



" فاعلية برنامج ألعاب ترويحية وأثره على المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى لاعبي كرة الهدف "

أ.م.د/ سمر أحمد التيجاني شعراوي

-المقدمة ومشكلة البحث.

لم تعد الرياضة في عصرنا الحديث مجرد وسيلة للعب والترويح في أوقات الفراغ وإنما أصبحت حاجة من الحاجات الأساسية للإنسان في هذا العصر، ورواد التربية الرياضية وعلمائها أعادوا النظر في مفاهيم الرياضة واتجاهاتها ووضعوا برامج ومناهج جديدة تتماشى مع المفاهيم الرياضية الجديدة .

تزايدت حاجة الإنسان المعاصر إلى ممارسة النشاط الترويحي يأتي في ظل حالات القلق والتوتر والتعب الذي يرافق عملية إنجاز الأعمال اليومية المنأطة به حيث يحتل النشاط الترويحي الصدارة في اهتمامات الدول المتقدمة لما له من دور كبير في تقدم وإزدهار الحياة ، كما يساهم في رفع الروح المعنوية والشعور بالأمان لدى الأفراد .

كما أصبح الترويح ضرورة ملحة وحيوية في حياة الأفراد والمجتمعات في جميع المراحل المختلفة لعمر الفرد ، وذا ما اشارت إليه " تهانى عبد السلام " " ٢٠٠١ " أن الحاجة إلى الترويح حاجة إنسانية ولها أهميتها في حياة الأفراد حيث أنه مظهر من مظاهر النشاط الانساني يتميز بإتجاه يحقق السعادة للبشر. (٦ : ٣٤)

تتضمن الألعاب الترويحية العديد من الأنشطة التي تثير طاقات الأفراد الكامنة فهي وسيلة تربوية فعالة تنمي شخصية الفرد من جميع الجوانب وتشكل جانباً مهماً من أنشطة التعديل والتوجيه ، كما انها تساهم في تحسين نوعية الحياة والشعور بالسعادة والراحة النفسية لدى الممارسين فهي تحسن من الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية وتكسب القدرة على الإنجاز وحل المشكلات والشعور بالإطمئنان والثقة بالنفس وغيرها. (٢١ : ٢٥)

تعد المناعة النفسية احد المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي وتبدو في قدرة الفرد على مقاومة الاحداث المؤلمة والضغوط والكوارث والأزمات فهي بمثابة القوة التي تجعل الفرد يتغلب على تحديات الحياة وتساعد في التعامل مع الضغوط المحيطة به كما انها مؤثرة للصحة النفسية لما لها اهمية كبيرة في حياه الفرد العادي وتعد اكثر اهمية لدى الافراد ذوي الاحتياجات الخاصة نظرا للضغوط النفسية التي يعانون منها. (١٢ : ١٧)



كما تعتبر المناعة النفسية بمثابة القوة التي تسمح للانسان ان يتغلب على التحديات ويتجاوز العثرات حيث ان المناعة النفسية تعمل على صقل تفكير الفرد وتوجهه إلى كيفية التعامل مع الضغوط والتوترات في بيئة الفرد وتؤثر بدرجة كبيرة على اعتقاد الفرد حول ذاته وقدراته ودرجه صموده امام التحديات، وتعتبر المناعة النفسية من المصطلحات العلمية التي ظهرت حديثاً ولاقت قبولا كبيرا في الأوساط العلمية والكشف عن كثير من اسباب القصور والضعف في النواحي النفسية والفكرية والجسمية للفرد . (٤ : ٢٢)

فالفرد الذى لديه نظام للمناعة النفسية يعنى ان لديه وعاء يجمع المصادر النفسية التي تعمل على حمايته ووقايتها من المشاعر والوجدانيات السلبية التي ترتبط بالضغوط والقلق والتوتر والغضب وغيرها من الازمات والاضطرابات النفسية التي قد يواجهها في حياته . (٣ : ١٢)

المساندة الاجتماعية من المفاهيم التي اختلف الباحثون في طريقه تناولها تبعا لتوجهاتهم النظرية فقد تناول العلماء الاجتماع هذا المفهوم في اطار تناولهم للعلاقات الاجتماعية ، حيث صاغ مصطلح شبكه العلاقات الاجتماعية " Social network " ، الذي يعتبر البداية الحقيقية لظهور مصطلح المساندة الاجتماعية Social "Support" ويطلق عليه البعض مصطلح الموارد او الامكانيات الاجتماعية " Social resources " .

(١٣ : ٤١)

والمساندة الاجتماعية هي احد اكثر الوسائل فاعلية والتي يمكن من خلالها ان يتكيف الفرد مع الظروف المختلفة والضغوط مثل الاعاقات والامراض وتشير المساندة الاجتماعية بشكل عام إلى الانواع المختلفة من المساندة التي يحصل عليها الاشخاص من الآخرين مما يدفعهم إلى الاعتقاد بأنهم يتلقون الرعاية والتقدير وهو جزء من شبكة الاتصالات والالتزامات المتبادلة. (١١ : ١٠)

كما تساهم المساندة الاجتماعية في التكيف الناجح مع الظروف الحياة المجهدة مثل الإعاقة المزمنة مما يمكن الأفراد من التعامل مع هذا الوضع ويشعر بأهمية المساندة الاجتماعية في تعزيز الرفاهية النفسية والشعور بالسعادة ، وكما تغيرت نظرة المجتمع نحوهم إلى نظرة ايجابية وتقديم الدعم لهم وهذا الدعم والمساندة المقدمة لذوي الاحتياجات الخاصة تزيد من انتمائهم للمجتمع وتشعرهم بالرضا . (١١ : ٢٨)

كما تعد كرة الهدف من الانشطة الترويحية الرياضية الممتعة والمحبة حيث تضى على ممارستها لونا فريداً من البهجة والنشاط الحيوية كما تمارس في مراحل العمر المختلفة هذا بالإضافة إلى الفوائد العديدة التي تعود على الفرد الممارس في نواحي متعددة وهى الناحية البدنية والفسيولوجية والاجتماعية والتربوية .



وفى ضوء ما سبق تتضح الحاجة إلى المناعة النفسية فى كونها عاملاً وقائياً لمواجهة التحديات والضغوط النفسية للفرد لتحقيق التوازن النفسي حيث تعد من العوامل المهمة في بناء الشخصية والوصول بالفرض إلى الصحة النفسية الجيدة وتشكل المناعة حائط الصد ودفع الضغوط النفسية لديهم كما ان المساندة الاجتماعية للمعاقين بصرياً وخاصة المكفوفين دور مهم في شعورهم بالسعادة والاهتمام من الآخرين والثقة بالنفس، ويعتبر ذوي الهمم اولى الناس للإهتمام بهم لزيادة ورفع المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية ، وفي الدولة المصرية هناك اهتمام كبير بتقديم المساندة الاجتماعية لذوي الاحتياجات الخاصة ومن بينهم المكفوفين فقد حث الرئيس على ضرورة توفير كل سبل الدعم والمساندة لذوي الاحتياجات الخاصة ومنه المكفوفين، كما اعلن عام " ٢٠١٨ " عاماً لذوي الاحتياجات الخاصة واصدر قانون لحماية حقوق الاشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة مما ادى إلى حدوث تغيير ايجابي في إعادة الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة إلى المشاركة في المجتمع وفي جميع المجالات ، ومن هنا تبرز اهمية الدراسة الحالية ، كما ان على حد علم الباحثة ان الاهتمام بفريق كرة الهدف بجامعة المنيا يعتمد على الجانب البدني وهناك قصور إلى حد ما في الجانب النفسي مما دفع الباحثة للإهتمام بتدعيم الجانب النفسي للاعبين كرة الهدف وتقديراً منها لأهمية المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية لديهم، فقد اعتمدت الباحثة فى الدراسة الحالية على بناء برنامج العاب ترويحية لما لها من اهمية في نمو الفرد والتخلص من الصراعات التي يعاني منها الفرد والتخفيف من حدة التوتر والاحباط كما انها تعتبر سبيلاً صحيحاً للوصول إلى السعادة والمناعة النفسية والمساندة الاجتماعية لذوي الهمم حيث ان الالعاب الترويحية تهدف إلى تطوير مكانتهم حيث تساعدهم على التكيف والتأقلم مع الصعوبات التي يعانون منها وتوجيه اهتماماتهم إلى أنشطة والعب تناسب قدراتهم بالاضافة إلى شغل اوقات الفراغ لديهم وبالتالي تحد من الاحساس بالعجز وعدم الثقة بالنفس والاكتئاب والمشاعر السلبية الاخرى لديهم حتى الوصول إلى مناعة نفسية ومساندة اجتماعية عالية .

-هدف البحث.

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج العاب ترويحية لمعرفة أثره على المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى لاعبي كرة الهدف

-فروض البحث.

فى ضوء هدف البحث تضع الباحثة الفروض الآتية :-



١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس المناعة النفسية ومقياس المساندة الاجتماعية لدى لاعبي كرة الهدف

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس المناعة النفسية ومقياس المساندة الاجتماعية لدى لاعبي كرة الهدف

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المناعة النفسية ومقياس المساندة الاجتماعية لدى لاعبي كرة الهدف

-المصطلحات المستخدمة في البحث.

-الألعاب الترويحية.

مجموعة من الألعاب والممارسات البناءة والمنظمة يتم تنفيذها تحت إشراف رائد ترويحى بغرض الشعور بالسعادة وتعديل بعض السلوكيات إلى الأفضل .

-المناعة النفسية.

تمتع الفرد بخصائص وسمات تجعله قادرا" على تحمل ومواجهة الظروف والاحداث الضاغطة التى يتعرض لها فى مواقف الحياة اليومية . (٢٩ : ٨)

-المساندة الاجتماعية :

هى نوع الدعم سواء " الانفعالى أو المادى أو الأدائى" التى يتلقاها الأفراد أو يتوقعون تلقيه من أولئك الذين يتواصلون معهم " الأسرة أو الاصدقاء ، المجتمع " بأى شكل من (٣٠ : ٢٦)

-كرة الهدف.

هى رياضة جماعية مقترحة للرياضيين الفاقدين للبصر والذين يعانون من نقص فى الرؤية تتكون مبارتها من فريقين على ان يتكون كل فريق من ثلاثة لاعبين وتؤدى على ارضية صالة رياضية وتكون الكرة كرة جرس . (٣١)

- الدراسات السابقة.

