



كلية التربية الرياضية
قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية
في التربية الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية
أثر الممارسة الرياضية في تعزيز المناعة النفسية
لدى طلاب جامعة بنها

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

اعداد الباحث

حسن حسني حسن حسين فرحات
مدرس مساعد بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية
بكلية التربية الرياضية جامعة بنها

لإشراف

دكتور

هانى محمد زكريا

أستاذ القياس والتقويم ووكيل الكلية لشئون خدمة
المجتمع وتنمية البيئة بكلية التربية
الرياضية جامعة بنها

دكتور

عاطف نمر خليفة

استاذ علم نفس الرياضة والعميد الأسبق
لكلية التربية الرياضية
جامعة بنها

دكتور

حسن يوسف أبو زيد

أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية
بكلية التربية الرياضية جامعة بنها

١٤٤٥هـ - ٢٠٢٤م

مقدمة البحث

مدخل البحث :

يعتبر التعليم الجامعي من أهم المراحل التعليمية، حيث أنه يمثل قمة الهرم التعليمي ويهدف إلى إعداد الأفراد بصورة منظمة وموجهة للحياة، وتعد المؤسسات التربوية الجامعية مؤسسات نمو وتطوير وتغيير نحو الأفضل حيث تهيأ الفرص للشباب الجامعي لاكتساب الخبرات والمعلومات الموجهة والمربية التي تؤدي لتحقيق التغير المرغوب، لاسيما إذا ما تناولنا جوانب بناء الشخصية فكريا وسلوكيا وبصورة مستمرة، حيث يتعرض المتعلمون في مختلف المستويات إلى كثير من التفاعلات والإضطرابات الدراسية والنفسية والاجتماعية التي يكون بعضها معوق يحول دون تحقيق متطلبات الصحة النفسية، وقد يستطيع البعض التغلب على هذه المعوقات وتخطيها ويتعذر على البعض الآخر مجابتهها، الأمر الذي يستوجب تشجيع الشباب الجامعي على العمليات الدفاعية النفسية التي يلجأ إليها الفرد في مواجهة هذه الأزمات والمعوقات وعلى الرغم من كثرة الأساليب النفسية والوقائية وتنوعها في حماية الذات الإنسانية من اللوم والتهديد النفسي برزت أساليب نفسية تعد من أساسيات الصحة النفسية السليمة لتحقيق الصحة النفسية والنمو السليم للشباب الجامعي المتعلم يعد من أساسيات الأهداف التربوية المنشود تحقيقها من المؤسسات التربوية الجامعية .

وتعد الصحة النفسية حالة إكتمال الفرد بدنياً وعقلياً واجتماعياً، إذ لا يستطيع الفرد تكريس كافة قدراته والتكيف مع أنواع الإجهاد العالى والعمل بإتقان وفاعلية عالية لتحقيق أفضل الإنجازات، وكان العلماء قديما يعتقدون بأن الصحة هي خلو الفرد من الأمراض البدنية بغض النظر على ما يمتلكه من صفات وسمات وخصائص تؤهله للإرتقاء بكافة جوانب الحياة المختلفة وتمثل الصحة النفسية الأساس اللازم لضمان الفرد من تأدية واجباته بشكل فعال وجيد.

إن العصر الذى نعيش فيه هو عصر التغير النفسى السريع المتطور وتعتبر الثقافة الرياضية جزءاً مهماً من هذا التطور الحاصل كما ان الثقافة الرياضية هي مظهر من مظاهر المجتمع كما تعد جزءاً من الثقافة العامة بوجه عام ويعتبر الإهتمام بالثقافة الرياضية من المؤشرات الدالة على إرتفاع المستوى الثقافى والتقدم فى المجتمع ، كما أن للثقافة الرياضية أثر واضح على الجانب الصحى والإجتماعى والتربوى والثقافى للإنسان .

وتعد المناعة النفسية من المفاهيم الأساسية والمهمة فى مجال علم النفس الإيجابى الذى يؤكد على الجوانب الإيجابية للشخصية وتنميتها أكثر من مجرد النظر إلى الصحة أنها غياب المرض ، وعلى ذلك تغيرت التوجهات من الإستغراق فى علاج الإضطرابات النفسية إلى الإهتمام بدراسة جوانب القوة والتميز التى يتمتع بها الإنسان وتحسين الصحة النفسية نحو مزيد من التوافق مع الذات والبيئة والانفتاح على الموارد المتاحة لتحقيق أقصى إستفادة من الإستخدامات الكامنة .

كما يحتوى العقل البشرى على نظام مناعة نفسية لكى يحمى الفرد من المشاعر السلبية والأمراض النفسية كما يفعل نظام المناعة الحيوية الذى يدافع عن الجسم ضد الميكروبات والفيروسات المسببة للأمراض المعدية .

