

العلاقة بين المناعة النفسية والذات الايجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في
المحافظات الشمالية – فلسطين

**The Relationship between Psychological Immunity and
Positive Self-Concept among Physical Education Teachers in
the Northern Governorates of Palestine**

د. محمود حسني الأطرش

Mahmoud H ALatrash

Malatrash@najah.edu

د. عز الدين محمد عارف ابو شملة

Izzedin Mohammed Aref Abushamla

ezzabushamleh46@gmail.com

الملخص:

هدفت الدراسة التعرف الى مستوى المناعة النفسية والذات الايجابية والعلاقة بينهما لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/فلسطين. استخدم المنهج الوصفي والارتباطي نظرا لملائمه لاهداف الدراسة . وتكونت العينة من (500) معلما ومعلمة للتربية الرياضية في المحافظات الشمالية من فلسطين. واستخدمت مقياس (الشريف، 2016) للمناعة النفسية. توصلت نتائج الدراسة الى ان الوسط الحسابي كان مرتفع (3.78) للمناعة النفسية، والذات الايجابية (3.88). أوصت الدراسة على الاهتمام باجراء دراسات تشابه الدراسة الحالية لتطوير المناعة النفسية عند معلمي ومعلمات التربية الرياضية، وتنمية المناعة النفسية والذات الايجابية وضرورة تزويد المعلمين بالبرامج التدريبية وورش العمل والوحدات التدريبية المرتبطة بتنمية المناعة النفسية والذات في تنمية الجوانب النفسية والسيكولوجية الايجابية لدى المعلمين.

الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية، الذات الايجابية.

Abstract:

Objectives: The study aimed to identify the level of psychological immunity and the positive self and the relationship between them among male and female physical education teachers in the northern governorates/Palestine.

Methods: The descriptive and correlational approach was used due to its suitability to the objectives of the study. The sample consisted of (500) physical education teachers in the northern governorates of Palestine. The (Al-Sharif, 2016) scale, and the (Gebrini, 2021) psychological immunity scale.

Results: The results of the study found that the arithmetic mean was high (3.78) for psychological immunity and the positive self(3.88).

Conclusion: The study recommended that attention be paid to conducting studies similar to the current study to develop psychological immunity among male and female physical education teachers, and the development of psychological immunity and the positive self, and the need to provide teachers with training programs, workshops, and training units related to the development of psychological immunity and the self in developing the positive psychological and psychological aspects of teachers.

Keywords: psychological immunity, positive self.

المقدمة

يعد التعليم ضرورة من ضروريات الحياة كالماء والهواء فهو كاشف الظلام و السبيل الوحيد لتطور المجتمع وتقدمة وأحد الدعائم الأساسية في بناء مجتمعات يسودها التفاهم و السلام، كونه حق أساسي لكل فرد من أفراد المجتمع فتقاس رفعة الأوطان بمدى تعلم أفرادها، ولكي يقوم المجتمع وينهض ويحقق أهدافه لابد من توفير بيئة تعليمية سليمة تسمح للطلاب من معرفة و استغلال إمكاناتهم وتطوير مهاراتهم إلى أقصى حد يساعدهم على الإبداع والابتكار. يعد المعلم ركن من أركان العملية التعليمية وأحد الأدوات التي يمكن أن نعتمد عليها في تطوير قاطرة التعليم، وتقديم خدمات أفضل للطلاب، فالأجهزة والمعامل والمناهج لاتستطيع وحدها بناء الأجيال طالما لم يتوفر المعلمين الكفاء القادرين على تيسير وتوجيه العملية التعليمية، فالمعلمين الأسوياء نفسيا القادرين على تحمل أعباء العمل ومواجهة المشكلات والضغوط النفسية المختلفة التي يتعرضون لها سواء داخل العمل أو خارجه، وتعد المشكلات والضغوط سمة من سمات العصر والتي تنعكس حتما على الصحة النفسية لمعلم التربية الرياضية مما لها من أثر سلبي على مستوى أدائه وعلاقته بالآخرين، الأمر الذي يستدعي معه الإهتمام بالصحة النفسية له وإكسابه المناعة اللازمة وتحسين الأداء النفسى الوظيفي والتركيز على العوامل التي تمكنه من أن يعيش حياة ترضية

يحقق من خلالها كل أهدافه واستغلال قدراته إلى أقصى حد ممكن وهذا من خلال الكشف عن الطاقات الكامنة وتعهدتها بالرعاية والتنمية حتى نصل إلى فهم المعلم لذاته على نحو أفضل.

لكي يصل معلم التربية الرياضية إلى مستوى عال من المناعة النفسية لا بد من توافر بعض العوامل منها التعامل مع المواقف الصعبة المختلفة التي تعيق تحقيق أهدافه بقدر من التفاؤل والإتزان الإيجابي والثقة وقوة الإرادة) تشير المناعة النفسية إلى قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكرب، وتحمل الصعوبات، ومقاومة الأفكار والمشاعر الناتجة التي يشوبها الغضب والعداء والانتقام واليأس والعجز والهزيمة والتشاؤم، وتوفر المناعة النفسية للفرد مناعة إضافية تنشط جهاز المناعة الجسدي. (الاعجم، 2013)

ويرى الباحث أن المناعة النفسية تشير إلى قدرة الفرد على استخدام السبل والآليات والاستراتيجيات لمواجهة الصعوبات الاجتماعية والتكيفية والضغوط النفسية، فهي بناء غير ثابت في شخصية الفرد، وتحسن بوجود عوامل وقائية كالتفكير الإيجابي، والضبط الانفعالي، المبادأة والتوكيدية، والإبداع وحل المشكلات، والصمود والصلابة النفسية، وإدارة وفاعلية الذات، والتوجه نحو الهدف، والتكيف والمرونة النفسية، والتدين، المسئولية الاجتماعية. (Rutter, 1990). (جبريني، 2020).

يشير الشكعة (1999) إلى أن وجود مفهوم ذات إيجابي يعزز من ثقة الفرد وأمانه في تعاملاته مع الآخرين وفي الأعمال التي يؤديها. يظهر هذا بوضوح في الثقة بالنفس والافتقار بقدراته، وهو أمر شائع بين الأفراد الناجحين، كما يتجسد في نتائج تقييماتهم لذواتهم. (حسنين، 2021)

مفهوم الذات بشكل عام (Self Concept):

ان النظرة الإيجابية للواقع الذي يعيشه الفرد يمكن أن يعزز من تقدير الفرد لذاته ويقوي استعداداته وقدراته للتعامل مع فرص الحياة بحيث يستغلها لما يحقق له الفائدة، كما ساعده على التعامل الإيجابي مع الآخرين وتعزز التفكير الابداعي لديه مما يزيد من تقديره لذاته. لذا فالتفكير الإيجابي للفرد يمكنه أن يساعد على تقليل الضغوط النفسية التي يواجهها. (الشخابنة، 2012)، (الملاي، 2013).