١. قامت " سهيلة عبد البديع "(٢٠٢٢)(١٢) بدراسة عنوانها" برنامج تدريبي مستند إلى الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الإنفعال لدعم المناعة النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى عينة من طالبات جامعة الأزهر " ، وهدفت الدراسة إلى اختبار فعالية برنامج تدريبي مستند إلى الإستراتيجيات المعرفية لتنظيم الإنفعال لدعم المناعة النفسية والكفاءة الذاتية



الأكاديمية لدى عينة من طالبات جامعة الأزهر، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، كما اشتملت عينة البحث على عينة قوامها (٢٥) طالبة مقيدات بالفرقة الأولى بكلية التربية للبنات ، وقد استخدمت الباحثة أدوات مختلفة وهي مقياس المناعة النفسية ومقياس الكفاءة الذاتية والبرنامج التدريبي ، و كان من أهم النتائج التي توصلت إليها هي: ان وجود فروق دالة احصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على كل من مقياسى المناعة النفسية والكفاءة الذاتية لصالح القياس البعدى ، وعدم وجود فروق دالة احصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياسى المناعة النفسية والكفاءة الذاتية الاكاديمية .

٢. قامت "أفراح نصر الدين" (٢٠٢٢)(٤)، بدراسة عنوانها " المناعة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل "، وهدفت إلى قياس المناعة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل والتعرف على مستوى المناعة النفسية لديهم ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفى التحليلي ، كما اشتملت عينة البحث على عينة قوامها (٤٠٠) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية من كليات جامعة الموصل ، وقد استخدمت الباحثة أدوات مختلفة وهي مقياس المناعة النفسية من تصميم الباحثة ، و كان من أهم النتائج التي توصلت إليها هي: تمتع الطلبة بمستوى مناسب من المناعة النفسية ، لاتوجد فروق فى مستوى المناعة النفسية وفقاً للجنس والمرحلة ولكن هناك فروق فى مستوى المناعة النفسية وفقاً لمتغير التخصص ولصالح التخصص الإنساني .

٣. قاما " محمد عبد المجيد ، احمد حلمي" (٢٠٢٢)(٢٠) بدراسة عنوانها " أثر الأنشطة الترويحية على الوجود النفسى الأفضل لدى لاعبي منتخب مصر لألعاب القوى للمكفوفين " ، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر الأنشطة الترويحية على الوجود النفسى لدى لاعبي منتخب مصر لألعاب القوى للمكفوفين ، واستخدم الباحث المنهج شبه التجريبي ، كما اشتملت عينة البحث على (١٢) لاعبين منتخب مصر لألعاب القوى للمكفوفين ، وقد استخدم الباحث مقياس الوجود النفسى الأفضل ، و كان من أهم النتائج التي توصل إليها هي: وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مقياس الوجود النفسى الأفضل لصالح لقياس البعدى كما ساهم البرنامج القائم على الأنشطة الترويحية فى تحسين حالة الوجود النفسى لدى منتخب العاب القوى المكفوفين .

٤_ قامت " فاطمة الزهراء عبد الباسط" (٢٠٢١)(١٥) بدراسة عنوانها " فعالية برنامج لتنمية مهارات إدارة الذات وأثره فى دعم المناعة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان "، وهدفت الدراسة إلى إعداد برنامج لتنمية مهارات إدارة الذات لدى عينة من طلاب كلية التربية واختبار أثره فى دعم المناعة النفسية ، واستخدمت الباحثة المنهجى الوصفى وشبه التجريبي ، كما اشتملت عينة البحث على (٤٦٩) طالب وطالبة من كلية التربية جامعة حلوان ، وقد استخدمت



الباحثة مقياس إدارة الذات والمناعة النفسية وبرنامج تنمية مهارات إدارة الذات ، وكانت من اهم النتائج التي توصلت إليها هي: وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين جميع عوامل إدارة الذات وجميع عوامل المناعة النفسية والدرجة الكلية بالاضافة إلى عدم وجود فروق بين الطلاب تعزى للنوع والتخصص الاكاديمي في إدارة الذات والمناعة النفسية .

٥. قاما " عبد الستار محمد ، حسين محمد " (٢٠٢١) (١٤) بدراسة عنوانها " المساندة الاجتماعية كمنبىء بالمناعة النفسية لدى طلاب جامعة جنوب الوادى " ، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة المساندة الاجتماعية والمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الإرتباطى ، كما اشتملت عينة البحث علي (١٥٠) طالبا" وطالبة من طلاب جامعة جنوب الوادى ، وقد استخدم الباحث مقياسي المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية من إعداد الباحثين ، و كان من أهم النتائج التي توصل إليها هي: توجد علاقة دالة احصائيا بين المساندة الاجتماعية والمناعة النفسية ومكوناتها لدى عينة الدراسة وعدم وجود فروق بين الجنسين في المساندة الاجتماعية ومكوناتها ، وجود فروق دالة احصائيا بين الجنسين في المناعة النفسية ومكوناتها لصالح الذكور .

٦. قامت " سماح مصطفى " (٢٠٢١) (١١) بدراسة عنوانها " العلاقة بين المساندة الاجتماعية والسعادة لدى طلبة الجامعة المكفوفين " ، وهدفت الدراسة إلى معرفة الفروق بين طلبة الجامعة ذكور وإناث المكفوفين في المساندة الاجتماعية بأبعادها والسعادة بالاضافة إلى العلاقة الارتباطية بينهم ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي الارتباطى ، كما اشتملت عينة البحث علي (٣٦) ذكور وإناث مكفوفين ومبصرات في كلية الآداب ، وقد استخدمت الباحثة مقياس المساندة الاجتماعية وقائمة اكسفورد للسعادة ، و كان من أهم النتائج التي توصلت إليها هي: وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الكفوفين ذكور وإناث في الدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية وأبعاده لصالح الاناث المكفوفات ، وجود فروق دالة احصائيا بين الكفيفات والمبصرات في مقياس السعادة .

-خطة وإجراءات البحث.

- منهج البحث.

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين حيث أنه المنهج المناسب لتحقيق اهداف البحث .

-مجتمع وعينة البحث.

يتمثل مجتمع البحث في طلاب جامعة المنيا المكفوفين المشاركين بمركز متحدى الإعاقة جامعة المنيا والبالغ قوامها (٥٤) طالب وطالبة ، وقد قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم المشاركين في كرة الجرس والتي



بلغ قوامها (٢٦) منهم (١٢) لاعباً عينة استطلاعية و(١٢) للعينة الأساسية مقسمة إلى (٦) لاعبين للمجموعة الضابطة و(٦) لاعبين للمجموعة التجريبية
-توزيع أفراد العينة توزيعاً إعتدالياً.

قام الباحث بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في ضوء السن ومقياس المناعة النفسية والمساندة الإجتماعية لدى لاعبي كرة الهدف جامعة المنيا ، والجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينة

قيد البحث في المتغيرات قيد البحث (ن = ١٢)

المقياس	الابعاد	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المناعة النفسية	العمر الزمني	٢٠,٢٥	٢٠,٥٠	١,١٤	٠,٦٦-
	التفكير الإيجابي	٣٥,٥٠	٣٥,٠٠	٧,٢٣	٠,٢١
	حل المشكلات	٢١,٥٠	٢٠,٠٠	٣,٨٥	١,١٧
	التفاعل	٢٢,٦٧	٢٣,٥٠	٢,٦١	٠,٩٦-
	الصمود والتحدى	٢٢,٨٣	٢١,٥٠	٣,٦٩	١,٠٨
	الثقة بالنفس	١٨,٥٠	١٧,٥٠	٣,٢٣	٠,٩٣
المساندة الاجتماعية	الدرجة الكلية	١٢١,٠٠	١١٨,٥٠	١٨,١٥	٠,٤١
	المساندة من الأسرة	١٣,٤٢	١٣,٥٠	١,٠٨	٠,٢٣-
	المساندة من الزملاء	١٦,٩٢	١٦,٥٠	٢,٩٧	٠,٤٢
	المساندة من المدرب	١٣,٥٨	١٢,٥٠	٢,٥٧	١,٢٦
	الدرجة الكلية	٤٣,٩٢	٤٤,٠٠	٥,١٢	٠,٠٥-

يتضح من جدول (١) ما يلي :

تراوحت معاملات الالتواء للعينة قيد البحث في السن مقياس المناعة النفسية ومقياس المساندة الاجتماعية لدى لاعبي كرة الهدف للمكفوفين قيد البحث ما بين (-٠.٩٦ ، ١.٢٦) أي أنها انحصرت ما بين (-٣ ، +٣) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً.

- تكافؤ مجموعتي البحث.

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث وجدول (٢) يوضح ذلك

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث (ن = ١٢)

قيمة (Z)	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الابعاد	المقياس
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي		
٠,١٦	٣٨,٠٠	٦,٣٣	٣٥,٣٣	٤٠,٠٠	٦,٦٧	٣٥,٦٧	التفكير الإيجابي	المناعة النفسية
٠,٥٧	٣٥,٥٠	٥,٩٢	٢١,١٧	٤٢,٥٠	٧,٠٨	٢١,٨٣	حل المشكلات	
٠,٠٠	٣٩,٠٠	٦,٥٠	٢٢,٦٧	٣٩,٠٠	٦,٥٠	٢٢,٦٧	التفاعل	
٠,٠٠	٣٩,٠٠	٦,٥٠	٢٢,٨٣	٣٩,٠٠	٦,٥٠	٢٢,٨٣	الصمود والتحدى	
٠,٠٠	٣٩,٠٠	٦,٥٠	١٨,٥٠	٣٩,٠٠	٦,٥٠	١٨,٥٠	الثقة بالنفس	
٠,٥٦	٣٥,٥٠	٥,٩٢	١٢٠,٥٠	٤٢,٥٠	٧,٠٨	١٢١,٥٠	الدرجة الكلية	
٠,٢٥	٣٧,٥٠	٦,٢٥	١٣,٣٣	٤٠,٥٠	٦,٧٥	١٣,٥٠	المساندة من الأسرة	المساندة الاجتماعية
١,٨٥	٥٠,٥٠	٨,٤٢	١٨,٦٧	٢٧,٥٠	٤,٥٨	١٥,١٧	المساندة من الزملاء	
٠,٠٠	٣٩,٠٠	٦,٥٠	١٣,٦٧	٣٩,٠٠	٦,٥٠	١٣,٥٠	المساندة من المدرب	
١,١٣	٤٦,٠٠	٧,٦٧	٤٥,٦٧	٣٢,٠٠	٥,٣٣	٤٢,١٧	الدرجة الكلية	

* دال عند مستوي (٠,٠٥) ** دال عند مستوي (٠,٠١)

يتضح من جدول (٢).

- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث ، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات .

-أدوات جمع البيانات.

