

فعالية برنامج ترويحى على تحسين مستوى المناعة النفسية لمدرجات الألعاب الرياضية

أ.م.د/ محمد السيد إسماعيل إبراهيم

أستاذ مساعد بقسم الترويح الرياضى - كلية علوم الرياضة - جامعة دمياط.

أ.م.د/ أحمد إبراهيم الشربينى محمد المطرى

أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضى - كلية علوم الرياضة - جامعة دمياط.

مستخلص البحث

يهدف البحث الحالى إلى التعرف على: "فعالية برنامج ترويحى على تحسين مستوى المناعة النفسية لمدرجات الألعاب الرياضية"، وقد أستخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي بإتباع التصميم التجريبي ذو القياس القبلى والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة، ويُمثل مجتمع البحث مُدرجات الألعاب الرياضية بنادى أولمبيا الرياضى للألعاب الرياضية بمدينة دمياط الجديدة، قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مُدرجات الألعاب الرياضية، خلال الموسم الرياضى (٢٠٢٤م/٢٠٢٥م)، وبلغ عدد العينة الأساسية (٣٠) مُدربة؛ بالإضافة إلى مجموعة عددها (٣٠) مُدربة للدراسة الاستطلاعية، وقد أستخدم الباحثان مقياس المناعة النفسية، وبرنامج الترويح الرياضى إعداد الباحثان، وأشارت أهم النتائج فى: صلاحية مقياس المناعة النفسية لمُدرجات الألعاب الرياضية كمقياس مُقنن يصلح للتطبيق على المُدربات الرياضيين، وأن البرنامج الترويحى المقترح ذو فعالية عالية فى التأثير الإيجابى على تحسين مستوى المناعة النفسية لدى عينة البحث حيث جاءت نتائج تطبيقه: وجود فروق فى المناعة النفسية لدى المدربين الرياضيين وفقاً للجنس (ذكور/ أنثى) لصالح المدربين الذكور، وجود فروق فى المناعة النفسية لدى المدربين الرياضيين وفقاً للمستوى التدريبى (ناشئين/ مستويات عالية) لصالح مُدربي المستويات العالية، وجود فروق فى المناعة النفسية لدى المدربين الرياضيين وفقاً لنوع النشاط التدريبى (أنشطة فردية/ أنشطة جماعية) لصالح مُدربي الأنشطة الجامعية، ويوصى الباحثان بضرورة الإهتمام بتطبيق مقياس المناعة النفسية لمُدرجات الألعاب الرياضية، للتعرف على مستويات المناعة النفسية لدى المُدرجات فى مختلف الرياضات، وبضرورة الإهتمام بالجانب الترويحى والنفسى فى البرامج الرياضية للمدربين، وضرورة الإستعانة بالأخصائى الترويحى والأخصائى النفسى الرياضى بالأندية والاتحادات الرياضية لتطوير الحالة النفسية بصفة عامة، وميكانيزمات المناعة النفسية بصفة خاصة للمُدربات الرياضيين.

الكلمات المفتاحية: برنامج ترويحى - المناعة النفسية - مدرجات الألعاب الرياضية



The Effectiveness Of A Recreational Program On Improving The Psychological Immunity Of Female Sports Coaches

Dr. Mohamed El-Sayed Ismail Ibrahim

Assistant Professor. Department Of Sports Recreation. Faculty Of Sports
.Sciences. Damietta University

Dr. Ahmed Ibrahim El-Sherbiny Mohamed El-Matary

Assistant Professor. Department Of Sports Psychology. Faculty Of Sports
Sciences. Damietta University.

Abstract

The current research aims to identify: “The effectiveness of a recreational program on improving the level of psychological immunity of female sports coaches.” The researchers used the quasi-experimental approach by following the experimental design with pre- and post-measurement for one experimental group. The research community represents female sports coaches at the Olympia Sports Club in New Damietta City. The researchers deliberately selected the research sample from female sports coaches during the sports season (2024/2025). The number of the basic sample was (30) coaches. in addition to a group of (30) coaches for the exploratory study. The researchers used the psychological immunity scale and the sports recreation program prepared by the researchers. The most important results indicated: the validity of the psychological immunity scale for female sports coaches as a standardized scale suitable for application to female sports coaches. and that the proposed recreational program has a high effectiveness in positively impacting improving the level of psychological immunity among the research sample. The results of its application came: the presence of differences in psychological immunity among sports coaches according to gender (male/female) in favor of Male coaches. there are differences in psychological immunity among sports coaches according to the training level (juniors/high levels) in favor of high-level coaches. there are differences in psychological immunity among sports coaches according to the type of training activity (individual activities/group activities) in favor of university activities coaches. and the researchers recommend the need to pay attention to applying the psychological immunity scale for female sports coaches. to identify the levels of psychological immunity among female coaches in various sports. and the need to pay attention to the recreational and psychological aspect in sports programs for coaches. and the need to seek the help of recreational specialists and sports psychologists in clubs and sports federations to develop the psychological state in general. and the mechanisms of psychological immunity in particular for female sports coaches.

Key Words: Recreational Program - Psychological Immunity
Sports Coaches

فعالية برنامج ترويحى على تحسين مستوى المناعة النفسية لمدرجات الألعاب الرياضية

أ.م.د/ محمد السيد إسماعيل إبراهيم

أستاذ مساعد بقسم الترويح الرياضى - كلية علوم الرياضة - جامعة دمياط.

أ.م.د/ أحمد إبراهيم الشربيني محمد المطرى

أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضى - كلية علوم الرياضة - جامعة دمياط.

مقدمة البحث:

شهدت السنوات الأخيرة الكثير من الأحداث والصعوبات التى يواجهها الأفراد فى حياتهم، فيعيش الانسان اليوم واقعا صعباً، ويواجه تحديات كثيرة، ومع تلك الضغوط والأعباء والازمات، يصبح الفرد أكثر عرضة للاضطرابات وبالتالي وجود آثار سلبية على حياة الأفراد، وللحد من تلك الصعوبات يتطلب ايجاد الوسائل التى يرفة فيها الإنسان عن نفسه فى وقت فراغه والاستمتاع بالحياة.

وتعد ممارسة الأنشطة الترويحية ضمن نسيج النظم الإجتماعية التى يتألف منها المجتمع، وبدأ الإهتمام بها كأحد مظاهر السلوك الحضارى للفرد لما لها من دور هام فى تحقيق التوازن بين العمل والراحة، وكذلك لإسهاماتها فى تحقيق السعادة للإنسان، كما تعد ممارسة الأنشطة الترويحية مدخلاً ملائماً لحل كثير من المشكلات التى قد تواجه الفرد فى الحياة المعاصرة، وعاملاً مساهماً فى عمليات النمو المتكامل والمتوازن للشخصية، واستقرار المجتمع، واثراء الحياة المتوافقة مع متغيرات العصر الحديث. (٥ : ٢٣٣)، (١٤ : ٢١٣)

ويؤكد على ذلك كل من محمد الحماحمى وعائدة عبدالعزيز (٢٠٠٦م)، بأن اسهامات الترويح فى حياة المجتمعات المعاصرة فى تحقيق الحاجات الانسانية للتعبير الخلاق عن الذات، والتحرر من الضغوط والتوتر العصبى المصاحب للحياة العصرية، وأيضاً تطوير الصحة البدنية والصحة الإنفعالية والعقلية للفرد، بالإضافة إلى توفير حياة شخصية وعائلية زاخرة بالسعادة والاستقرار. (١٣ : ٥٧)

ويرى الباحثان أن الرياضة أصبحت تُعد مجالاً خصباً للعديد من المؤثرات الإنفعالية لما تملكه من طبيعة تنافسية تحتمل الفوز أو الهزيمة وما يترتب عليها من خبرات النجاح أو الفشل، والتي قد تُخلف آثاراً إيجابية أو سلبية فى نفوس جميع عناصر المنظومة الرياضية، وتُعد

المُدربات الرياضيات أحد أكثر عناصر المنظومة الرياضية من حيث التعرض للمثيرات الإنفعالية الضاغطة نظراً لما يُلقى على عاتقهم من مهام ومسئوليات اللاعبين والفرق التي يقومون بتدريبها، والتي ينبغي عليهم الوفاء بها؛ إضافة إلى الضغوط المُرتبطة بمواقف التدريب والمنافسات الرياضية، وهذا يتطلب ضرورة امتلاك المُدربات الرياضيات لدرعاً واقياً لمساعدتهم في مجابهة تلك المثيرات الإنفعالية والقدرة على التكيف الإيجابي معها.

لذلك تُعد المناعة النفسية أحد أهم الاتجاهات الحديثة لعلم النفس الإيجابي، والتي تُعد بمثابة الدرع الواقى للرياضيين بصفة عامة، وللمُدربات الرياضيات بصفة خاصة؛ حيث تمنحهم القدرة على مواجهة مُختلف الصعاب والضغوطات التي قد تُواجههم بصورة إيجابية.

وتشير (Seery. 2011)، إلى أنه قد تزايد الإهتمام في الآونة الأخيرة بمفهوم المناعة النفسية ضمن التوجه الإيجابي في علم النفس؛ حيث تُعد عاملاً رئيساً في حماية اللاعبين من الإصابة بعدد من الأمراض، وكذلك مساعدتهم على مواجهة المصاعب الحياتية بشكل عام، وذلك من خلال استدعاء طاقاتهم ومصادر الشخصية للتعامل مع تلك المواقف الضاغطة التي قد تُعيق تحقيق أهدافهم. (٢٦: ١٦٠٣)

وتُضيف إيمان مصطفى الشنواني (٢٠١٩م)، أن مفهوم المناعة النفسية بات يُدرج في فلسفات علم النفس الرياضي والممارسة البدنية؛ حيث أن امتلاك أي رياضي للمناعة النفسية يُعد مؤشراً على صحته النفسية والجسمية، كما تُعد المناعة النفسية عاملاً هاماً ورئيساً في حماية الرياضي من الإصابة بالعديد من الأمراض النفسية والجسمية. (٤: ١٦٨)

ويرى (Mckay & et al. 2008)، أن بنية المناعة النفسية تُبرز في المواقف الضاغطة التي تتحدى الرياضي لاستنهاض مصادره الشخصية بغرض التصدي لتلك المواقف، وبالأخص حين تتضمن عامل المنافسة، وبذل الجهود المستمرة لتحقيق الغاية المنشودة. (٢٤: ١٥١)

ويشير (Hoerger. 2012)، إلى أن العقل البشري يحتوى على نظام مناعة نفسية تُفسر ضمن المناعة الحيوية كرمز لاختزال عدد من الآليات المعرفية التي تحمي أي رياضي من المشاعر السلبية والأمراض النفسية من خلال أساليب دفاعية تجعله أكثر وعياً وإدراكاً للموقف الضاغط الراهن والقدرة على مواجهته والتصدي له، مُشيراً إلى أن المناعة النفسية مثلها مثل نظام المناعة الحيوية الذي يُدافع عن الجسم ضد الميكروبات والفيروسات المُسببة للأمراض العضوية. (٢١: ٨٧)

وقدم (Oláh. 2002)، نموذج مُطور للمناعة النفسية، حيث عرف جهاز المناعة النفسى بأنه، جهاز مُدمج من الأبعاد المعرفية والدوافع والأبعاد السلوكية والشخصية يوفر للرياضى المناعة ضد الضغوط ويسمح بالنمو الصحى كما يعمل كأجسام مضادة نفسية أو مصادر لمقاومة الضغوط. (٦ : ٢٥)

ويُفسر عصام محمد زيدان (٢٠١٣م)، المناعة النفسية على أنها، قدرة الرياضى على التخلص من أسباب الضغوط النفسية والإحباطات والتحديات والمخاطر والأزمات النفسية التى قد يتعرض لها عبر التحصين النفسى. (١٠ : ٨١٢ - ٨٨٢)

ويُعرف كلٌّ من (Bhardwaj and Agrawal. 2013)، المناعة النفسية على أنها، القوة أو الطبقة الحامية للعقل والتى تمد الرياضى بالقوة اللازمة لمقاومة الضغوط والمخاوف وعدم الشعور بالأمان والأفكار السلبية ومساعدته فى تحقيق الاتزان النفسى من خلال الدفاع باستخدام قوى مثل (الثقة بالنفس، والتكيف، والنضج الانفعالى، وغيرها). (١٩ : ١١٤ - ١١٩)

ويرى الباحثان أن المناعة النفسية تستند على أساس أن العقل والبدن لا ينفصلان، وأن العقل يُؤثر على جميع العمليات الفسيولوجية والنفسية لدى المدربين الرياضيين، كما أن الذات الإنسانية مُعرضة دوماً للخلل النفسى والجسمى بسبب طريقة التفكير المُتبعه؛ مما يُحتم على المُدربات أن تكون أكثر مرونة فى تغيير طريقة تفكيرهم إلى الأفضل، وأن يُجاهد من أجل زيادة كفاءة مناعتهم النفسية، من خلال تنمية قدرتهم على التحمل والصمود أمام الأزمات، ومقاومة الأفكار والمشاعر السلبية لتجنب القلق واليأس والفشل، ومساعدتهم على مواجهة كافة أنواع الضغوط المهنية التى يتعرضوا لها.

وتُعد مهنة التدريب الرياضى من أكثر المهن التى تحظى بقدر ليس بالقليل من الضغوط المهنية، والتى تقع مباشرةً على كاهل المُدربات الرياضيين، وذلك نظراً لتعدد المُثيرات الخارجية الضاغطة عليهم، مثل: (ضغوط التدريب الرياضى، ضغوط المنافسات الرياضية، ضغوط أولياء الأمور، مشكلات اللاعبين الفردية، نقص الدعم من الإدارة، والأخطاء التحكيمية، وغيرها)؛ فضلاً عن العديد من المُثيرات الداخلية الضاغطة عليهم، مثل: (الخوف من الفشل، الخوف من النقد، السعى لتقدير الذات، السعى لتحقيق الذات، إرضاء أولياء الأمور، وإرضاء الإدارة)، وغيرها من المُثيرات المُسببة للضغوط النفسية للمُدربات الرياضيات.

مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحثان الأكاديمي في مجال الترويح الرياضي، وفي مجال علم النفس الرياضي؛ إضافة إلى عمل أحدهم كمُعد نفسي في المجال الرياضي، وتعامله المباشر مع المُدربات الرياضيين بمختلف قطاعات الرياضة، فقد لاحظاً الباحثان عن كسب وجود علاقة بين الضغوط النفسية المُسببة لضعف المناعة النفسية كعامل شخصي وتطور الاضطرابات النفسية لدى المُدربات الرياضيين؛ حيث قد يؤدي هذا الكم من الضغوط الخارجية والداخلية السالف ذكرها، والتي يتعرض لها المُدربات بصفة مستمرة إلى زيادة مصادر الضغط النفسي والتوتر والقلق والاحباط وضعف الثقة بالنفس لعدد كبير من المُدربات الرياضيين؛ مما يؤدي إلى ضعف قدرتهم على التكيف وتدني كفاءتهم وفعاليتهم وصولاً لتعرضهم للاحتراق النفسي ثم الاعتزال الجزئي أو الكلي عن مهنة التدريب الرياضي، هذا إذا لم تتوافر لديهم ميكانيزمات دفاعية تتمثل في المناعة النفسية لتحويل ذلك.

وفي هذا السياق يتفق الباحثان مع كلٍّ من (Kaur and Som, 2020)، أن نظام المناعة النفسية قادر على الحفاظ على توازن المُدربات الرياضيين (المعرفي والانفعالي لمواجهة المشكلات والصدمات المختلفة)، ليتمكن من العودة إلى حالتهم الطبيعية بعد التعرض للمشكلات والضغوط والأحداث المؤلمة، وإعادة صياغة بنائه المعرفي للتكيف مع الأحداث المحيطة وتقبلها كتجارب جديدة. (٢٣: ١٤٠)

ويُضيف جولدسين، وبروكس (٢٠١١م)، أن المُدربات الرياضيات الذين يتمتعون بالمناعة النفسية يشعرون بالتقدير ويضعون لأنفسهم أهدافاً وتوقعات إيجابية، ويعتقدون أنهم قادرون على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصائبة، وينظرون إلى الأخطاء والمعوقات التي تواجههم باعتبارها تحديات يجب مواجهتها، وليس مُحبطات يجب تجنبها، ويعنون جيداً جوانب القصور لديهم ولا ينكرونها ويرون أنها قابلة للتغيير والتحسين، ويدركون جوانب القوة والتميز لديهم ويستمتعون بها، ويمتلكون مهارات جيدة في بناء العلاقات مع الآخرين، ويستطيعون تحديد جوانب حياتهم التي يُمكنهم السيطرة عليها والتحكم فيها، ويركزون جهودهم وطاقتهم نحوها ولا يهتمون بما لا يُمكنهم السيطرة عليها. (٦: ٥١٤، ٥١٥)

وانطلاقاً من كون المناعة النفسية ذات أهمية بالغة بالنسبة للمُدربات الرياضيات؛ يرى الباحثان أن المناعة النفسية تُعد الدرع الواقي للمُدربات الرياضيات للتصدي لأي تهديدات وأزمات

وضغوط نفسية قد تواجههم والقضاء عليها عن طريق التحسين النفسى مُستخدمًا الموارد الذاتية لديهم.

وفى ضوء ما تقدم؛ بالإضافة إلى ما قام به الباحثان من البحث والتحليل للدراسات المرجعية التى تناولت المناعة النفسية فى المجال الرياضى وفى حدود علم الباحثان وما استطاعا التوصل اليه، فقد لاحظ الباحثان عدم توافر برامج ترويحىة مُقننة فى البيئة المصرية والعربية والأجنبية على حد سواء - وعلى حد علم الباحثان- لتحسين مستوى المناعة النفسية للمُدربات الرياضيات.

