



## المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

سارة أكرم حميد/ جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

نور عصام محمد / جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

فiras عبد المنعم عبد الرزاق / جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



### CORRESPONDENCE

نور عصام محمد

[nour.essam@uodiyala.edu.iq](mailto:nour.essam@uodiyala.edu.iq)

2024/10/16

2025/02/15

الاستلام

النشر

### الكلمات المفتاحية:

المناعة النفسية .  
المساندة الاجتماعية .

### ملخص

تهدف الدراسة الحالية لمفهوم المناعة النفسية في علم النفس وهو من المفاهيم الإيجابية التي تحافظ على توازن الطالب بينه وبين بيئته ومساندته الاجتماعية . "فهو من العمليات الوقائية التي تعني قدرة الرياضي في التغلب على المواقف الضاغطة وان المناعة تحميه من ظهور حالات أخرى كضغط الدم والسكر والاكتئاب والانهيار وغيرها بالإضافة إلى التدمير المتواصل لمقدرات المجتمع وممتلكاته ، وتميزت مشكلة البحث بضعف المناعة النفسية يولد خطرا كبيرا على صحة الطالب وإتزانه كما تهدد كيانه لما ينشأ عنها سلبيات كضعف قدرته على تكيف وتدني مستوى الأداء والدافعية للدراسة والشعور بالإرهاك الدراسي ومن أهداف البحث الحالي هو التعرف على المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة ديالى أما مجتمع البحث وعينته والبالغ عددهم (235) طالب وطالبة إذ تمثلت عينة البحث ب(5) شعب فقط الطلاب، وتم اختيارهم عشوائيا بطريقة القرعة وبهذا أصبحت العينة المعتمدة في البحث الخاصة بالطلاب هي (174) طالب اذ بلغت نسبتهم المئوية للعينة (74.04%) من المجتمع الأصلي اما عينة التجربة الاستطلاعية فكانت (24) طالبا اختيرت عن طريق القرعة من جميع شعب الطلبة اذ كانت نسبتهم المئوية (13.79%)، بعد اطلاع الباحثون على عدد من المقاييس المتوافرة تم الاعتماد على مقياس المناعة النفسية ل(أسامة عبود خضير،2016) ومقياس المساندة الاجتماعية ل(نادية محمد رزوقي، 2013).



### About the Journal

Zanco Journal of Humanity Sciences (ZJHS) is an international, multi-disciplinary, peer-reviewed, double-blind and open-access journal that enhances research in all fields of basic and applied sciences through the publication of high-quality articles that describe significant and novel works; and advance knowledge in a diversity of scientific fields.

<https://zancojournal.su.edu.krd/index.php/JAHS/about>

### 1-1 المقدمة

من الموضوعات الدراسية التي شغلت حيزا كبيرا في الآونة الأخيرة هي دراسة علم النفس بعد ان تبين ان لها دور مهم بمساعدة الأفراد بشكل عام والطلبة بشكل خاص .  
 ويعد مفهوم المناعة النفسية في علم النفس من المفاهيم الإيجابية التي تحافظ على توازن الطالب بينه وبين بيئته المساندة الاجتماعية .  
 " فهو من العمليات الوقائية التي تعني قدرة الرياضي في التغلب على المواقف الضاغطة وان المناعة تحميه من العديد من الامراض المرتبطة بالضغوط كضغط الدم والسكر والاكتئاب والانهيار وغيرها"(نادية محمد رزوقي ،2013،19) . من هنا انطلقت فكرة هذه الدراسة في محاولة للتعرف على المناعة النفسية للطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، خاصة في ظل الظروف الحياتية الضاغطة التي يمرون بها الطلبة ، بالإضافة إلى التدمير المتواصل لمقدرات المجتمع وممتلكاته، ان موضوع المساندة الاجتماعية حظي بإهتمام كبير من الباحثين إذ نشر كابلن دراسته التي تضمنت أصناف متنوعة من المساعدة من الآخرين والتي تقدم من افراد الاسرة والأصدقاء والجيران نتيجة لتعرضه لمشكلات عديدة ولمدة طويلة من الزمن تشعره بالضغط إذ إن تطور الحياة يؤدي إلى زيادة مشاكلها ومتطلباتها فيقع الفرد تحت ضغوط مالية وعاطفية ونفسية في محاولته لتأمين هذه المتطلبات وهذه كلها مسببات لكثير من الامراض والعلل النفسية والجسمية ، وتتلخص أهمية البحث فالمساندة تعزز المناعة النفسية فأى مستوى من التحدي يمكن أن يشترط بوجود مستوى من الاسناد حتى وأن كان مقدرا قليلا جدا من التحدي يمكن أن يقود إلى تجربة مؤلمة إذا لم يسند الشخص بشكل جيد .

### 2-1 مشكلة البحث

يتعرض الطلاب لأنواع من الضغوط والمشكلات التي من شأنها أن تضعف من قدرتهم على مواجهة تلك الضغوط دون وجود سمات نفسية تمكنهم من مواجهتها، مما يؤثر سلبا في سلوك الطلبة وطريقة تعاملهم مع الآخرين في المواقف الرياضية المختلفة. وتعد المناعة النفسية واحدة من تلك السمات النفسية التي تمكن اللاعبين من مواجهة الضغوط والمشكلات بإيجابية . وتعد شريحة الطلبة من الشرائح التي تتعرض لأنواع من الضغوط والمشكلات التكيفية التي من شأنها أن تزيد القلق الاجتماعي لديهم وتضعف المناعة النفسية مما يؤثر سلبا في سلوك الطلبة وطريقة تعاملهم مع الآخرين في المواقف الاجتماعية المختلفة إذ ان ضعف المناعة النفسية يولد خطرا كبيرا على صحة الطالب واتزانه كما تهدد كيانه لما ينشأ عنها من آثار سلبية كضعف القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية وانخفاض الدافعية للدراسة والشعور بالانهك النفسي

### 3-1 أهداف البحث

- التعرف على المناعة النفسية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى .
- التعرف المساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى .
- التعرف على المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

### 4-1 مجالات البحث

- المجال الزمني : (2024-2-1 - 2024-3-20) .
- المجال المكاني : قاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى .
- المجال البشري : طلبة المرحلة الثانية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى .

### 5-1 تحديد المصطلحات

- المناعة النفسية : "النظام الأمثل الذي يخلق التوازن بين أداء الشخصية والبيئة الاجتماعية والمادية، وتعد مفتاح الصحة النفسية والقدرة على التكيف" (سميح عاطف الزين، 1999) .
- المساندة الاجتماعية : الدعم الانفعالي والمادي والادائي الذي يتلقاه الفرد من قبل الآخرين المحيطين به - الاسرة - الأصدقاء - الجيران - زملاء العمل - أو الفصل ومدى قدرة الفرد على تقبل وادراك هذا العمل (جمبي ، 2008) .

### 6-1 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

**1-6-1 منهج البحث**

"المنهج هو السمة الغالبة على مجموعة من الظواهر الفكرية أو السلوكية" (سعيد إسماعيل حسيني، 1994) وان من اهم الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث هو اختيار المنهج الملائم لبحث المشكلة وتحقيق الهدف منه ، ولهذا فقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي (ذي العلاقات الارتباطية) لأنه اكثر ملائمة لطبيعة المشكلة .

**2-6-1 مجتمع البحث وعينته**

تم تحديد مجتمع الأصل متمثلاً بطلبة المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى للعام الدراسي 2023-2024 إذ كان الطلاب موزعين على شعب (أ، 36 طالب) (ب، 35 طالب) (ج، 35 طالب) (د، 34 طالب) (هـ ، 34 طالب) (و، 31 طالبة) (ز، 30 طالبة) الذين يمثلون مجتمع البحث والبالغ عددهم (235) طالب وطالبة ، إذ تمثلت عينة البحث بـ (5) شعب فقط الطلاب ، وتم اختيارهم عشوائياً بطريقة القرعة وبعدها قام الباحثون بإستبعاد الطلبة الراشدين بالكلية، وتم استبعاد شعب الطالبات لعدم التزامهم في الدوام ، وبهذه أصبحت العينة المعتمدة في البحث الخاصة بالطلاب هي (174) طالب إذ بلغت نسبتهم المئوية للعينة لـ (74.04%) من المجتمع الأصلي، أما عينة التجربة الاستطلاعية فكانت (24) طالبا اختيرت عن طريق القرعة من جميع شعب الطلبة إذ كانت نسبتهم المئوية (13.79%) .

**7-1 الأدوات المستخدمة في البحث****1-7-1 وسائل جمع البيانات**

- الملاحظة .
- المقابلات .
- الاستبانة .
- مقياس أسامة عبود خضير (2016) للمناعة النفسية .
- مقياس نادية محمد رزوقي (2013) للمساندة الاجتماعية .
- المصادر والمراجع العلمية .
- الدراسات والبحوث المشابهة .
- الشبكة الدولية (الانترنت) .

**2-7-1 الأجهزة المستخدمة**

- إستمارات جمع البيانات وتفرغها .
- حاسبة الكترونية نوع ENKO عدد (1) صيني المنشأ .
- الوسائل الإحصائية .
- جهاز حاسوب (محمول) نوع Toshiba .

**3-7-1 الأدوات المستخدمة**

- أقلام جاف .
- أقلام رصاص .
- ساعة توقيت .

**8-1 إجراءات البحث الميدانية****1-8-1 استخدام المقاييس النفسية المستخدمة في البحث :-**

بعد دراسة الباحثون لعدد من المقاييس المتوافرة لقياس المناعة النفسية ل(أسامة عبود خضير، 2016) ولقياس مقياس المساندة الاجتماعية ل(نادية محمد رزوقي، 2013) وبعد الاخذ بأراء الخبراء والمختصين بمجال علم النفس العام و الرياضي حول اختيار المقاييس وملائمتها لقياس المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الطلاب ، تم إجماع الخبراء على اختيار المقاييس اعلاه ، وتضمن مقياس المناعة النفسية على (56) عبارة واحتوى المقياس على خمسة بدائل (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، ابداً) وكان مفتاح المقياس يبدأ اذ كان ايجابي (1،2،3،4،5) واذ كان سلبي عكس المفتاح اعلاه(1،2،3،4،5)، كما في ملحق رقم (1) ، وتضمن مقياس المناعة النفسية على (56) عبارة واحتوى المقياس على 5 بدائل (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، ابداً) وكان مفتاح المقياس يبدأ اذ كان ايجابي (1،2،3،4،5) واذ كان سلبي عكس المفتاح اعلاه(1،2،3،4،5)، كما في ملحق رقم (1) ، اما مقياس (المساندة الاجتماعية) احتوى على (41) عبارة واحتوى المقياس على خمسة بدائل (تنطبق عليه دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي أحياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي) وكان مفتاح المقياس يبدأ اذ كان ايجابي (1،2،3،4،5) واذ كان سلبي عكس المفتاح اعلاه(1،2،3،4،5)، مقياس كما في ملحق رقم (2) .

**1-8-2 التجربة الاستطلاعية للمقياس**

تم إجراء التجربة الاستطلاعية في تمام الساعة 10 صباحاً يوم الاحد الموافق 2024/2/18 في قاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة قبل المباشرة في تنفيذ التجربة الرئيسة على طلاب المرحلة الثانية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (24) طالب، وكان الهدف من إجراء التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

- التعرف على صلاحية فقرات المقياس.
- مدى وضوح أسئلة المقياس لعينة البحث.
- الإجابة عن تساؤلات والاستفسارات.
- معرفة الوقت الذي يستغرقه عينة البحث في الإجابة .
- تأكيد كفاية فريق العمل المساعد.
- التأكد من سلامة فقرات المقياس لغويا.

**1-8-3 التجربة الرئيسة للمقياس**

تم تطبيق فقرات المقياسين على عينة قوامها (24) طالباً من مجتمع البحث إذ تم تطبيق المقياس على العينة من تاريخ 20 / 2 / 2024 لغاية 22 / 2 / 2024 إذ تم توزيع المقياس على أفراد العينة متضمناً شرحاً عن أهداف وأهمية البحث مع التأكيد على الإجابة عن جميع الفقرات وأهمية الإجابة بدقة والتأكيد على عدم وجود إجابات صحيحة وإجابات خاطئة وان الإجابات تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط ومن دون ذكر أسماء الطلبة.

**1-8-4 طريقة تصحيح المقياس**

تم تصحيح المقياس بإعطاء درجة على كل استجابة للطلاب وعلى كل فقرة من فقرات المقياسين وتم جمع هذه الدرجات بإيجاد الدرجة الكلية لكل فقرة والدرجة الكلية لجميع عبارات المقياس لكل استمارة .

**9-1 الوسائل الإحصائية**

استخدام الباحثون الحقيبة الاحصائية ( spss ) لاستخراج البيانات الخاصة بالبحث .

**2- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها****1-1 عرض النتائج**

عرض نتائج مقياسي المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية للطلاب المرحلة الثانية والاطراف الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات المبحوث كما في جدول رقم (1)

جدول (1)

يبين الجدول كمن مقياسي المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية للطلاب المرحلة الثانية وقيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات المبحوث

معامل الالتواء	الخطأ المعياري	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المتغيرات
0.088	1.70	51	15.13	73.25	درجة	المناعة النفسية
0.385 _	1.93	83	17.18	81.07	درجة	المساندة الاجتماعية

من خلال الجدول (1) يتبين لنا إن الوسط الحسابي المناعة النفسية كان (73,25) بانحراف معياري قدره (15,13) بينما كان الوسيط (51) والخطأ المعياري (1,70) أما معامل الالتواء فقد كان (0,088)، أما المساندة الاجتماعية فقد كان وسطها الحسابي (81,7) بينما الانحراف المعياري يساوي (17,18) أما الوسيط فقد كان (83) بينما الخطأ المعياري (1,93) أما معامل الالتواء فقد كان ( - 0,385).

## 2-2 عرض نتائج العلاقات الارتباطية بين المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية

### 1-2-2 عرض نتائج العلاقة بين المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية وتحليلها ومناقشتها

جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ر) المحسوبة والجدولية بين المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى عينة البحث

مستوى الدلالة	قيمة (ر) الجدولية	قيمة (ر) المحسوبة	ع	س	المعالجات الإحصائية المتغيرات
معنوي	0.223	0.512	15.13	73.25	المناعة النفسية
			17.18	81.07	والمساندة الاجتماعية

قيمة (ر) الجدولية تساوي (0.223) عند درجة حرية (172) أي (2-ن) ومستوى دلالة (0.05)

من خلال الجدول (2) يتبين لنا إن الوسط الحسابي المناعة النفسية كان (73,25) بانحراف معياري قدره (15,13) بينما كانت قيمة (ر) المحسوبة (0.512) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والتي هي (0.223) وهذا دلالة على وجود علاقة معنوية بين المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية أما المتغير التابع فقد كانت الوسط الحسابي للمساندة الاجتماعية كان (81,07) بانحراف معياري قدره (17,18) بينما كانت قيمة (ر) المحسوبة (0.512) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية والتي هي (0.223) وهذا دلالة على وجود علاقة معنوية بين المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية . إذ يعزو الباحثون أن سيطرة الرياضي على المناعة النفسية وضبطها والتحكم بمشاعره هذه الحالة تمكنه من إدراك الجوانب المختلفة للمواقف التي تواجهه ثم الربط بين هذه الجوانب وما لديه من دوافع وخبرات وتجارب سابقة من النجاح والفشل تساعده على تكييف استجابته تكييفاً ملائماً ينتهي به إلى التوافق مع البيئة والمساهمة الإيجابية في نشاطها وفي نفس الوقت ينتهي إلى حالة من الشعور بالرضا والسعادة، هذا ما أكدته (أحلام جبار، 2010) أن سيطرة اللاعب على مناعته النفسية وتقييمها بدقة يسهل عملية التفكير العلمي والنمو المعرفي وإبراز المهارات المهنية من خلال شعور الطالب بكفايته، وتوجيهها في خدمة أهداف معينة وهو ما يؤدي إلى حالة من الشعور بالرضا والسعادة نتيجة تكامل الطالب النفسي وتوافقه مع بيئته مما ينعكس على قدراته للتعامل مع المواقف الطارئة بالعقلانية والثبات والواقعية، ويعزو الباحثون أن الرياضيين الذين يمتلكون المناعة النفسية ا لقبول التحدي يجعلهم يقيمون أحداث الحياة التي يمكن أن تكون ضاغطة بطريقة أفضل من أولئك الأشخاص الذين لا يتميزون بالقدرة على التحدي، ولذلك فقد يتخذون إجراءات أكثر مباشرة لمعرفة المزيد عن هذه الأحداث، ودمجها في مجريات حياتهم، وللتعلم منها ما يمكن أن يستفيدوا منه في المستقبل.

إذ أكدت دراسة (Kaplan, 1981) أن قدرة الذات على مواجهة التحديات والتأقلم مع المتغيرات البيئية تحقق توافق سوي (Kaplan,1981,p417). وهذه الخاصية تساعد الرياضي على خلق مشاعر التفاؤل في تقبل الخبرات الجديدة (زينب نوفل أحمد، 2008، 30) . بكل ما فيها من مستجدات سارة أو ضارة، باعتبارها أمور طبيعية لا بد من حدوثها لنموه وارتقائه (فاروق السيد عثمان، 2001-209، 210) .

وأشار بغزازوة نقلا عن (Lazarus, 1999) أساليب المواجهة أحد العوامل التي ثبت دورها في التخفيف من العلاقة بين المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية (بوزازوة مصطفى، 2007، 126).

أظهرت النتائج أن الطلبة لديهم مساندة اجتماعية وهذه النتيجة كانت منسجمة مع ما أشارت إليه دراسة الشناوي وعبد الرحمن ، 1994 ودراسة الناصر 2007 إذ أثبتت أن طلاب الجامعة يتمتعون بمساندة اجتماعية وتختلف مع دراسة السلطان 2008 التي أثبتت أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى منخفض من المساندة الاجتماعية .

يمكن تفسير هذه النتيجة على وفق ما جاء به كوهين وويلز بأن الفرد لا بد له من أن يبحث عن الأساليب الإيجابية التي تساعده على مواجهة مصاعب الحياة وأن يستمد مصادر المساندة الاجتماعية من المحيطين به والمقربين له وذلك لوقاية نفسه من الآثار السلبية لهذه الأحداث أو المصاعب وذلك للحصول على التوازن النفسي والشعور بالقيمة الذاتية ، هذه النتيجة متفقة مع وجهة نظر كوهين وويلز بأن المساندة الاجتماعية تمنح الفرد مناعة نفسية وقدرة على المقاومة مع الضغوط التي يواجهها الفرد .

### 3-2 الخاتمة

في ضوء النتائج التي توصل إليها استنتج الباحث أن للأسرة دوراً في تقوية المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية للمساندة الاجتماعية دور في تعميق المناعة النفسية. إضافة الى أن الجامعات بها حاجة إلى مراكز للإرشاد والتأهيل النفسي .  
واوصى الباحثون بالاهتمام بتقوية المناعة النفسية وتحمل المسؤولية من قبل الهيئات التدريسية في الجامعة لتشجيع الطلبة على الاشتراك في الأنشطة اللاصفية مما يجعلهم أكثر مناعة نفسية مما يساعدهم في مواجهة ضغوط الحياة خاصة عند الإناث لأنهن اضعف من الذكور .

### المصادر والمراجع

- أحمد، محمد رفيع (2020) : المناعة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من الطلاب الأيتام بالمرحلة الأساسية العليا في محافظة جرش ، مجلة العلوم التربوية والنفسية
- أحلام جبار عبد الله؛ إدارة الانفعالات وعلاقتها بفاعلية الذات التدريسية والتفكير العلمي لدى المدرسات: (أطروحة دكتوراه، علم النفس التربوي، جامعة بغداد، كلية التربية للبنات، 2010)
- بوزازوة مصطفى؛ ضوابط العمل المدركة لدى المشرفين واستراتيجيات مواجهتها - دراسة ميدانية في الشركة الوطنية للعبوات الصناعية الروبية: (أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر ، قسم علم النفس وعلوم التربية، 2007.
- جمبي ، نسرین بنت صلاح عبد الرحمن ، تقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من مجهولي الهوية ومعرفي الهوية من الذكور والإناث بمنطقة مكة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة أم القرى، 2008
- زينب نوفل أحمد؛ الصلابة النفسية لدى الأمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات: (دار وائل، الأردن، 2008) .
- سميح عاطف الزين؛ معرفة النفس الإنسانية في الكتاب والسنة: (بيروت ، دار الكتاب اللبناني ، 1991) .
- فاروق السيد عثمان؛ القلق وإدارة الضغوط النفسية: (دار الفكر العربي، القاهرة، 2001)
- فاطمة عودة؛ المناخ النفسي الاجتماعي وعلاقته بالطمأنينة الانفعالية وقوة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة: (رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، 2002
- نادية محمد رزوقي؛ المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة: (رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية للعلوم الإنسانية قسم العلوم التربوية والنفسية، 2013،
- Albert, L. E., Albert- Lorincz, M., Kadar, A., Krizbari, T. & Marton R. (2012). Relationship between the characteristics of the psychological immune system and the emotional tone of personality in Adolescents. The new education reviews. 23: 115- 1103.
- Kaplan, G (1981): Mastery of stress: psychosocial aspects, American Journal of psychiatry, vol.183. p417.