كما أن كل شخص معرض لمواجهة التحديات وخوض التجارب والخبرات قد تكون إيجابية وقد تكون سلبية وتعتبر كلا من شخصية الفرد وإمكاناته البيولوجية وموارده النفسية عوامل محددة لمدى قدرة الفرد على تحمل الصعوبات ومواجهة المشكلات .

والمناعة النفسية لا تشير إلى بناء ثابت فى شخصية الفرد بل أنها تتحسن بوجود عوامل وقائية أخرى مثل الدعم الإجتماعى وتقدير الذات ومفهوم الذات وكفاءة الذات ومهارات حل المشكلة .

والمناعة النفسية تعنى قدرة الفرد على استخدام الأليات والاستراتيجيات المختلفة المناسبة والملائمة لمواجهة الصعوبات الإجتماعية والتكيفية والضغط النفسية فهى بناء غير ثابت فى شخصية الفرد وتتحسن بوجود عوامل وقائية كالتفكير الإيجابى والضبط الإنفعالى والابداع وحل المشكلات والتوجه نحو الهدف والمرونة النفسية والمسئولية الإجتماعية.

كما ان الفرد يمتلك نظام مناعى نفسى الذى من شأنه جعل الفرد أكثر صلابة ومرونة فى مواجهة الضغوط النفسية والأحداث الصعبة فى الإدراك والتحديات فى حياته اليومية وان المناعة النفسية موجودة لدى الانسان بوجود المناعة البيولوجية جنباً الى جنب للحفاظ على جسد الفرد وروحه من خلال قدرة نظام المناعة النفسية بالحفاظ على توازن الفرد النفسى والإنفعالى

وتجعله أكثر قدرة على مواجهة الأزمات والصدمات المختلفة للعودة إلى حالته الطبيعية بعد التعرض للضغوط والأحداث الحادة .

مشكلة البحث :

تعد المناعة النفسية بمثابة القوة التي تسمح للإنسان أن يتغلب على التحديات ويتجاوز العثرات ، حيث أن المناعة النفسية تعمل على صقل تفكير الفرد، وتوجيهه إلى كيفية التعامل مع الضغوط والتوترات في البيئة المليئة بالمشكلات، كما أن المناعة النفسية تؤثر بدرجة كبيرة على اعتقاد الفرد حول قدراته، ودرجة صموده أمام التحديات، وتعتبر المناعة النفسية من المصطلحات العلمية التي ظهرت حديثاً، ولاقت قبولاً كبيراً في الأوساط العلمية، وكشفت عن الكثير من أسباب القصور والضعف في النواحي الفكرية والنفسية والجسمية، فقد ظهر التنظير في مجال المناعة النفسية نتيجة الدراسات العلمية التي أجريت مجال العلاقة بين العقل والبدن حيث اكتشف عالم النفس "روبرت در Robert Ader في جامعة وشستر" Rochester أن الجهاز المناعي له القدرة على التعلم وقد كان هذا الإكتشاف مفاجأة في ذلك قت، حيث كان الرأي الشائع وقتها اعتبار المخ والجهاز العصبي وحدهما القادران على تغيير سلوكهما تبعاً للخبرات، وقد شجع إكتشاف "آدر" Ader على إجراء الكثير من البحوث التي توصلت إلى ان هناك طرقاً كثيرة للاتصال بين الجهازين العصبي المركزي والمناعي، تتمثل في العديد من المسارات البيولوجية التي تثبت أن العقل والانفعالات والجسد ليست كيانات منفصلة ولكنها متضافرة معاً .

وتعتبر المناعة النفسية نظاماً متكاملماً من الأبعاد المعرفية والدافعية والسلوكية للشخصية والتي من شأنها أن تعطي للفرد مناعة ضد الضغط وتدعم النمو الصحي وتعمل كأجسام مضادة نفسية لمقاومة الضغوط.

والعصر الذي يعيشه الشباب الجامعي اليوم عصر مليئ بالأعباء والضغوطات المتكررة والتي تتراكم عليه يوماً بعد يوم إذا لما يحسن إدارتها وتنظيمها والتغلب عليها للخروج منها بصورة سوية ، وهذا يتطلب قدرماً من المناعة النفسية لمواجهة تلك الضغوطات ومواصلة التقدم والنجاح في الحياة .