وهذا؛ ما دعَا الباحثان لإجراء تلك الدراسة فى محاولة منهم لتصميم برنامج ترويحى يُساعد على تحسين مستوى المناعة النفسية لمُدربات الألعاب الرياضية؛ وبما قد يكفل المُساهمة فى توفير أداة مساعدة جديدة للتعرف على ميكانيزمات المناعة النفسية للمُدربات الرياضيات، وبالتالي يخطو الباحثان خطوة استباقية لإجراء هذه الدراسة.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على "فعالية برنامج ترويحى على تحسين مستوى المناعة النفسية لمُدربات الألعاب الرياضية"، وذلك من خلال:

1. فعالية البرنامج الترويحى المُقترح على مستوى المناعة النفسية لمُدربات الألعاب الرياضية.
2. الفروق بين فعالية البرنامج الترويحى المُقترح على مستوى المناعة النفسية لمُدربات الألعاب الرياضية، وفقاً لمُتغير المستوى التدريبى (ناشئين / مستويات عالية) ووفقاً لمُتغير نوع النشاط التدريبى (المنازلات / ألعاب رياضية فردية / ألعاب رياضية جماعية).
3. سبب وجود فروق فى مستوى المناعة النفسية لمُدربات الألعاب الرياضية، وهل ترجع إلى كون مُدربات الألعاب الرياضية ينتمين إلى مستويات تدريبية مختلفة، وإلى نوع نشاط تدريبى مختلف.

فروض البحث:

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث الكلية، ومجموعات البحث الجزئية في مستوى المناعة النفسية لمُدربات الألعاب الرياضية ولصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية لمجموعات البحث (المنازلات / ألعاب رياضية فردية / ألعاب رياضية جماعية) و(ألعاب رياضية فردية / ألعاب رياضية جماعية) في مستوى المناعة النفسية.
3. توجد فروق دالة إحصائياً بين مجموعات البحث الفرعية ترجع إلى كونهن ينتمين إلى مستويات تدريبية مختلفة وإلى نوع نشاط تدريبي مختلف.

مصطلحات البحث:

البرنامج الترويحي الرياضي^(*) مرفق(٥)

يُعرفه الباحثان إجرائياً^(*)، بأنه: "مجموعة من الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة والتي تتم تحت إشراف رائد ترويحي، وتمارس في جو من البهجة والسعادة لفترة زمنية محددة، بغرض مساعدة الأعضاء المشتركين لتحقيق أقصى درجة من السعادة والرضا الشخصي والمرح. وتفرغ الإنفعالات المكبوتة، وبالتالي تُحسن في مستوى الصحة النفسية والبدنية من خلال الممارسه الترويحية في أوقات فراغهم".

المناعة النفسية^(*) مرفق(٢)، مرفق(٣)

يُعرفها الباحثان إجرائياً^(*)، على أنها: "منظومة متكاملة للجوانب (الشخصية، المعرفية، العقلية، النفسية، والانفعالية) للمدربات الرياضيات، والتي تعمل بشكل تلقائي لا شعوري مُشتركة مع نظام المناعة الحيوية لمساعدة المدربات الرياضيات على التصدي لأي تهديدات وأزمات وضغوط نفسية قد تواجههم والقضاء عليها عن طريق التحصين النفسى مُستخدماً الموارد الذاتية لديهم والمُتمثلة في(التفكير الإيجابي، الثقة بالنفس، الذكاء الإنفعالي، الاتزان الإنفعالي، الإبداع في حل المشكلات)".

^(*) تعريف إجرائي

التفكير الإيجابي: (*)

يُعرفه الباحثان إجرائياً^(*)، على أنه: "عملية ذهنية مشمولة بالأفكار العقلانية التي تخلق الطاقة التحفيزية للمدربات الرياضيات، والتي تساعد على توجيه سلوكياتهم وشخصيتهم بصورة أكثر إيجابية، كما تجعلهم أكثر إيماناً بقدرتهم على التطور والحصول على أفضل الفرص؛ بما يُسهم في امتلاكهم للحديث الذاتي الإيجابي، والذي يجعلهم أكثر تفاؤلاً بمستقبل مُشرق".

الثقة بالنفس: (*)

يُعرفها الباحثان إجرائياً^(*)، على أنها: "درجة تيقن المدربات الرياضيات بأنهم يمتلكون قدر عالٍ من القدرات والمهارات والإمكانات والسمات الشخصية بالإضافة لشعورهم بتقديرهم لذاتهم والتي تساعد على مواجهة أي ظروف مُحيطَة بالعملية التدريبية؛ بما يُسهم في تحقيق أهدافهم وتطلعاتهم بنجاح".

الذكاء الإنفعالي: (*)

يُعرفه الباحثان إجرائياً^(*)، على أنه: "وعى المدربات الرياضيات لانفعالاتهم ومشاعرهم خلال العملية التدريبية، ومدى قدرتهم على إدراكها وإدارتها مع الانتباه لانفعالات اللاعبين والمُحيطين بهم على حد سواء، وقدرتهم على الاتصال والتواصل الفعال معهم بما يُحقق نجاح العملية التدريبية".

الاتزان الإنفعالي: (*)

يُعرفه الباحثان إجرائياً^(*)، على أنه: "قدرة المدربات الرياضيات على الهدوء وضبط النفس والسيطرة على مشاعرهم والتعبير عنها بصورة مناسبة بما لا يُؤثر على أدائهم وحالتهم المزاجية أثناء مواقف التدريب والمنافسة الرياضية التي تتميز بالاستثارة الانفعالية المرتفعة".

الإبداع في حل المشكلات: (*)

يُعرفه الباحثان إجرائياً^(*)، على أنه: "عملية ذهنية عُليا تُمكن المدربات الرياضيات من وضع الذهن في حالة من الإثارة والجاهزية للتفكير في شتى الاتجاهات لتوليد أكبر قدر ممكن من الأفكار الجديدة والحلول المُبتكرة والمميزة لحل أي مشكلات قد تواجههم خلال مواقف التدريب أو المنافسة الرياضية".

(*) تعريف إجرائي

الدراسات المرجعية:

1. دراسة أحمد السيد عبد الكافي (٢٠٢٥م) (١) والتي هدفت إلى بناء برنامج ترويحى رياضى لكبار السن بدور الرعاية الاجتماعية لتحسين ابعاد المناعة النفسية، وأبعاد التوجة نحو المستقبل، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي بخطواته وإجراءاته، وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية، وبلغ قوامها عدد (١٠) كبار السن تتراوح أعمارهم ما بين (٦٣ - ٦٨)، واشتملت أدوات جمع البيانات على مقياس (المناعة النفسية)، ومقياس (التوجة نحو المستقبل)، وتمثلت أهم النتائج فى: تأثير البرنامج الترويحى الرياضى المقترح ايجابيا على أبعاد المناعة النفسية، وأبعاد التوجة نحو المستقبل.
2. دراسة أحمد طارق مهدى (٢٠٢٤م) (٢) والتي هدفت إلى وضع برنامج ترويح رياضى للعاملين بجامعة الزقازيق ومعرفة تأثيره على أبعاد المناعة النفسية وأبعاد الانهاك النفسى لدى بعض العاملين بجامعة الزقازيق، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي بخطواته وإجراءاته، وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية الطبقية من العاملين بجامعة الزقازيق، وبلغ قوامها عدد (٣٠) عامل فى الجامعة، واشتملت أدوات جمع البيانات على مقياس (المناعة النفسية) ومقياس (الإنهاك النفسى)، وتمثلت أهم النتائج فى: وجود تأثير ايجابى للبرنامج الترويحى الرياضى المقترح على دال احصائيا عند مستوى (٠.٠٥) على أبعاد مقياس المناعة النفسية وأبعاد مقياس الانهاك النفسى.
3. دراسة سالمة محمد عبدالوهاب (٢٠٢٣م) (٨) والتي هدفت إلى بناء مقياس المناعة الترويحية لدى المرأة العاملة، وأستخدمت الباحث المنهج الوصفى بخطواته وإجراءاته، وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية الطبقية، وبلغ قوامها عدد (١٥٠) مرأة عاملة، واشتملت أدوات جمع البيانات على مقياس (المناعة الترويحية)، وتمثلت أهم النتائج فى: التوصل إلى تحديد مفهوم المناعة الترويحية ومحاورها لدى المرأة العاملة وهى (الأنشطة الترويحية التى تعمل على إكساب المناعة الترويحية لدى المرأة العاملة - الأماكن المتاحة لممارسة الأنشطة الترويحية لدى المرأة العاملة - التفكير الإيجابى - الثبات الإنفعالى - التكيف مع البيئة - تحدى الضغوط).
4. دراسة عمرو فؤاد عبد الحميد (٢٠٢٣م) (١١) والتي هدفت إلى بناء مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضى، وأستخدم الباحث المنهج الوصفى بخطواته وإجراءاته، وتم

اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية الطبقية من مُدربي الأنشطة الرياضية، وبلغ قوامها عدد (١٩٠) مُدرباً كعينة أساسية؛ فضلاً عن عدد (٨٠) مُدرباً كعينة استطلاعية، واشتملت أدوات جمع البيانات على مقياس (المناعة النفسية للمدرب الرياضي)، وتمثلت أهم النتائج في: صلاحية مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي كمقياس مُقنن يصلح للتطبيق على المدربين الرياضيين، وجود فروق في المناعة النفسية لدى المدربين الرياضيين وفقاً للجنس (ذكر/ أنثى) لصالح المدربين الذكور، وجود فروق في المناعة النفسية لدى المدربين الرياضيين وفقاً للمستوى التدريبي (ناشئين/ مستويات عالية) لصالح مُدربي المستويات العالية، وجود فروق في المناعة النفسية لدى المدربين الرياضيين وفقاً لنوع النشاط التدريبي (أنشطة فردية/ أنشطة جماعية) لصالح مُدربي الأنشطة الفردية.

٥. دراسة محمود هشام عبد الرازق (٢٠٢٢م) (١٥)، والتي هدفت إلى بناء مقياس المناعة النفسية لدى لاعبي منتخبات جامعة بنها للتعرف على مستوى المناعة النفسية لديهم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (١٨٠) لاعب من لاعبي منتخبات جامعة بنها بواقع (٩٠) لاعب من لاعبي الألعاب الجماعية و(٩٠) لاعب من لاعبي الرياضات الفردية، واشتملت أدوات جمع البيانات على -مقياس "المناعة النفسية للمدرب الرياضي (مقياس المناعة النفسية للاعبى منتخبات جامعة بنها: إعداد/ الباحث)، وتمثلت أهم النتائج في: استخلاص مقياس المناعة النفسية للاعبى منتخبات جامعة بنها ويتكون من (٩) أبعاد و(٦٨) عبارة، ويتميز المقياس بمعاملات صدق وثبات عالية.

٦. دراسة مروة محمد أبو شامة (٢٠٢١م) (١٦)، والتي هدفت إلى بناء مقياس المناعة النفسية للاعبى المستويات العليا في بعض الأنشطة الرياضية الفردية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (٩٠) لاعب من لاعبي المستويات العليا برياضات (سلاح سيف المبارزة، الكاراتيه، الجودو، المصارعة، والملاكمة)، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من أندية (طنطا الرياضي، بلدية المحلة، واسبورت كاسل) للمرحلة العمرية فوق (١٧) سنة، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس المناعة النفسية للاعبى المستويات العليا: إعداد/ الباحثة)، وتمثلت أهم النتائج في: استخلاص مقياس المناعة النفسية للاعبى المستويات العليا للأنشطة الرياضية الفردية ويتكون من (٤) أبعاد و(٥٠) عبارة، ويتميز بمعاملات صدق وثبات عالية.

٧. دراسة (Kantathanawat. T. 2020) (٢٢)، والتي هدفت إلى بناء مقياس المناعة النفسية لطلاب المرحلة الجامعية الأولى، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (٥٠٠) طالب بالمرحلة الجامعية الأولى، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس المناعة النفسية للطلاب الجامعي: إعداد/ الباحث)، وتمثلت أهم النتائج في: استخلاص مقياس المناعة النفسية للطلاب الجامعي ويتكون من (٤) أبعاد و (٢٨) عبارة، ويتميز المقياس بمعاملات صدق وثبات عالية.
٨. دراسة رحمة تيسير العمرى (٢٠٢٠م) (٧)، والتي هدفت إلى بناء مقياس المناعة النفسية لدى الراشدين في المجتمع الجزائري، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (٢٣٠) راشداً من المجتمع الجزائري تتراوح أعمارهم بين (١٨ : ٥٠) سنة من الذكور والإناث من مختلف الولايات الجزائرية، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس المناعة النفسية للراشدين: إعداد/ الباحثة)، وتمثلت أهم النتائج في: استخلاص مقياس المناعة النفسية للراشدين ويتكون من (٨) أبعاد و (٩٥) عبارة، ويتميز المقياس بمعاملات صدق وثبات عالية.
٩. دراسة أمنية مصطفى السيد (٢٠١٩م) (٣) والتي هدفت إلى وضع برنامج ترويح لتحسين المناعة النفسية لدى المرأة العاملة، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بخطواته وإجراءاته والمنهج الوصفي أيضاً، وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية الطبقية من المرأة العاملة، واشتملت أدوات جمع البيانات على مقياس (المناعة النفسية)، وتمثلت أهم النتائج في: وجود تأثير ايجابي للبرنامج الترويحي المقترح دال إحصائياً عند مستوى (0.05) على المناعة النفسية للمرأة العاملة.
١٠. دراسة إيمان مصطفى الشنواني (٢٠١٩م) (٤)، والتي هدفت إلى بناء مقياس المناعة النفسية للطالبات المصابات بكلية التربية الرياضية بنات، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (٢٢) طالبة مُصابة من الطالبات المُقيّدات من الفرقة الثانية إلى الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة جامعة حلوان اللاتي تعرضن لإصابات ملاعب، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس المناعة النفسية للطالبات المصابات: إعداد/ الباحثة)، وتمثلت أهم النتائج في: استخلاص مقياس المناعة النفسية للطالبات المصابات ويتكون من (٢٠) موقف، ويتميز المقياس

بمعاملات صدق وثبات عالية، وتوجد فروق دالة إحصائياً بين درجة الإصابة لدى الطالبات المصابات.

١١. دراسة منى مختار المرسى، وأمل على خليل (٢٠١٩م) (١٧)، والتي هدفت إلى بناء مقياس المناعة النفسية للاعبى الرياضات المائية، واستخدمت الباحثان المنهج الوصفى، واشتملت عينة الدراسة على (٨٨) لاعب ولاعبة من لاعبي الرياضات المائية تتراوح أعمارهم بين (١٠ : ٢٢) سنة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من أندية (الأهلى، الزمالك، الشمس، اتحاد الشرطة، النادي المصرى للتجديف، المقاولين العرب، مدينة نصر، وادى دجلة، وطلائع الجيش)، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس المناعة النفسية للاعبى الرياضات المائية: إعداد/ الباحثان)، وتمثلت أهم النتائج فى: استخلاص مقياس المناعة النفسية للاعبى الرياضات المائية ويتكون من (٥) أبعاد و (٥٥) عبارة، ويتميز المقياس بمعاملات صدق وثبات عالية، وتوجد فروق فى المناعة النفسية لدى لاعبي الرياضات المائية لصالح (الذكور، لاعبي الرياضات الاحتكاكية، لاعبي المستويات العليا).

١٢. دراسة كامل عبود حسين، وأسامة عبود خضير (٢٠١٧م) (١٢)، والتي هدفت إلى تقنين مقياس المناعة النفسية للرياضيين المتقدمين فى الأندية العراقية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفى، واشتملت عينة الدراسة على (١٥٠) لاعب من اللاعبين المتقدمين فى بعض الألعاب الفردية والجماعية (كرة السلة، كرة الطائرة، كرة اليد، المبارزة، الملاكمة، وألعاب القوى)، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس المناعة النفسية للرياضيين المتقدمين: إعداد/ الباحثان)، وتمثلت أهم النتائج فى: استخلاص مقياس المناعة النفسية للرياضيين المتقدمين ويتكون من (٧) أبعاد و (٣٩) عبارة، ويتميز المقياس بمعاملات صدق وثبات عالية.

١٣. دراسة (Bona. K. 2014) (٢٠)، والتي هدفت إلى التعرف على المناعة النفسية لدى لاعبي الجمباز الهنغاريين، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفى، واشتملت عينة الدراسة على (٦٧) من لاعبات الجمباز الهنغاريين من مستويات تنافسية مختلفة تتراوح أعمارهم بين (١٤ : ٢٤) سنة، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس المناعة النفسية للاعبى الجمباز: إعداد/ الباحثة)، وتمثلت أهم النتائج فى: الكشف عن درجات مرتفعة من المناعة النفسية للاعبات الجمباز الهنغاريين ذات المستويات التنافسية

المرتفعة مقارنة بالمستويات التنافسية المنخفضة، وتم تفسير ذلك نظراً لصغر سنهم واختلاف خصائصهم الرياضية.

التعليق على الدراسات المرجعية:

يتضح من عرض الدراسات المرجعية أنها أجريت في الفترة من (٢٠٢٥م) إلى (٢٠١٤م)، واستخدمت الدراسات المنهج الوصفي، والتجريبي، واستهدفت بناء وتقنين مقاييس للمناعة النفسية. وبرامج ترويحوية رياضية، وتم استهداف اللاعبين والمدربين والطلاب كعينات للدراسة. وتراوحت أعداد العينات ما بين (٢٢) إلى (٥٠٠) مفحوص.