استعانت الباحثة في جمع البيانات الخاصة بالبحث بالأدوات التالية :

_ المقابلة الشخصية

_ مقياس المناعة النفسية للاعب كرة الهدف (إعداد الباحثة)

_ مقياس المساندة الاجتماعية للاعب كرة الهدف (إعداد الباحثة)

_ برنامج الألعاب الترويحية المقترح للاعب كرة الهدف (إعداد الباحثة)



أولاً - مقياس المناعة النفسية لدى لاعبي كرة الهدف.

وهو مقياس من إعداد الباحثة واتبعت في إعدادها الآتي :

- خطوات بناء مقياس " المناعة النفسية "

١ . تحديد هدف المقياس .

قامت الباحثة بتصميمه لقياس درجة المناعة النفسية لدى لاعبي كرة الهدف بجامعة المنيا

٢ . القراءة والاطلاع .

قامت الباحثة بالإطلاع على العديد من الدراسات والمراجع المرتبطة بموضوع " المناعة النفسية " كدراسة كل من

" أفراح نصر الدين " (٢٠٢٢) (٤) ، " سالى طه وآخرون " (٢٠٢٢) (٨) ، " سهيلة عبد البديع " (٢٠٢٢) (١٢) ، " أسماء أمين " (٢٠٢١) (٣) ، " فاطمة الزهراء عبد الباسط " (٢٠٢١) (١٥) ، " محمد أحمد " (٢٠٢١) (١٨) ، " عبد الستار محمد ، حسين محمد " (٢٠٢١) (١٤) ، " نادرة جميل " (٢٠٢١) (٢٤) للاستفادة في تحديد ابعاد وعبارات مقياس المناعة النفسية .

٣ . تحديد أبعاد وعبارات المقياس المقترحة وعرضها على الخبراء . مرفق (٢)

قامت الباحثة بوضع مجموعة من الأبعاد والعبارات الخاصة بالمناعة النفسية وعرضها على مجموعة من

الخبراء فى مجال علم النفس والتربية الرياضية قوامها (١٠) خبراء مرفق (١) بحيث لا تقل مدة خبرتهم فى المجال عن (٧) سبع سنوات وذلك لإبداء الرأي فى مدى مناسبته ، وقد تم اختيار الابعاد والعبارات التى حصلت على نسبة ٧٠٪ فأكثر من مجموع آراء الخبراء ، والجدول (٣،٤) يوضح ذلك

جدول (٣)

آراء السادة الخبراء حول الابعاد المناسبة لمقياس المناعة النفسية (ن = ١٠)

رقم البعد	البعد	رأى الخبير		
		موافق	غير موافق	نسبة الموافقة %
١	التفكير الإيجابي	١٠	-	٪١٠٠
٢	التحدى والصمود	١٠	-	٪١٠٠
٣	ضبط النفس والإتزان	٦	٤	٪٦٠
٤	الثقة بالنفس	٨	٢	٪٨٠
٥	التفاعل	٩	١	٪٩٠
٦	فاعلية الذات	٥	٥	٪٥٠
٧	حل المشكلات	٧٠	١	٪٩٠
٨	المرونة النفسية	٦	٤	٪٦٠
٩	توجه الهدف	٤	٦	٪٤٠

يتضح من جدول (٣) :

بناءً على آراء السادة الخبراء تم اختيار الابعاد التي حصلت على نسبة ٪٧٠ فأكثر من مجموع آراء الخبراء وحذف الاقل من ٪٧٠ وتم اضافة بعد (الأمن الرقمى) واعادة صياغة الابعاد بالشكل التالى (الصحة الرقمية ، الاجتماع الرقمى ، الاخلاقيات الرقمية ، التكنولوجيا الرقمية) وقد روعي فى تصميم بنوده أن تكون الابعاد واضحة ومباشرة كما وضع فى الحسابان وجه نظر الخبراء حتى الوصول إلى الصورة النهائية للمقياس مرفق رقم (٣)

جدول (٤)

آراء السادة الخبراء حول مدي مناسبة عبارات المقياس (ن = ١٠)

رقم العبارة	رأى الخبير			رقم العبارة	رأى الخبير			رقم العبارة	رأى الخبير			رقم العبارة
	موافق	غير موافق	نسبة الموافقة %		موافق	غير موافق	نسبة الموافقة %		موافق	غير موافق	نسبة الموافقة %	
١	١٠	-	٪١٠٠	٢٠	١٠	-	٪١٠٠	٢٠	١٠	-	٪١٠٠	١
٢	١٠	-	٪١٠٠	٢١	٨	٢	٪٨٠	٤٠	٨	٢	٪٨٠	٢
٣	٨	٢	٪٨٠	٢٢	٦	٤	٪٦٠	٤١	٦	٣	٪٧٠	٣
٤	١٠	-	٪١٠٠	٢٣	٩	١	٪٩٠	٤٢	٩	٥	٪٥٠	٤
٥	١٠	-	٪١٠٠	٢٤	٨	٢	٪٨٠	٤٣	٨	٢	٪٨٠	٥
٦	٥	٥	٪٥٠	٢٥	٤	٦	٪٤٠	٤٤	٦	١	٪٩٠	٦



٧	٩	١	٩٠٪	٢٦	٧	٣	٧٠٪	٤٥	١٠	-	١٠٠٪	٦٤	٥	٥	٥٠٪
٨	١٠	-	١٠٠٪	٢٧	٨	٢	٨٠٪	٤٦	٧	٣	٧٠٪	٦٥	١٠	-	١٠٠٪
٩	٨	٢	٨٠٪	٢٨	٧	٣	٧٠٪	٤٧	٩	١	٩٠٪	٦٦	٨	٢	٨٠٪
١٠	٩	١	٩٠٪	٢٩	٥	٥	٥٠٪	٤٨	٨	٢	٨٠٪	٦٧	٨	٢	٨٠٪
١١	٦	٤	٦٠٪	٣٠	٩	١	٩٠٪	٤٩	١٠	-	١٠٠٪	٦٨	٤	٦	٤٠٪
١٢	٩	١	٩٠٪	٣١	٨	٢	٨٠٪	٥٠	٨	٢	٨٠٪	٧٠	٧	٣	٧٠٪
١٣	١٠	-	١٠٠٪	٣٢	١٠	-	١٠٠٪	٥١	١٠	-	١٠٠٪	٧١	١٠	-	١٠٠٪
١٤	٨	٢	٨٠٪	٣٣	٨	٢	٨٠٪	٥٢	٨	٢	٨٠٪	٧٢	١٠	-	١٠٠٪
١٥	٨	٢	٨٠٪	٣٤	٨	٢	٨٠٪	٥٣	١٠	-	١٠٠٪	٧٣	٨	٢	٨٠٪
١٦	٩	١	٩٠٪	٣٥	١٠	-	١٠٠٪	٥٤	١٠	-	١٠٠٪	٧٤	٩	١	٩٠٪
١٧	٨	٢	٨٠٪	٣٦	٨	٢	٨٠٪	٥٥	٨	٢	٨٠٪	٧٥	٨	٢	٨٠٪
١٨	٨	٢	٨٠٪	٣٧	٧	٣	٧٠٪	٥٦	١٠	-	١٠٠٪				
١٩	٧	٣	٧٠٪	٣٨	١٠	-	١٠٠٪	٥٧	١٠	-	١٠٠٪				

يتضح من جدول (٤) :

تراوحت النسبة المئوية لأراء الخبراء حول مدي مناسبة عبارات المقياس ما بين (٧٠٪ : ١٠٠٪) ، وبناءاً على أراء السادة الخبراء تم اختيار العبارات التي حصلت على نسبة ٧٠٪ فأكثر من مجموع أراء الخبراء وحذف الاقل من ٧٠٪ وتم اعادة صياغة بعض العبارات وقد روعي في تصميم بنوده أن تكون العبارات واضحة ومباشرة ويسهل فهمها ولا تحتل اكثر من معنى وان تكون مرتبطة بالمشكلة نفسها كما وضع في الحسبان وجه نظر الخبراء حتى الوصول الى الصورة النهائية للمقياس ملحق رقم (٣)

جدول (٥)

عدد العبارات المحذوفة والمضافة والمعاد صياغتها والسلبية في مقياس المناعة النفسية

عدد العبارات النهائية	عدد العبارات المحذوفة	عدد العبارات المضافة	أرقام العبارات التي تم تعديل صياغتها	أرقام العبارات السلبية	عدد العبارات النهائية
٧٥	٩	-	٢٧،٢٦،٥١،٤٣،١٧،١٢،٣	١١،١٢،١٥،٢٣،٢٤،٢٨،٣٨،٣٩،٤٠،٤١	٦٦
			١،٣٦،٧٢	٦٥،٤٢،٥٨،٦٢،٦٣،	

ثانياً- خطوات بناء مقياس " المساندة الاجتماعية "

١- تحديد الهدف.

قامت الباحثة بتصميمه لقياس درجة المساندة الاجتماعية لدى لاعبي كرة الهدف.

٢- القراءة والاطلاع.

قامت الباحثة بالإطلاع على العديد من الدراسات والمراجع المرتبطة بموضوع المساندة الاجتماعية كدراسة كلاً من " سماح مصطفى " (٢٠٢١) (١١) ، عبد الستار محمد ، حسين محمد " (٢٠٢١) (١٤) ، عاطف نمر وآخرون " (٢٠٢١) (١٣) ، " ولاء محمد " (٢٠١٨) (٢٦) ، " أسماء فرج " (٢٠١٥) (٣) ، " للاستفادة في تحديد محاور وعبارات مقياس إدارة الذات .

٣_ تحديد أبعاد وعبارات المقياس المقترحة وعرضها على الخبراء : مرفق (٤)

قامت الباحثة بوضع مجموعة من الابعاد والعبارات الخاصة المساندة الاجتماعية وعرضها على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس والتربية الرياضية قوامها (١٠) خبراء مرفق (١) بحيث لا تقل مدة خبرتهم في المجال عن (٧) سبع سنوات وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبته ، وقد تم اختيار الابعاد والعبارات التي حصلت على نسبة ٧٠٪ فأكثر من مجموع آراء الخبراء ، والجدول (٦) يوضح ذلك

جدول (٦)

آراء السادة الخبراء حول الابعاد المناسبة لمقياس المساندة الاجتماعية (ن = ١٠)

رقم البعد	البعد	رأى الخبير	
		موافق	غير موافق
١	المساندة المقدمة من الأسرة	١٠	-
٢	المساندة المقدمة من الاصدقاء	١٠	-
٣	المساندة المقدمة من الآخرين	٦	٤
٤	المساندة المعرفية	٥	٥
٥	المساندة الوجدانية	٦	٤
٦	المساندة المقدمة من المدرب	٨	٢

يتضح من جدول (٥) .

بناءً على آراء السادة الخبراء تم اختيار الابعاد التي حصلت على نسبة ٧٠٪ فأكثر من مجموع آراء الخبراء وحذف الأقل من ٧٠٪ حتى أصبحت ابعاد مقياس إدارة الذات كالتالي (المساندة من الأسرة ، المساندة من الزملاء ، المساندة من المدرب) وقد روعي في تصميم بنوده أن تكون الابعاد واضحة ومباشرة كما وضع في الحسابان وجه نظر الخبراء حتى الوصول الى الصورة النهائية للمقياس ملحق رقم (٥)

جدول (٧)

آراء السادة الخبراء حول مدى مناسبة عبارات المقياس (ن = ١٠)

رأى الخبير			رقم العبارة	رأى الخبير			رقم العبارة	رأى الخبير			رقم العبارة
نسبة الموافقة %	غير موافق	موافق		نسبة الموافقة %	غير موافق	موافق		نسبة الموافقة %	غير موافق	موافق	
٧٠%	٣	٧	٢٧	١٠٠%	-	١٠	١٤	١٠٠%	-	١٠	١
٥٠%	٥	٥	٢٨	٥٠%	٥	٥	١٥	١٠٠%	-	١٠	٢
١٠٠%	-	١٠	٢٩	٦٠%	٤	٦	١٦	٩٠%	١	٩	٣
٨٠%	٢	٨	٣٠	٨٠%	٢	٨	١٧	٤٠%	٦	٤	٤
٩٠%	١	٩	٣١	٨٠%	٢	٨	١٨	١٠٠%	-	١٠	٥
٨٠%	٢	٨	٣٢	٩٠%	١	٩	١٩	١٠٠%	-	١٠	٦
١٠٠%	-	١٠	٣٣	١٠٠%	-	١٠	٢٠	٩٠%	١	٩	٧
٨٠%	٢	٨	٣٤	٨٠%	٢	٨	٢١	١٠٠%	-	١٠	٨
٩٠%	١	٩	٣٥	٧٠%	٣	٧	٢٢	٨٠%	٢	٨	٩
٨٠%	٢	٨	٣٦	١٠٠%	-	١٠	٢٣	٩٠%	١	٩	١٠
١٠٠%	-	١٠	٣٧	٩٠%	١	٩	٢٤	٧٠%	٣	٧	١١
				٨٠%	٢	٨	٢٥	٩٠%	١	٩	١٢
				١٠٠%	-	١٠	٢٦	١٠٠%	-	١٠	١٣

يتضح من جدول (٧).

تراوحت النسبة المئوية لآراء الخبراء حول مدى مناسبة عبارات المقياس ما بين (٧٠% : ١٠٠%) ، وبناءاً على آراء السادة الخبراء تم اختيار العبارات التي حصلت على نسبة ٧٠% فأكثر من مجموع آراء الخبراء وحذف الأقل من ٧٠% وتم إعادة صياغة بعض العبارات وقد روعي في تصميم بنوده أن تكون العبارات واضحة ومباشرة ويسهل فهمها ولا تحتل أكثر من معنى وان تكون مرتبطة بالمشكلة نفسها كما وضع في الحساب وجه نظر الخبراء حتى الوصول إلى الصورة النهائية للمقياس ملحق رقم (٥)

جدول (٨)

عدد العبارات المحذوفة والمضافة والمعاد صياغتها في مقياس المساندة الإجتماعية

عدد العبارات المبدئية	عدد العبارات المحذوفة	عدد العبارات المضافة	أرقام العبارات المحذوفة	أرقام العبارات التي تم تعديل صياغتها	أرقام العبارات السلبية	عدد العبارات النهائية
٣٧	٣	١	٤،١٥،١٦	٢١،٣١،٣٦،١٧،٢٣	٤٥،١٤،١٧،١٨،٢٤،٣٣	٣٥
					٣٤،٣٥	



٤ _ إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات :

_ تصحيح المقياس بالنسبة لمقياس (المناعة النفسية ، المساندة الإجتماعية)

يجيب اللاعب على عبارات المقياس بمساعدة المدرب من خلال بدائل الإجابة وذلك على النحو التالي:

١. دائماً (٣) درجات

٢. احياناً (٢) درجات

٣. نادراً (١) درجتان

مع مراعات العبارات السلبية فيكون تقديرها عكسياً (دائماً " ١ " ، احياناً " ٢ " ، نادراً " ٣ ")

_ قامت الباحثة بوضع مقياس المناعة النفسية في صورته النهائية ملحق (٣) والتي تتضمن (٦٦) ستة وستون عبارة ، وبذلك تراوحت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٦٦ : ١٩٨) درجة .

_ وبالنسبة إلى مقياس المساندة الإجتماعية أصبح في صورته النهائية ملحق (٥) والتي تتضمن (٣٥) خمسة وثلاثون عبارة ، وبذلك تراوحت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٣٥ : ١٠٥) درجة

٥ _ حساب المعاملات العلمية لمقياس .

قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية للمقياس على النحو التالي :

اولاً -المعاملات العلمية لمقياس المناعة النفسية لدى لاعبي كرة الهدف إعداد الباحثة " :

أ . الصدق .

لحساب صدق للمقياس استخدمت الباحثة الطرق التالية :

(١) صدق المحتوى .

تم عرض مقياس المناعة النفسية في صورته الأولية على عدد (١٠) عشرة محكمين من اعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية في تخصص التربية الرياضية وعلم النفس بهدف التعرف على ارائهم في المقياس من حيث دقه الصياغة اللغوية للمفردات وسلامة المضمون وانتماء العبارات في كل بعد ومدى كفايتها في تحقيق الهدف الذي وضعها وفي ضوء آراء المحكمين تم إدراج العبارات التي حصلت على نسبة ٧٠٪ فأكثر من مجموع آراء الخبراء واستبعاد العبارات التي حصل على نسبة أقل من ٧٠٪ حيث اصبح العدد الكلي للمقياس (٦٦) عبارة



(٢) صدق الاتساق الداخلي.

لحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس قامت الباحثة بتطبيقه على عينة قوامها (١٢) فرداً من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث من لاعبي كرة الهدف بجامعة المنيا ، وتم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه ، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ، والجدول (٩) ، (١٠) ، (١٠) توضح النتيجة على التوالي .
توضح النتيجة على التوالي .

جدول (٩)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن = ١٢)

العبارات								الابعاد
٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة
								معامل الارتباط
٠,٨٢	٠,٩٠	٠,٧٩	٠,٧٧	٠,٨٣	٠,٧٩	٠,٨١	٠,٨٩	التفكير الإيجابي
١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	رقم العبارة
								معامل الارتباط
٠,٨١	٠,٨٣	٠,٩١	٠,٨٣	٠,٨٣	٠,٨٤	٠,٨٩	٠,٨٨	التفكير الإيجابي
					١٩	١٨	١٧	رقم العبارة
								معامل الارتباط
					٠,٧٥	٠,٨٧	٠,٨١	التفكير الإيجابي
٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	رقم العبارة
								معامل الارتباط
٠,٨٤	٠,٨٣	٠,٥٩	٠,٨٦	٠,٦٧	٠,٧٤	٠,٧٨	٠,٧٢	حل المشكلات
				٣١	٣٠	٢٩	٢٨	رقم العبارة
								معامل الارتباط
				٠,٧٣	٠,٨٥	٠,٨٥	٠,٧٣	حل المشكلات
٣٩	٣٨	٣٧	٣٦	٣٥	٣٤	٣٣	٣٢	رقم العبارة
								معامل الارتباط
٠,٨٤	٠,٦٩	٠,٦٧	٠,٧٧	٠,٨٠	٠,٦٧	٠,٧٥	٠,٨١	التفاعل
				٤٣	٤٢	٤١	٤٠	رقم العبارة
								معامل الارتباط
				٠,٧٣	٠,٧٥	٠,٧٨	٠,٨٢	التفاعل



٥١	٥٠	٤٩	٤٨	٤٧	٤٦	٤٥	٤٤	رقم العبارة	الصمود والتحدى
٠,٨٥	٠,٩٠	٠,٨٨	٠,٨٣	٠,٨٩	٠,٧٩	٠,٨٠	٠,٨١	معامل الارتباط	
				٥٥	٥٤	٥٣	٥٢	رقم العبارة	
				٠,٨٥	٠,٨٩	٠,٨٣	٠,٨٣	معامل الارتباط	
٦٣	٦٢	٦١	٦٠	٥٩	٥٨	٥٧	٥٦	رقم العبارة	الثقة بالنفس
٠,٨٢	٠,٧٧	٠,٨٢	٠,٧٥	٠,٨٦	٠,٨١	٠,٨٠	٠,٨٧	معامل الارتباط	
					٦٦	٦٥	٦٤	رقم العبارة	
					٠,٨٣	٠,٨٣	٠,٨٧	معامل الارتباط	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = ٠,٥٧٦

يتضح من جدول (٩) ما يلي.

تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه ما بين (٠.٥٩ : ٠.٩١) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس .

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن = ١٢)

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠,٦١	١٥	٠,٦٥	٢٩	٠,٧٧	٤٣	٠,٦١	٥٧	٠,٧٧
٢	٠,٦٠	١٦	٠,٦٣	٣٠	٠,٦٥	٤٤	٠,٥٩	٥٨	٠,٨٠
٣	٠,٦١	١٧	٠,٦٠	٣١	٠,٦٥	٤٥	٠,٥٨	٥٩	٠,٨٤
٤	٠,٥٩	١٨	٠,٦١	٣٢	٠,٦٨	٤٦	٠,٦٤	٦٠	٠,٧٩
٥	٠,٥٨	١٩	٠,٨٢	٣٣	٠,٦٧	٤٧	٠,٦٤	٦١	٠,٦٨
٦	٠,٦٤	٢٠	٠,٧٧	٣٤	٠,٧٠	٤٨	٠,٧٠	٦٢	٠,٧٠
٧	٠,٦٤	٢١	٠,٧٢	٣٥	٠,٨١	٤٩	٠,٦٢	٦٣	٠,٧٠
٨	٠,٧٠	٢٢	٠,٦٠	٣٦	٠,٦٩	٥٠	٠,٦٥	٦٤	٠,٨٢
٩	٠,٦٦	٢٣	٠,٦١	٣٧	٠,٦٣	٥١	٠,٦٤	٦٥	٠,٧٠
١٠	٠,٦٥	٢٤	٠,٧٨	٣٨	٠,٦٣	٥٢	٠,٦٥	٦٦	٠,٧٥
١١	٠,٦٤	٢٥	٠,٧١	٣٩	٠,٧٢	٥٣	٠,٦١		
١٢	٠,٦٥	٢٦	٠,٦٧	٤٠	٠,٧٠	٥٤	٠,٦٤		



١٣	٠,٦١	٢٧	٠,٦٤	٤١	٠,٦٨	٥٥	٠,٦٥
١٤	٠,٦٤	٢٨	٠,٧٠	٤٢	٠,٦٦	٥٦	٠,٨٢

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = ٠,٥٧٦

يتضح من جدول (١٠) ما يلي :

تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠,٥٨ : ٠,٨٤) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس .

جدول (١١)

معامل الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس (ن = ١٢)

م	الابعاد	معامل الارتباط
١	التفكير الإيجابي	٠,٧٦
٢	حل المشكلات	٠,٩٠
٣	التفاعل	٠,٩٠
٤	الصمود والتحدى	٠,٧٥
٥	الثقة بالنفس	٠,٩٣

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = ٠,٥٧٦

يتضح من الجدول (١١) ما يلي :

تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠,٧٥ : ٠,٩٣) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس .

ب . الثبات .

لحساب ثبات المقياس قامت الباحثة باستخدام معامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيقها على عينة قوامها (١٢)

فرداً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، والجدول التالي (١٢) يوضح ذلك .

جدول (١٢)

معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباخ للمقياس (ن = ١٢)

الأبعاد	معامل الفا
التفكير الإيجابي	٠,٧٦
حل المشكلات	٠,٧٧
التفاعل	٠,٧٩



٠,٧٨	الصمود والتحدى
٠,٧٧	الثقة بالنفس
٠,٩٠	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (١٢) ما يلي :

تراوحت معاملات ألفا للمقياس ما بين (٠.٧٦ : ٠.٩٠) وهي معاملات دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات المقياس
ثانياً - المعاملات العلمية لمقياس المساندة الإجتماعية لدى لاعبي كرة الهدف " إعداد الباحثة " -الصدق.

لحساب صدق للمقياس استخدمت الباحثة الطرق التالية :

(١) صدق المحتوى.

تم عرض مقياس المساندة الإجتماعية في صورته الأولى على عدد (١٠) عشرة محكمين من اعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية في تخصص التربية الرياضية وعلم النفس بهدف التعرف على آرائهم في المقياس من حيث دقه الصياغة اللغوية للمفردات وسلامة المضمون وانتماء العبارات في كل بعد ومدى كفاياتها في تحقيق الهدف الذي وضعها، وفي ضوء آراء المحكمين تم إدراج العبارات التي حصلت على نسبة ٧٠٪ فأكثر من مجموع آراء الخبراء واستبعاد العبارات التي حصل على نسبة أقل من ٧٠٪ حيث اصبح العدد الكلي للمقياس (٣٥) عبارة

(٢) صدق الاتساق الداخلي.

لحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس قامت الباحثة بتطبيقه على عينة قوامها (١٢) فرداً من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث من لاعبي كرة الهدف بجامعة المنيا ، وتم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه ، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ، والجدول (١٣) ، (١٤) ، (١٥) توضح النتيجة على التوالي .

جدول (١٣)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن = ١٢)

العبارات								الإيعاد
٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة
								معامل الارتباط
٠,٨٥	٠,٨٩	٠,٨٤	٠,٨٣	٠,٨٥	٠,٨٩	٠,٨٦	٠,٨١	المساندة من الأسرة
					١١	١٠	٩	رقم العبارة
						٠,٨٨	٠,٨٣	معامل الارتباط
١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	رقم العبارة
								معامل الارتباط
٠,٨٣	٠,٥٨	٠,٨٢	٠,٧٧	٠,٧٥	٠,٧٦	٠,٦٤	٠,٧١	المساندة من الزملاء
			٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	رقم العبارة
				٠,٨٠	٠,٨٠	٠,٧٥	٠,٧٧	معامل الارتباط
٣٢	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	رقم العبارة
								معامل الارتباط
٠,٨٦	٠,٦٩	٠,٦٥	٠,٨٠	٠,٨٠	٠,٦٦	٠,٧٤	٠,٨٣	المساندة من المدرب
					٣٥	٣٤	٣٣	رقم العبارة
						٠,٧٧	٠,٧٤	معامل الارتباط

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = ٠,٥٧٦

يتضح من جدول (١٣) ما يلي :

تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه ما بين (٠,٥٨ : ٠,٨٩)

وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس .

جدول (١٤)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن = ١٢)

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠,٧١	٨	٠,٦٨	١٥	٠,٦٣	٢٢	٠,٧٦	٢٩	٠,٦٧
٢	٠,٧٤	٩	٠,٧١	١٦	٠,٨٧	٢٣	٠,٥٩	٣٠	٠,٥٩



٠,٦١	٣١	٠,٥٩	٢٤	٠,٧٤	١٧	٠,٦٤	١٠	٠,٦٩	٣
٠,٧٠	٣٢	٠,٦٩	٢٥	٠,٦٣	١٨	٠,٦٦	١١	٠,٦٩	٤
٠,٧١	٣٣	٠,٦٥	٢٦	٠,٦٦	١٩	٠,٨٤	١٢	٠,٧٤	٥
٠,٦١	٣٤	٠,٦٤	٢٧	٠,٦٥	٢٠	٠,٧٥	١٣	٠,٦٩	٦
٠,٦٣	٣٥	٠,٧٥	٢٨	٠,٦٣	٢١	٠,٧٥	١٤	٠,٧٣	٧

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = ٠,٥٧٦

يتضح من جدول (١٤) ما يلي :

تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠,٥٩ : ٠,٨٧) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس .

جدول (١٥)

معامل الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس (ن = ١٢)

م	الإبعاد	معامل الارتباط
١	المساعدة من الأسرة	٠,٨٢
٢	المساعدة من الزملاء	٠,٩٣
٣	المساعدة من المدرب	٠,٨٧

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = ٠,٥٧٦

يتضح من الجدول (١٥) ما يلي :

تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠,٨٢ : ٠,٩٣) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس .

ب . الثبات .

لحساب ثبات المقياس قامت الباحثة باستخدام معامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيقها على عينة قوامها (١٢) فرداً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، والجدول التالي (١٦) يوضح ذلك .



جدول (١٦)

معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباخ للمقياس (ن = ١٢)

الأبعاد	معامل الفا
المساندة من الأسرة	٠,٧٨
المساندة من الزملاء	٠,٧٧
المساندة من المدرب	٠,٧٨
الدرجة الكلية	٠,٨٦

يتضح من جدول (١٦) ما يلي :

تراوحت معاملات ألفا للمقياس ما بين (٠.٧٧ : ٠.٨٦) وهي معاملات دالة إحصائيا مما يشير إلى ثبات المقياس .

ثالثا- برنامج الألعاب الترويحية المقترح . إعداد الباحثة

لوضع برنامج الألعاب الترويحية قامت الباحثة بالإطلاع على العديد من الدراسات السابقة والكتب والمراجع التي تناولت الألعاب الترويحية كدراسة " حسين بن زيدان" (٢٠١٧) ، " فاطمة حسين " (٢٠٢١) ، " سامية فريد " (٢٠٢٢) (٤٠) ، " محمد عبد المجيد " (٢٠٢٢) () ، " أحمد عبد الله " (٢٠٢٣) () ، " محمد الإمام " (٢٠٢٣) () ، " كوتوني نرجمة طارق" (١٩٩١) التي يمكن أن تتناسب مع امكانيات وقدرات اللاعبين المكفوفين والممارسين لكرة الهدف .

-هدف البرنامج .

يهدف برنامج الألعاب الترويحية إلى تحسين المناعة النفسية والمساندة الإجتماعية لدى لاعبي كرة الهدف بجامعة المنيا

-أغراض البرنامج .

- _ إشباع حاجة اللاعبين للمتعة والسرور والعمل في جماعات .
- _ إشباع حاجة اللاعبين للحركة والنشاط .
- _ تحسين مستوى المناعة النفسية لدى لاعبي كرة الهدف .
- _ إتاحة الفرصة للاعبين من ممارسة الألعاب الترويحية مع بعض افراد الأسرة .



_ تحسين درجة المساندة الإجتماعية المقدمة للاعبى كرة الهدف.

-أسس وضع البرنامج.

- أن يحقق البرنامج الهدف منه .
- أن تتناسب محتويات البرنامج مع حاجات واهتمامات لاعبي كرة الهدف.
- أن يشبع حاجة اللاعبين للترويح والمتعة والسرور .
- أن يتضمن محتوى البرنامج على ألعاب ترويحية مشوقة تستثير دافعية اللاعبين للمشاركة الفعالة فى البرنامج .
- أن يتسم محتوى البرنامج بالتنوع والتغيير تجنباً لملل اللاعبين المشاركين.
- _ استخدام عبارات التشجيع والإثابة الفورية.
- _ مراعاة توزيع محتوى البرنامج على عدد الوحدات .
- أن تتوافر عوامل الامن والسلامة أثناء الاداء .

-إعداد الصورة الأولية للبرنامج : ملحق (٦)

فى ضوء الهدف العام للبرنامج والأغراض المرغوب تحقيقها والمحتوى قيد البحث ، قامت الباحثة بإعداد الصورة الأولية للبرنامج وعرضها على السادة الخبراء وعددهم (١٠) عشرة خبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية ولهم خبرة ملحق (١) وذلك بهدف استطلاع آرائهم حول :

أولاً : الوقت المخصص للبرنامج ككل .

ثانياً : التقسيم الزمنى للبرنامج .

ثالثاً : اضافة واختيار أنسب الألعاب التى تحقق الهدف.

-محتوى البرنامج. ملحق (٧)

استخدمت الباحثة فى البرنامج المقترح مجموعة من الالعاب الترويحية المتعددة فمنها (المرشد ، الكرات الموسيقية ، حماية الحصن ، الدوائر الرقمية ، نقل البيض ، التخلص من الكرة ، شد الحبل للوصول للحصن ، صفارة وصفارتين ، البحث عن الكرات ، إسقاط الإقماع ، نار وماء ، الكشك البشرى ، البحث عن العملة ، تفجير البالونات ، قطار الأطواق وغيرها من الالعاب) ، كما انها تتميز بإثارة طابع السرور والمرح والمنافسة وسهولة



ممارستها وقد روعى أن يتم البدء بالالعاب التى تتطلب استخدام أدوات مثيرة ومختلفة ثم الالعاب التى تحتاج إلى أدوات تقليدية وذلك لضمان استثارة واندماج وتفاعل اللاعبين معها .

-التقسيم الزمنى البرنامج.