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

بالرغم من تعرض معلمي ومعلمات التربية الرياضية الى مواقف نفسية ضاغطة، لما تمر به البلاد من ظروف سياسية وصحية واقتصادية واجتماعية سيئة الا انه قل التركيز على هذه الفئة من ناحية اعدادهم النفسي من خلال تنمية شخصياتهم لرؤية مدى تأثير هذه المواقف والظروف على مناعتهم النفسية والذات الايجابية بالرغم من وجود اهمية كبيرة لدراسة هذه المواضيع ولسبب وجود نقص على هذه الدراسات في الوطن العربي جاءت هذه الدراسة لتكمل الجهود السابقة وتساهم في سد مثل هذا النقص ومن هنا ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحث ويمكن ايجازها في الاجابة عن التساؤلات الآتية:

سعت الدراسة الى الاجابة عن التساؤلات الآتية:

- س1: مامستوى المناعة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية؟
- س2: ما مستوى الذات الايجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية؟
- س3: مالعلاقة بين المناعة النفسية والذات الايجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية؟

أهداف الدراسة:

سعت الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- 1- التعرف إلى مستوى المناعة النفسية والذات الايجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية.
- 2- التعرف إلى العلاقة بين المناعة النفسية والذات الايجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية.

اهمية الدراسة:

يمكن ايجاز اهمية الدراسة فيما يلي:

1. تشمل الدراسة الحالية تناول المناعة النفسية والذات الايجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية / فلسطين،
2. تسهم الدراسة في تحديد مستوى المناعة النفسية والذات الايجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين،
3. تسهم الدراسة الحالية في تحديد تأثير متغيرات (النوع الاجتماعي، الخبرة في التدريس، المؤهل العلمي) لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/فلسطين.
4. يتوقع من خلال الإطار النظري والدراسة الميدانية إغناء المكتبة العربية، وإفادة الباحثين في إجراء دراسات مشابهة على متغيرات أخرى.

حدود الدراسة

التزم الباحث أثناء إجراء الدراسة بالحدود الآتية:

1. الحد البشري: اقتصرت الدراسة على معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية /فلسطين
2. الحد المكاني: مدارس البنين والبنات الحكومية في المحافظات الشمالية / فلسطين.
3. الحد الزمني: أجريت هذه الدراسة في الفصل الاول من عام 2024 من تاريخ(2024/1/10)-
الفصل الثاني (2024/10/15).

4. الحد الموضوعي: اقتصرت الدراسة على دراسة المناعة النفسية والذات الايجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/فلسطين.
5. الحد المفاهيمي: اقتصرت على التعريفات الإجرائية في الدراسة.
6. الحد الإجرائي: تتحدد نتائج الدراسة بدرجة صدق وثبات أدوات القياس المستخدمة في الدراسة، وموضوعية ودقة استجابة عينة الدراسة على فقرات أدوات القياس، وحسن درجة تمثيل العينة لمجتمع الدراسة.

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، والصلاية والصمود، والمثابرة والتحدي، والابداع، والاتزان الانفعالي، والتفاؤل والتكيف مع البيئة المحيطة" (الجزار واخرون، 2018)

الذات الايجابية: (Positive self): هي إيمان الفرد بقدرته على تنظيم وتأدية الأعمال الضرورية اللازمة للوصول لتحقيق المهام المحددة المفروضة عليه والأداء المطلوب (خريبة، 2021).

الدراسات السابقة التي تناولت موضوع المناعة النفسية Psychology immunity

قام **عبد المجيد (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 وتخفيف 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 تبعاً لمتغيرات الجنس، والمستوى التدريبي (ناشئين، مستوى عالي)، ونوع اللعبة (فردية، جماعية). ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (190) مدرباً. واستخدم الباحث المنهج الوصفي والتحليلي والاستبيان لجمع البيانات. وتوصلت الدراسة إلى بناء مقياس المناعة النفسية للمدرب بواقع 36 فقرة موزعة على خمسة مجالات (التفكير الإيجابي، الثقة بالنفس، الذكاء الانفعالي، الاتزان الانفعالي، الابداع في حل المشكلات)، وأنه توجد فروق دالة إحصائيا في المناعة النفسية لدى المدربين تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور، وتبعاً لمتغير المستوى التدريبي ولصالح المستوى العالي، وتبعاً لمتغير نوع اللعبة ولصالح الألعاب الفردية.



-مأمون (2023) دراسة تهدف إلى استكشاف طبيعة العلاقة بين المناعة النفسية وأنماط التفكير لدى الطلاب الجامعيين في مركز جامعة أفور، حيث استندت المناهج الوصفية إلى البحث العلمي، وأجريت الدراسة على عينة مسحية تتكون من عينة أساسية من (30) طالبا و (76) طالبا من المقررات العليا. In students. بالإضافة إلى ذلك، مقياس المناعة النفسية من قبل علا وآخرون. (2004) ومقياس ودراسة أنماط التفكير لدى حنان عبد العزيز (2011) أتاح لنا الحصول على النتائج التالية: -الارتباط بين المناعة النفسية وأنماط التفكير لدى طلاب السنة الأولى بكلية العلوم الاجتماعية بمركز جامعة أفلو-وجود مستوى متوسط من المناعة النفسية لدى طلاب العلوم الطبيعية في المركز الاجتماعي للسنة الأولى بجامعة أفلو.

دراسات الذات الايجابية:

دراسة عبد الخالق (2017) تهدف الدراسة إلى بناء 8 مقاييس ذاتية، وهي المقاييس الذاتية الإيجابية المستمدة من الكفاءة الذاتية والتنظيم الذاتي. تطبيق الكفاءة الذاتية، التنظيم الذاتي، ضبط النفس والإدارة الذاتية، ضبط النفس، تقدير الذات، التعاطف مع الذات، تحقيق الذات، الثقة بالنفس واحترام الذات على عينة من 470 طالبا من الجامعة، اختيار عنصرين من كل مقياس على أساس اختبارين، أعلى ارتباط مع العناصر المتبقية من البند وأعلى تشيع مع العوامل العامة، وستة عشر مادة تمثل الصورة النهائية للمقياس الذاتي الإيجابي، وقد تميزت بوجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين العناصر والسنوات التي تم فيها الجمع بين كل هذه العناصر. تتمتع النساء بمتوسط أعلى بكثير من الرجال ويوصون بدراسات حول العلاقات مع الإيجابية الذاتية، وعوامل الشخصية لمتغيرات الخمسة الكبار وعلم النفس الإيجابي على التوالي.

-دراسة سرحان (1996) هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين مفهوم الذات ومراكز التحكم بين طلاب الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية، وتألفت العينة من (269) طالبا وطالبة. استخدم الباحثون مقياس رويتر ومقياس مفهوم الذات كوير سميث. نتيجة لذلك، تم عرض ما يلي. 1- هناك اختلاف ذو دلالة إحصائية في مفهوم الذات بسبب المتغيرات الجامعية بين الطلاب في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية. 2- في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية، لا يوجد فرق في مفهوم الذات بين الطلاب والطالبات. 3- وجود فروق إحصائية كبيرة بين الطلاب من مختلف التخصصات لصالح طلاب التمريض. 4- وجود فروق إحصائية كبيرة بين الطلاب في مفهوم الذات بسبب منطقة الإقامة. 5- أن هناك علاقة سلبية بين مفهوم الذات ومراكز التحكم لدى الطلاب والطالبات في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية.

دراسة أبو شمة (1995) تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثيرات مستويات ومتغيرات مفهوم الذات (الجنس والعمر وحالة اللعب ودرجة الممارسة) على مفهوم الذات لدى اللاعبين في الأندية الأردنية الرائدة، وقد أجريت على عينة من اللاعبين تحت (120) وما فوق (18). تم استخدام مقياس حشيشة الدود لقياس المفاهيم الذاتية وكذلك المتوسط الحسابي والنسبة المئوية واختبار تي واختبار أنوفا وشيفيت. توصلت الدراسة إلى النتائج

التالية: 1- أن مفهوم الذات جاء بدرجة متوسطة بين لاعبي كرة السلة الأردنيين. لم يكن هناك فرق كبير في مفهوم الذات لدى لاعبي كرة السلة الأردنيين بسبب اختلاف الأعمار والأجناس ودرجات الممارسة ومراكز اللعب، وأوصى الباحثون بضرورة الاهتمام بتطوير مفهوم الذات لدى لاعبي النادي.

ثانياً: الدراسات الأجنبية المتعلقة بمفهوم الذات:

دراسة إليزابيث (2000) هدفت هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين خصائص المفهوم الذاتي لدى معلمي رياض الأطفال وإدراكاتهم لمركز الضبط. شارك في الدراسة 103 معلماً من معلمي رياض الأطفال، وكانوا يتمتعون بخبرة لا تقل عن سنة في تعليم الأطفال في مدارس متنوعة تتوزع بين المدينة، الضواحي، والأرياف. استخدم الباحثون أساليب جمع بيانات متنوعة، شملت استبياناً يتكون من ثلاثة أجزاء: الأول يتناول المعلومات السكانية الديموغرافية، الثاني تقييماً ذاتياً لست خصائص من المفهوم الذاتي استناداً إلى مقياس المفهوم الذاتي ذي العوامل الستة (ستيك، 1994)، والثالث يتعلق بتقييم الملاءمة التطويرية لاستجابات البالغين للأطفال الذين يواجهون صراعاً وفقاً لمقياس توجيه البالغين نحو استقلالية الأطفال (ديسي وآخرون، 1981). شملت التحليلات الإحصائية الإحصاء الوصفي، ومعامل الترابط، والارتباط بهدف الكشف عن أبعاد خصائص المفهوم الذاتي لمعلمي رياض الأطفال وعلاقتها باتجاهات البالغين وموقع السيطرة. أظهر التحليل الإحصائي وصفاً لخصائص المفهوم الذاتي البارزة لدى المعلمين، واتجاهاتهم تجاه التحكم مقابل الاستقلالية. كشفت التحليلات الإضافية أن المعلمين الذين لديهم إدراك قوي لمفهوم السلطة والضعف كانوا أكثر ميلاً لتقييم استجابات البالغين على أنها مناسبة لتعزيز استقلالية الأطفال في حل المشكلات. وتشير هذه النتائج إلى أهمية تطوير تعليم المعلم بحيث يتماشى مع احتياجات التطور النفسي للطفولة المبكرة، مما يشكل أساساً لتوقعات الاحترافية في التدريس. دراسة ديفيد (David, 1996) كانت هذه الدراسة تهدف إلى دراسة المواقف تجاه مفهوم الذات وتعليم المعلمين المتدربين في نيجيريا، ودعمت النتائج أهمية العلاقة بين مفهوم الذات والموقف تجاه التعليم، والتي، على نطاق مفهوم الذات، كانت عالية إلى حد كبير في الذكاء، ولكن لم تظهر المواقف الإيجابية تجاه التعليم بين الأشخاص ذوي الدخل المادي المنخفض وانخفاض احترام الذات في العمل. دراسة جو (Joe, 1996) تهدف هذه الدراسة إلى تحليل المفاهيم الذاتية لـ (16) معلمة ومعلمة، ووجدت أن هناك اختلافات كبيرة في العلوم الرياضية وميلها إلى التعليم، من مفاهيم ذاتية عالية جداً إلى خطط مفهوم ذاتي منخفضة جداً (ملاحح) إلى نماذج بارزة بين المعلمين.

التعقيب على الدراسات السابقة:

الدراسات المتعلقة بالمناعة النفسية: تبين من خلال استعراضها ان بعض الدراسات مثل دراسة (عبد المجيد، 2023)، (السعيد، 2023)، (مأمون، 2023)، بينت ان مستوى المناعة النفسية مرتفع مع التعليم. الدراسات المتعلقة بالذات الايجابية: تبين من خلال استعراضها ان بعض الدراسات مثل دراسة (عبد الخالق، 2017)، (السرحدان، 1996)، (ابو شمة، 1995)، دراسات اجنبية متعلقة بالذات (الزايث، 2000)، (David, 1996)، (Joe, 1996) ان العلاقة بين الذات الايجابية ومعلمين التربية الرياضية مرتفع.