مدى الاستفادة من الدراسات المرجعية:

يرى الباحثان أن تلك الدراسات المرجعية في مجملها قد ساهمت في صياغة أهداف وفروض البحث، كما ساهمت في تحديد الخطوات العلمية لتصميم البرنامج الترويحي المقترح ومدى فعاليته على تحسين مستوى المناعة النفسية لمدربات الألعاب الرياضية. وتحديد المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث. والاسترشاد بنتائج هذه الدراسات في تفسير ومناقشة نتائج البحث الحالي.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

تم استخدام المنهج شبه التجريبي في مرحلة تطبيق البرنامج الترويحي المقترح، حيث تم استخدام (القياس القبلي والقياس البعدي) لمجموعة تجريبية رئيسية واحدة.

التصميم التجريبي للبحث:

إذا كانت كل مجموعة من مجموعات المستوى التدريبي (ناشئين/ مستويات عالية) تشمل على أفراد من المجموعتين مدربات (المنازلات) و(ألعاب رياضية فردية) و(ألعاب رياضية جماعية)، فإنه يظهر لدينا متغير مستقل آخر هو النشاط التدريبي (منازلات / فردى / جماعى)، أى أنه يكون لدينا عاملان أو متغيران مستقلان يتم في ضوءهما التصنيف: المستوى التدريبي (مجموعتين)، النشاط التدريبي (ثلاث مجموعات)، وبالتالي يكون لدينا (٦) مجموعات فرعية هى:

١. ناشئين (منازلات)، ناشئين (ألعاب رياضية فردية)، ناشئين (ألعاب رياضية جماعية).
٢. مستويات عالية (منازلات)، مستويات عالية (ألعاب رياضية فردية)، مستويات عالية (ألعاب رياضية جماعية).
وفي هذه الحالة نقول إن لدينا تصميمًا (٣×٢) الذي يُثير ثلاثة أسئلة:

١. هل توجد فروق في مستوى المناعة النفسية ترجع إلى المستوى التدريبي؟
٢. هل توجد فروق في مستوى المناعة النفسية ترجع إلى النشاط التدريبي؟
٣. هل توجد فروق في مستوى المناعة النفسية ترجع إلى كون مدربات (المنازلات)، ومدربات (الألعاب الرياضية الفردية)، ومدربات (الألعاب الرياضية الجماعية) ينتمين إلى نوع نشاط تدريبي مختلف؟

جدول (١) يوضح التصميم التجريبي للبحث

المجموعات		المجموعة الأولى		المجموعة الثانية	
المستوى التدريبي		ناشئين		مستويات عالية	
نوع النشاط التدريبي	منازلات	ألعاب رياضية فردية	ألعاب رياضية جماعية	منازلات	ألعاب رياضية فردية
ألعاب رياضية جماعية	ألعاب رياضية فردية	ألعاب رياضية جماعية	ألعاب رياضية فردية	منازلات	ألعاب رياضية فردية

مجتمع البحث:

يُمثل مجتمع البحث مدربات الألعاب الرياضية، وفقاً لمتغير المستوى التدريبي (ناشئين / مستويات عالية)، ووفقاً لمتغير نوع النشاط التدريبي (المنازلات / ألعاب رياضية فردية / ألعاب رياضية جماعية).

عينة البحث:

قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مدربات الألعاب الرياضية، وفقاً لمتغير المستوى التدريبي (ناشئين / مستويات عالية)، ووفقاً لمتغير نوع النشاط التدريبي (المنازلات / ألعاب رياضية فردية / ألعاب رياضية جماعية) خلال الموسم الرياضي (٢٠٢٤م / ٢٠٢٥م)، وبلغ عدد العينة الأساسية (٣٠) مدربة؛ بالإضافة إلى مجموعة عددها (٣٠) مدربة للدراسة الاستطلاعية.

جدول (٢) توصيف عينة البحث وفقاً لبعض المتغيرات

(ن=٦٠)

المتغيرات	الفئات	العينة الأساسية	العينة الإستطلاعية	الإجمالي
المستوى التدريبي	ناشئين	١٥	١٥	٣٠
	مستويات عالية	١٥	١٥	٣٠
نوع النشاط التدريبي	ألعاب المنازلات	١٠	١٠	٢٠
	ألعاب رياضية فردية	١٠	١٠	٢٠
	ألعاب رياضية جماعية	١٠	١٠	٢٠

التحقق من اعتدالية توزيع العينة الكلية للبحث:

للتأكد من تجانس العينة الكلية للبحث والبالغ عددها (٦٠) مُدربة (للمجموعة التجريبية والمجموعة الاستطلاعية)؛ قام الباحثان بعمل بعض القياسات، للتأكد من اعتدالية توزيع البيانات بين أفراد العينة في المتغيرات قيد البحث، وليتمكن الباحثان من تحليل البيانات، وتقييم توزيعها واعتداليتها كما يلي:

جدول (٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية للبحث في المتغيرات (الأساسية) قيد البحث.

(ن=٦٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
الأساسية	العمر الزمني (السن)	سنة	٢١.٣٧	٢١.٠٠	٢.٧٤	٠.٤١
مقياس المناعة النفسية	البعد الأول: التفكير الإيجابي	درجة	٢٥.٨٠	٢٦.٠٠	١.٩٧	٠.٣٠-
	البعد الثاني: الثقة بالنفس	درجة	٢٤.٧٠	٢٥.٠٠	٣.٣٦	٠.٢٧-
	البعد الثالث: الذكاء الإنفعالي	درجة	٢٥.٢٣	٢٥.٠٠	٢.٥٨	٠.٢٧-
	البعد الرابع: الاتزان الإنفعالي	درجة	٢٣.٧٠	٢٤.٠٠	٢.١٧	٠.٤١-
	البعد الخامس: الإبداع في حل المشكلات	درجة	٢٨.٤٠	٢٨.٥٠	٢.٠٦	٠.١٥-
	مقياس المناعة النفسية للمدربات الرياضيين (الدرجة الكلية)	درجة	١٢٧.٨٣	١٢٩.٥٠	٧.٠٦	٠.٧١-

يتضح من دراسة جدول (٣)، أن قيم معاملات الالتواء تراوحت بين (٣±)، وهذا يدل على توزيع القيم في العينة بشكل متساوٍ ومتوازن، وهو ما يعنى اعتدالية توزيع القيم تحت المنحنى الاعتدالي في جميع المتغيرات المختارة قيد البحث.

الأدوات المستخدمة في البحث:

- مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضى إعداد/ عمرو فؤاد عبد

الحميد (٢٠٢٣م) (١١). - مرفق (٢) - مرفق (٣)

- البرنامج الترويحي الرياضى المقترح إعداد الباحثان - مرفق (٥)

التحقق من الخصائص السيكومترية لقياس المناعة النفسية لمدربات الألعاب الرياضية:

حساب معامل صدق مقياس المناعة النفسية لمدربات الألعاب الرياضية:

أستخدم الباحثان طريقة الاتساق الداخلي، عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين الأبعاد وبعضها كما في جدول (٤)، وبين العبارات والأبعاد التي تنتمي إليها، وبين العبارات والدرجة الكلية للمقياس، كما في جدول (٤).

جدول(٤) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس المناعة النفسية لمدربات الألعاب الرياضية:
(ن=٣٠)

الدرجة الكلية	البعد الخامس	البعد الرابع	البعد الثالث	البعد الثاني	البعد الأول	الأبعاد
٠.٨٤١	٠.٧٣٦	٠.٧٠٥	٠.٧٩٤	٠.٧٩٤		البعد الأول: التفكير الإيجابي
٠.٨٥٥	٠.٧٥١	٠.٧١٦	٠.٨٠٠			البعد الثاني: الثقة بالنفس
٠.٨٤٨	٠.٧٦١	٠.٧٧١				البعد الثالث: الذكاء الإنفعالي
٠.٨٤٩	٠.٧٨٠					البعد الرابع: الاتزان الإنفعالي
٠.٨٦٦						البعد الخامس: الإبداع في حل المشكلات
						مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي (الدرجة الكلية)

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦١

يتضح من دراسة جدول(٤)، وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين درجة كل بعد وبين الأبعاد وبين الدرجة الكلية، مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لمقياس المناعة النفسية لمدربات الألعاب الرياضية.

جدول (٥) معاملات الارتباط بين كل عبارة ودرجة البعد التابعة له وبين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية لمُدربات الألعاب الرياضية

(ن=٣٠)

معاملات الارتباط			البعد	معاملات الارتباط		م	البعد
مع الدرجة الكلية	مع البعد	م		مع الدرجة الكلية	مع البعد		
٠.٥٩٨	٠.٤٧٤	٢	البعد الثاني: الثقة بالنفس	٠.٦٠١	٠.٤٨٥	١	البعد الأول: التفكير الإيجابي
٠.٦٩١	٠.٥٥١	٧		٠.٧٦١	٠.٥٧٠	٦	
٠.٥٩٤	٠.٤٠٣	١٢		٠.٥٠٤	٠.٤٢٥	١١	
٠.٥٩٤	٠.٤٣٨	١٧		٠.٨٤١	٠.٦٣٨	١٦	
٠.٨٥١	٠.٦٤٩	٢٢		٠.٥١٠	٠.٤٦٤	٢١	
٠.٥٩٥	٠.٤٨٨	٢٧		٠.٨٤١	٠.٥٨٨	٢٦	
٠.٦٧٤	٠.٤٤٣	٣٢		٠.٥٠٩	٠.٤٩٣	٣١	
٠.٥٠٨	٠.٤٣٨	٤	البعد الرابع: الاتزان الإنفعالي	٠.٧٦١	٠.٦٨١	٣	البعد الثالث: الذكاء الإنفعالي
٠.٦٠٣	٠.٥٣١	٩		٠.٥٤١	٠.٤٦١	٨	
٠.٧٢٨	٠.٦٩١	١٤		٠.٥٩٠	٠.٤٤٦	١٣	
٠.٥٦١	٠.٤٧١	١٩		٠.٥٨٤	٠.٤٥٥	١٨	
٠.٥٢٨	٠.٤٣٨	٢٤		٠.٥٢٦	٠.٤٩٥	٢٣	
٠.٧٧٥	٠.٥٠٤	٢٩		٠.٨٤١	٠.٦٤٠	٢٨	
٠.٨٧٦	٠.٧٨٦	٣٤		٠.٦٠٠	٠.٥٨٩	٣٣	
٠.٦٠١	٠.٥٥٩	٢٥	تابع: البعد الخامس: الإبداع في حل المشكلات	٠.٦٩١	٠.٥٩٩	٥	البعد الخامس: الإبداع في حل المشكلات
٠.٦١١	٠.٤٩١	٣٠		٠.٥٣٦	٠.٤٩٥	١٠	
٠.٧١١	٠.٥٩٦	٣٥		٠.٧٦١	٠.٦٤٨	١٥	
٠.٦٥٤	٠.٥٥١	٣٦		٠.٥٨٠	٠.٤٣٥	٢٠	

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٨)، ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦١.

يتضح من دراسة جدول (٥)، وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين درجة كل عبارة ودرجة البعد التابعة له، وبين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لمقياس المناعة النفسية لمُدربات الألعاب الرياضية.

حساب معامل ثبات مقياس المناعة النفسية لمُدربات الألعاب الرياضية:

اتبع الباحثان طريقة التجزئة النصفية (لسبيرمان براون، ومعادلة جتمان)؛ بالإضافة إلى معامل ثبات "ألفا كرونباخ"، وتعطى معامل اتساق داخلي لبنية المقياس، بالإضافة إلى التعرف على العبارات التي تؤدي إلى خفض أو رفع معامل الثبات الكلي لأداة القياس عند حذفها؛ كما في جدول (٦).

جدول (٦) ثبات مقياس المناعة النفسية لمُدربات الألعاب الرياضية بطريقة
التجزئة النصفية وألفا كرونباخ

م	الأبعاد	التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ
		سبيرمان براون	جتمان	
١	البعد الأول: التفكير الإيجابي.	٠.٧٠٨	٠.٧٢٩	٠.٧١٠
٢	البعد الثاني: الثقة بالنفس.	٠.٧٠٩	٠.٧٣٠	٠.٧٢٤
٣	البعد الثالث: الذكاء الإنفعالي.	٠.٧٥١	٠.٧٧٨	٠.٧٢٤
٤	البعد الرابع: الاتزان الإنفعالي.	٠.٧٩٨	٠.٧٧٩	٠.٧٢٨
٥	البعد الخامس: الإبداع في حل المشكلات.	٠.٧٩٩	٠.٨٢١	٠.٨٥١
	مقياس المناعة النفسية لمُدربات الألعاب الرياضية (الدرجة الكلية).	٠.٨٩١	٠.٨٢١	٠.٩٨١

يتضح من دراسة جدول (٦)، أن قيم معاملات الارتباط بطريقة التجزئة النصفية لمحاو
مقياس المناعة النفسية لمُدربات الألعاب الرياضية، وقيم "ألفا كرونباخ" لتحديد الثبات الكلي دالة،
مما يدل على أن المقياس قيد الدراسة ذات معامل ثبات عال.

البرنامج الترويحي الرياضي (المقترح) – مرفق (٥)

هدف البرنامج:

تحسين مستوى المناعة النفسية لمُدربات الألعاب الرياضية.

الأسس العلمية لوضع البرنامج الترويحي الرياضي (المقترح) لعينة البحث – مرفق (٥)

- أن يتناسب محتوى البرنامج مع الهدف الذى وضع من أجله.
- أن تتماشى الألعاب الترويحية مع ميول واتجاهات وقدرات عينة البحث.
- أن تكون الألعاب الترويحية جذابة ومشوقة وتخلق جو من المرح والسعادة والسرور،
وذلك لرفع مستوى المناعة النفسية لأفراد عينة البحث.
- أن يشتمل محتوى البرنامج على (تمارين إحماء، تمارين تهدئة).
- أن يكون زمن الوحدة مناسباً لخصائص العينة.
- التنوع فى الألعاب الترويحية والتمارين لتشمل جميع أجزاء الجسم.
- أن يحتوى على بعض الألعاب التنافسية لتنمية روح التنافس لديهم.
- أن يتسم البرنامج بالمرونة بحيث يمكن التعديل فى بعض أجزاءه ومكوناته وفقاً للحالة
البدنية والصحية لأفراد عينة البحث.
- أن يحتوى على أنشطة جماعية تساعد المدربات على التفاعل والإنخراط فى الجماعة.

إجراءات تحديد وحدات البرنامج المقترح:

قام الباحثان بإعداد محتوى البرنامج المقترح للألعاب الترويحية الرياضية -مرفق(٥)، ثم تم عرضه على مجموعة من السادة المُحكّمين وعددهم(١١) مُحكم في مجال الترويح الرياضى ومجال علم النفس الرياضى -مرفق(١)، وذلك لإبداء آرائهم في مدى إمكانية تحقيق البرنامج لأهدافه، ومناسبة للعينة.

التوزيع الزمنى لمحتوى البرنامج:

اشتمل البرنامج الترويحي الرياضى المقترح على عدد(٨) أسابيع بواقع عدد(٣) وحدات ترويحية أسبوعياً؛ وبلغ زمن الوحدة عدد(٤٥) دقيقة، وبهذا يكون إجمالي عدد الوحدات(٢٤) وحدة، وذلك بعد عرض التوزيع الزمنى لمحتوى البرنامج المُقترح-مرفق(٤) على مجموعة من السادة المُحكّمين وعددهم(١١) مُحكم في مجال الترويح الرياضى، ومجال علم النفس الرياضى -مرفق(١)، وذلك لإبداء آرائهم في مدى إمكانية الموافقة على التوزيع الزمنى لمحتوى البرنامج.

أجزاء الوحدة الترويحية اليومية:

- الجزء التمهيدي: زمنه عدد(١٠) دقائق، ويتم بغرض تهيئة العضلات العاملة، ورفع درجة حرارة الجسم، والوقاية من الإصابات أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية، ويتضمن هذا الجزء تمارينات(المشى، الهرولة، الجرى، المرونة، الإطالة).
- الجزء الرئيس: زمنه عدد(٣٠) دقيقة تشتمل على أنشطة وألعاب ترويحية رياضية.
- الجزء الختامى: زمنه عدد(٥) دقائق، ويحتوى على تمارينات التنفس والاسترخاء والتهنئة، وذلك لعودة الجسم إلى حالة الطبيعية مرة أخرى -مرفق(٥).

خطوات تنفيذ البحث:

الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء الدراسة الإستطلاعية فى الفترة من يوم السبت الموافق (٢٦/٤/٢٠٢٥م)، وحتى يوم الأربعاء الموافق (٣٠/٤/٢٠٢٥م) على عدد(٣٠) مُدرية من المجتمع الأسمى للبحث، وخارج عينة البحث الأساسية، واستهدفت تطبيق وحدتين من وحدات البرنامج المقترح على أفراد العينة الإستطلاعية، وذلك للتأكد من ملائمة محتوى البرنامج من ألعاب ترويحية رياضية، وزمن الوحدة، وكذلك تدريب المساعدين على كيفية المشاركة فى تطبيق

وحدات البرنامج، -مرفق (٦)، وأسفرت نتائج هذه الدراسة عن صلاحية البرنامج الترويحي الرياضي المقترح للتطبيق على أفراد العينة الأساسية.

القياس القبلي:

قام الباحثان بإجراء القياسات القبليّة (تطبيق مقياس المناعة النفسية على المُدربات) عينه البحث الأساسية يوم السبت الموافق (٢٠٢٥/٥/٣) -مرفق (٢) -مرفق (٣).

تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي (الدراسة الأساسية)

بعد التأكد من توافر الشروط الإدارية والعلمية قام الباحثان بتطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح -مرفق (٥)، على عينة الدراسة الأساسية، وذلك في الفترة من يوم الاثنين الموافق (٢٠٢٥/٥/٥) م إلى يوم السبت الموافق (٢٠٢٥/٦/٢٨) م، وذلك لمدة عدد (٨) أسابيع بواقع عدد (٣) وحدات أسبوعية، ومدته الوحدة التدريبية عدد (٤٥) دقيقة.