استناداً على رأى الخبراء المتخصصين فى مجال الترويج والإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة وشبكة المعلومات ، تم تحديد الآتى :

فترة تطبيق برنامج الألعاب الترويحية المقترح لمدة (٣) ثلاثة اشهر بواقع (١٢) اسبوع بواقع (٢) وحدة فى كل اسبوع بإجمالى (٢٤) وحدة ، وقد اشتملت زمن الوحدة (٦٠) دقيقة وتم توزيع زمن الوحدة على على الاجزاء التالية :

أ_الجزء التمهيدي (١٥) ثلاثة دقائق

يهدف إلى إعداد اللاعبين بدنياً ونفسياً للمشاركة فى وحدات برنامج الألعاب الترويحية وهو عبارة مجموعة من التمارين البسيطة .

ب_ الجزء الرئيسى (٣٥) ثلاثون دقيقة

وهو الجزء الذى يقدم فيه الالعاب الترويحية التى تتسم بالمرح والتعاون وذلك لتحسين المناعة النفسية والمساندة الإجتماعية للاعبين .

ج_ الجزء الختامى (١٠) عشرة دقائق

ويهدف إلى تهدئة الجسم ويشمل مجموعة من تمارين التهدئة بهدف الاسترخاء وعودة الجسم إلى وضعه الطبيعى

-الخطوات التنفيذية للبحث.

-تجربة البرنامج (دراسة استطلاعية).

قامت الباحثة بإجراء هذه الدراسة فى الفترة من ٢٠٢٤/2/11م إلى ٢٠٢٤/2/15م على عينة قوامها (١٢) لاعباً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وكان هدفها :
. تجربة أدوات جمع البيانات لمعرفة مدى تفهم عينة البحث لهذه الأدوات .
. تدريب المساعدين على كيفية تطبيق القياسات وتسجيل النتائج .
. التعرف على الصعوبات التى قد تواجه الباحثة أثناء التطبيق وإيجاد الحلول لها .



. إجراء المعاملات العلمية " الصدق . الثبات " لأدوات جمع البيانات المستخدمة فى البحث .

. مدى ملائمة اسلوب وعرض البرنامج بالنسبة للاعبين .

. مناسبة زمن تطبيق البرنامج ومناسبته لقدرة اللاعبين.

ولقد أسفرت هذه الدراسة على :

. وقد اسفرت نتائج هذه التجربة عن مناسبة برنامج الألعاب الترويحية المقترح للاعبى كرة الهدف لمحتوى البرنامج المقدم .

. تم التأكد من صدق وثبات أدوات جمع البيانات المستخدمة فى البحث.

- القياس القبلى .

تم تنفيذ القياس القبلى فى خلال الفترة من يوم الأحد الموافق 25/2/2024م إلى يوم الأربعاء الموافق 28/2/2024م وذلك للوقوف على تجانس وتكافؤ مجموعتى البحث فى (مقياس المناعة النفسية ، مقياس المساندة الإجتماعية).

- التجربة الأساسية.

قامت الباحثة بعد الانتهاء من القياس القبلى بتطبيق البرنامج الألعاب الترويحية المقترح على مجموعة البحث وذلك فى الفترة من يوم الأحد الموافق 3/3/2024م إلى يوم الخميس الموافق 13/6/2024م لمدة (٣) ثلاثة شهور .

- القياس البعدى.

قامت الباحثة بعد الانتهاء من مدة تطبيق البرنامج بإجراء القياس البعدى وذلك فى خلال الفترة من يوم الأحد الموافق 16/6/2024م إلى يوم الخميس الموافق 20/6/2024م وذلك بغرض المقارنة بين القياسات القبلىة والبعدية.

-المعالجات الإحصائية.

- المتوسط الحسابى .

- الانحراف المعيارى

- معامل الالتواء



- النسبة المئوية
 - معامل الارتباط .
 - معامل الفا لكرونباخ .
 - اختبار مان ويتى اللابارومتري
 - اختبار ويلكوسون اللابارومتري
 - نسبة التحسن المئوية
- وقد ارتضت الباحثة مستوى دلالة عند مستويي (٠.٠٥ ، ٠.٠١) ، كما استخدم برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

- عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها .

الفرض الأول ينص الفرض الأول على أنه :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس المناعة النفسية ومقياس المساندة الاجتماعية لدي لاعبي كرة الهدف قيد البحث لصالح القياس البعدي .

جدول (17)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

في مقياس المناعة النفسية ومقياس المساندة الاجتماعية لدي لاعبي كرة الهدف (ن = ٦)

نسبة التحسن	قيمة (Z)	القياس البعدي			القياس القبلي			الابعاد	المقياس
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي		
٪٧,٤٦	١,٨٤	١٠,٠٠	٢,٥٠	٣٨,٣٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٥,٦٧	التفكير الإيجابي	المناعة النفسية
٪٥,٣٦	١,٣٤	٣,٠٠	١,٥٠	٢٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢١,٨٣	حل المشكلات	
٪٥,٨٧	١,٣٤	٣,٠٠	١,٥٠	٢٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٢,٦٧	التفاعل	
٪٦,٥٧	١,٨٩	١٠,٠٠	٢,٥٠	٢٤,٣٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٢,٨٣	الصمود والتحدى	
٪٥,٤١	١,٣٤	٣,٠٠	١,٥٠	١٩,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٨,٥٠	الثقة بالنفس	
٪٦,٣١	*٢,٠٢	١٥,٠٠	٣,٠٠	١٢٩,١٧	٠,٠٠	٠,٠٠	١٢١,٥٠	الدرجة الكلية	
٪٢٩,٦٣	*٢,٢١	٢١,٠٠	٣,٥٠	١٧,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٣,٥٠	المساندة من الأسرة	المساندة الاجتماعية
٪٢٨,٥٤	*٢,٢٠	٢١,٠٠	٣,٥٠	١٩,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,١٧	المساندة من الزملاء	
٪٤٠,٧٤	*٢,٢١	٢١,٠٠	٣,٥٠	١٩,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٣,٥٠	المساندة من المدرب	

%٣٢,٨٠	*٢,٢٠	٢١,٠٠	٣,٥٠	٥٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٢,١٧	الدرجة الكلية
--------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	---------------

* دال عند مستوي (٠,٠٥) ** دال عند مستوي (٠,٠١)

يتضح من جدول (١٧) ما يلي :

توجد فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في (التفكير الإيجابي ، حل المشكلات ، التفاءل ، الصمود والتحدى ، الثقة بالنفس)، بينما توجد فروق دالة إحصائياً في الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية لدي لاعبي كرة الهدف لصالح القياس البعدي.

. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس المساندة الاجتماعية لدي لاعبي كرة الهدف لصالح القياس البعدي.

تراوحت نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس المناعة النفسية لدي لاعبي كرة الهدف ما بين (٥.٣٦% : ٧.٤٦%) ، مما يشير إلى ايجابية الطريقة التقليدية في تحسين المناعة النفسية لدي لاعبي كرة الهدف عينة البحث .

تراوحت نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس المساندة الاجتماعية لدي لاعبي كرة الهدف ما بين (٢٨.٥٤% : ٤٠.٧٤%) ، مما يشير إلى ايجابية الطريقة التقليدية في تحسين المساندة الاجتماعية لدي لاعبي كرة الهدف عينة البحث.

وتعزو الباحثة سبب الفروق الدالة إحصائياً في الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية لدي لاعبي كرة الهدف لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة إلى بعض الانشطة والالعاب الترويحية التي يقدمها مركز متحدى الإعاقة بجامعة المنيا لهؤلاء اللاعبين حيث كونهم يمارسون الانشطة الترويحية حتى ولو كانت بسيطة وليست بالشكل الكافي فان ذلك يؤدي إلى حدوث تأثير في الحالة النفسية للاعبين ، لأن الفرد الكفيف يعاني من اضطرابات نفسية حادة نتيجة شعوره بعجزه عن الحركة بحرية وسيطر عليه صراع الإحجام أو الإقدام ويلجأ إلى أنواع من الحيل اللاشعورية التي تساعده في الهروب من هذه الحالة النفسية .

وينكر " احمد عواد و إياد " (٢٠١٢) (٢) ان المكفوفين يعانون من عدم توافق نفسي واجتماعي ولديهم حالة مزاجية متقلبة وتقدير ذات منخفض وعدم الثقة بالنفس والإفتقار إلى المهارات الاجتماعية الأمر الذي يؤدي لإتساع الفجوة بين ما هو متوقع والانجاز الفعلي للفرض الكفيف



ويشير امين الخولي (١٩٩٦) (٥) إلى ان اوقات الفراغ والانشطة والالعاب الترويحية والمظاهر الاحتفالية المتعددة الاغراض لها تاثير كبير في الشعور بالسعادة واضفاء الأمن والأمان النفسى والاجتماعى للأفراد والمجتمعات علاوة على ما تضيفه من مظاهر الصحة والحياة الطيبة

ويرى " محمد عبد المجيد و احمد حلمى " (٢٠٢٢) (٢٠) أن من الفوائد النفسية التي تعود على المكفوفين من ممارسة الأنشطة الترويحية والتخلص من الضغوط النفسية التي يعاني منها الفرد الكفيف في فالترويح قادر على استبدال مشاعر القلق والتوتر والارهاق إلى مشاعر البهجة والمتعة والسعادة وتحويل النفسية المحطمة إلى نفسية متكاملة تملأها الطاقة والنشاط والحيوية .

وتعزو الباحثة الفروق الدالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس المساندة الاجتماعية لدي لاعبي كرة الهدف لصالح القياس البعدي إلى أن لكل من الأسرة والاصدقاء والمدرّب وغيرهما من افراد المجتمع لديهم الوعي بأهمية مساندة ذوي الاحتياجات الخاصة وتقديم الدعم لديهم في جميع جوانب حياتهم وذلك نظرا لظروفهم المختلفة عن الافراد الاسوياء .

وهذا ما اشارت اليه نتائج دراسة " كامرولى، يورنير " (٢٠١٦) (٢٨) أن المعاقين بصريا يعتمدون في كثير من الاحيان على افراد الاسرة والاصدقاء فى المساعدة منهم في كل من المهام الأولية وتلقي الدعم الايجابي. وترى سماح مصطفى (٢٠٢١) (١١) إلى ان المساندة من قبل الاصدقاء والاسرة تعمل على زيادة الثقة بالنفس لدى اللاعبين حيث انها من اهم السمات النفسية التي تؤثر على اداء الرياضيين بصورة ايجابية تدفعهم إلى بذل المزيد من الجهد لمواجهة المواقف التنافسية.

- عرض نتائج الفرض الثاني.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس المناعة النفسية ومقياس المساندة الاجتماعية لدي لاعبي كرة الهدف قيد البحث لصالح القياس البعدي .

