					
8	صبري امام صعاب الحياة جعلني اكثر ضبطا لانفعالاتي وتقدير لذاتي					
9	اتسامح واعفوا حتى مع من اساء لي					
10	تفكيري بشكل ايجابي يؤثر في درجة استمتاعي بالحياة					
11	يربحني قضاء وقت فراغي في متابعة برامج توعية هادفة في مجال تخصصي					
12	اسعى الي تحقيق تصالح بين الزملاء المتخاصمين					
13	اجد ان بعض الناس لديهم ياس من الحياة ولكنني لست واحد منهم					
14	حبي للحياة واستمتاعي بها جعلني قليل التوتر والملل والإحباط					
15	يصفني زملائي انني انسانة معطاءة وعلى استعداد لتقاسم وقتي مع الاخرين					
16	اختياري للحياة نابغة من ذاتي					
17	أعيش في مستوى حياة معيشة افضل مما كنت اتمناه					
18	لا اتردد في تقديم المساعدة للآخرين متى ما طلب مني ذلك					
19	افرح عندما انجح في حل مشكلات زملائي					
20	اجد زملائي بجانبني وقت الشدة					
21	اشعر بالثقة ان عملي يؤمن لي ولأسرتي مستقبلا كريما					
22	انا قادرة على الاستفادة القصوى من امكانياتي					
23	تواصلني داخل الاسرة أساسه الحب والاحترام					
24	يسعدني توجيه العبارات الجميلة الي من يحسن التصرف الي قدرتي في اتخاذ قراراتي وتحمل مسؤوليتها يجعلني اشعر بالمتعة					
25	أقدم افضل ما لدي من جهد في عملي					
26	اشعر بالسعادة عندما أشارك اسرتي مناسباتها					
27						

الثورة الرقمية في علوم الرياضة رؤى وتطبيقات

					انا راضي عن حياتي	28
					اسعى لقيم عليا تسمو باهتماماتي	29
					انا واثق من ان تصرفاتي تتلقى الاعجاب في محيطي الاجتماعي	30
					أرى ان الحياة منصفة معي	31
					اشعر بالبهجة والنشاط عندما اذهب للجامعة	32
					استمتع بمشاركة زميلاتي في النشاطات الجامعة	33

ملحق (2) مقياس المناعة النفسية

ت	الفقرات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
1	اثق بنفسي وبقدراتي					
2	اتحمل مسؤولية قراراتي					
3	اشعر بالرضا عن نفسي					
4	اواجه الصعوبات الجامعية التي تواجهني بثقة					
5	ادافع عن قراري في المواقف الدراسية					
6	اتقبل النقد البناء					
7	استفيد من خبراتي السابقة في مواجهة المواقف الجامعية الصعبة					
8	احافظ على توازني وهدوئي					
9	اسيطر على انفعالاتي					
10	اواجه المواقف السلبية بإيجابية					
11	أصاب باليأس والإحباط					
12	أحاول الابتعاد عن المواقف السلبية					
13	اتمالك اعصابي عندما تواجهني مشكلة					
14	اشعر بالعجز امام المواقف الصعبة					
15	اشعر بالغضب عندما افشل في تحقيق اهدافي					
16	اتحكم في افعالي					
17	اتحكم في اقوالي					
18	اشعر بمشكلاتي التي تواجهني قبل حدوثها					
19	احدد المشكلة بشكل دقيق					
20	ابحث عن حلول بديلة للمشكلات التي تواجهني					
21	لا اتوقف حتى اجد حل للمشكلة					
22	اجد الحل الأفضل لمواجهة مشكلاتي					
23	أعيش في جو إيجابي					
24	افتخر لما وصلت اليه في دراستي					
25	اعتمد على نفسي لتحقيق اهدافي					
26	اخاطب الناس أصحاب الأفكار العقلانية المفيدة					
27	ابتعد عن التفكير في المواقف المؤلمة					
28	استمع لأفكار الاخرين للاستفادة منها					
29	اتعامل مع زملائي بتفكير إيجابي					
30	استغل تفكيري العقلاني					
31	اشعر بان القادم في مستقبل ايامي اجمل					
32	استعيد توازني وهدوئي بقراءة القرآن الكريم					
33	الجأ الى الله تعالى بالدعاء عندما تواجهني المشكلات					
34	اثق بقدر الله واحمده على نعمه					
35	اشعر بالاطمئنان الداخلي					
36	اشعر بالسكينة والهدوء الداخلي					
37	احرص على الالتزام بمواعيد الصلاة					

الثورة الرقمية في علوم الرياضة رؤى وتطبيقات

				أؤمن ان وجودي في الحياة لهدف	38
				أؤمن ان كل أمور حياتي هي تقدير من رب العالمين	39
				اتسامح مع زملائي دوماً	40
				اتعامل مع الناس بأمانة وصدق	41
				استعين بالله لتحقيق النجاح	42
				اثق في قدراتي لتنفيذ المهام الدراسية المطلوبة	43
				اعلم ان المشكلات التي تواجهني تجعلني قوياً	44
				امتلك إرادة قوية	45
				ما يواجهني من مشكلات لا يؤثر على دراستي	46
				اتحدى المواقف المختلفة في حياتي الجامعية	47
				أؤمن ان النجاح يحتاج الى مثابرة وصبر	48
				احمي نفسي من المشكلات والصدمات	49
				امتلك القدرة على التكيف مع أمور حياتي	50
				اتعامل مع مشكلاتي بشكل إيجابي	51
				اضع البدائل لتحقيق اهدافي الدراسية	52
				اعدل افكاري لطبيعة الموقف التعليمي الذي اتعرض له	53
				اقدم المساعدة لزملائي في الجامعة	54
				اتقبل الفشل واستفيد منه لمواقف أخرى	55
				اتقبل المواقف والاحداث الصعبة	56
				يساعدني الإخفاق على الانطلاق من جديد والمحاولة مرة اخرى	57

ملحق (3) يبين أسماء الخبراء وذوي الاختصاص الذين تم عرض المقاييس عليهم

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	ا. د. الاء زهير	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	م. د. شيماء عبد مضر	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	م. د. زينب قحطان	علم النفس الرياضي	جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
4	م. د. كمال جاسم محمد	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى - كلية التربية البدنية الاساسية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	م. د. نسيمه عباس صالح	علم النفس الرياضي - ساحة وميدان	مديرية تربية ديالى
6	م. د. جاسم محمد راضي	علم النفس - كرة يد	جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	م. د. حسنين ناجي حسين	علم النفس الرياضي - كرة الطائرة	جامعة ديالى - كلية التربية الاساسية