## الملاحق

## الملحق (1)

يبين فقرات مقياس المناعة النفسية بصورته النهائية

ابدأ	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	الفقرات
					01- أني محب للاستطلاع وأحب القيام بأشياء جديدة ومبتكرة أثناء التدريب
					02- عندما أواجه موقف غامض في التدريب فأني يزداد توتري وعدم استقراري
					03- أتقبل الخسارة بروح عالية مثلما افرح بالفوز
					04- ازداد إصراراً عندما أخفق في أداء مهمة ما في التدريب أو المنافسة
					05- أجد نفسي منعزلاً عن فريقي وبعيدا تدريباتي.
					06- أنظر لحياتي أن لها معنى وتستحق العيش.
					07- أشعر بالخيبة والإحباط والتوتر عندما أخفق في أداء واجبي في التدريب أو المنافسة
					08- عند تعرضي لبعض المشكلات في المنافسات فأني لا أستطيع مواجهتها.
					09- أحرزت نجاحا باهرا في مختلف مجالات حياتي الرياضية
					10- أشارك مع زملائي في مختلف النشاطات الرياضية وغير الرياضية.
					11- سعيد جدا تجاه ذاتي وما حققته وأنجزته في المنافسات التي شاركت فيها
					12- أبذل قصارى جهدي في مواجهة المنافس حتى وإن كان أقوى مني.
					13- عندما أقوم بأفعال متهورة أثناء التنافس اندم على فعلها فيما بعد
					14- بالرغم من مواجهتي منافسات صعبة ألا إنني أشعر بالطمأنينة.
					15- أنسب الفوز بالمنافسة لي وحدي
					16- أعتقد أن مستقبلي الرياضي سيكون مليئاً بالفشل.
					17- لدي القدرة على تماسك أعصابي حتى وإن فشلت في المنافسة.
					18- أستطيع أن أتقبل التغييرات التي تطرأ في التدريب والمنافسة
					19- اعتقد إن كل ما يحدث لي في المنافسات يعتمد على ذاتي
					20- عندما أتعرض لمواقف جديدة في المنافسة فأني أبذل جهدي لمواجهتها.
					21- عندما أفقد منافسة مهمة فأني لا أعاني من الإحباط
					22- أحاول تحقيق الفوز في المنافسة مهما كان.
					23- لدي رؤية إيجابية جدا اتجاه المنافسة الرياضية
					24- أفقد مزاجي وانفعل إذا قاطعني زميلي عندما أركز على أداء واجبي في التدريب
					25- قدرتي على التعامل مع المشاكل التي أتعرض لها في المنافسة محدودة.
					26- التغييرات الجديدة والمختلفة في التدريب شيء غير محبذ لدي.
					27- غير مندفع تجاه الأفعال المتهورة أثناء التنافس
					28- أبذل قصارى جهدي لأداء المهمة التي أكلف بها في التدريب والمنافسة
					29- لدي القدرة للقيام بالمهام الرياضية التي تتطلب أفكار جديدة.
					30- أكون قلقا عندما أفكر بالمنافسات التي خسرتها
					31- عندما اقترف خطأ ما في المنافسة أصبح سريع الغضب.
					32- أستطيع أن أجد الحلول المناسبة لأي مشكلات تواجهني
					33- أجد صعوبة في تغيير شخصيتي بالطريقة التي أريدها من خلال اندماجي مع فريقي.
					34- مقتنعا بذاتي حين أجد نفسي في موقف صعب في التدريب والمنافسة
					35- أستمر بالمنافسة إلى النهاية حتى وإن كانت صعبة وأواجه مشكلة ما.
					36- أستطيع الاستمرار بتدريبات الفريق حتى إن لم احصل على فرصتي كلاعب أساسي

					37- خوفي من الفشل يقلل من استمراري في التدريب
					38- أشعر بالعجز عن مواصلة التدريب عندما أفكر بالفشل
					39- أنا حساس جدا من انتقاد مدربي أو زملائي لي وسريعا ما ينفذ صبري
					40- الجأ إلى استخدام أكثر من طريقة لتجاوز صعوبة المنافسة وتحقيق الفوز
					41- من الصعب عليّ إدراك ما يجري من حولي سواء في التدريب والمنافسة
					42- ضعفت كفاءتي مسؤول عن فشلي في إتمام واجباتي في التدريب أو المنافسة
					43- تقلقني المشكلات التي تواجهني في التدريب وان كانت صغيرة.
					44- لدي القدرة على تحويل الفشل إلى نجاح في المنافسة الرياضية
					45- أقضي وقت فراغي في التفكير بالمنافسة الرياضية القادمة
					46- أتحمّل الكثير من أعباء التدريب والمنافسة حتى عندما أفقد أعصابي.
					47- أفقد دافعي بكل سهولة وامتنع عن مواصلة التدريب إن لم تسير المنافسة بما مخطط لها.
					48- عند تحقيق الفوز بالمنافسة فأني أحاول الحديث عن جهود الجميع
					49- عندما أكلف بأعمال جسدية فأنتي لدي القدرة على تحمل التعب
					50- يبدو عليّ التوتر واضح عندما اشترك في منافسة مهمة
					51- إخفاقي في تحقيق الفوز في المنافسة يقلل من تقدير ذاتي
					52- افهم ما يجب عليّ القيام به في المنافسات المهمة لكنني أعجز عن فعل ذلك
					53- أحاول تقبل أي قرار يتخذه المدرب
					54- أجد تلبية الأهداف التي وضعتها لنفسي من خلال التدريب المتواصل
					55- عندما يحاول المنافس إهاتي فأني أحاول الانتقام منه
					56- أتق بقدراتي في مساعدة اللاعبين عندما تواجههم مشكلة