القياس البعدي:

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح، تم إجراء القياس البعدي باستخدام مقياس المناعة النفسية وتطبيقه على عينه البحث الأساسية يوم الاثنين الموافق (٢٠٢٥/٦/٣٠) م - مرفق (٢) - مرفق (٣).

المعالجات الإحصائية:

أستخدم الباحثان في المعالجات الإحصائية للبيانات داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) *Statistical Package For Social Science* الإصدار (٢٨) مستعيناً بالمعاملات التالية:

١. المتوسط الحسابي (*Mean*)، الوسيط (*Median*)، الانحراف المعياري (*Standard Deviation*)، الالتواء (*Skewness*)
٢. معامل ارتباط بيرسون (*Pearson Correlation Coefficient*)
٣. التجزئة النصفية لـ "سبيرمان براون" و "جتمان".
٤. معامل ثبات "ألفا كرونباخ". (*Cronbach's alpha*)
٥. اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (*Paired Sample t-Test*).

٦. اختبار (ت) لعينتين مستقلتين من البيانات (*Independent Samples t-Test*).
 ٧. تحليل التباين الأحادي في اتجاه واحد (*One-Way ANOVA*).
 ٨. أقل فرق معنوي (*LSD*).
 ٩. تحليل التباين في اتجاهين أو أكثر *Two-Way Analysis Of Variance*.
 ١٠. اختبار (*Bonferroni*) للمقارنات المتعددة.
 ١١. حجم التأثير (*Effect Size*).
 - أ. مربع ايتا (η^2).
 - ب. باستخدام (*Cohen's d*) ويفسر طبقاً لمحكات كوهين.
 - ج. باستخدام مربع ايتا (η^2) الجزئية (*Partial Eta Squared*) في حالة اختبار (ف) في تحليل التباين في اتجاهين أو أكثر.
 ١٢. نسبة التغيير (التحسن) *Change Ratio*
- $$\text{نسبة التحسن} = \frac{\text{القياس البعدي} - \text{القياس القبلي}}{\text{القياس القبلي}} \times 100$$

عرض نتائج البحث:

١- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

للتحقق من صحة "الفرض الأول" أستخدم الباحثان اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (*Paired Sample tTest*)، لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي (للمجموعة التجريبية)، في الاستجابة على (مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي) قيد البحث، كما تم حساب حجم التأثير (*Effect Size*) باستخدام مربع ايتا (η^2) في حالة اختبار (ت)، كما تم حساب حجم التأثير باستخدام (*Cohen's d*)، ويفسر طبقاً لمحكات كوهين، بالإضافة إلى نسبة التغيير / التحسن (*Change Ratio*)، كما يلي:

أ- عرض ومناقشة نتائج المجموعة التجريبية (ككل)

جدول (٧) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي (للمجموعة التجريبية) في الاستجابة على (مقياس المناعة النفسية لمُدربات الألعاب الرياضية) قيد البحث.

($n=30$)

حجم التأثير <i>Cohen's d</i>	(η^2)	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الأبعاد
			الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)		
٢.٠	٠.٧١٦	٨.٥٦	٢.٠٦	٢٩.٧٧	١.٩٧	٢٥.٨٠	درجة	البعد الأول: التفكير الإيجابي
١.٨	٠.٧٢٣	٨.٧٠	٢.٥٠	٣٠.٠٣	٣.٣٦	٢٤.٧٠	درجة	البعد الثاني: الثقة بالنفس
٣.١	٠.٩٠٧	١٦.٧٨	٢.١١	٣٢.٦٣	٢.٥٨	٢٥.٢٣	درجة	البعد الثالث: الذكاء الإنفعالي
٢.٦	٠.٧٥١	٩.٣٤	٣.٠٤	٣٠.٤٣	٢.١٧	٢٣.٧٠	درجة	البعد الرابع: الاتزان الإنفعالي
٢.٥	٠.٨٤٢	١٢.٤١	٢.٦٠	٣٤.٢٣	٢.٠٦	٢٨.٤٠	درجة	البعد الخامس: الإبداع في حل المشكلات
٣.٩	٠.٩٧٥	٣٣.٨٦	٧.٨٣	١٥٧.١٠	٧.٠٦	١٢٧.٨٣	درجة	مقياس المناعة النفسية لمُدربات الألعاب الرياضية (الدرجة الكلية)

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة ($\alpha=0.05$) = ٠.٠٠

يتضح من دراسة جدول (٧)، أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٨.٥٦) و(٣٣.٨٦)، وجميعها دالة حيث كانت (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يُشير إلى وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي، ولصالح القياس البعدي.

ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η^2) الذي يُعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوحت قيم (η^2) بين (٠.٧١٦) و(٠.٩٧٥)، وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم) (*Huge*).

وتراوحت قيم (*Cohen's d*) بين (١.٨) و(٣.٩)، وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم)

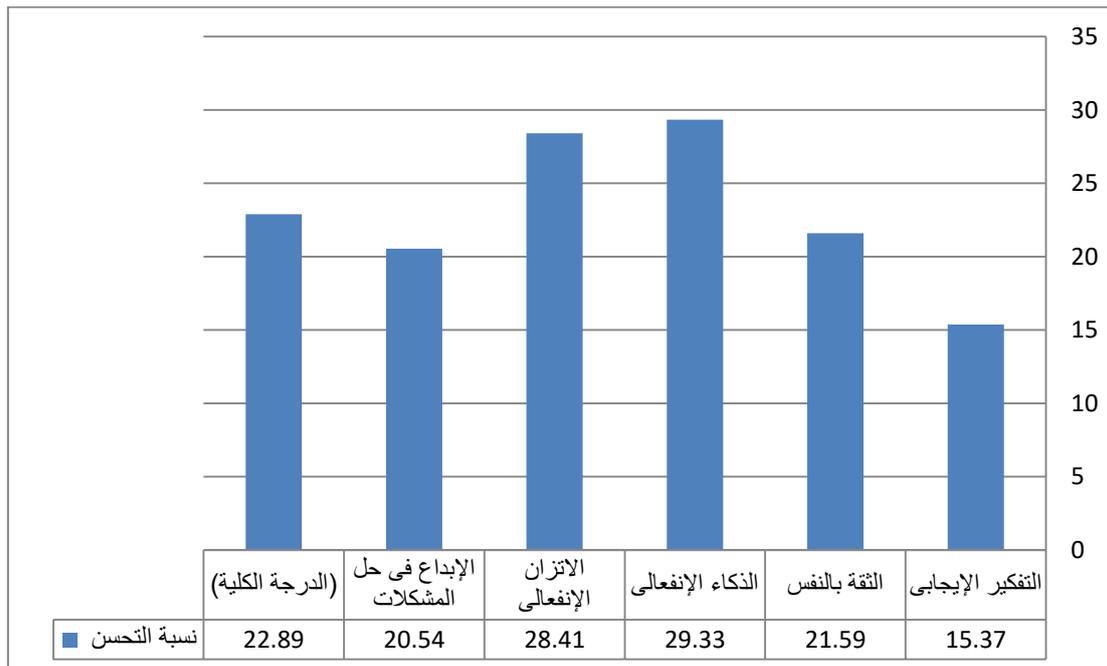
(*Huge*).

جدول (٨) نسبة التحسن بين درجات (المجموعة التجريبية) الاستجابة على (مقياس المناعة النفسية لمُدربات الألعاب الرياضية) قيد البحث.

(ن=٣٠)

م	الأبعاد	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن (Change) (Ratio)
١	التفكير الإيجابي	درجة	٢٥.٨٠	٢٩.٧٧	٣.٩٧	١٥.٣٧
٢	الثقة بالنفس	درجة	٢٤.٧٠	٣٠.٠٣	٥.٣٣	٢١.٥٩
٣	الذكاء الإنفعالي	درجة	٢٥.٢٣	٣٢.٦٣	٧.٤٠	٢٩.٣٣
٤	الانتران الإنفعالي	درجة	٢٣.٧٠	٣٠.٤٣	٦.٧٣	٢٨.٤١
٥	الإبداع في حل المشكلات	درجة	٢٨.٤٠	٣٤.٢٣	٥.٨٣	٢٠.٥٤
	مقياس المناعة النفسية لمُدربات الألعاب الرياضية (الدرجة الكلية).	درجة	١٢٧.٨٣	١٥٧.١٠	٢٩.٢٧	٢٢.٨٩

يتضح من دراسة جدول (٨)، أن نسب التحسن تراوحت بين (١٥.٣٧) و(٢٩.٣٣) للاستجابة على (مقياس المناعة النفسية لمُدربات الألعاب الرياضية) قيد البحث.



شكل (١) نسبة التحسن بين درجات (المجموعة التجريبية) للاستجابة على (مقياس المناعة النفسية لمُدربات الألعاب الرياضية) قيد البحث.

كما تشير نتائج جدول (٨)، وشكل (١) إلى وجود نسب تحسن في القياس البعدي عن القبلي في جميع أبعاد (مقياس المناعة النفسية لمُدربات الألعاب الرياضية) قيد البحث للمجموعة التجريبية ككل، وأن البرنامج ذو فعالية مناسبة لكل العينة قيد البحث والدراسة ككل، وجاءت على النحو التالي:

حيث كان بُعد (التفكير الإيجابي) في القياس القبلي (٢٥.٨٠ درجة)، ثم تطور في القياس البعدي إلى (٢٩.٧٧ درجة)، و بفارق (٣.٩٧ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (١٥.٣٧%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (٨)، وشكل (١) أن بُعد (الثقة بالنفس) كان في القياس القبلي (٢٤.٧٠ درجة)، ثم تطور في القياس البعدي إلى (٣٠.٠٣ درجة)، و بفارق (٥.٣٣ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٢١.٥٩%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (٨)، وشكل (١) أن بُعد (الذكاء الانفعالي) كان في القياس القبلي (٢٥.٢٣ درجة)، ثم تطور في القياس البعدي إلى (٣٢.٦٣ درجة)، و بفارق (٧.٤٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٢٩.٣٣%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (٨)، وشكل (١) أن بُعد (الاتزان الانفعالي) كان في القياس القبلي (٢٣.٧٠ درجة)، ثم تطور في القياس البعدي إلى (٣٠.٤٣ درجة)، و بفارق (٦.٧٣ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٢٨.٤١%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (٨)، وشكل (١) أن بُعد (الإبداع في حل المشكلات) كان في القياس القبلي (٢٨.٤٠ درجة)، ثم تطور في القياس البعدي إلى (٣٤.٢٣ درجة)، و بفارق (٥.٨٣ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٢٠.٥٤%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (٨)، وشكل (١) أن مقياس المناعة النفسية لمُدربات الألعاب الرياضية (الدرجة الكلية)، كان في القياس القبلي (١٢٧.٨٣ درجة)، ثم تطور في القياس البعدي إلى (١٥٧.١٠ درجة)، و بفارق (٢٩.٢٧ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٢٢.٨٩%).

وتوصل الباحثان إلى أهمية تنمية مظاهر المناعة النفسية لدى مُدربات الألعاب الرياضية عينة البحث في المجموعة التجريبية ككل؛ حيث جاء مظهر (الذكاء الإنفعالي) في (المرتبة الأولى) بالنسبة لمُدربات الألعاب الرياضية بنسبة تحسن (٢٩.٣٣%)، وجاء مظهر (الاتزان الإنفعالي) في (المرتبة الثانية) بالنسبة لمُدربات الألعاب الرياضية بنسبة تحسن (٢٨.٤١%)، وجاء مظهر (الثقة بالنفس) في (المرتبة الثالثة) بالنسبة لمُدربات الألعاب الرياضية بنسبة تحسن (٢١.٥٩%)، وجاء مظهر (الإبداع في حل المشكلات) في (المرتبة الرابعة) بالنسبة لمُدربات الألعاب الرياضية بنسبة تحسن (٢١.٥٩%)، وجاء مظهر (التفكير الإيجابي) في (المرتبة الخامسة) بالنسبة لمُدربات الألعاب الرياضية بنسبة تحسن (١٥.٣٧%).

ويعزى الباحثان تلك التحسن فى النتائج السابق ذكرها إلى إستفادة مُدربات الألعاب الرياضية ككل من فنيات البرنامج الترويحي المُقترح والمُطبق عليهم، مما أدى إلى تحسن مستوى المناعة النفسية لديهم؛ وأن البرنامج الترويحي المقترح ذو فعالية عالية فى التأثير الإيجابي على تحسين مستوى المناعة النفسية لدى عينة البحث المقترحة ككل.

حيث يرى الباحثان أن المناعة النفسية أحد أهم الاتجاهات الحديثة لعلم النفس الإيجابي، والتي تُعد بمثابة الدرع الواقى للرياضيين بصفة عامة، وللمُدربات الرياضيات بصفة خاصة؛ حيث تمنحهم القدرة على مواجهة مُختلف الصعوبات والضغوطات التي قد تُواجههم بصورة إيجابية.

وتتفق نتائج الفرض الأول مع إيمان مصطفى الشنوانى (٢٠١٩م)، بأن امتلاك أى رياضى للمناعة النفسية يُعد مؤشراً على صحته النفسية والجسمية، كما تُعد المناعة النفسية عاملاً هاماً ورئيساً فى حماية الرياضى من الإصابة بالعديد من الأمراض النفسية والجسمية. (٤ : ١٦٨)

وتختلف هذه النتيجة مع ما ذكرته نوال السيد السعداوى (٢٠٠٦م)، فى أن ضعف المناعة النفسية لدى المرأة المصرية يرجع إلى المجتمع والأسرة والمدرسة والشارع وأماكن العمل، فهى تحتاج إلى ما يسمى بالطب الوقائى النفسى. (١٠ : ٨٩)

ويذكر (Hoerger. 2012)، إلى أن العقل البشرى يحتوى على نظام مناعة نفسية تُفسر ضمن المناعة الحيوية كرمز لاختزال عدد من الآليات المعرفية التى تحمى أى رياضى من المشاعر السلبية والأمراض النفسية من خلال أساليب دفاعية تجعله أكثر وعياً وإدراكاً للموقف الضاغط الراهن والقدرة على مواجهته والتصدى له، مُشيراً إلى أن المناعة النفسية مثلها مثل نظام المناعة الحيوية الذى يُدافع عن الجسم ضد الميكروبات والفيروسات المُسببة للأمراض العضوية. (٢١ : ٨٧)

وانطلاقاً من نتائج الفرض الأول يكون المناعة النفسية ذات أهمية بالغة بالنسبة للمُدربات الرياضيات؛ يرى الباحثان أن المناعة النفسية تُعد الدرع الواقى للمُدربات الرياضيات للتصدى لأى تهديدات وأزمات وضغوط نفسية قد تواجههم والقضاء عليها عن طريق التحصين النفسى مُستخدماً الموارد الذاتية لديهم.

وهذا؛ ما دعَا الباحثان لإجراء تلك الدراسة فى محاولة منهم لتصميم برنامج ترويحي رياضى يُساعد على تحسين مستوى المناعة النفسية للمُدربات الألعاب الرياضية ككل؛ وبما قد

يكفل المساهمة في توفير أداة مساعدة جديدة للتعرف على ميكانيزمات المناعة النفسية للمدربات الرياضيات ككل.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة أحمد السيد عبد الكافي (٢٠٢٥م) (١) والتي أظهرت: أن البرنامج الترويحى الرياضى المقترح أثر ايجابياً على أبعاد المناعة النفسية، وأبعاد التوجه نحو المستقبل.

ب- عرض ومناقشة نتائج مجموعة (الناشئين – المستوى العالى)

جدول (٩) دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى لكل من مجموعة (الناشئين – المستوى العالى) فى الاستجابة على (مقياس المناعة النفسية لمدربات الألعاب الرياضية) قيد البحث.

(ن=١=٢=١٥)

حجم التأثير <i>Cohen's d</i>	قيمة (ت) (η^2)	القياس البعدى		القياس القبلى		المجموعات	الأبعاد
		المتوسط (س)	الانحراف (ع±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع±)		
٣.٠	٠.٨٦١	٩.٣٠	١.٥٥	٢٨.٦٠	١.٩٧	٢٤.٨٠	البعد الأول: التفكير الإيجابي
٢.٦	٠.٨٥٢	٨.٩٧	١.٨٧	٣٠.٩٣	١.٤٢	٢٦.٨٠	عالى
٢.٢	٠.٨٣٥	٨.٤٢	٢.١٥	٢٨.٣٣	٢.٨٨	٢٢.٨٧	البعد الثانى: الثقة بالنفس
٣.٦	٠.٨٦٢	٩.٣٤	٢.٣٠	٣٠.٧٣	٢.٨٣	٢٦.٥٣	عالى
٣.٢	٠.٩٠٢	١١.٣٦	٢.١٧	٣٠.٨٧	٢.٣٠	٢٤.٠٠	البعد الثالث: الذكاء الإفعالى
٢.٢	٠.٩٣٢	١٣.٨٣	١.٨٠	٣٣.٤٠	٢.٢٩	٢٦.٤٧	عالى
٢.٨	٠.٨٤٥	٨.٧٣	٢.٢٤	٢٨.٢٠	١.٩٩	٢٣.٣٣	البعد الرابع: الاتزان الإفعالى
٢.٨	٠.٨٦٨	٩.٥٧	٣.٢٩	٣١.٦٧	٢.٣٤	٢٤.٠٧	عالى
٣.٣	٠.٩١٧	١٢.٤٥	١.٩٦	٣٢.٦٠	٢.٢٤	٢٧.٨٠	البعد الخامس: الإبداع فى حل المشكلات
٥.٢	٠.٩٢٨	١٣.٤٣	٢.١٠	٣٥.٨٧	١.٧٣	٢٩.٠٠	عالى
٤.٣	٠.٩٤٣	١٥.٢٨	٢.٨٠	١٤٨.٦٠	٦.٥٣	١٢٢.٨٠	مقياس المناعة النفسية لمدربات الألعاب الرياضية (الدرجة الكلية)
٢.٩	٠.٩٥٧	١٧.٥٩	٧.٣٨	١٦٢.٦٠	٢.٥٣	١٣٢.٨٧	عالى

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٥

يتضح من دراسة جدول (٩) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٨.٤٢) و (١٧.٥٩)، وجميعها دالة حيث كانت (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يشير إلى وجود فروق بين القياس القبلى والقياس البعدى، ولصالح القياس البعدى.

ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η^2) الذى يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل فى المتغير التابع، وتراوحت قيم (η^2) بين (٠.٨٣٥) و (٠.٩٥٧)، وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم Huge).

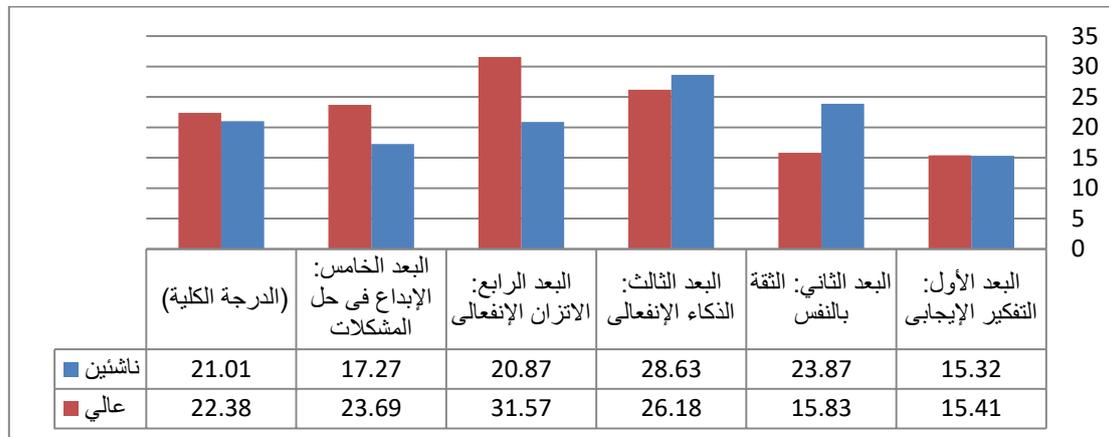
وتراوحت قيم (*Cohen's d*) بين (٢.٢) و(٥.٢)، وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم
(Huge).

جدول (١٠) نسبة التحسن بين درجات كل من مجموعة (الناشئين - المستوى العالى)
الاستجابة على (مقياس المناعة النفسية لمُدربات الألعاب الرياضية) قيد البحث.

(ن=١٥=٢)

الأبعاد	المجموعات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
البعد الأول: التفكير الإيجابي	ناشئين	٢٤.٨٠	٢٨.٦٠	٣.٨٠	١٥.٣٢
	عالي	٢٦.٨٠	٣٠.٩٣	٤.١٣	١٥.٤١
البعد الثاني: الثقة بالنفس	ناشئين	٢٢.٨٧	٢٨.٣٣	٥.٤٦	٢٣.٨٧
	عالي	٢٦.٥٣	٣٠.٧٣	٤.٢٠	١٥.٨٣
البعد الثالث: الذكاء الإنفعالي	ناشئين	٢٤.٠٠	٣٠.٨٧	٦.٨٧	٢٨.٦٣
	عالي	٢٦.٤٧	٣٣.٤٠	٦.٩٣	٢٦.١٨
البعد الرابع: الاتزان الإنفعالي	ناشئين	٢٣.٣٣	٢٨.٢٠	٤.٨٧	٢٠.٨٧
	عالي	٢٤.٠٧	٣١.٦٧	٧.٦٠	٣١.٥٧
البعد الخامس: الإبداع في حل المشكلات	ناشئين	٢٧.٨٠	٣٢.٦٠	٤.٨٠	١٧.٢٧
	عالي	٢٩.٠٠	٣٥.٨٧	٦.٨٧	٢٣.٦٩
مقياس المناعة النفسية للمدربات الرياضيين (الدرجة الكلية)	ناشئين	١٢٢.٨٠	١٤٨.٦٠	٢٥.٨٠	٢١.٠١
	عالي	١٣٢.٨٧	١٦٢.٦٠	٢٩.٧٣	٢٢.٣٨

ومن خلال دراسة جدول (١٠)، وشكل (٢)، يتبين: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط استجابات (مُدربات الألعاب الرياضية الناشئين ومُدربات المستويات العالية) في جميع أبعاد مقياس (المناعة النفسية للمدربات الرياضيين)، والدرجة الكلية للمقياس لصالح مُدربي المستويات العالية؛ حيث أن نسب التحسن تراوحت بين (١٥.٣٢) و(٣١.٥٧) للاستجابة على (مقياس المناعة النفسية لمُدربات الألعاب الرياضية) قيد البحث.



شكل (٢) نسبة التحسن بين درجات (المجموعة التجريبية) للاستجابة على (مقياس المناعة النفسية لمُدربات الألعاب الرياضية) قيد البحث لكل من مجموعة (الناشئين - المستوى العالى).

كما تشير نتائج جدول (١٠)، وشكل (٢) إلى وجود نسب تحسن فى القياس البعدى عن القبلى بين درجات كل من مجموعة (الناشئين - المستوى العالى) فى الاستجابة على أبعاد (مقياس المناعة النفسية لمُدرِّبات الألعاب الرياضية) قيد البحث للمجموعة التجريبية، وأن البرنامج ذو فعالية مناسبة، حيث جاءت نسب التحسن على النحو التالى:

فمن خلال نتائج جدول (١٠)، وشكل (٢) تبين أن نتائج البُعد الأول (التفكير الإيجابى) بين مجموعة (الناشئين) كان فى القياس القبلى (٢٤.٨٠ درجة)، ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٢٨.٦٠ درجة)، وبفارق (٣.٨٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (١٥.٣٢%)، وبين مجموعة (المستوى العالى) كان فى القياس القبلى (٢٦.٨٠ درجة)، ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٣٠.٩٣ درجة)، و بفارق (٤.١٣ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (١٥.٤١%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (١٠)، وشكل (٢) أن نتائج البُعد الثانى (الثقة بالنفس) بين مجموعة (الناشئين) كان فى القياس القبلى (٢٢.٨٧ درجة)، ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٢٨.٣٣ درجة)، و بفارق (٥.٤٦ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٢٣.٨٧%)، وبين مجموعة (المستوى العالى) كان فى القياس القبلى (٢٦.٥٣ درجة)، ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٣٠.٧٣ درجة)، و بفارق (٤.٢٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (١٥.٨٣%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (١٠)، وشكل (٢) أن نتائج البُعد الثالث (الذكاء الإنفعالى) بين مجموعة (الناشئين) كان فى القياس القبلى (٢٤.٠٠ درجة)، ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٣٠.٨٧ درجة)، و بفارق (٦.٨٧ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٢٨.٦٣%)، وبين مجموعة (المستوى العالى) كان فى القياس القبلى (٢٦.٤٧ درجة)، ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٣٣.٤٠ درجة)، و بفارق (٦.٩٣ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٢٦.١٨%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (١٠)، وشكل (٢) أن نتائج البُعد الرابع (الإتزان الإنفعالى) بين مجموعة (الناشئين) كان فى القياس القبلى (٢٣.٣٣ درجة)، ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٢٨.٢٠ درجة)، و بفارق (٤.٨٧ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٢٠.٨٧%)، وبين مجموعة (المستوى العالى) كان فى القياس القبلى (٢٤.٠٧ درجة)، ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٣١.٦٧ درجة)، و بفارق (٧.٦٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٣١.٥٧%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (١٠)، وشكل (٢) أن نتائج البُعد الخامس (الإبداع في حل المشكلات) بين مجموعة (الناشئين) كان في القياس القبلي (٢٧.٨٠ درجة)، ثم تطور في القياس البعدي إلى (٣٢.٦٠ درجة)، و بفارق (٤.٨٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (١٧.٢٧%)، وبين مجموعة (المستوى العالي) كان في القياس القبلي (٢٩.٠٠ درجة)، ثم تطور في القياس البعدي إلى (٣٥.٨٧ درجة)، و بفارق (٦.٨٧ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٢٣.٦٩%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (١٠)، وشكل (٢) أن مقياس المناعة النفسية لمُدربات الألعاب الرياضية (الدرجة الكلية)، بين مجموعة (الناشئين) كان في القياس القبلي (١٢٢.٨٠ درجة)، ثم تطور في القياس البعدي إلى (١٤٨.٦٠ درجة)، و بفارق (٢٥.٨٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٢١.٠١%)، وبين مجموعة (المستوى العالي) كان في القياس القبلي (١٣٢.٨٧ درجة)، ثم تطور في القياس البعدي إلى (١٦٢.٦٠ درجة)، و بفارق (٢٩.٧٣ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٢٢.٣٨%).

ويعزو الباحثان تمتع مُدربات المستويات الرياضية العالية بالمناعة النفسية أكثر من مُدربات مستوى الناشئين إلى عامل الخبرة التدريبية لدى مُدربات المستويات العالية؛ حيث تمتلك مُدربات المستويات العالية خبرة أكثر في مستوى التدريب وعلى مستوى المشاركة في المنافسات، وهذه الخبرة تجعلهم أقل عرضة للاضطرابات النفسية والجسمية، كما تمنحهم عامل الخبرة القدرة على التصدي للمواقف الضاغطة التي قد تواجههم من خلال استدعاء الخبرات السابقة في اللحظات الراهنة للاستفادة منها في التعامل مع المواقف الطارئة على مستوى التدريب والمنافسات الرياضية.

كما يُفسر الباحثان تلك النتائج أيضاً في ضوء كثرة الاحتكاك في مواقف التدريب والمنافسات الرياضية المختلفة، وما تحويه من مواقف نفسية ضاغطة ومختلفة ومتنوعة المصادر، قد أكسبت مُدربات المستويات الرياضية العالية ميكانيزمات المناعة النفسية مقارنة بمُدربات مستوى الناشئين.

وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكرته عبير أحمد أبو الوفا (٢٠١٨م)، في أن التطور المعرفي للفرد وكثره تعرضه للمواقف التي تتميز بدرجات مرتفعة من الضغط النفسي تجعله أكثر استخداماً للميكانيزمات الدفاعية؛ حيث يستبدل الدفاعات الأقل تنظيماً بأخرى أكثر نضجاً؛ مما يؤدي إلى خفض القلق والاضطرابات النفسية، كما ترى أن هناك ارتباط وثيق بين ميكانيزمات الدفاع

والمناعة النفسية؛ حيث أن كلاهما مُنوط بالدفاع عن الشخصية وحمائتها من أى تهديدات خارجية(٩: ٤٩، ٥٣).

ويتفق ذلك أيضاً مع نتائج دراسة منى مختار المرسي، وأمل على خليل(٢٠١٩م)(١٧)؛ حيث أشارت نتائج دراستهم إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الرياضات المائية من الناشئين، ولاعبي الرياضات المائية من المستويات العالية في المناعة النفسية لصالح لاعبي المستويات العالية.

كما تتفق أيضاً تلك النتائج مع نتائج دراسة(Bona. K. 2014)(٢٠)؛ حيث أشارت نتائج دراستها إلى الكشف عن درجات مرتفعة من المناعة النفسية للاعبات الجباز الهنغاريين ذات المستويات التنافسية المرتفعة مقارنة باللاعبات ذات المستويات التنافسية المنخفضة، وتم تفسير ذلك نظراً لصغر سنهم واختلاف خصائصهم الرياضية.

ويدعم ذلك جولدسين، وبروكس(٢٠١١م)، بأن المُدربات الرياضيات(أصحاب المستويات العليا)، والذين يتميزون بمشاركة كثيرة في المنافسات الرياضية يتمتعون بقدر كاف من الخبرة التدريبية ومستوى المناعة النفسية، ويشعرون بالتقدير ويضعون لأنفسهم أهدافاً وتوقعات إيجابية، ويعتقدون أنهم قادرون على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصائبة، وينظرون إلى الأخطاء والمعوقات التي تواجههم باعتبارها تحديات يجب مواجهتها، وليس مُحبطات يجب تجنبها، ويعنون جيداً جوانب القصور لديهم ولا ينكرونها ويرون أنها قابلة للتغيير والتحسين، ويُدركون جوانب القوة والتميز لديهم ويستمتعون بها، ويمتلكون مهارات جيدة في بناء العلاقات مع الآخرين، ويستطيعون تحديد جوانب حياتهم التي يُمكنهم السيطرة عليها والتحكم فيها، ويركزون جهودهم وطاقتهم نحوها ولا يهتمون بما لا يمكنهم السيطرة عليها.(٦: ٥١٤، ٥١٥)

لذلك يرى الباحثان أن ممارسة الأنشطة الترويحية وإعداد برامج ترويحية خاصة بممارستها أصبحت تُعد ضمن نسيج النظم الإجتماعية التي يتألف منها المجتمع، وبدأ الإهتمام بها كأحد مظاهر السلوك الحضارى للفرد وللممارسين للأنشطة الرياضية والقائمين عليها لما لها من دور هام في تحقيق التوازن بين العمل والراحة، وكذلك لإسهاماتها في تحقيق السعادة للإنسان، كما تعد ممارسة الأنشطة الترويحية أيضاً مدخلاً ملائماً لحل كثير من المشكلات التي قد تواجه كل هذه الفئات في الحياة المعاصرة، وعاملاً مُساهماً في عمليات النمو المتكامل والمتوازن للشخصية، واستقرار المجتمع، واثراء الحياة المتوافقة مع متغيرات العصر الحديث. (٥:

(٢٣٣)،(١٤: ٢١٣)

ويتفق ذلك مع ما ذكره محمد الحماحمي وعائدة عبدالعزيز (٢٠٠٦م)، بأن اسهامات الترويج في حياة المجتمعات المعاصرة في تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات، والتحرر من الضغوط والتوتر العصبى المصاحب للحياة العصرية، وأيضاً تطوير الصحة البدنية والصحة الإنفعالية والعقلية للفرد، بالإضافة إلى توفير حياة شخصية وعائلية زاخرة بالسعادة والاستقرار. (١٣: ٥٧)

ويتفق كل ما سبق ذكره أيضاً نتائج مع نتائج دراسة أحمد طارق مهدى (٢٠٢٤م) (٢) حيث أظهرت أهم النتائج: وجود تأثير ايجابي للبرنامج الترويجي الرياضى المقترح بأنه دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على أبعاد مقياس المناعة النفسية، وأبعاد مقياس الإنهاك النفسى.

ج- عرض ومناقشة نتائج مجموعة (المنازلات - الفردى - الجماعى)

جدول (١١) دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى لكل من مجموعة (المنازلات - الفردى - الجماعى) فى الاستجابة على (مقياس المناعة النفسية لمدرجات الألعاب الرياضية) قيد البحث

(ن=١ ن=٢ ن=٣=١٠)

حجم التأثير Cohen's d	(٢η)	قيمة (ت)	القياس البعدى		القياس القبلى		المجموعات	الأبعاد
			الانحراف (ع±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع±)	المتوسط (س)		
٣.٢	٠.٨٧٢	٩.٧٨	١.٤٢	٣١.٣٠	١.٦٠	٢٦.٩٠	منازلات	البعد الأول: التفكير الإيجابي
٢.٤	٠.٨٣٦	٨.٤٤	٢.٠٠	٢٩.٧٠	١.٦٠	٢٦.١٠	فردى	
٢.٣	٠.٨٤٢	٨.٦٣	١.٦٤	٢٨.٣٠	١.٩٦	٢٤.٤٠	جماعى	
٣.٧	٠.٨٦٩	٩.٦٤	١.٦٩	٣١.٢٠	٢.٧٠	٢٦.٨٠	منازلات	البعد الثانى: الثقة بالنفس
٢.٣	٠.٨٣٠	٨.٢٧	٢.٦٦	٣٠.٢٠	٢.٦٣	٢٥.٦٠	فردى	
١.٢	٠.٨٠١	٧.٥٠	٢.٥٨	٢٨.٧٠	٢.٥٤	٢١.٧٠	جماعى	
٤.١	٠.٩٢١	١٢.٧٦	١.٤٩	٣٤.٠٠	٢.١٥	٢٧.٢٠	منازلات	البعد الثالث: الذكاء الإنفعالى
٣.٢	٠.٨٩٨	١١.١٣	١.٧٠	٣٢.٧٠	١.٧٩	٢٤.٩٠	فردى	
٣.١	٠.٩٠٨	١١.٧٦	٢.٢٠	٣١.٢٠	٢.٥٠	٢٣.٦٠	جماعى	
٤.٠	٠.٨٨٦	١٠.٤٤	٢.٥٧	٣٢.٨٠	١.٩١	٢٤.١٠	منازلات	البعد الرابع: الانزان الإنفعالى
٢.٧	٠.٨٧٠	٩.٦٦	٢.٨٥	٢٨.٩٠	٢.٦٢	٢٣.٨٠	فردى	
١.٣	٠.٨٣٢	٨.٣٢	٢.٣٢	٢٩.٦٠	٢.٠٤	٢٣.٢٠	جماعى	
٤.٤	٠.٩٢٨	١٣.٤٦	٢.٠٦	٣٦.٧٠	١.٥٧	٢٩.٣٠	منازلات	البعد الخامس: الإبداع فى حل المشكلات
٣.٧	٠.٩٢١	١٢.٨٠	١.٩٠	٣٣.٦٠	١.٧٧	٢٨.٧٠	فردى	
٢.٩	٠.٩٠٠	١١.٢١	١.٧١	٣٢.٤٠	٢.٣٥	٢٧.٢٠	جماعى	
٦.٣	٠.٩٥٠	١٦.٣٧	٦.٧٧	١٦٦.٠٠	١.٤٢	١٣٤.٣٠	منازلات	مقياس المناعة النفسية لمدرج الألعاب الرياضية (الدرجة الكلية)
٤.١	٠.٩٣٧	١٤.٤٨	٠.٩٩	١٥٥.١٠	١.٧٩	١٢٩.١٠	فردى	
٢.١	٠.٩٢٥	١٣.١٢	٢.٣٥	١٥٠.٢٠	٦.٣٨	١٢٠.١٠	جماعى	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٠

يتضح من دراسة جدول (١١)، أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٧.٥٠) و(١٦.٣٧)، وجميعها دالة حيث كانت (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يشير إلى وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدى، ولصالح القياس البعدى.

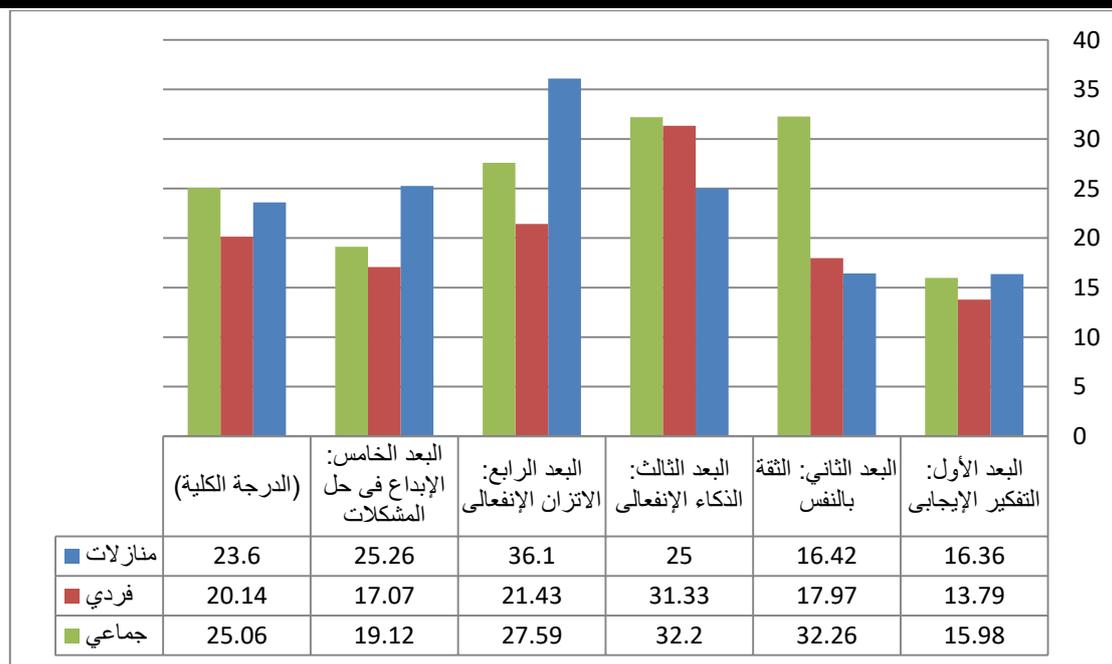
ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η^2) الذى يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل فى المتغير التابع، وتراوحت قيم (η^2) بين (٠.٨٠١) و(٠.٩٥٠)، وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم Huge).

وتراوحت قيم (*Cohen's d*) بين (١.٠٢) و(٦.٣)، وهذا يدل على حجم تأثير (كبير جدا) إلى (ضخم Huge).

جدول (١٢) نسبة التحسن بين درجات كل من مجموعة (المنازلات - الفردى - الجماعى) الاستجابة على (مقياس المناعة النفسية لمُدربات الألعاب الرياضية) قيد البحث.
(ن=١ ن=٢ ن=٣=١٠)

الأبعاد	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدى	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن (<i>Change Ratio</i>)
البعد الأول: التفكير الإيجابي	منازلات	٢٦.٩٠	٣١.٣٠	٤.٤٠	١٦.٣٦
	فردى	٢٦.١٠	٢٩.٧٠	٣.٦٠	١٣.٧٩
	جماعى	٢٤.٤٠	٢٨.٣٠	٣.٩٠	١٥.٩٨
البعد الثانى: الثقة بالنفس	منازلات	٢٦.٨٠	٣١.٢٠	٤.٤٠	١٦.٤٢
	فردى	٢٥.٦٠	٣٠.٢٠	٤.٦٠	١٧.٩٧
	جماعى	٢١.٧٠	٢٨.٧٠	٧.٠٠	٣٢.٢٦
البعد الثالث: الذكاء الإنفعالى	منازلات	٢٧.٢٠	٣٤.٠٠	٦.٨٠	٢٥.٠٠
	فردى	٢٤.٩٠	٣٢.٧٠	٧.٨٠	٣١.٣٣
	جماعى	٢٣.٦٠	٣١.٢٠	٧.٦٠	٣٢.٢٠
البعد الرابع: الاتزان الإنفعالى	منازلات	٢٤.١٠	٣٢.٨٠	٨.٧٠	٣٦.١٠
	فردى	٢٣.٨٠	٢٨.٩٠	٥.١٠	٢١.٤٣
	جماعى	٢٣.٢٠	٢٩.٦٠	٦.٤٠	٢٧.٥٩
البعد الخامس: الإبداع فى حل المشكلات	منازلات	٢٩.٣٠	٣٦.٧٠	٧.٤٠	٢٥.٢٦
	فردى	٢٨.٧٠	٣٣.٦٠	٤.٩٠	١٧.٠٧
	جماعى	٢٧.٢٠	٣٢.٤٠	٥.٢٠	١٩.١٢
مقياس المناعة النفسية لمُدرب الألعاب الرياضية (الدرجة الكلية)	منازلات	١٣٤.٣٠	١٦٦.٠٠	٣١.٧٠	٢٣.٦٠
	فردى	١٢٩.١٠	١٥٥.١٠	٢٦.٠٠	٢٠.١٤
	جماعى	١٢٠.١٠	١٥٠.٢٠	٣٠.١٠	٢٥.٠٦

يتضح من دراسة جدول (١٢)، أن نسب التحسن تراوحت بين (١٣.٧٩) و(٣٦.١٠) للاستجابة على (مقياس المناعة النفسية لمُدربات الألعاب الرياضية) قيد البحث.



شكل (٣) نسبة التحسن بين درجات (المجموعة التجريبية) للاستجابة على (مقياس المناعة النفسية لمُدربات الألعاب الرياضية) لكل من مجموعة (المنازلات - الفردي - الجماعي) قيد البحث

كما تشير نتائج جدول (١٢)، وشكل (٣) إلى وجود نسب تحسن في القياس البعدي عن القبلي بين درجات كل من مجموعة (المنازلات - الفردي - الجماعي) في الاستجابة على أبعاد (مقياس المناعة النفسية لمُدربات الألعاب الرياضية) قيد البحث للمجموعة التجريبية، وأن البرنامج ذو فعالية مناسبة، حيث جاءت على النحو التالي:

فمن خلال نتائج جدول (١٢)، وشكل (٣) تبين أن نتائج البعد الأول (التفكير الإيجابي) بين مجموعة (المنازلات) كان في القياس القبلي (٢٦.٩٠ درجة)، ثم تطور في القياس البعدي إلى (٣١.٣٠ درجة)، و بفارق (٤.٤٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (١٦.٣٦%)، وبين مجموعة (الفردي) كان في القياس القبلي (٢٦.١٠ درجة)، ثم تطور في القياس البعدي إلى (٢٩.٧٠ درجة)، و بفارق (٣.٦٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (١٣.٧٩%)، وبين مجموعة (الجماعي) كان في القياس القبلي (٢٤.٤٠ درجة)، ثم تطور في القياس البعدي إلى (٢٨.٣٠ درجة)، و بفارق (٣.٩٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (١٥.٩٨%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (١٢)، وشكل (٣) أن نتائج البعد الثاني (الثقة بالنفس) بين مجموعة (المنازلات) كان في القياس القبلي (٢٦.٨٠ درجة)، ثم تطور في القياس البعدي إلى (٣١.٢٠ درجة)، و بفارق (٤.٤٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (١٦.٤٢%)، وبين

مجموعة (الفردى) كان فى القياس القبلى (٢٥.٦٠ درجة)، ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٣٠.٢٠ درجة)، و بفارق (٤.٦٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (١٧.٩٧%)، وبين مجموعة (الجماعى) كان فى القياس القبلى (٢١.٧٠ درجة)، ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٢٨.٧٠ درجة)، و بفارق (٧.٠٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٣٢.٢٦%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (١٢)، وشكل (٣) أن نتائج البُعد الثالث (الذكاء الإنفعالى) بين مجموعة (المنازلات) كان فى القياس القبلى (٢٧.٢٠ درجة)، ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٣٤.٠٠ درجة)، و بفارق (٦.٨٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٢٥.٠٠%)، وبين مجموعة (الفردى) كان فى القياس القبلى (٢٤.٩٠ درجة)، ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٣٢.٧٠ درجة)، و بفارق (٧.٨٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٣١.٣٣%)، وبين مجموعة (الجماعى) كان فى القياس القبلى (٢٣.٦٠ درجة)، ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٣١.٢٠ درجة)، و بفارق (٧.٦٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٣٢.٢٠%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (١٢)، وشكل (٣) أن نتائج البُعد الرابع (الإلتزان الإنفعالى) بين مجموعة (المنازلات) كان فى القياس القبلى (٢٤.١٠ درجة)، ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٣٢.٢٠ درجة)، و بفارق (٨.٧٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٣٦.١٠%)، وبين مجموعة (الفردى) كان فى القياس القبلى (٢٣.٨٠ درجة)، ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٢٨.٩٠ درجة)، و بفارق (٥.١٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٢١.٤٣%)، وبين مجموعة (الجماعى) كان فى القياس القبلى (٢٣.٢٠ درجة)، ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٢٩.٦٠ درجة)، و بفارق (٦.٤٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٢٧.٥٩%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (١٢)، وشكل (٣) أن نتائج البُعد الخامس (الإبداع فى حل المشكلات) بين مجموعة (المنازلات) كان فى القياس القبلى (٢٩.٣٠ درجة)، ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٣٦.٧٠ درجة)، و بفارق (٧.٤٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٢٥.٢٦%)، وبين مجموعة (الفردى) كان فى القياس القبلى (٢٨.٧٠ درجة)، ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٣٣.٦٠ درجة)، و بفارق (٤.٩٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (١٧.٠٧%)، وبين مجموعة (الجماعى) كان فى القياس القبلى (٢٧.٢٠ درجة)، ثم تطور فى القياس البعدى إلى (٣٢.٤٠ درجة)، و بفارق (٥.٢٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (١٩.١٢%).

كما تبين من خلال دراسة نتائج جدول (١٢)، وشكل (٣) أن مقياس المناعة النفسية لمُدربات الألعاب الرياضية (الدرجة الكلية)، بين مجموعة (المنازلات) كان فى القياس

القبلي (١٣٤.٣٠ درجة)، ثم تطور في القياس البعدى إلى (١٦٦.٠٠ درجة)، و بفارق (٣١.٧٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٢٣.٦٠%)، وبين مجموعة (الفردى) كان فى القياس القبلى (١٢٩.١٠ درجة)، ثم تطور فى القياس البعدى إلى (١٥٥.١٠ درجة)، و بفارق (٢٦.٠٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٢٠.١٤%)، وبين مجموعة (الجماعى) كان فى القياس القبلى (١٢٠.١٠ درجة)، ثم تطور فى القياس البعدى إلى (١٥٠.٢٠ درجة)، و بفارق (٣٠.١٠ درجة)، وبنسبة تحسن بلغت (٢٥.٠٦%).

ويعزو الباحثان تمتع مُدربى الأنشطة الجماعية بالمناعة النفسية أكثر من مُدربى أنشطة المنازلات ثم الأنشطة الفردية إلى أن طبيعة الأنشطة الجماعية وخصائصها النفسية التى تتفرد بها من حيث التعاون والإنسجام، وما تفرضه من ضغوط أقل حدة على مُدربى الأنشطة الجماعية، مقارنة بأنشطة المنازلات والأنشطة الفردية، والتى تمتلك هى الأخرى طبيعة خاصة وخصائص نفسية تتمتع بواجبات فنية وخطوية وتكتيكية تحتاج لمزيد من اليقظة العقلية تفوق الأنشطة الجامعية، كما تتميز الأنشطة الجماعية بالكفاح المُباشر بين فريقين والذى يذخر بالعديد من المواقف الإنفعالية الضاغطة، والتى تتميز بشدتها وفقاً لمواقف الفوز والهزيمة من حين لآخر فى نفس المباراة والمنافسات الرياضية، والتى ينعكس أثرها مباشرة على المُدربيات الرياضيات؛ والتى بدورها تُسبب لمُدربيات الألعاب الجماعية إنهاكاً نفسياً قد يصل فى بعض الحالات إلى الاحتراق النفسى، وهذا ممّا دعا الباحثان لتسليط الضوء على تحقيق المناعة النفسية للمُدربيات الرياضيات من خلال توفير برنامج ترويحى رياضى يخفف ويقلل ويحد من الضغوط النفسية والجسمية الواقعة على كاهل المُدربيات الرياضيات مما يُكسبهم مستوى أحسن من اكتساب المناعة النفسية وتقليل الشعور بالضغط النفسى.

كما يُفسر الباحثان ذلك أيضاً فى ضوء التعامل ما بين المُدربيات الرياضيات واللاعبات، فى الأنشطة الفردية يكون التعامل مع اللاعبين بشكل فردى أكثر منه فى الأنشطة الجماعية والمنازلات، والتى يغلب عليها الشكل الجمعى فى التعامل مع اللاعبات؛ وهذا ما يزيد العبء على المُدربة فى أن تجعل من لاعبات الفريق وحدة واحدة؛ بالإضافة إلى الفروق الفردية ما بين اللاعبات واختلاف البيئات والتنشئة الإجتماعية الخاصة بكل لاعبة، بالإضافة إلى تمتع الأنشطة الجماعية بجماهيرية وتشجيع يفوق الأنشطة الفردية وأنشطة المنازلات، كل ذلك يفرض ضغوطاً أكثر على مُدربيات الأنشطة الجماعية، مما يجعلهم فى أمس الحاجة إلى الشعور بالمناعة النفسية دائماً، فهذا تفسير لمتتع مُدربيات الأنشطة الجامعية بالصحة النفسية أكثر،

واحتياجاً لها، واحتياجاً أيضاً للبرامج الترويحية الرياضية التي تُجدد الحيوية والنشاط والحماس الدائم، وتدفعهم للتأثير الإيجابي على تحسين مستوى المناعة النفسية، وهو ما ظهر جلياً من خلال تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على العينة قيد البحث والدراسة، وذلك من خلال أن البرنامج الترويحي المقترح ذو فعالية عالية في التأثير الإيجابي على تحسين مستوى المناعة النفسية لدى عينة البحث المقترحة من خلال تحقق نتائج الفرض التالي، وجود فروق في المناعة النفسية لدى المُدربات الرياضيات، وفقاً لنوع النشاط التدريبي (أنشطة فردية/ أنشطة جماعية/ أنشطة منازل) لصالح مُدربي الأنشطة الجامعية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره (Mckay & et al. 2008)، في أن بنية المناعة النفسية تبرز في المواقف الضاغطة التي تتحدى الفرد لاستنهاض مصادره الشخصية للتصدي لها، وبالأخص حين تتضمن عامل المنافسة وبذل الجهود لتحقيق الغاية المنشودة. (٢٤ : ١٥١)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة مروة محمد أبو شامة (٢٠٢١م) (١٦)؛ حيث أشارت نتائج دراستها إلى تمتع لاعبي المستويات الرياضية العليا في بعض الأنشطة الرياضية الجامعية والفردية لدرجات مرتفعة من المناعة النفسية.

وبذلك؛ أمكن للباحثان الإجابة على الفرض الأول، والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية لمجموعات البحث (المنازلات / ألعاب رياضية فردية / ألعاب رياضية جماعية) و(ألعاب رياضية فردية / ألعاب رياضية جماعية) في مستوى المناعة النفسية".

٢- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني

وللتحقق من صحة "الفرض الثاني" أستخدم الباحثان اختبار (ت) لعينتين مستقلتين من البيانات (*Independent Samples t-Test*) لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس البعدي لمجموعات البحث (ناشئين - مستوى عالي)، كما في جدول (١٣).

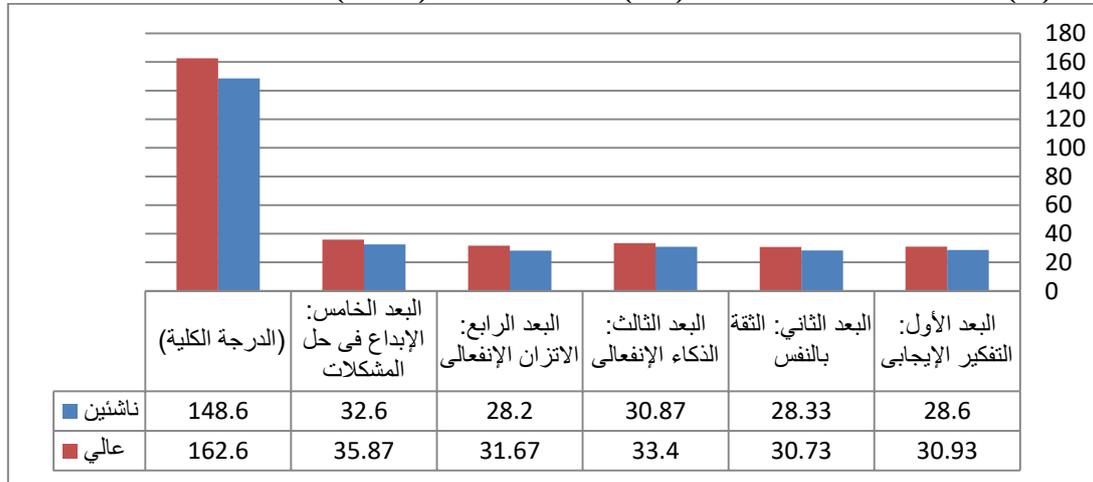
وأستخدم الباحثان تحليل التباين الأحادي في اتجاه واحد، كما في جدول (١٤)، واختبار (أقل فرق معنوي)؛ لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس البعدي لمجموعات البحث الثلاث (منازلات - فردى - جماعى) في المتغيرات قيد البحث كما في جدول (١٥).