منهجية الدراسة واجراءاتها

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي نظرا لملائمته لاهداف الدراسة.

مجتمع الدراسة وعينتها:

أشتمل مجتمع الدراسة على جميع معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية من فلسطين والذي يبلغ عددهم (1093) معلماً ومعلمة وفق الكشوفات والسجلات الرسمية في ديوان الموظفين الخاصة بوزارة التربية والتعليم خلال العام الدراسي (2023- 2024م).

وتكونت عينة الدراسة من (500) معلماً ومعلمة للتربية الرياضية في المحافظات الشمالية من فلسطين، تم اختيارهم بالطريقة الطبقية-العشوائية من مجتمع الدراسة، وتمثل العينة ما يقاب نسبته (46%) من مجتمعها،

أدوات الدراسة:

لتحقيق اهداف الدراسة والاجابة عن تساؤلاتها تم استخدام مقياسين الاول للمناعة النفسية، والآخر للذات الايجابية، وفيما يلي عرض لذلك:

أولاً: أداة المناعة النفسية (Psychological Immunity):

لقياس المناعة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية تم استخدام الأداة التي أعدتها (جبريني، 2020) ودراسة (خريبة، 2021)، دراسة (زيدان، 2013)، دراسة (الشريف، 2016)، دراسة (العكيلي، 2017) بعد تطويرها وتعديلها لكي تتناسب وموضوع الدراسة الحالية، حيث تكونت الأداة بصورتها النهائية من (29) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات وهي:

- مجال الاحتواء وعدد فقراته (8) (1-8).

- مجال المواجهة التكيفية وعدد فقراته (11) (9-19).

- مجال تنظيم الذات وعدد فقراته (10) (20-29).

وتطلبت الاستجابة على الفقرات خمس استجابات (1-5) كما أعدت بطريقة ليكرت للسلم أو التدرج الخماسي وهي: أوافق بشدة (5) درجات، أوافق (4) درجات، محايد (3) درجات، لا أوافق (درجتان)، لا أوافق بشدة ()

درجة واحدة)، وكانت صياغة جميع الفقرات في نفس الاتجاه الإيجابي.

جدول (2): صدق الاتساق الداخلي لفقرات أداة المناعة النفسية (ن=40).

رقم الفقرة	قيمة (ر)	رقم الفقرة	قيمة (ر)	رقم الفقرة	قيمة (ر)
1	**0.53	11	**0.72	21	**0.86
2	**0.82	12	**0.64	22	**0.67
3	**0.81	13	**0.81	23	**0.75
4	**0.68	14	**0.75	24	**0.57
5	**0.81	15	**0.76	25	**0.78
6	**0.77	16	**0.76	26	**0.70
7	**0.63	17	**0.74	27	**0.75
8	**0.66	18	**0.77	28	**0.82
9	**0.78	19	**0.81	29	**0.84
10	**0.73	20	**0.70		

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

تشير نتائج الجدول رقم (2) أن توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.01)$ بين جميع الفقرات والدرجة الكلية لأداة المناعة النفسية، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بيرسون ما بين (0.57-0.86)، ومما يعني ذلك أن الأداة صادقة في قياس ما وضعت لأجله.

ثانياً: أداة قياس الذات الإيجابية:

من خلال المسح الشامل -في حدود علم الباحث- للدراسات السابقة والأدب التربوي المرتبط بموضوع الذات الإيجابية لدى المعلمين مثل دراسات كل من (حنون، 2001) ودراسة (اليقوب، 1988) ودراسة (ابوزيد، 1987) ودراسة (عبد الظاهر، 1990) ودراسة (السالم، 1988)، قام الباحث بتصميم أداة لقياس الذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية، حيث تكونت الأداة بصورتها النهائية من (26) فقرة. وتطلبت الاستجابة على الفقرات خمس استجابات (1-5) كما أعدت بطريقة ليكرت للسلم أو التدرج الخماسي وهي: أوافق بشدة (5) درجات، أوافق (4) درجات، محايد (3) درجات، لا أوافق (درجتان)، لا أوافق بشدة (درجة واحدة)، وكانت درجة الاستجابة معكوسة في الفقرة السلبية رقم (10).

2- مقياس الذات الايجابية:

جدول (3): صدق الاتساق الداخلي لفقرات أداة الذات الايجابية (ن=40).

رقم الفقرة	قيمة (ر)	رقم الفقرة	قيمة (ر)	رقم الفقرة	قيمة (ر)
1	**0.78	10	**0.56	19	**0.42
2	**0.82	11	**0.76	20	**0.81
3	**0.83	12	**0.77	21	**0.79
4	**0.73	13	**0.72	22	**0.70
5	**0.69	14	**0.89	23	**0.76
6	**0.77	15	**0.63	24	**0.79
7	**0.78	16	**0.59	25	**0.66
8	**0.77	17	**0.71	26	**0.77
9	**0.67	18	**0.55		

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

تشير نتائج الجدول رقم (3) أن توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.01)$ بين جميع الفقرات والدرجة الكلية لأداة الذات الإيجابية، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بيرسون ما بين (-0.42) و (0.89) ، ومما يعني ذلك أن الأداة صادقة في قياس ما وضعت لأجله.

جدول (5): معاملات الثبات لأدوات الدراسة المتعلقة بالمناعة النفسية والذات الإيجابية.

المجالات	عدد الفقرات	قيمة كرنباخ الفا
الاحتواء	8	0.88
المواجهة التكيفية	11	0.93
تنظيم الذات	10	0.94
أداة المناعة النفسية ككل	29	0.95
أداة الذات الإيجابية	26	0.95

تشير نتائج الجدول رقم (5) أن قيمة معامل الثبات لأداة المناعة النفسية ككل كانت (0.95) ، وأن قيم معامل الثبات لمجالاتها الاحتواء والمواجهة التكيفية وتنظيم الذات كانت على التوالي (0.88) ، (0.93) ، (0.94) ، ويعني ذلك أن أدوات الدراسة الثلاثة تتمتع بدرجة عالية من الثبات وتحقق الأغراض المنشودة من استخدامها في الدراسة.