جدول (١٨)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية مقياس المناعة النفسية ومقياس المساندة الاجتماعية لدى لاعبي كرة الهدف (ن = ٦)

نسبة التحسن	قيمة (Z)	القياس البعدي			القياس القبلي			الابعاد	المقياس
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي		
%٤٦,٧٠	*٢,٢١	٢١,٠٠	٣,٥٠	٥١,٨٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٥,٣٣	التفكير الإيجابي	المناعة النفسية
%٥٤,٣٢	*٢,٢٠	٢١,٠٠	٣,٥٠	٣٢,٦٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٢١,١٧	حل المشكلات	
%٤٨,٥٢	*٢,٢١	٢١,٠٠	٣,٥٠	٣٣,٦٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٢,٦٧	التفاعل	
%٣٥,٠٤	*٢,٢١	٢١,٠٠	٣,٥٠	٣٠,٨٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٢٢,٨٣	الصمود والتحدى	
%٥١,٣٥	*٢,٢١	٢١,٠٠	٣,٥٠	٢٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٨,٥٠	الثقة بالنفس	
%٤٦,٨٩	*٢,٢٠	٢١,٠٠	٣,٥٠	١٧٧,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٢٠,٥٠	الدرجة الكلية	المساندة الاجتماعية
%٩٠,٠٢	*٢,٢٦	٢١,٠٠	٣,٥٠	٢٥,٣٣	٠,٠٠	٠,٠٠	١٣,٣٣	المساندة من الأسرة	
%٦٣,٣٦	*٢,٢٣	٢١,٠٠	٣,٥٠	٣٠,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٨,٦٧	المساندة من الزملاء	
%٩٥,١٠	*٢,٢٣	٢١,٠٠	٣,٥٠	٢٦,٦٧	٠,٠٠	٠,٠٠	١٣,٦٧	المساندة من المدرب	
%٨٠,٦٤	*٢,٢١	٢١,٠٠	٣,٥٠	٨٢,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٥,٦٧	الدرجة الكلية	

* دال عند مستوي (٠,٠٥) ** دال عند مستوي (٠,٠١)

يتضح من جدول (١٨) ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس المناعة النفسية ومقياس المساندة الاجتماعية لدى لاعبي كرة الهدف لصالح القياس البعدي . تراوحت نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في مقياس المناعة النفسية ومقياس المساندة الاجتماعية لدى لاعبي كرة الهدف ما بين (٣٥.٠٤% : ٩٥.١٠%) ، مما يشير إلى ايجابية البرنامج المقترح باستخدام ألعاب ترويحية في تحسين المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى لاعبي كرة الهدف للمكفوفين عينة البحث .

وتعزو الباحثة الفروق الدالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس المناعة النفسية ومقياس المساندة الاجتماعية لدى لاعبي كرة الهدف لصالح القياس البعدي إلى التأثير الإيجابي لبرنامج الألعاب الترويحية المقترح وقدرته على تحقيق أهدافه ، حيث اشتمل برنامج الألعاب الترويحية على ألعاب ترويحية غير تقليدية تحقق لهم المتعة والسرور والتشويق وإثارة عنصر المنافسة وعدم الشعور بالتعب والملل باستخدام ألعاب



مبتكرة وأدوات مختلفة وأدى ذلك إلى تفاعل اللاعبين ومشاركتهم لبرنامج الألعاب الترويحية المقترح والمتنوع ، كما ان ارتبطت هذه الألعاب بميولهم واتجاهاتهم مما أدى ذلك إلى تنمية وتحسين المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية للاعبين كرة الهدف ، لما قدمه البحث من طرق مختلفة لتوصيل اللاعبين إلى احسن حالة انفعالية واكسابهم الشعور بالسعادة والفرح وزيادة الإقبال على ممارسة هذه الألعاب الترويحية بالإضافة إلى تحسين مستواهم في ممارسة لعبه كره الهدف ، وهذا ما أشارت إليه " نوال العبيدي وفاطمة عبد المالكى " (٢٠١١) (٢٥) في ان استخدام الألعاب الترويحية في التدريب اصبحت عنصر هاماً و أساسياً في مجال التدريب الحديث نظراً لمميزاتها التعليمية والتربوية حيث انها تستخدم ضمن محتويات التدريب والاستعداد للمباريات او خلال المسابقات كما تعطى لإبعاد الملل والضيق في نفوس اللاعبين في مراحل الانتقال من موضوع لآخر أو مسابقة لآخرى .

وتتفق ايضا مع دراسة " سامح الجداوي " (٢٠١٥) (٩) في ان الألعاب الترويحية لها قدرة هائلة في مساعدة الافراد على زيادة قدرتهم على الانتباه والتركيز والتواصل والتآلف مع بعضهم كما انها تكسبهم الثقة بأنفسهم وذلك من خلال ادراكهم بأن لديهم قدرات وامكانيات تساعد على النجاح والتفوق.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج كلا من " محمد عبد المجيد " (٢٠٢٢) (٢٠) و " محمد احمد " (٢٠٢٣) (١٨) في دور ممارسة الألعاب الترويحية على تحسين الوجود النفسي والتوافق النفسي لدى اللاعبين المكفوفين ، حيث ان الألعاب الترويحية من ابرز الوسائل الترويحية التي تساعد على تحقيق حياة متوازنة من جميع الجوانب وبشكل خاص عندما يستثمره الانسان في وقت فراغه بما يعود عليه بالصحة البدنية والشعور بالسعادة النفسية والانسجام الاجتماعي تتمثل فى التأثيرات الايجابية لهذه الانشطة في الشعور بالرفاهية والسعادة والاستقرار العاطفي وتوافق النفسي وتحقيق الذات.

وترى " اوجيستن " (٢٠١٦) (٢٧) ان للالعاب الترويحية دور ايجابي في تحقيق الرفاهية النفسية والصحة البدنية والاجتماعية وخفض القلق والتوتر وتحسين المزاج العام واكدت على ان الأهمية الاجتماعية لممارسة الألعاب الترويحية لا تقل عن اهميتها النفسية في تحقيق الاسترخاء النفسي وزيادة التواصل الاجتماعي وتعزيز الرعاية الذاتية كما اشارت نتائج دراسة " عبد الستار محمد " و " حسين محمد " (٢٠٢١) (١٤) إلى ان المساندة الاجتماعية لها أثر ايجابي على المناعة النفسية وهذا يعني كلما زادت معدلات المساندة الاجتماعية حيث انها غالباً ما تؤدي إلى رفع روح التحدي والمقاومة لدى الفرد فهي مصدراً مهماً من مصادر المناعة النفسية للطالب الجامعي من محيطه



والذي ينتمي إليه لأنه عندما يشعر بأنه ليس بوسعه مواجهه ضغوط الحياة فإنه في هذه الحالة في امس الحاجة إلى مساعدة الآخرين لهم .

- عرض نتائج الفرض الثالث : والذي ينص على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المناعة النفسية ومقياس المساندة الاجتماعية لدي لاعبي كرة الهدف قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية

جدول (١٩)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية

في مقياس المناعة النفسية ومقياس المساندة الاجتماعية لدي لاعبي كرة الهدف (ن = ١٢)

قيمة (Z)	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الابعاد	المقياس
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي		
**٢,٨٩	٥٧,٠٠	٩,٥٠	٥١,٨٣	٢١,٠٠	٣,٥٠	٣٨,٣٣	التفكير الإيجابي	المناعة النفسية
**٢,٩١	٥٧,٠٠	٩,٥٠	٣٢,٦٧	٢١,٠٠	٣,٥٠	٢٣,٠٠	حل المشكلات	
**٢,٩١	٥٧,٠٠	٩,٥٠	٣٣,٦٧	٢١,٠٠	٣,٥٠	٢٤,٠٠	التفاعل	
**٢,٥٩	٥٥,٠٠	٩,١٧	٣٠,٨٣	٢٣,٠٠	٣,٨٣	٢٤,٣٣	الصمود والتحدى	
**٢,٧٤	٥٦,٠٠	٩,٣٣	٢٨,٠٠	٢٢,٠٠	٣,٦٧	١٩,٥٠	الثقة بالنفس	
**٢,٨٩	٥٧,٠٠	٩,٥٠	١٧٧,٠٠	٢١,٠٠	٣,٥٠	١٢٩,١٧	الدرجة الكلية	
**٢,٩٠	٥٧,٠٠	٩,٥٠	٢٥,٣٣	٢١,٠٠	٣,٥٠	١٧,٥٠	المساندة من الأسرة	المساندة الاجتماعية
**٢,٨٩	٥٧,٠٠	٩,٥٠	٣٠,٥٠	٢١,٠٠	٣,٥٠	١٩,٥٠	المساندة من الزملاء	
**٢,٨١	٥٦,٥٠	٩,٤٢	٢٦,٦٧	٢١,٥٠	٣,٥٨	١٩,٠٠	المساندة من المدرب	
**٢,٨٩	٥٧,٠٠	٩,٥٠	٨٢,٥٠	٢١,٠٠	٣,٥٠	٥٦,٠٠	الدرجة الكلية	

* دال عند مستوي (٠,٠٥) ** دال عند مستوي (٠,٠١)

يتضح من جدول (١٩) ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس

المناعة النفسية ومقياس المساندة الاجتماعية لدي لاعبي كرة الهدف لصالح المجموعة التجريبية.

ترى الباحثة الفروق الظاهرية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي على مستوى عيني البحث لها دلالة احصائية

لصالح الاختبار البعدي حيث كانت تحسن افضل لدى أفراد العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة رغم ان العينة

الضابطة حققت الدلالات الاحصائية في نتائج القياسين وتعزوا الباحثة ذلك إلى المتغير التجريبي والذي يتمثل في



برنامج الالعاب الترويحية المقترح والذي طبق على المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة وذلك لأن برنامج الألعاب المقترح اشتمل على ألعاب مختلفة ومتنوعة تثير مشاعر وانفعالات وحماس اللاعبين مما يزيد من فعاليتهم ودافعيتهم للممارسة كما ان الالعاب المقترحة متنوعة ومختارة وفقاً لأسس علمية وموضوعية ، كما انها نفذت تحت اشراف علمي بالإضافة إلى انها تتماشى مع ميول واتجاهات واحتياجات اللاعبين الأمر الذي ساهم في تنمية المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى المجموعة التجريبية

بالإضافة إلى استمرار فترة ممارسة هذه الالعاب الترويحية داخل البرنامج المقترح حيث استغرق ثلاثة اشهر على خلاف افراد المجموعة الضابطة التي اقتصر ممارستها للأنشطة والألعاب الترويحية على التي يقدمها مركز متحدى الإعاقة حيث كانت تتم على فترات قصيرة تستغرق يوم واحد وعلى فترات متباعدة ، كما اتضح لدى الباحثة إلى انه كلما زادت فترة الممارسة للألعاب الترويحية ونفذت بشكل علمي كلما أدى ذلك إلى التحسن في المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى لاعبي كرة الهدف .