أ- عرض ومناقشة نتائج مجموعة (الناشئين - المستوى العالي)

جدول (١٣) دلالة الفروق بين القياسات (البعديّة) للاستجابة على (مقياس المناعة النفسية لمُدربات الألعاب الرياضية) قيد البحث لمجموعات البحث (ناشئين - مستوى عالي) (ن=١=٢=١٥)

حجم التأثير <i>Cohen's d</i>	η^2	قيمة (ت)	عالي=١٥		ناشئين=١٥		وحدة القياس	الأبعاد
			الانحراف (ع±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع±)	المتوسط (س)		
١.٤	٠.٣١٥	٣.٥٩	١.٨٧	٣٠.٩٣	١.٥٥	٢٨.٦٠	درجة	البعد الأول: التفكير الإيجابي.
١.١	٠.٢٢٥	٢.٨٥	٢.٣٠	٣٠.٧٣	٢.١٥	٢٨.٣٣	درجة	البعد الثاني: الثقة بالنفس.
١.٣	٠.٢٨٧	٣.٣٦	١.٨٠	٣٣.٤٠	٢.١٧	٣٠.٨٧	درجة	البعد الثالث: الذكاء الإنفعالي.
١.٢	٠.٢٧٥	٣.٢٦	٣.٢٩	٣١.٦٧	٢.٢٤	٢٨.٢٠	درجة	البعد الرابع: الاتزان الإنفعالي.
١.٦	٠.٣٩٣	٤.٢٦	٢.١٠	٣٥.٨٧	١.٩٦	٣٢.٦٠	درجة	البعد الخامس: الإبداع في حل المشكلات.
٢.٥	٠.٦١١	٦.٦٤	٧.٣٨	١٦٢.٦٠	٢.٨٠	١٤٨.٦٠	درجة	مقياس المناعة النفسية لمُدربات الألعاب الرياضية (الدرجة الكلية).

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٥



شكل (٤) الفروق بين القياسات (البعديّة) للاستجابة على مقياس المناعة النفسية لمُدربات الألعاب الرياضية قيد البحث لمجموعات البحث (ناشئين - مستوى عالي)

يتضح من دراسة جدول (١٣)، أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٢.٨٥) و(٦.٦٤)، وجميعها دالة، حيث كانت (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يشير إلى وجود فروق بين المجموعتين، ولصالح القياس البعدي (مستوى العالي).

ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η^2) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع،

وتراوحت قيم (η^2) بين (0.225) و(0.611)، وهذا يدل على حجم تأثير (كبير) إلى (ضخم (Huge).

وتراوحت قيم (d) بين (1.1) و(2.0)، وهذا يدل على حجم تأثير (كبير جداً) إلى (ضخم (Huge).

ويستنتج الباحثان بأن المناعة النفسية تستند على أساس أن العقل والبدن لا ينفصلان، وأن العقل يُؤثر على جميع العمليات الفسيولوجية والنفسية لدى المُدربات الرياضيات، كما أن الذات الإنسانية مُعرضة دوماً للخلل النفسى والجسمى بسبب طريقة التفكير المُتبعه؛ مما يُحتم على المُدربات أن تكون أكثر مرونة فى تغيير طريقة تفكيرهم إلى الأفضل، وأن يُجاهد من أجل زيادة كفاءة مناعتهم النفسية، وذلك من خلال تنمية قدرتهم على التحمل والصمود أمام الأزمات، ومقاومة الأفكار والمشاعر السلبية لتجنب القلق واليأس والفشل والإحباط، ومساعدتهم على مواجهة كافة أنواع الضغوط المهنية التى يتعرضوا لها، وهذا مما لاحظته الباحثان وأوصوا به بأن يتم التوجيه نحو تدعيم المناعة النفسية للمستويات الناشئة فى بداية مراحلهم التدريبية.

وفى هذا السياق يتفق الباحثان مع كلٍّ من (*Kaur and Som. 2020*)، بأن نظام المناعة النفسية قادر على الحفاظ على توازن المُدربات الرياضيات (المعرفى والانفعالى لمواجهة المشكلات والصدمات المختلفة)، لئتمكن من العودة إلى حالتهم الطبيعية بعد التعرض للمشكلات والضغوط والأحداث المؤلمة، وإعادة صياغة بنائه المعرفى للتكيف مع الأحداث المحيطة وتقبلها كتجارب جديدة. (23: 140)

ويُضيف جولدسين، وبروكس (2011م)، أن المُدربات الرياضيات الذين يتمتعون بالمناعة النفسية يشعرون بالتقدير ويضعون لأنفسهم أهدافاً وتوقعات إيجابية، ويعتقدون أنهم قادرون على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصائبة، وينظرون إلى الأخطاء والمعوقات التى تواجههم باعتبارها تحديات يجب مواجهتها، وليس مُحبطات يجب تجنبها، ويعنون جيداً جوانب القصور لديهم ولا ينكرونها ويرون أنها قابلة للتغيير والتحسين، ويُدركون جوانب القوة والتميز لديهم ويستمتعون بها، ويمتلكون مهارات جيدة فى بناء العلاقات مع الآخرين، ويستطيعون تحديد جوانب حياتهم التى يُمكنهم السيطرة عليها والتحكم فيها، ويركزون جهودهم وطاقتهم نحوها ولا يهتمون بما لا يمكنهم السيطرة عليها. (6: 514، 515)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة عمرو فؤاد عبد الحميد (٢٠٢٣م) (١١) بوجود فروق في المناعة النفسية لدى المدربين الرياضيين وفقاً للمستوى التدريبي (ناشئين/ مستويات عالية) لصالح مدربي المستويات العالية.

ب- عرض ومناقشة نتائج مجموعة (المنازلات - الفردى - الجماعى)

جدول (١٤) تحليل التباين بين القياسات (البعديّة) للاستجابة على (مقياس المناعة النفسية لمُدربات الألعاب الرياضية) قيد البحث لمجموعات البحث الثلاث (منازلات - فردى - جماعى)

الأبعاد	مصدر التباين	مربع الانحرافات	درجات الحرية	متوسط مربع الانحرافات	قيمة (ف) المحسوبة	حجم التأثير	
						Cohen's d	(η^2)
البعد الأول: التفكير الإيجابي	بين المجموعات	٤٥.٠٧	٢	٢٢.٥٣	٧.٧٧	٠.٣٦٥	٠.٨
	داخل المجموعات	٧٨.٣٠	٢٧	٢.٩٠			
	المجموع	١٢٣.٣٧	٢٩				
البعد الثانى: الثقة بالنفس	بين المجموعات	٣١.٦٧	٢	١٥.٨٣	٢.٨٦	٠.١٧٥	٠.٥
	داخل المجموعات	١٤٩.٣٠	٢٧	٥.٥٣			
	المجموع	١٨٠.٩٧	٢٩				
البعد الثالث: الذكاء الإنفعالى	بين المجموعات	٣٩.٢٧	٢	١٩.٦٣	٥.٩١	٠.٣٠٤	٠.٧
	داخل المجموعات	٨٩.٧٠	٢٧	٣.٣٢			
	المجموع	١٢٨.٩٧	٢٩				
البعد الرابع: الاتزان الإنفعالى	بين المجموعات	٨٦.٤٧	٢	٤٣.٢٣	٦.٤٥	٠.٣٢٣	٠.٧
	داخل المجموعات	١٨٠.٩٠	٢٧	٦.٧٠			
	المجموع	٢٦٧.٣٧	٢٩				
البعد الخامس: الإبداع فى حل المشكلات	بين المجموعات	٩٨.٤٧	٢	٤٩.٢٣	١٣.٧٢	٠.٥٠٤	١.٠
	داخل المجموعات	٩٦.٩٠	٢٧	٣.٥٩			
	المجموع	١٩٥.٣٧	٢٩				
مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضى (الدرجة الكلية)	بين المجموعات	١٣٠٨.٢٠	٢	٦٥٤.١٠	٣٧.٥٤	٠.٧٣٥	١.٧
	داخل المجموعات	٤٧٠.٥٠	٢٧	١٧.٤٣			
	المجموع	١٧٧٨.٧٠	٢٩				

$$F(2, 27) = 3.35$$

يتضح من دراسة جدول (١٤)، وجود فروق داله احصائياً، حيث تراوحت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية، مما يشير إلى وجود فروق بين المجموعات الثلاث، وللتعرف على اتجاه هذه الفروق، تم حساب الفروق بين أزواج متوسطات القياسات (البعديّة) كما فى الجدول التالى (١٥).

ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η^2) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوحت قيم (η^2) بين (0.175) و(0.735)، وهذا يدل على حجم تأثير (كبير) إلى (ضخم) (Huge).

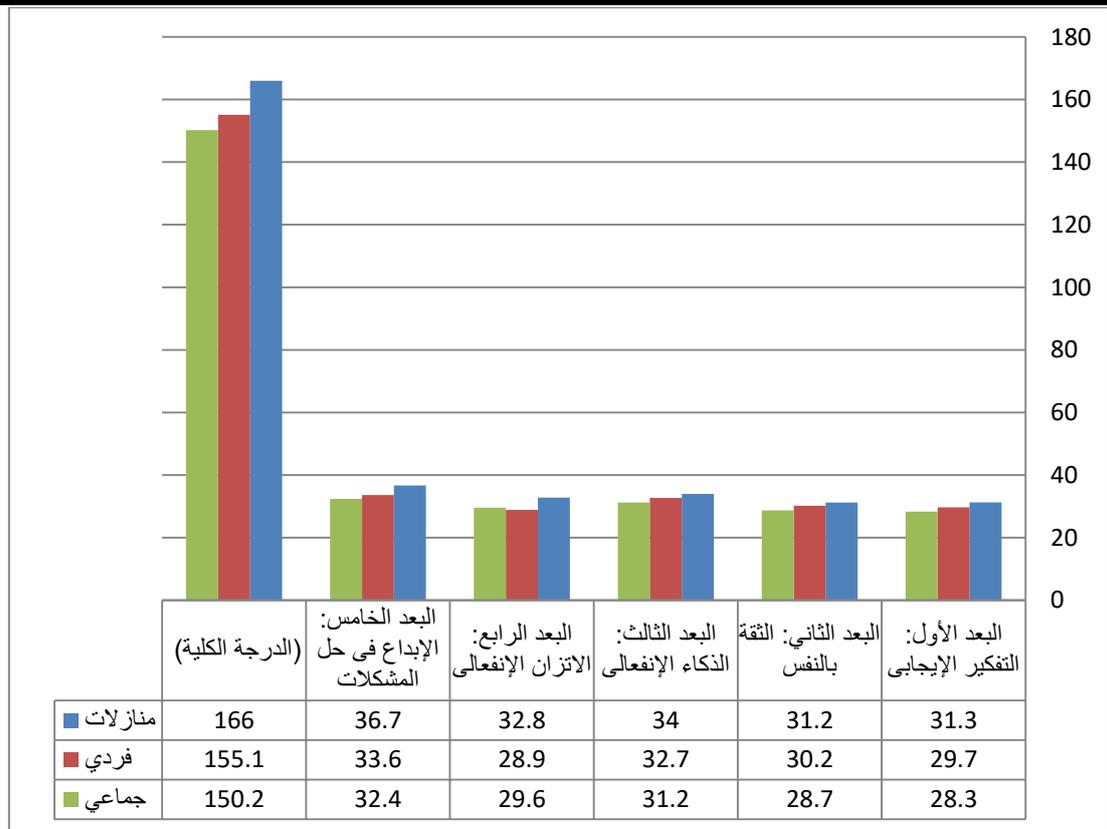
وتراوحت قيم ($Cohen's d$) بين (0.5) و(1.7)، وهذا يدل على حجم تأثير (متوسط) إلى (ضخم) (Huge).

جدول (15) دلالة الفروق بين أزواج متوسطات القياسات (البعديّة) واختبار أقل فرق دال ($L.S.D$) للاستجابة على (مقياس المناعة النفسية لمُدربات الألعاب الرياضية) قيد البحث لمجموعات البحث الثلاث (منازلات - فردى - جماعى)

الأبعاد	المجموعات	متوسطات القياسات	دلالة الفروق بين	
			منازلات	فردى
البعد الأول: التفكير الإيجابي	منازلات	31.30		*3.00
	فردى	29.70		1.40
	جماعى	28.30		
البعد الثانى: الثقة بالنفس	منازلات	31.20		*2.50
	فردى	30.20		1.50
	جماعى	28.70		
البعد الثالث: الذكاء الإنفعالى	منازلات	34.00		*2.80
	فردى	32.70		1.50
	جماعى	31.20		
البعد الرابع: الاتزان الإنفعالى	منازلات	32.80		*3.20
	فردى	28.90		0.70
	جماعى	29.60		
البعد الخامس: الإبداع فى حل المشكلات	منازلات	36.70		*4.30
	فردى	33.60		1.20
	جماعى	32.40		
مقياس المناعة النفسية لمُدربات الألعاب الرياضية (الدرجة الكلية)	منازلات	166.00		*15.80
	فردى	155.10		*4.90
	جماعى	150.20		

*الفروق بين المتوسطات دالة عند (0.05)

يتضح من دراسة جدول (15)، وجود فروق داله احصائياً بين أزواج متوسطات القياسات (البعديّة) لصالح مجموعة (المنازلات).



شكل (٥) الفروق بين القياسات (البعدية) للاستجابة على (مقياس المناعة النفسية لمُدربات الألعاب الرياضية) قيد البحث لمجموعات البحث (منازلات - فردي - جماعي)

يتضح من دراسة نتائج جدول (١٥)، وشكل (٥)، وجود فروق داله احصائياً بين أزواج متوسطات القياسات (البعدية) لصالح مجموعة (المنازلات)، ويرجع الباحثان ذلك لأن كل مجموعة من مجموعات البحث (منازلات - فردي - جماعي)، لها خصائصها النفسية والبدنية والمهارية والخططية قد تتفق مع بعضها البعض، وقد تختلف مع بعضها البعض، حسب طبيعة كل نشاط رياضي ممارس في كل مجموعة من المجموعات قيد البحث والدراسة.

ويعزو الباحثان تميز مدربات مجموعة (المنازلات) عن مجموعة (الفردي) ومجموعة (الجماعي) إلى تمتع لاعبيهم بحصولهم على العديد من البطولات والانتصارات سواء على المستوى المحلي أو الدولي مما يجعلهم يشعرون دائماً بالنجاح والتفوق والتميز وبما يعود عليهم بتقليل الضغوط النفسية ومما يجعلهم أكثر طمئنينه واستقرار وسلام نفسى ويتمتعون بالمناعة النفسية بشكل يساعدهم على الإستمرارية فى تحقيق الفوز والانتصارات الدائمة فى جميع المحافل الرياضية التى يُشاركون فيها.

ويتفق ذلك مع كلٍّ من (Bhardwaj and Agrawal. 2013)، بأن المناعة النفسية هي، القوة أو الطبقة الحامية للعقل والتي تمد الرياضي بالقوة اللازمة لمقاومة الضغوط والمخاوف وعدم الشعور بالأمان والأفكار السلبية ومساعدته في تحقيق الإتزان النفسى من خلال الدفاع باستخدام قوى مثل (الثقة بالنفس، والتكيف، والنضج الإنفعالى، وغيرها). (١١٩ - ١١٤ : ١٩)

ويرى الباحثان أن مهنة التدريب الرياضى من أكثر المهن التى تحظى بقدر ليس بالقليل من الضغوط المهنية، والتي تقع مباشرةً على كاهل المُدربين الرياضيين، وذلك نظراً لتعدد المُثيرات الخارجية الضاغطة عليهم، مثل: (ضغوط التدريب الرياضى، ضغوط المنافسات الرياضية، ضغوط أولياء الأمور، مشكلات اللاعبات الفردية، نقص الدعم من الإدارة، والأخطاء التحكيمية، وغيرها)؛ فضلاً عن العديد من المُثيرات الداخلية الضاغطة عليهم، مثل: (الخوف من الفشل، الخوف من النقد، السعى لتقدير الذات، السعى لتحقيق الذات، إرضاء أولياء الأمور، وإرضاء الإدارة)، وغيرها من المُثيرات المُسببة للضغوط النفسية للمُدربين الرياضيات.

وانطلاقاً من كون المناعة النفسية ذات أهمية بالغة بالنسبة لمُدربين الألعاب الرياضية؛ يرى الباحثان أن المناعة النفسية تُعد الدرع الواقى للمُدربين الرياضيات للتصدى لأى تهديدات وأزمات وضغوط نفسية قد تواجههم والقضاء عليها عن طريق التحصين النفسى مُستخدماً الموارد الذاتية لديهم.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة أحمد طارق مهدى (٢٠٢٤م) (٢) بوجود تأثير ايجابي للبرنامج الترويحي الرياضى المقترح على دال احصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على أبعاد مقياس المناعة النفسية وأبعاد مقياس الانهاك النفسى.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة أحمد السيد عبد الكافى (٢٠٢٥م) (١) بوجود تأثير للبرنامج الترويحي الرياضى المقترح إيجابياً بشكل ملحوظ على أبعاد المناعة النفسية، وأبعاد التوجه نحو المستقبل.

وهذا؛ ما دعَا الباحثان لإجراء تلك الدراسة فى محاولة منهم لتصميم برنامج ترويحي رياضى يُساعد على تحسين مستوى المناعة النفسية لمُدربين الألعاب الرياضية ككل؛ وبما قد يكفل المُساهمة فى توفير أداة مساعدة جديدة للتعرف على ميكانيزمات المناعة النفسية للمُدربين الرياضيات ككل، وبالتالي يخطو الباحثان خطوة استباقية لإجراء هذه الدراسة.

٣- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

وللتحقق من صحة الفرض الثالث أيضاً استخدم الباحثان تحليل التباين في اتجاهين أو أكثر *Two-Way Analysis Of Variance* بين مجموعات البحث: المستوى التدريبي (ناشئين/ مستويات عالية)، ونوع النشاط التدريبي (المنازلات / ألعاب رياضية فردية / ألعاب رياضية جماعية)، واختبار (*Bonferroni*) للمقارنات الثنائية، ودلالة الفروق بين أزواج المتوسطات الحدية المقدر (المتنبأ بها) للمتغيرات قيد البحث، كما تم حساب حجم التأثير (*Effect Size*) باستخدام مربع ايتا (η^2) الجزئية (*Partial Eta Squared*) في حالة اختبار (ف) في تحليل التباين في اتجاهين أو أكثر، كما في جدول (١٦)، و جدول (١٧).

جدول (١٦) نتائج تحليل التباين في اتجاهين أو أكثر بين مجموعات البحث (المستوى التدريبي × نوع النشاط التدريبي)، ونتائج حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η^2) الجزئية في المتغيرات قيد البحث

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	<i>Partial</i> (η^2)	مقدار تفسير التباين	القوة المشاهدة للاختبار
مستوى المناعة النفسية	المستوى التدريبي (ناشئين/ مستويات عالية)	٤.٩٠	١	٤.٩٠	٠.٢٧	٠.٠١	٠.٢٧	٠.٠٨
	نوع النشاط التدريبي (المنازلات / ألعاب رياضية فردية / ألعاب رياضية جماعية)	٤٠٥.٦٠	٢	٢٠٢.٨٠	*١١.٣٢	٠.٤٧	٢٢.٦٥	٠.٩٩

*قيمة (ف) دالة عند (٠.٠٥)

يتضح من دراسة جدول (١٦)، وجود تأثير دال إحصائياً لمتغير (المستوى التدريبي) على (مستوى المناعة النفسية)، حيث كانت قيمة (ف) المحسوبة غير دالة عند مستوى (٠.٠٥)، وتشير قيمة مربع ايتا (η^2) الجزئية، إلى أن المتغير (المستوى التدريبي) يفسر (٠.٢٧ %) من التباين في قيم المتغير (مستوى المناعة النفسية) بقوة مشاهدة للاختبار (٠.٠٨).

ويتضح من دراسة جدول (١٦)، وجود تأثير دال إحصائياً لمتغير (نوع النشاط التدريبي) على (مستوى المناعة النفسية)، حيث كانت قيمة (ف) المحسوبة دالة عند مستوى (٠.٠٥)، وتشير قيمة مربع ايتا (η^2) الجزئية، إلى أن المتغير (نوع النشاط التدريبي) يفسر (٢٢.٦٥ %) من التباين في قيم المتغير (مستوى المناعة النفسية) بقوة مشاهدة للاختبار (٠.٩٩).

جدول (١٧) اختبار (*Bonferroni*) للمقارنات الثنائية ودلالة الفروق بين أزواج المتوسطات الحدية المقدرة (المنتبأ بها) للمتغيرات قيد البحث بين مجموعات (الناشئات - المستويات العليا)

(ن=١ ن=٢ =٣٦)

المتغيرات	المجموعات	المتوسطات المقدرة	ناشئات	مستويات عليا
مستوى المناعة النفسية	ناشئات	١٥٢.٣٠		*٨.٦٠
	مستويات عليا	١٦٠.٩٠		

*الفروق بين المتوسطات دالة عند (٠.٠٥)

يتضح من دراسة جدول (١٧)، على الرغم من وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعات مُدربات (الناشئات - المستويات العليا)، ولصالح مُدربات (المستويات العليا) إلا أن مقدار الفرق بينهما لا يزيد عن (٨.٦٠) درجة في القياس البعدى.

ويعزوا الباحثان وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعات (الناشئات - المستويات العليا)، ولصالح مُدربات (المستويات العليا)، وذلك إلى كثرة الخبرة التدريبية، وكثيرة الاحتكاك مع اللاعبات فى المباريات والمنافسات الرياضية الرسمية والدولية، وكثرة المواقف التى تتعرض لها المُدربات الرياضيات فى المحافل الرياضية.

ويشير الباحثان أن الرياضة بمختلف مستوياتها (ناشئين - مستويات عليا) تُعد مجالاً خصباً للعديد من المثيرات الإنفعالية لما تملكه من طبيعة تنافسية تحتمل الفوز أو الهزيمة وما يترتب عليها من خبرات النجاح أو الفشل، والتي قد تُخلف آثاراً إيجابية أو سلبية فى نفوس جميع عناصر المنظومة الرياضية، وتُعد المُدربات الرياضيات أحد أكثر عناصر المنظومة الرياضية من حيث التعرض للمثيرات الإنفعالية الضاغطة نظراً لما يُلقى على عاتقهم من مهام ومسئوليات اللاعبين والفرق التى يقومون بتدريبها، والتي ينبغى عليهم الوفاء بها؛ إضافة إلى الضغوط المُرتبطة بمواقف التدريب والمنافسات الرياضية، وهذا يتطلب ضرورة امتلاك المُدربات الرياضيات لدراًً واقياً لمساعدتهم فى مجابهة تلك المثيرات الإنفعالية والقدرة على التكيف الإيجابى معها.

ويدعم ذلك جولدسين، وبروكس (٢٠١١م)، بأن المُدربات الرياضيات (للمستويات العليا) الذين يتمتعون بمشاركة كثيرة فى المنافسات الرياضية يتمتعون بقدر كاف من الخبرة التدريبية ومستوى المناعة النفسية، ويشعرون بالتقدير ويضعون لأنفسهم أهدافاً وتوقعات إيجابية، ويعتقدون أنهم قادرين على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصائبة، وينظرون إلى الأخطاء والمعوقات التى تواجههم باعتبارها تحديات يجب مواجهتها، وليس مُحبطات يجب تجنبها، ويعنون جيداً جوانب القصور لديهم ولا ينكرونها ويرون أنها قابلة للتغيير والتحسين، ويُدركون جوانب القوة

والتميز لديهم ويستمتعون بها، ويمتلكون مهارات جيدة فى بناء العلاقات مع الآخرين، ويستطيعون تحديد جوانب حياتهم التى يُمكنهم السيطرة عليها والتحكم فيها، ويركزون جهودهم وطاقاتهم نحوها ولا يهتمون بما لا يمكنهم السيطرة عليها. (٦: ٥١٤، ٥١٥)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة عمرو فؤاد عبد الحميد (٢٠٢٣م) (١١) بوجود فروق فى المناعة النفسية لدى المدربين الرياضيين وفقاً للمستوى التدريبى (ناشئين/ مستويات عالية) لصالح مُدربي المستويات العالية.

وانطلاقاً من كون المناعة النفسية ذات أهمية بالغة بالنسبة للمُدربات الرياضيين؛ يرى الباحثان أن المناعة النفسية تُعد الدرع الواقى للمُدربات الرياضيين للتصدى لأى تهديدات وأزمات وضغوط نفسية قد تواجههم والقضاء عليها عن طريق التحصين النفسى مُستخدماً الموارد الذاتية لديهم.

وفى هذا السياق يتفق الباحثان مع كلٍّ من (Kaur and Som. 2020)، أن نظام المناعة النفسية قادر على الحفاظ على توازن المُدربات الرياضيين (المعرفى والانفعالى لمواجهة المشكلات والصدمات المختلفة)، ليتمكن من العودة إلى حالتهم الطبيعية بعد التعرض للمشكلات والضغوط والأحداث المؤلمة، وإعادة صياغة بنائه المعرفى للتكيف مع الأحداث المحيطة وتقبلها كتجارب جديدة. (٢٣: ١٤٠)

وهذا؛ ما دعَا الباحثان لإجراء تلك الدراسة العلمية والعملية فى محاولة منهم لتصميم برنامج ترويحى رياضى يُساعد على تحسين مستوى المناعة النفسية لمُدربات الألعاب الرياضية؛ وبما قد يكفل المساهمة فى توفير أداة مساعدة جديدة للتعرف على ميكانيزمات المناعة النفسية للمُدربات الرياضيين، وبالتالي يخطو الباحثان خطوة استباقية لإجراء هذه الدراسة.

حيث تُعد ممارسة الأنشطة الترويحية ضمن نسيج النظم الإجتماعية التى يتألف منها المجتمع، وبدأ الإهتمام بها كأحد مظاهر السلوك الحضارى للفرد لما لها من دور هام فى تحقيق التوازن بين العمل والراحة، وكذلك لإسهاماتها فى تحقيق السعادة للإنسان، كما تعد ممارسة الأنشطة الترويحية مدخلاً ملائماً لحل كثير من المشكلات التى قد تواجه الفرد فى الحياة المعاصرة، وعاملاً مساهماً فى عمليات النمو المتكامل والمتوازن للشخصية، واستقرار المجتمع، واثراء الحياة المتوافقة مع متغيرات العصر الحديث. (٥: ٢٣٣)، (١٤: ٢١٣)

ويتفق ذلك مع كل من محمد الحماحمى وعائدة عبدالعزيز (٢٠٠٦م)، بأن اسهامات الترويح فى حياة المجتمعات المعاصرة فى تحقيق الحاجات الانسانية للتعبير الخلاق عن الذات، والتحرر من الضغوط والتوتر العصبى المصاحب للحياة العصرية، وأيضاً تطوير الصحة البدنية والصحة الإنفعالية والعقلية للفرد، بالإضافة إلى توفير حياة شخصية وعائلية زاخرة بالسعادة والاستقرار. (١٣ : ٥٧)

وبذلك؛ أمكن للباحثان الإجابة على الفرض الثالث، والذى ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين مجموعات البحث الفرعية ترجع إلى كونهن ينتمين إلى مستويات تدريبية مختلفة، وإلى نوع نشاط تدريبي مختلفة.

ومما سبق وبعد عرض نتائج البحث؛ ومن ثم مناقشتها، فقد أتضح للباحثان أن فروض البحث قد تحققت كلياً.

الاستنتاجات والتوصيات:

استنتاجات البحث:

فى ضوء نتائج البحث وإجراءاته، واستناداً على التأصيل العلمى للبحث توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية:

١. صلاحية مقياس المناعة النفسية لمُدربات الألعاب الرياضية كمقياس مُقنن يصلح للتطبيق على المُدربات الرياضيات؛ حيث يتمتع المقياس بمعاملات صدق وثبات عالية.

٢. البرنامج الترويحى المقترح ذو فعالية عالية فى التأثير الإيجابى على تحسين مستوى المناعة النفسية لدى عينة البحث المقترحة حيث جاءت نتائج تطبيقه كالتالى:

– وجود فروق فى المناعة النفسية لدى المدربات الرياضيات، وفقاً للمستوى التدريبى (ناشئين/ مستويات عالية) لصالح مُدربي المستويات العالية.

– وجود فروق فى المناعة النفسية لدى المدربات الرياضيات وفقاً لنوع النشاط التدريبى (أنشطة فردية/ أنشطة جماعية/ أنشطة منازل) لصالح مُدربي الأنشطة الجامعية.

توصيات البحث:

فى ضوء استنتاجات البحث، واستناداً على التأصيل العلمى للبحث يوصى الباحثان بما يلى:

١. تطبيق مقياس المناعة النفسية لمُدربات الألعاب الرياضية، للتعرف على مستويات المناعة النفسية لدى المُدربات الرياضيات فى مختلف الرياضات والمستويات الرياضية.
٢. يُوصى الباحثان بضرورة الإهتمام بالجانب الترويحي والنفسى فى البرامج الرياضية للمدربين لما لها من أثار إيجابية فى تحسين مستوى الحالة النفسية للمدربين واللاعبين واللاعبات.
٣. ضرورة الإستعانة بالأخصائى الترويحي والأخصائى النفسى الرياضى بالأندية والاتحادات الرياضية لتطوير الحالة النفسية بصفة عامة، وميكانيزمات المناعة النفسية بصفة خاصة للمُدربات الرياضيين.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد السيد عبد الكافى (٢٠٢٥م) فاعلية استخدام برنامج ترويحى رياضى فى تحسين المناعة النفسية والتوجه نحو المستقبل لدى كبار السن، مجلة بحوث التربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.
٢. أحمد طارق مهدى (٢٠٢٤م) تأثير برنامج ترويحى رياضى على أبعاد المناعة النفسية والإنهاك النفسى لدى العاملين بجامعة الزقازيق، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، العدد (٣)، مجلد (٧٩)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، أكتوبر.
٣. أمنية مصطفى السيد (٢٠١٩م) برنامج ترويحى لتحسين المناعة النفسية لدى المرأة العاملة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٤. إيمان مصطفى الشنوانى (٢٠١٩م) بناء مقياس المناعة النفسية لطلبات المُصابات بكلية التربية الرياضية بنات، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (٤٩)، الجزء (٣)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، يونيو.
٥. تهانى عبد السلام محمد (٢٠٠١م) الترويح والتربية الترويحية، دار الفكر العربى، القاهرة.
٦. جولدسين، وبروكس (٢٠١١م) الصمود لدى الأطفال، (ترجمة/ صفاء الأعصر)، المركز القومى للترجمة، القاهرة.

٧. رحمة تيسير العمرى (٢٠٢٠م) بناء مقياس المناعة النفسية لدى الراشدين فى المجتمع الجزائري، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية، جامعة العربي بن المهيدى، أم البواقي، الجزائر.
٨. سالمة محمد عبد الوهاب (٢٠٢٣م) بناء مقياس المناعة الترويحوية لدى المرأة العاملة، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (٦٧)، الجزء (٤)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، ديسمبر.
٩. عبير أحمد أبو الوفا (٢٠١٨م) ميكانيزمات الدفاع لدى مرتفعى ومنخفضى المناعة النفسية من طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسى، العدد (٥٣)، كلية التربية، جامعة عين شمس، يناير.
١٠. عصام محمد زيدان (٢٠١٣م) المناعة النفسية "مفهومها وأبعادها وقياسها"، مجلة كلية التربية، المجلد (٥١)، العدد (٣)، كلية التربية، جامعة طنطا، يوليو.
١١. عمرو فؤاد عبد الحميد (٢٠٢٣م) بناء مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضى، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد (٦٥)، العدد (١)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، يونيو.
١٢. كامل عبود حسين، وأسامة عبود خضير (٢٠١٧م) تقنين مقياس المناعة النفسية للرياضيين المتقدمين، مجلة علوم الرياضة، المجلد (٩)، العدد (٣١)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، العراق.
١٣. محمد الحماحمى، عايدة عبد العزيز (٢٠٠٦م) الترويح بين النظرية والتطبيق، ط (٣)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٤. محمد محمد الحماحمى (١٩٩٦م) أصول اللعب والتربية الرياضية والرياضة، ط ٢، المركز العربي للنشر والتوزيع، القاهرة.
١٥. محمود هشام عبد الرازق (٢٠٢٢م) المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى لاعبي منتخب جامعة بنها، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد (٦٣)، العدد (١)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، ديسمبر.
١٦. مروة محمد أبو شامة (٢٠٢١م) المناعة النفسية للاعبى المستويات العليا فى بعض الأنشطة الرياضية الفردية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (٩٣)، الجزء (١)، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، سبتمبر.
١٧. منى مختار المرسى، وأمل على خليل (٢٠١٩م) بناء مقياس المناعة النفسية للاعبى الرياضات المائية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (٨٦)، الجزء (١)، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، مايو.
١٨. نوال السيد السعداوى (٢٠٠٦م) المرأة والصراع النفسى، (ط - ٢)، مكتبة مدبولى، القاهرة.



ثانياً: المراجع الأجنبية:

19. Bhardwaj. A& Agrawal. G.(2013) **Gender difference in pre-adolescents' self-esteem**. International Journal of Social Science& Interdisciplinary Research. Vol (8). No (2). P.p(114-119).
20. Bona. K.(2014) **An Exploration of the Psychological Immune System in Hungarian Gymnasts**. Masters Thesis in Sport and Psychology. Department of Sport Sciences. University of Jyvaskyla. Finland.
21. Hoerger. M.(2012) **Coping strategies and immune neglect in affective forecasting: Direct evidence and key moderators**. Judgment and Decision Making. Vol (7). No (1). P.p(86-96).
22. Kantathanawat. T.(2020) **Development of Psychological Immunity Scale for Undergraduate Students**. Journal of Industrial Education. Vol (19). No (3). December. P.p(2563-2572).
23. Kaur. T.& Som. R.(2020) **The Predictive Role of Resilience in Psychological Immunity: A Theoretical Review**. Int. J. Curr. Vol (12). No (1). P.p(139-143).
24. Mckay. J.. Niven. A.. Lavallee. D.. White. A.(2008) **Source of Strain among elite UK Track athletes the sport**. Psychologist. Vol (22). No (1). P.p(143-163).
25. Oláh. A.(2002) **Positive Traits: Flow and Psychological Immunity**. Paper Presented at The First International Positive Psychology Summit. P.p(3-6). Washington D.C.. October.
26. Seery. M.(2011) **Challenge or threat? Cardiovascular indexes of resilience and vulnerability to potential stress in humans**. Neuroscience and Bio Behavioral Reviews. Vol (35). No (3). P.p(1603-1610).