## ملحق ( 2 )

## مقياس المساندة الاجتماعية

ت	الفقرات	تتطبق عليّ دائماً	تتطبق عليّ غالباً	تتطبق عليّ أحياناً	تتطبق عليّ نادراً	لا تتطبق عليّ
1	عند تعرضي لضائقة مالية فان أهلي يساعدوني					
2	يهتم الآخرون بي عند تعرضي للمرض					
3	أسمع كلمات الإعجاب من الآخرين او المحيطين بي					
4	أعتمد على نفسي في جمع المعلومات التي أحتاجها					
5	يقدم الثناء لي على انجازاتي وأعمالي					
6	أعتمد على نفسي للذهاب للجامعة					
7	يعوضني أهلي شيئاً فقدته					
8	يسعى الآخرون للاقتران بي					
9	يوفر زملائي المصادر العلمية التي أحتاجها					
10	ينصحنني زملائي في تعديل بعض سلوكياتي					
11	يوفر أهلي المال في شراء ملابس					
12	يدافع عني زملائي عند تعرضي لاعتداء					
13	يعجب الآخرون بذوقي					
14	يشترني لي أهلي المجلات العلمية					
15	يقدر الآخرون أعمالي وجهودي					
16	أستدين من الآخرين بعض المبالغ المالية					
17	يسأل عني زملائي عند غيابي					
18	ينظر الآخرون لي وكأنني حلم حياتهم					
19	يقدم الآخرون لي المشورة حول مستقبلي الدراسي					



					ينبهي الآخرون على الجوانب المشرقة من حياتي	20
					أقاربي يلبون بعض حاجاتي المادية	21
					يساعدني الآخرون في إتمام واجباتي	22
					تقدم لي المواساة في أمر ألم بي	23
					يشاركني أهلي في تحديد أهدافي	24
					ينصحن زملائي عند ارتداء بعض الملابس غير المناسبة	25
					إخوتي يشتركون لي بعض حاجاتي	26
					يساعدني زملائي عند مناسباتي الاجتماعية	27
					تقدم لي الهدايا وكلمات الثناء في المناسبات السارة	28
					أعتمد على الآخرين في التوصل إلى النتائج العلمية	29
					يوضح لي الآخرون قدراتي	30
					أبادل بعض الحاجات المادية مع زملائي	31
					يذهب معي إخوتي وأخواتي إلى السوق	32
					عندما أخطأ ينبهي الآخرين	33
					يوفر لي أهلي مكاناً مريحاً	34
					يشاركني الآخرون في حل مشاكلي	35
					يشجعني الآخرون على القيام ببعض السلوكيات	36
					عندما أحتاج إلى شرح موضوع ما فإنني أجد من يشرحه لي	37
					تقدم لي المشورة عندما أعمل عملاً خاطئاً	38
					يقدم زملائي لي بعض الكتب والملازم	39
					يكون زملائي قرييين مني في الملمات	40
					ينبهي زملائي في ترك بعض العادات	41

## بەرگری دەرروونی و پەییوەندیی بە پالپشتی کۆمەلایەتی لە تێو خۆپێندکارانی کۆلیژی پەرورەدەیی جەستەیی و زانستە وەرزشییەکانی زانکۆی دیالە

**فیراس عەبدولمۆنەیم**  
کۆلیژی پەرورەدەیی جەستەیی و زانستە  
وەرزشییەکان - زانکۆی دیالە  
[firas.abdelmoneim@uodiyala.edu.iq](mailto:firas.abdelmoneim@uodiyala.edu.iq)

**نور عیسام محەمەد**  
کۆلیژی پەرورەدەیی جەستەیی و زانستە  
وەرزشییەکان - زانکۆی دیالە  
[nour.essam@uodiyala.edu.iq](mailto:nour.essam@uodiyala.edu.iq)

**سارا ئەکرەم حەمید**  
کۆلیژی پەرورەدەیی جەستەیی و زانستە  
وەرزشییەکان - زانکۆی دیالە  
[sarah.akram@uodiyala.edu.iq](mailto:sarah.akram@uodiyala.edu.iq)