وهذا ما اشار إليه "محمود طلبة " (٢٠١٣) (٢٢) معرفة المدرب ببرامج الالعاب والانشطة الترويحية واهميتها المتنوعة وقدرتها على استخدامها تساعد بلا شك في معرفة الظروف التدريبية المناسبة للتطبيق حيث تصبح عملية التدريب شيقة وممتعة للاعبين ومناسبة لقدرتهم ووثيقة الصلة بحياتهم واحتياجاتهم وميولهم ورغباتهم مستقبلية. بالإضافة إلى ان الألعاب الترويحية في البرنامج المقترح اعتمدت على مشاركة بعض افراد الأسر والزملاء لدى لاعبي المجموعة التجريبية وكذلك دعم المدرب ومشاركته في بعض الألعاب مما أدى إلى التحسن في المساندة الاجتماعية للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة حيث ان المساندة الاجتماعية التي يتلقاها اللاعبين من الافراد المحيطين بهم تعد عاملاً مهماً في صحتهم النفسية والبدنية والاجتماعية

-الاستخلاصات-

في ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة إلى الاستخلاصات التالية :

- _ وجود فروق غير دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في (التفكير الإيجابي ، حل المشكلات ، التفاعل ، الصمود والتحدى ، الثقة بالنفس)، بينما توجد فروق دالة إحصائياً في الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية لدي لاعبي كرة الهدف لصالح القياس البعدي.
- _ وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس المساندة الاجتماعية لدي لاعبي كرة الهدف لصالح القياس البعدي.



_ تراوحت نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس المناعة النفسية لدى لاعبي كرة الهدف ما بين (٥.٣٦% : ٧.٤٦%)

_ تراوحت نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس المساندة الاجتماعية لدى لاعبي كرة الهدف ما بين (٢٨.٥٤% : ٤٠.٧٤%)

_ وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس المناعة النفسية ومقياس المساندة الاجتماعية لدى لاعبي كرة الهدف لصالح القياس البعدي

_ تراوحت نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في مقياس المناعة النفسية ومقياس المساندة الاجتماعية لدى لاعبي كرة الهدف ما بين (٣٥.٠٤% : ٩٥.١٠%)

_ وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس المناعة النفسية ومقياس المساندة الاجتماعية لدى لاعبي كرة الهدف لصالح المجموعة التجريبية.

-التوصيات-

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي :

- * تطبيق برنامج الألعاب الترويحية المقترح مع باقي المكفوفين المشتركين في الرياضات المختلفة.
- * تطبيق مقياس المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية على اللاعبين المكفوفين المشتركين في الرياضات المختلفة
- * العمل على اجراء مزيد من الدراسات على عينات أخرى في مراحل سنوية مختلفة وفئات مختلفة.
- * الاهتمام بالألعاب والانشطة الترويحية لذوي الاحتياجات الخاصة من حيث التخطيط والتنفيذ.
- * نشر الوعي المعرفي المتعلق بالممارسة الترويحية لما لها من مردود ايجابي على الجوانب النفسية والصحية والبدنية .

-المراجع-

١_ احمد عبد الله الوهيدي : تأثير برنامج العاب ترويحية رياضية على تعلم بعض المهارات الحركات الارضية في الجباز للجميع للمبتدئين، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، عدد (٤٩) ، جامعة المنصورة ، ٢٠٢٣ م.



- ٢_ احمد عواد ، ايد الشوارب : المهارات الاجتماعية لدى الاطفال العاديين والمعوقين بصريا في مرحلة ما قبل المدرسة بالمملكة الاردنية ، بحث منشور ، مجلة جامعة دمشق الأردن ، عدد (٢٨) ، ٢٠١٢م
- ٣_ اسماء امين، احمد متولي وآخرون: المناعة النفسية وعلاقتها بالعبء لطلبة الجامعة، بحث منشور مجلة كلية التربية ، عدد (١٠٣) ، جامعة كفر الشيخ ، ٢٠٢١م .
- ٤-افراح نصر الدين وعلاء الدين علي : المناعة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل ، بحث منشور مجلة جامعة الانبار للعلوم الانسانية عدد (٣) ، العراق ، ٢٠٢٢م .
- ٥- أمين الخولي : الرياضــــــــة والمجتمع ، عالم المعرفة ، الكويت ، ١٩٩٦م .
- ٦_تهاني عبد السلام : الترويح والتربية الترويحية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
- ٧-حسين بن زيدان : اثر استخدام الالعاب الترويحية على بعض القدرات البدنية لتلاميذ ذوي الاعاقة السمعية ١٠ - ١٢ سنة ، بحث منشور، مجلة المحترف، عدد (١٣) ، ٢٠١٧م .
- ٨_سالي طه وخالد محمد وآخرون : المناعة النفسية وعلاقتها بالوجدانات الايجابية والتسلية لدى طلاب ضعاف السمع ، رسائل دكتوراه غير منشورة ، جامعة القاهرة ، ٢٠٢٢م .
- ٩- سامح الجداوي : فاعلية برنامج العاب ترويحية في خفض اضطرابات الانتباه لدى تلاميذ ذوي صعوبات التعلم الحلقة الاولى من التعليم الاساسي ، رسالة دكتوراة ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠١٥م.
- ١٠-سامية فريد واحمد محمد وآخرون : تأثير برنامج العاب ترويحية على مهارات ١٠٠ متر متنوع للسباحة النجوم، بحث منشور ، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضة ، مجلد (٥) ، عدد (١٠) ، جامعه بني سويف ، ٢٠٢٢م .
- ١١- سماح مصطفى عبده : العلاقة بين المساندة الاجتماعية والسعادة لدى طلبة الجامعة المكفوفين بحث منشور، مجلة البحث العلمي في التربية ، عدد (٢) ، مجلد (١١) ، جامعة عين شمس ، ٢٠٢١م .
- ١٢- سهيلة عبد البديع : برنامج تدريبي مستند إلى الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم والافعال دعم المناعة النفسية والكفاءة الذاتية الاكاديمية لدى عينة من طالبات جامعة الازهر، بحث منشور، المجلة التربوية ، عدد (٩٦) ، جامعة سوهاج ، ٢٠٢٢م .



١٣- عاطف نمر خليفه ، محمد جوده واخرون : بناء مقياس المساندة الاجتماعية لدى ناشئ السباحة بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، مجلد (٢٧)، عدد (١٣) جامعه بنها ، ٢٠٢١م .

١٤- عبد الستار محمد وحسين محمد حسين : المساندة الاجتماعية كمنبئ بالمناعة النفسية لدى طلاب جامعة جنوب الوادي، بحث منشور، مجلة كلية الاداب بقنا، عدد (٥٣)، جامعة جنوب الوادي ، ٢٠٢١م .

١٥_ فاطمة الزهراء عبد الباسط : برنامج لتنمية مهارات ادارة الذات واثرها في دعم مناعة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان، بحث منشور، مجلة البحث العلمي في التربية ، مجلد (٩) ، عدد (٢٢) ، جامعة حلوان، ٢٠٢٢م .

١٦- فاطمة حسين علي ، سارة اسماعيل : تأثير برنامج العاب ترويحية على مستوى اداء مهارات النجمة الثالثة في السباحة الفنية ، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، مجلد (٦٩) ، جامعة حلوان ٢٠٢١م .

١٧-كوتوني برناردي : ترجمة طارق الاشرف، مراجعه : كاميليا عبد الفتاح : تعالوا نلعب سوياً ، دور الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩١م.

١٨- محمد احمد الامام : تأثير برنامج العاب ترويحية على التوافق النفسي وتحقيق الذات لذوي الاحتياجات الخاصة ، بحث منشور، مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة عدد (١٠) ، جامعة سوهاج ، ٢٠٢٣م ١٩-.

١٩- محمد احمد هيبية : الصمود النفسي وعلاقتة بالمناعة النفسية والازدهار النفسي لدى الطالب المعلم ، بحث منشور ، مجلة الارشاد النفسي ، عدد(٦٨)، جامعة عين شمس، ٢٠٢١م.

٢٠_ محمد عبد المجيد ، احمد حلمي : الوجود النفسي الافضل لدى لاعبي منتخب مصر للالعاب القوى المكفوفين ، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة المتخصصة ، مجلد (١٣)، عدد (٣) ، جامعة اسوان ، ٢٠٢٢م .

٢١_ محمد كمال السنودي وحمدينه واخرون: مدخل الترويح الرياضي ، مكتبة شجرة الدر، القاهرة ٢٠١٤م.

٢٢_ محمود اسماعيل طلبة : البرامج الترويحية ، دار حراء ، المنيا، ٢٠١٣م .

٢٣_مسعد عويس : الترويح واوقات الفراغ ، مؤسسة سيد عويس للدراسات والبحوث الاجتماعية، الجيزة ، ٢٠٠٨م.

٢٤_ نادرة جميل محمد : اثر برنامج ارشادي في تنمية المناعة النفسية لطلبة الجامعة ، منشور مجلة العلوم التربوية والنفسية، عدد (١٤٦) ،الجامعة العراقية ، ٢٠٢١م

٢٥_ نوال العبيدي ، فاطمة عبد المالكي : التدريب الرياضي ، ط (١) ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، الاردن ، ٢٠١١م.

٢٦_ ولاء محمد حسين ، حسام اسماعيل : مقياس المساندة الاجتماعية لدى عائلة من الارامل ، بحث منشور ، مجلة الارشاد النفسي ، عدد (٥٦) ، جامعة عين شمس ، ٢٠١٨م.

27- . 1

Augustin,L:Factors of psychological Wel_ being among school counselors, Indian Journal of Health and wellbeing .2016.

28_ Carcia –Martin.M.A,Honbrados Mendieta,I.,& Gomez– vacant, Multidimensional approach to social support: The Questionnaire on the frequency of and satisfaction with social support.Anles De Psicologiaannals of psychology.2016

29- Olah,a,Nagy,h,tooth,k;Life expectancy and psychological immune competence in different cultures ,empirical text and culture research,2010.

30- Saleen,S.& Sultana,S:Perceived Social Support and Phychosocial problems in visually Impaired :Anediating Role of Emotion Focsued coping,2020

31_ <https://kenanaonline.com/users/FAD/posts/143013>

32https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%83%D8%B1%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D9%87%D8%AF%D9%81

33- <https://www.elwatannews.com/news/details/7015135>

34_ <https://www.abdogedon.com/volleyball/NOUJOURN/goalball%20disabled.pdf>