وقد لاحظ الباحث من خلال عمله ومعايشته للطلاب بالجامعة ، ان كثير من الطلاب لا يمتلك الصفات والسماة النفسية التي تساعده على مواجهة الحياة وضغوطها ومشاكلها وينظرون الى العالم والمستقبل بنظرة سلبية تسودها روح التشاؤم وعدم الإستعداد للمواجهه والسعى لمستقبل أفضل مما يسبب لهم بعض الاضطرابات التي قد تصل الى حد الامراض النفسية ، ومن ناحية أخرى يوجد من الطلاب من لديه نظرة أمل وتفاؤل للعالم والمستقبل ، ويعتبرون تلك الضغوط والمشكلات ما هي الا مراحل وتحديات يعززون من خلالها ثقتهم بأنفسهم ويشعرون بقيمة ذواتهم وقدراتهم على حل ما يواجههم من مشكلات ويفكرون بصورة إيجابية ولديهم توجهات جيدة لمستقبلهم .

وتكمن مشكلة البحث فى أنه لم يلق موضوع المناعة النفسية بالنسبة للشباب الجامعى الكثير من العناية من قبل الباحثين فى المجتمع المصرى بصفة عامة والرياضى بصفة خاصة على الرغم من أهميتها فى تحديد مدى القدرة على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التى تواجه الشباب فى حياتهم وهذا ما دعى الباحث لهذه الدراسة لمعرفة دور الرياضة فى تعزيز المناعة النفسية لدى الشباب (دراسة مقارنة على عينة من طلاب جامعة بنها).

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على دور الرياضة فى تعزيز المناعة النفسية لدى الشباب الجامعى ويتحقق ذلك من خلال :-

- بناء مقياس المناعة النفسية لدى الشباب الجامعى وذلك للتعرف على :-
- مستوى المناعة النفسية لدى الشباب الجامعى الغير ممارسين للنشاط الرياضى
- مستوى المناعة النفسية لدى الشباب الجامعى الممارسين للنشاط الرياضى.
- التعرف على الفروق فى مستوى المناعة النفسية لدى الشباب الغير ممارسين والممارسين للنشاط الرياضى .

فروض البحث:

- ما مستوى المناعة النفسية لدى الشباب الغير ممارسين للنشاط الرياضى ؟
- ما مستوى المناعة النفسية لدى الشباب الممارسين للنشاط الرياضى ؟
- هل توجد فروق فى مستوى المناعة النفسية لدى الشباب الغير ممارسين والممارسين للنشاط الرياضى ؟

إجراءات البحث

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي وذلك لملاءمته مع طبيعة البحث .

مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث :

يتحدد مجتمع البحث من طلاب جامعة بنها للعام الجامعي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م فيما عدا (كلية التربية الرياضية) ، وقد بلغ عددهم (٨٨٢٤٢) طالباً وطالبة.

عينة البحث :

العينة الأساسية للبحث :

تم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث من طلاب جامعة بنها للعام الجامعي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م، وقد قام الباحث بحساب حجم العينة عن طريق معادلة ستيفن ثامبسون لحساب أقل حجم للعينة والتي كانت نتيجتها (٣٨٣) طالباً .

وقد حدد الباحث بعد الرجوع للسادة المشرفين بأن يكون حجم العينة الأساسية للبحث (١٠٠٠) طالباً بما يمثل (١.١٣%) من تعداد مجتمع البحث ، علي أن لا يكونوا قد إشتراكوا في التجربة الإستطلاعية.

العينة الإستطلاعية :

تم إختيار عينة البحث الإستطلاعية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث من طلاب جامعة بنها للعام الجامعي ٢٠٢٢ م / ٢٠٢٣ م ، وعددهم (١٠٠) طالباً بما يمثل (٠.١١%) من تعداد مجتمع البحث.

أدوات البحث:

– مقياس المناعة النفسية لطلاب الجامعة " إعداد الباحث "

الدراسة الإستطلاعية :

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة الإستطلاعية على "العينة الإستطلاعية" والتي يمثلها (١٠٠) طالب من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث من طلاب جامعة بنها للعام الجامعي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م الممثلة لمجتمع البحث حيث تم التطبيق في الفترة من السبت ٥ / ٣ / ٢٠٢٢ حتى السبت ١٢ / ٣ / ٢٠٢٢ م وكان الهدف من إجراء الدراسة الإستطلاعية التعرف على الآتى :-

– مدى فهم عينة البحث للعبارات التي يتضمنها المقياس .

– التعرف على الصعوبات المحتمل ظهورها أثناء التطبيق للعمل على تلافيها .

- تحديد ما تستغرقه الدراسة الأساسية من وقت .
- حساب المعاملات العلمية للمقياس .

وقد أسفرت نتائج الدراسة الإستطلاعية عما يلي :

- فهم عينة البحث للعبارات التي يتضمنها المقياس حيث لم يبدر من أى منهم الإستفسار عن أى عبارة من عبارات المقياس .