إجراءات الدراسة:

قام الباحث بتنفيذ الدراسة من خلال اجراء ما يلي:

- المسح الشامل في حدود علم الباحث للدراسات السابقة والأدب التربوي المتعلق بالمناعة النفسية والذات الإيجابية وتصميم الشكل الأولي لأدوات الدراسة.
- تحديد مجتمع الدراسة وعينتها المستهدفة، وتحديد عينة الخبراء من مشرفي التربية الرياضية.
- الحصول على كتاب تسهيل مهمة .
- التأكد من الخصائص العلمية لأدوات الدراسة من خلال استخدام المحكمين، واجراء تجربة استطلاعية على عينة من معلمي ومعلمات التربية الرياضية لم يتم تضمينهم في عينة الدراسة الأصلية، وذلك بغرض التأكد من صدق الاتساق الداخلي لأدوات الدراسة بعد التحكيم والوصول إلى معاملات الثبات لها.
- تصميم أدوات الدراسة إلكترونياً وإرسالها إلى معلمي ومعلمات التربية الرياضية، حيث كانت الرود الصالحة للتحليل الاحصائي (500) رداً وهي تمثل عينة الدراسة.
- بعد جمع البيانات تم ترميزها وإدخالها إلى البرنامج الاحصائي (SPSS) لمعالجتها إحصائياً.
- التوصل إلى نتائج الدراسة ومناقشتها والتي في ضوءها تم الوصول إلى الاستنتاجات والتوصيات.

المعالجات الإحصائية:

- بعد جمع البيانات وترميزها عولجت بالطرق الاحصائية المناسبة، وذلك باستخدام برنامج الرزم الاحصائية (SPSS) والاساليب الاحصائية الآتية:
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتحديد مستوى كل من المناعة النفسية والذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية.
 - معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) لتحديد العلاقة بين المناعة النفسية والذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية.
 - ولتفسير النتائج المتعلقة بمستوى المناعة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية تم الاعتماد على المتوسطات الحسابية الآتية:
- (2.33 فأقل) منخفض، (2.34-3.67) متوسط، (3.68-5) مرتفع. (جبريني، 2020)
- اما لتحديد مستوى الذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية تم الاعتماد على المتوسطات الحسابية لسلم ليكرت الآتية:
- (1.80 فأقل) منخفض جداً، (1.81-2.60) منخفض، (2.61-3.40) متوسط، (3.41-4.20) مرتفع.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي ينص: ما مستوى المناعة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين؟

للإجابة عن التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والوزن النسبي لكل فقرة وللمجال المنتمية له وللدرجة الكلية للمناعة النفسية لدى المعلمين، ونتائج جدول (6) تبين ذلك.

الجدول 6 المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى ل فقرات مجال الاحتواء لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين (ن=500).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	المستوى
1	أعتقد أن المستقبل سيكون مشرقاً	3.53	0.99	متوسط
2	أحس بأنني أسيطر على مجريات حياتي	3.78	0.93	مرتفع
3	ارى أن حياتي منظمة	3.88	0.95	مرتفع
4	أتخلص بسهولة من مشاعري السلبية	3.44	0.99	متوسط
5	اشعر أنني أمتلك القدرة الكافية للتحكم في الاتجاه الذي تسير فيه حياتي	3.71	0.97	مرتفع
6	تتناوب مشاعر الايجابية في حياتي اليومية وأواجه التحدي	3.79	0.94	مرتفع
7	اشعر بأن لدي الثقة في قدرتي على صنع النجاح بنفسى	3.95	0.94	مرتفع
8	اشعر بالطمأنينة تجاه الايام القادمة	3.40	0.99	متوسط
	المستوى الكلي لمجال الاحتواء	3.68	0.72	مرتفع

جدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى ل فقرات مجال المواجهة التكيفية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين (ن=500).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	المستوى
9	اعتقد بأنني محظوظ في حياتي	3.68	0.98	مرتفع
10	عندما انظر لنفسى الان، ارى انى حققت شيئاً مرضياً	3.84	0.90	مرتفع
11	تفكيري بمستقبلي يعطيني شعور طيب و ايجابي	3.77	0.97	مرتفع
12	افتقد للرومانسية في المواقف التي تتطلب ذلك واتكيف مع المواقف المختلفة بكل ثقة	3.49	0.98	متوسط
13	اعتقد بأنني موفق باختياراتي	3.84	0.94	مرتفع

14	اعرف ما ينبغي القيام به، وامتلك القدرة والمهارة لعمل ذلك.	3.88	0.95	مرتفع
15	ارى ان الاحداث حولي تسير لصالحى	3.57	0.98	متوسط
16	من خبراتي السابقة، لدي الثقة بالمواجهة والتكيف مع المواقف	3.91	0.93	مرتفع
17	قدرتي مصدر نجاحي	3.99	0.97	مرتفع
18	امتلك الكثير من مقومات النجاح في الحياة	3.84	0.98	مرتفع
19	لدي من الانجازات بحياتي ما يجعلني افتخر بنفسى	4.05	0.97	مرتفع
	المستوى الكلي لمجال المواجهة التكيفية	3.81	0.72	مرتفع

3- مجال تنظيم الذات

جدول (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لفقرات مجال تنظيم الذات لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين (ن = 500).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	المستوى
20	أستطيع التحكم في مجرى امور حياتي	3.78	0.99	مرتفع
21	محاولاتي لحل مشكلاتي تشعرنى بالارتياح لأنها مجدية	3.92	0.88	مرتفع
22	تساعدني الاحداث الايجابية نحو التعبير بسلاسة عن انفعالاتي من خلال التحدث بكلمات مقبولة	3.88	0.92	مرتفع
23	مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق اهدافي	3.90	0.99	مرتفع
24	افكاري عن الماضي والمستقبل كثيرا ما تلهمني	3.76	0.93	مرتفع
25	ابدأ اعمال جديدة عند الانتهاء من الاعمال السابقة	3.92	0.95	مرتفع
26	لدي القدرة على تنظيم ذات المواقف المختلفة	3.87	0.93	مرتفع
27	أفضل ترتيب كلامي قبل البدء في الكلام	3.90	0.98	مرتفع
28	عندما أحل مشكلة، أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى	3.84	0.98	مرتفع
29	اشعر بالثقة بالنفس وتنظيم الذات عند الازمات الصعبة	3.87	0.97	مرتفع
	المستوى الكلي لمجال تنظيم الذات	3.86	0.74	مرتفع



جدول (9) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري والمستوى للمناعة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/فلسطين (ن=500).

الرقم	المجالات	المتوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	المستوى	الترتيب
1	الاحتواء	3.68	0.72	مرتفع	الثالث
2	المواجهة التكيفية	3.81	0.72	مرتفع	الثاني
3	تنظيم الذات	3.86	0.74	مرتفع	الأول
	المستوى الكلي للمناعة النفسية	3.78	0.64	مرتفع	

يتضح من نتائج الجدول رقم (10) أن المستوى الكلي للذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين كان مرتفعاً وبمتوسط استجابة (3.88)، وكان المستوى مرتفع جداً على الفقرة (3) وبمتوسط استجابة عليها (4.28)، وكان المستوى متوسطاً على الفقرات (10، 18، 19)، حيث كانت متوسطات الاستجابة عليها على التوالي (3.13، 3.33، 3.32)، بينما كان المستوى مرتفعاً على جميع الفقرات المتبقية وتراوح متوسطات الاستجابة عليها (3.46-4.19).

ثانياً: نتائج التساؤل الثاني وينص على:

ما مستوى الذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين؟ للإجابة عن التساؤل تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة وللمستوى الكلي للذات الإيجابية، ونتائج الجدول (10) تبين ذلك. ولتفسير النتائج تم الاعتماد على المتوسطات الحسابية لسلم ليكرت الخماسي وهي:

- (1.80 فأقل) مستوى ذات إيجابية منخفض جداً.
- (1.81-2.60) مستوى ذات إيجابية منخفض.
- (2.61-3.40) مستوى ذات إيجابية متوسط.
- (3.41-4.20) مستوى ذات إيجابية مرتفع.
- (4.21-5) مستوى ذات إيجابية مرتفع جداً.

جدول (10) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري والمستوى للذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين (ن=500).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	المستوى
1	أستطيع التحدث والمناقشة أمام الآخرين.	4.04	0.96	مرتفع
2	أرى أن مظهري حسن.	4.12	0.95	مرتفع
3	أشعر بالسعادة عندما أكون مع أسرتي.	4.28	0.94	مرتفع جداً
4	اتسامح مع الآخرين باستمرار.	3.96	0.98	مرتفع
5	أرغب في الذهاب للعمل بنشاط وحيوية	3.77	0.99	مرتفع
6	لدي مهارات متعددة.	3.97	0.91	مرتفع
7	اتعامل مع الجنس الآخر بلطف واخلاق.	3.98	0.94	مرتفع
8	أستطيع عمل وإنجاز كل ما يطلب مني.	4.07	0.94	مرتفع
9	أحب الاشتراك في الفرق الرياضية.	3.69	0.99	مرتفع
10	لا يفهمني زملائي دائماً.	3.13	0.98	متوسط
11	أشعر بالسعادة في نفسي دائماً.	3.82	0.94	مرتفع
12	أثابر واجتهد لتحقيق أهدافي.	3.96	0.90	مرتفع
13	أشعر أن شكلي جميل.	3.99	0.93	مرتفع
14	اتعامل مع الآخرين بكل سهولة.	3.97	0.92	مرتفع
15	لا أجد صعوبة في تذكر ما استذكره.	3.72	0.92	مرتفع
16	لا أشعر بالتعب والارهاق في مجال عملي.	3.46	0.97	مرتفع
17	أستطيع أن أكون قادر على تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين.	4.06	0.84	مرتفع
18	أشعر أن زملائي لا يفهموا آرائي باستمرار.	3.33	0.99	متوسط
19	أفضل مشاهدة المباريات الرياضية أكثر من الاشتراك بها.	3.32	0.97	متوسط
20	أشعر أنني محبوب بين زملائي.	4.03	0.85	مرتفع
21	أشعر بالرضا عن أدائي اثناء العمل.	4.06	0.86	مرتفع
22	أرى أن عيناوي جميلتان.	4.05	0.91	مرتفع
23	أحب المرح واللعب مع الآخرين.	4.04	0.92	مرتفع
24	أشعر بأهميتي وقيمتي في أسرتي.	4.19	0.85	مرتفع
25	أشعر أن شكلي يجذب الآخرين.	3.94	0.89	مرتفع
26	لدي أفكار جيدة وحديثة.	4.04	0.81	مرتفع

مرتفع	0.62	3.88	المستوى الكلي للذات الإيجابية
-------	------	------	-------------------------------

*أقصى استجابة (5) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم (10) أن المستوى الكلي للذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين كان مرتفعاً وبمتوسط استجابة (3.88)، وكان المستوى مرتفعاً جداً على الفقرة (3) وبمتوسط استجابة عليها (4.28)، وكان المستوى متوسطاً على الفقرات (10، 18، 19)، حيث كانت متوسطات الاستجابة عليها على التوالي (3.13، 3.33، 3.32)، بينما كان المستوى مرتفعاً على جميع الفقرات المتبقية وتراوح متوسطات الاستجابة عليها (3.46-4.19).

ثالثاً: نتائج التساؤل الثالث وينص على:

ما العلاقة بين المناعة النفسية والذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين؟

للإجابة عن التساؤل تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient)، ونتائج الجدول رقم (12).

جدول (12) العلاقة بين المناعة النفسية والذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين (ن=500).

الذات الإيجابية	المناعة النفسية	المتغيرات
**0.68	-	المناعة النفسية
-		الذات الإيجابية

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

تشير نتائج الجدول رقم (12) أنه علاقة طردية دالة إحصائياً عند $(\alpha \geq 0.01)$ بين المستوى الكلي للمناعة النفسية والذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية، حيث كانت قيم معامل الارتباط على التوالي (0.68).

أولاً: مناقشة النتائج:

فيما يلي عرض لمناقشة النتائج التي توصلت إليها الدراسة وذلك وفقاً لتسلسل تساؤلاتها:

ما مستوى المناعة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين؟

خلاصة النتائج:

يتضح من نتائج الجدول رقم (9) أن المستوى الكلي للمناعة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين كان مرتفعاً وبمتوسط حسابي (3.78)، وكانت المستوى مرتفعاً على جميع المجالات،

حيث كانت أعلى استجابة على مجال (تنظيم الذات) بمتوسط حسابي (3.86)، يليه مجال (المواجهة التكيفية) بمتوسط حسابي (3.81)، بينما كانت أقل استجابة على مجال (الاحتواء) بمتوسط حسابي (3.68). ويعزو الباحث ذلك الى قدرة المعلمين والمعلمات على العمل رغم وجود التحديات في ظل الظروف الطارئة والصبر على الضغوط المحيطة وقدرتهم على تنظيم مجريات حياتهم من خلال اعتقادهم بان المستقبل يكون افضل وان ثقتهم بانفسهم تشعرهم بقدرتهم على النجاح في الايام القادمة مما يؤدي الى شعورهم بشعور باحساس طيب ويجابى .

وكذلك يعزو الباحث الارتفاع الملحوظ في مستوى المناعة النفسية إلى طبيعة البيئة الفلسطينية المحافظة والتي يغلب عليها التدين والترابط والتعاون والتكيف في مواجهة المشكلات والتحديات التي تنتج عن طبيعة الظروف المعيشية الحالية باللجوء إلى الله، وكذلك الحروب المتتالية من قبل العدو الصهيوني ضد الفلسطينيين والتي عززت لديهم حالة الصمود النفسي، والقدرة على ضبط النفس، وكذلك عززت عند المعلمين القدرة على التكيف مع كافة الظروف الطارئة بهدوء وسكينة، والتأقلم مع أي تهديد ممكن أن يحدث مما زاد من مرونتهم النفسية، وأيضاً كثرة تعرض المعلمين للآزمات والضغوط المتتالية، وقدرته على الصمود أمامها بصلاية قوية، وأيضاً الإرادة والعزيمة التي يتحلى بها المعلم الفلسطيني في مواجهة التحديات المستمرة، والثقة بالنفس والتي يزرعها المجتمع الفلسطيني بخبرة المعلمين، الحالة الوطنية للمواطن الفلسطيني، ومروره بالكثير من المراحل الصعبة في حياته مما جعلت لديه الخبرة الكافية لكيفية التعامل مع مشكلاته وسبل مواجهتها وحلها، وهذه النتيجة اتفقت مع دراسة (عبد الوهاب، 2020) والتي أشارت إلى مستوى المناعة النفسية المرتفع، ودراسة الاعجم (2013)، ويرى السعيد (2023) أن المناعة النفسية من الاتجاهات النفسية الحديثة والايجابية التي تعد بمثابة الدرع الواقى لمعلمي التربية الرياضية واختلفت مع دراسة علاء الشريف (2021) والتي أشارت إلى أن مستوى المناعة النفسية جاءت متوسطة.

ويرى سيرى (Seery, 2011) أن المناعة النفسية ذات أهمية لمواجهة مصاعب الحياة للفرد وتقيه من الأمراض وتجعله يستثمر طاقاته و يحسن 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 معلمي التربية الرياضية على التكيف مع المواقف الضاغطة ومواجهة وتذليل الصعوبات التي تواجهه. ويرى دوبي وشاهي (Duby, & Shahi, 2011) أن لدى الانسان نظاماً مناعياً نفسياً يحميه من الضغوطات والتوترات النفسية والتأثيرات النفسية السلبية على غرار النظام المناعي في الجسم. واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (الجزار، 2018) التي أظهرت وجود مناعة نفسية مرتفعة لدى المعلمين باختلاف ديناميات الشخصية، كما اتفقت كذلك مع نتائج دراسة (مسحل، 2018) التي أظهرت أيضاً ارتفاعاً في مستوى المناعة النفسية لدى المعلمين، واختلف مع نتائج دراسة (الأحمد، 2020)، التي

أظهرت أن مستوى المناعة النفسية جاء بدرجة متوسطة لدى عينة من المعلمين، وقد يعزى ذلك إلى اختلاف مجتمع العينة.

ثانياً: نتائج التساؤل الثاني وينص على:

ما مستوى الذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين؟ يتضح من نتائج الجدول رقم (10) أن المستوى الكلي للذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين كان مرتفعاً وبمتوسط استجابة (3.88)، وكان المستوى مرتفع جداً على الفقرة (3) وبمتوسط استجابة عليها (4.28)، وكان المستوى متوسطاً على الفقرات (10، 18، 19)، حيث كانت متوسطات الاستجابة عليها على التوالي (3.13، 3.33، 3.32)، بينما كان المستوى مرتفعاً على جميع الفقرات المتبقية وتراوح متوسطات الاستجابة عليها (3.46-4.19).

ويعزو الباحث ذلك إلى شعور المعلمين والمعلمات بالسعادة والتسامح والرضا وقدرتهم على التحدث وعلى الآخرين والتواصل معهم واتقانهم لمهارات عديدة وقدرتهم على التعامل مع الجنس الآخر بلطف واخلاق عالية ورغبتهم على العمل بنشاط وحيوية. وبالتالي إنجازهم للعمل الذي يطلب منهم بنجاح الأمر الذي يحسن من ثقتهم بانفسهم ويجعلها ايجابية.

ويعزو الباحث أيضاً أن الذات لدى المعلمين تلعب دوراً كبيراً في تصرفات وردود أفعال المعلمين وقدرتهم على مواجهة الصعوبات والمواقف الضاغطة المختلفة التي قد يتعرض لها في أثناء مدة عمله، كما أنه يمكن المعلم من الإنجاز والدافعية نحوه، والتكيف الإيجابي مع مواقف الحياة. حيث تشير دراسة (محمد، 2021) إلى أن عدد من العمليات التي تعمل على زيادة الذات لدى الأفراد؛ مثل: تقبل الذات، الذي يتمثل في النظرة الإيجابية للذات والثقة في القدرات من خلال الإدراك الحقيقي لها وللأحداث من حوله، أيضاً القدرة على إدارة الذات، وترويض الانفعالات القوية والاندفاعات والتخلص من الأفكار غير المرغوب فيها، وإدارة الذات غالباً ما يطلق عليها مراقبة الذات، ووعي النفس، واختيار اتجاهات الحياة التي تكون نابعة من أعماق الفرد واخيراً الالتزام في العمل، الذي قد يتطلب تدريباً على المهارات. وجاءت هذه النتائج متفقة مع دراسة (الشكعة، 1999)، (مراد، 1989)، (صلاح، 2000) التي أظهرت وجود مستوى الذات الإيجابية مرتفعة، واختلفت مع نتائج دراسة (السرحة، 1996)، (ابوشمة، 1995) التي أظهرت أن مستوى الذات الإيجابية جاء بدرجة منخفضة.

ثالثاً: نتائج التساؤل الثالث وينص على:

ما العلاقة بين المناعة النفسية والذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين؟

وأظهرت نتائج الجدول رقم (12) ان هناك علاقة ارتباطية دالة بين كل من المناعة النفسية والذات الإيجابية وهذه النتيجة جاءت متوافقة مع ما جاءت في الادبيات والدراسات السابقة حيث اشار كل من (Shahi & (2011) dubey إلى أن المناعة النفسية له دور إيجابي في تخفيف الاحساس بالضغط النفسي والاحترق النفسي لدى المعلمين كما تساعد في تكييفهم للضغوط التي يواجهونها اثناء العمل. وعلى نفس السياق اشار الشناوي (1994) بأن المناعة النفسية تساعد الفرد السيطرة على انفعالاته والتعبير عنها بصورة إيجابية ووفق ما يقتضيه الموقف (ميجوز، 2021)، ص (1229) إذ أن المناعة النفسية تعمل على تقوية الذات والسيطرة عليها ومواجهة الظروف الصعبة والتحديات اثناء العمل وتساعد على تكييف الفرد للمواقف المختلفة، إذ أن المناعة النفسية للفرد تساعده على التقييم المعرفي السليم للمخاطر التي يواجهه اثناء العمل بحيث يختار الطريقة الانسب للتعامل مع الضغوط وبالتالي يساعده بالتعامل بصورة أكثر إيجابية للمواقف التي يواجهها. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الجزار، 2018)، (حاسم، 2021)، التي أظهرت أن المناعة النفسية والذات الإيجابية و كان بدرجة مرتفعة.

التوصيات:

- 1- ضرورة توفير ورشات عمل وبرامج تدريبية خاصة بالمناعة النفسية والذات الإيجابية، لتحقيق التكامل في عملية التدريس في مختلف الجوانب البدنية والمهارية والنفسية.
- 2- الاستفادة من المتخصصين في المجال النفسي (مرشدي المدارس) لتدريب معلمي ومعلمات التربية الرياضية مهارات الاعداد النفسي مثل (التعاطف، الرغبة، ضبط النفس، الثقة بالنفس وتحمل ضغط العمل) وغير ذلك.
- 3- التنوع في اساليب التدريس المناسبة وادراج المهارات النفسية والتركيز عليها.
- 4- تقديم حصص نموذجية تتضمن عرض فيديوهات خاصة في مهارات الاعداد النفسي والتركيز على المناعة النفسية والذات الإيجابية
- 5- تدريب المعلمين على استراتيجيات حل المشكلات وحسن التصرف وبايجابية لمواجهة الضغوط وتنمية الروح الرياضية والبناء القيمي والاخلاقي والنفسى لديهم . التنوع في اساليب التدريس المناسبة وادراج المهارات النفسية والتركيز عليها.
- 6- تقديم حصص نموذجية تتضمن عرض فيديوهات خاصة في مهارات الاعداد النفسي والتركيز على المناعة النفسية والذات الإيجابية

المصادر والمراجع

- أبو زيد، إبراهيم. (1987). سيكولوجية الذات والتوافق، الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
- أبو شمه، إياد. (1995). مفهوم الذات لدى لاعبين كرة السلة في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية: الأردن.
- أبو ناهية، صلاح الدين. (1999). مقياس مفهوم الذات للراشدين، صورته جديدة المفهوم عبر الأجيال، التقويم والقياس النفسي والتربوي، العدد (13) ص 15-38.
- الاعجم، نادية محمد مرزوقي. (2013). المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير. علم نفس تربوي. جامعة ديالى. كلية التربية للعلوم الانسانية. العراق.
- العكيلي، جبار باهض. (2017). المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي الذاتي والعفو. مجلة الدراسات العربية في التربية، وعلم النفس.
- جبريل، موسى عبد الخالق. (1995). مفهوم الذات لدى المراهقين المعاقين حركياً، مجلة دراسات (سلسلة العلوم الإنسانية)، مجلد 22، العدد 3، ص 1061-1086.
- جبريني. فلسطين ابراهيم. (2020). المناعة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي لدى العاملات في الاحزمة الامنية. جامعة القدس المفتوحة. فلسطين.
- الجزار، رانيا. (2018). المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي. مجلة البحث العلمي. كلية البنات للآداب والعلوم والتربية 7(19)، 1-42.

المراجع الأجنبية:

- Abelson, R., K., & Gregg, A. (2004). Experiments with people revelations from social psychology. Inc. Mahwah, NJ 07430: Lawrence Erlbaum Associates, In Library of Congress Cataloging.
- Bona, K. (2014). An exploration of the psychological immune system in Hungarian Gymnasts. (University pulished master dissertation), University of Jyvaskyla.
- Diener, E suh, m, lucas, R, & Smith, h. (1999). Subjective wellbeing three decades of progress. Psychological Bulletin, (125), 267.
- Dubey, A. & Shahi, D. (2011). Psychological Immunity and Coping Strategies: A study on medical Professionals. Indian Journal of Social Science Researches, 8(2):36-47
- Olah, A. (2010). Life expectancy and psychological immune competence in different culture. ETC, empirical text and culture research, 4, 102-108.

Protective Factors in the Development of Psychopathology. Cambridge, UK, Cambridge University Press.

Rutter, M. (1990) Psychosocial resilience' and protective mechanisms. In: Rolf, J., Masten, A., Cicchetti, D., Neuchterlein, K. & Weintraub, S. (eds.) Risk and – Selye, H. (1976). The Stress of Life. New York: M C Graw–Hill.

Olah, A. (2010). Life expectancy and psychological immune competence in different culture. ETC, empirical text and culture research, 4, 102–108.

Protective Factors in the Development of Psychopathology. Cambridge, UK, Cambridge University Press.

Rutter, M. (1990) Psychosocial resilience' and protective mechanisms. In: Rolf, J., Masten, A., Cicchetti, D., Neuchterlein, K. & Weintraub, S. (eds.) Risk and – Selye, H. (1976). The Stress of Life. New York: M C Graw–Hill.

- Rasmyah, H., (1993). Anxiety and its influence on the political views of Palestinian youngsters, **ERIC**, Ed, 378440.
- Lo, Ch.(1998), The effect of extra-curricula activities on the self-concept of Taiwanese university students, **Dissertation Abstracts International**, A, (59)/03, pp. 750.
- Quilter, Shaun, (1995), M, Academic self-concept and the first year college student a snapshot, **Journal of the Freshman year Experience** ,V7, n1 pp. 39–52.