### پوختە

ئامانجی ئەم توێژینە وەبە چەمکی بەرگری دەرروونی لە دەررووناسیدا کە بەکێکە لەو چەمکە پۆزەتێفانەیی کە هاوسەنگی قوتابی لە تێوان خۆی و ژینگە و پالپشتی کۆمەلایەتیدا دەپارێژێت. یەکیکە لەو پرۆسانەیی خۆپاراستن کە واتە توانای وەرزشوان بۆ زالبوون بەسەر دۆخەکانی دڵراویکیا و بەرگری بەرگری لە سەرھەلدانە خۆشییەکانی تری وەک پەستانی خۆین و شەکر و خەمۆکی و دارمان و ئەوانی تر دەپارێژێت جگە لە لەناوبردنی بەردەوامی تواناکی کۆمەلگا و مۆلکەکانی و کیشەیی توێژینە وەکە لاوازی بەرگری دەرروونی و مەترسییەکی گەورە بۆ سەر تەندروستی قوتابی و هاوسەنگیەکی دروست دەکات کە ھەرپەشە لە بوونی دەکات بەھۆی ئاکامە نەرێنییەکانی وەک لاوازی توانای خۆگۆنجاندن و نزمی ئاستی ئەدا و ھاندان بۆ خۆپێندن و ھەستکردن بە ماندوو بوونی ئەکادیمی و یەکیک لە ئامانجەکانی ئەم توێژینە وەبە دیاریکردنی بەرگری دەرروونی و پالپشتی کۆمەلایەتی لە تێو خۆپێندکارانی کۆلیژی پەرورەدەیی جەستەیی و زانستە وەرزشییەکان - زانکۆی دیالە کۆمەلگەیی توێژینە وەکە و نمونەیی توێژینە وەکە (235) قوتابی و کۆپ بوو کە نمونەیی توێژینە وەکە ئەنیا لە لایەن (5) کەس نوێنەرایەتی کراو و بە شیوہی ھەرپەمەکی بە تیروپشک ھەلبژێردران و بەم شیوہی نمونەیی وەرگیراو لە توێژینە وەکە بۆ قوتابیان بریتیە لە (174) قوتابی کە رێژەیی نمونەیان (74.04%) ی کۆمەلگەیی بنەرەتی بوو و نمونەیی تاقیکردنەوہی لیکۆلینەوہ (24) قوتابی بوو کە بە تیروپشک لە سەرچەم بەشەکانی خۆپێندکاران ھەلبژێردران کە رێژەیی ئەوان (13.79%) بوو. پاش پێداچوونەوہ بە ژمارەیک پێوہری بەردەست، توێژەران پشیمان بە پێوہری بەرگری دەرروونی (ئوسامە عەبۆد خودیر، 2016) و پێوہری پالپشتی کۆمەلایەتی (نادیە محەمەد رەزۆکی، 2013) بەست .

**وشە سەرەکییەکان:** - بەرگری دەرروونی - پالپشتی کۆمەلایەتی

## Psychological Immunity and Its Relationship to Social Support among Students of the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Diyala

**Sara Akram Hameed**  
College of Physical Education and  
Sports Sciences - University of  
Diyala  
[sarah.akram@uodiyala.edu.iq](mailto:sarah.akram@uodiyala.edu.iq)

**Noor Essam Mohammed**  
College of Physical Education and  
Sports Sciences - University of  
Diyala  
[nour.essam@uodiyala.edu.iq](mailto:nour.essam@uodiyala.edu.iq)

**Firas Abdel Moneim**  
College of Physical Education and  
Sports Sciences - University of  
Diyala  
[firas.abdelmoneim@uodiyala.edu.iq](mailto:firas.abdelmoneim@uodiyala.edu.iq)

### Abstract

The current study aims at the concept of psychological immunity in psychology, which is one of the positive concepts that maintain the student's balance between him and his environment and social support. "It is one of the preventive processes that mean the ability of the athlete to overcome stressful situations and that immunity protects him from the emergence of other conditions such as blood pressure, sugar, depression, collapse and others in addition to the continuous destruction of the capabilities of society and its property, and the research problem was characterized by weak psychological immunity generates a great danger to the health of the student and his balance as threatening his being because of the resulting negatives such as weak ability to adapt and low level of performance and motivation to study and a sense of academic exhaustion and one of the objectives of the current research is to identify psychological immunity And social support among students of the College of Physical Education and Sports Sciences - University of Diyala The research community and its sample, which numbered (235) male and female students, as the research sample was represented by (5) people only students, and they were randomly selected by lottery, and thus the sample adopted in the research for students is (174) students, as their percentage of the sample was (74.04%) of the original community, while the sample of the exploratory experiment was (24) students selected by lot from all student divisions, as their percentage was (13.79%), After reviewing a number of available scales, the researchers relied on the psychological immunity scale of (Osama Abboud Khudair, 2016) and the social support scale of (Nadia Muhammad Razouki, 2013).

**Keywords:** - psychological immunity - social support