خطوات تطبيق البحث :

المسح المرجعي:

قام الباحث بالإطلاع علي العديد من المراجع العلمية والبحوث والدراسات المرجعية التي تناولت متغيرات البحث .

إستطلاع رأي الخبراء:

قام الباحث بإستطلاع رأي السادة الخبراء وعددهم (٥) خبراء وذلك في مدي مناسبة صياغة ووضوح العبارات، ومدي مناسبة العبارة للمحاور الذي تنتمي إليه، وكفاية العبارات للتعبير عن المحور الخاص بها، وذلك في الفترة من (الخميس ١٧ / ٢ / ٢٠٢٢ م) إلي (الإثنين ٢٨ / ٢ / ٢٠٢٢ م).

التجربة الإستطلاعية:

كان الهدف من هذه الدراسة هو التأكد من صدق، ثبات المقياس قيد البحث ، وذلك علي العينة الإستطلاعية والتي قوامها (١٠٠) طالب من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث من طلاب جامعة بنها للعام الجامعي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م ، وقد تم إختيارهم من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة، وذلك في الفترة من (السبت ٥ / ٣ / ٢٠٢٢ م) إلي (السبت ١٢ / ٣ / ٢٠٢٢ م).

التجربة الأساسية :

تم إجراء التجربة الأساسية علي عينة البحث الأساسية والتي قوامها (١٠٠٠) طالب من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث من طلاب جامعة بنها للعام الجامعي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م ، علي أن لا يكونوا قد إشتراكوا في التجربة الإستطلاعية ، وذلك في الفترة من (الاحد ٢٠ / ٣ / ٢٠٢٢ م) إلي (السبت ٣٠ / ٤ / ٢٠٢٢ م).

المُعَالَجَة الإحصائية :

إستخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) لمُعَالَجَة البيانات إحصائياً واستعان
بالأساليب الإحصائية التالية :-

- المتوسط الحسابي Arithmetic Mean .
- الانحراف المعياري Standard Deviation .
- اختبار "ت" "T.Test"
- مُعامل الارتباط البسيط لبيرسون coefficient (person) Simple correlation .
- معامل ألفا كرونباخ Cronbach`s alpha
- اختبار كا² لحساب دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث Chi-Square
- النسب المئوية .

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات :

فى ضوء أهداف وفروض البحث والمنهج المستخدم، وفى حدود عينة البحث
وخصائصها ومن خلال التحليل الإحصائي وإستناداً على النتائج التي تم التوصل إليها أمكن
للباحث التوصل للإستنتاجات الآتية:-

• إمكانية التوصل إلى مقياس نوعى للمناعة النفسية لطلاب جامعة بنها يتضمن ستة محاور
أساسية هما :-

- الثبات الإنفعالى (٧ عبارات) .
- القدرة على مواجهة المشكلات والتأقلم (٦ عبارات) .
- الإستفادة من الخبرات السابقة (٧ عبارات) .
- المسئولية الإجتماعية (٨ عبارات) .
- التفكير الإيجابى (٧ عبارات) .
- التكيف أو المرونة النفسية (٨ عبارات) .
- جاءت مستوى المناعة النفسية للطلاب عينة البحث من الممارسين للرياضة فوق المتوسط.
- جاءت مستوى المناعة النفسية للطلاب عينة البحث غير الممارسين للرياضة متوسطة .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى المناعة النفسية بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين
من طلاب جامعة بنها .
- وجود علاقة بين المناعة النفسية وممارسة النشاط الرياضى لطلاب جامعة بنها عينة البحث.

التوصيات :

فى ضوء ماتوصل إليه البحث الحالى من نتائج تم التوصل إلى مجموعة من

التوصيات يمكن إيجازها فيما يلى:-

- الإهتمام بتطبيق مقياس المناعة النفسية بشكل دورى على الطلاب الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضى .

- تدعيم المناعة النفسية لدى الطلاب من خلال إقامة الدورات التدريبية والإرشادية السنوية يركز محتواها على رفع مستوى المناعة النفسية .

- الإهتمام بإنشاء مراكز للإرشاد النفسى داخل الجامعات ، نظرا لحاجة الطلاب الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضى إلى التوجيه والإرشاد النفسى .

- السعى لنشر ثقافة الممارسة الرياضية داخل الجامعات المصرية .

- توجيه رعاية الشباب بالجامعات المصرية عامة وجامعة بنها خاصة بأهمية تمتع الطلاب بالمناعة النفسية من خلال المشاركة فى مختلف الأنشطة الجامعية وخاصة النشاط الرياضى .

- إجراء المزيد من الدراسات حول أثر الممارسة الرياضية فى تعزيز المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة .