

## أثر برنامج التربية واللياقة البدنية على مستوى الأمن النفسي والكفاءة البدنية لدى متدربي الأمن الصحي

أ.م.د/ شريف محمد عبد الواحد

مقدمة:

إن تقدم المجتمعات وتنميتها ورفيها يعتمد بشكل كبير على ما تستخدمه من اساليب علمية متقدمة لتطوير كوادرها البشرية بالبحث والتطوير، حيث تسير تلك المجتمعات جميعها في اتجاه العلم التطبيقي والتي تسعى من خلاله الى مجابهة المظاهر السلبية التي تعوق التقدم والتنمية وذلك من خلال تحسين الكفاية البدنية والنفسية والعقلية لكوادرها البشرية، وهنا يظهر دور البرامج الرياضية، باعتبارها جزء رئيسي وهام من التربية العامة حيث تستخدم أنواع مختارة منظمة من الاعداد البدني لتربية الافراد صحياً، وبدنياً، وثقافياً، ونفسياً، كما تعد الرياضة أحد الوسائل التربوية التي تسهم في تحسين البنية الجسدية للفرد كي يصبح مؤهلاً بدنيا للعمل في المجالات المختلفة والتي تتطلب جهداً بدنياً شاقاً يعوق الاستمرار في العمل بكفاءة إنتاجية.

ويشير "رمضان ياسين" (٢٠٠٨) إلى أن التربية البدنية والرياضة تصنع شخصية الانسان القيادي وتوفر فيه السمات البدنية والعقلية والمهارات والخبرات، كما تساعد على تكوين السمات النفسية والاجتماعية التي تضي على دوره في الحياة من خلال البنية البدنية السليمة للقدرة على الانتظام في العمل ومراعاة المواعيد والعمل لساعات طويلة ومتواصلة وضبط النفس في المواقف الصعبة والثقة بالنفس في كل المواقف، وتنمي أيضاً الذكاء والقدرة على التركيز واستنباط الحلول والآراء في المواقف المختلفة، كذلك القدرة على الاقناع ونقل المعلومات للآخرين والتحاور معهم واقناعهم بالأفكار والاهداف والخطط والانتباه المتواصل والمركز على تفاصيل العمل ومعرفة العيوب والنواقص والحلول وجمع المعلومات والقدرة على استنباط النتائج، والجاذبية الذاتية وجعل الآخرين يفخرون بالعمل معه والانتماء إليه، وتحسين مستوى النضج الانفعالي والقدرة على الإمساك بزمام الأمور وضبط النفس والاتزان الانفعالي في الرضا والغضب عند التعرض للمواقف السارة أو الصعبة وإعطاء المثل الصالح للآخرين في عدم التحيز أو التحامل على البعض، مواجهة الأمور بثقة وثبات في المواقف الصعبة ومدارة واحتواء الأطراف المختلفة، والمثابرة في العمل والشجاعة والاقدام.

(٢٠: ٣٧ - ٤٠)

\* استاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.

ويؤكد "مصطفى السايح" (٢٠٠٧) على أن التربية البدنية تعد أحد أهم الجوانب التربوية في المجتمع خاصة في السنوات الأخيرة وأن ممارستها بانتظام لها علاقة قوية باكتساب الصحة البدنية والنفسية العالية، فالرياضة تساعد في إعداد أفراد صالحين وأصحاء قادرين على العمل والإنتاج بكفاءة بدنية عالية من ناحية وتساعدهم على الاستغلال الأمثل لأوقات فراغهم من ناحية أخرى بما يعود عليهم بالنفع والفائدة. (٣٨: ٧٧- ٨٠)

ويري الباحث أن برامج التربية واللياقة البدنية تلعب دوراً هاماً وحيوياً في إعداد وتأهيل الكوادر البشرية للعمل بالقطاعات المختلفة وبناء الشخصية السوية على المستوي النفسي والبدني حيث ان اشراك الفرد في تلك البرامج يكسبه العديد من السمات النفسية والخصائص البدنية الهامة والتي من ضمنها الأمن النفسي والكفاءة البدنية وهي من الصفات التي لا بد أن يمتلكها أي شخص يعمل في مجال الامن والحماية والدفاع عن الآخرين وتأمين المجتمعات.

ويشير كل من "جمال حسين الألوسي" (١٩٨٨) و"عبد الرحمن عدس" (١٩٩٧) إلى أن الأمن النفسي هو تحرر الفرد من القلق والخوف والوصول إلى حالة الاطمئنان على صحته ومستقبله، وشعوره بالثقة تجاه الآخرين ومركزه الاجتماعي بين الناس كما أن الأمن النفسي للفرد لا يقتصر على جانب واحد من جوانب الشخصية، بل يتضمن الجوانب الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية والوجدانية، وان هناك ارتباطاً موجباً بين الأمن النفسي والأمن الاجتماعي والصحة النفسية. (١٠: ٨٥) (٢٤: ٤٠)

ويشير كل من "جهاد عاشور الخصري" (٢٠٠٣)(١١) و"عادل محمد العقيلي" (٢٠٠٤) (٢٣) إلى أن الحاجة إلى الأمن النفسي هي أول الدوافع النفسية الاجتماعية التي تحرك السلوك الإنساني وتوجهه نحو غايته، وله أهمية كبيرة للفرد والمجتمع لما له من آثار ضرورية على حياة الأفراد، وعدم شعور الانسان بالأمن النفسي يؤدي إلى عدم القدرة على التحرك والتوجه نحو تحقيق الذات والفضل في تحقيق الأهداف والشعور باليأس مما ينعكس على استقرار المجتمع.

كما تشير دراسة "خالد فيصل ونوفل محمد" (١٩٩٩) (١٧)، "تجاح السمييري" (٢٠١٠) (٤١) إلى أن الشعور بالأمن النفسي يعد من المطالب الأساسية لجميع الأشخاص في كل فئات المجتمع باختلاف خصائصهم حيث لا يمكن فهم حاجات الفرد بمعزل عن شعوره بالأمن النفسي، فالكثير من هذه المطالب الأخرى تأخذ أهميتها وتبرز عند تحقيق المطلب الأساسي للأشخاص والمتمثل في الأمن النفسي، لضمان استقراره وتحرره من أشكال القلق والتوتر والخوف والضغط النفسية الأخرى فضلاً عن الحالات والمواقف الانفعالية التي يتعرض لها وبالتالي يدفع الفرد الى العطاء المثمر والأداء الامثل خلال ادائه للمهام المكلف بها

والاهتمام بالأمن النفسي للفرد يعني الاهتمام بالصحة النفسية لديه حتى يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً وشخصياً وانفعالياً واجتماعياً مع نفسه والآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستثمار قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويستطيع مواجهة متطلبات حياته، وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه منضبطاً، وأن عدم الشعور بالأمن النفسي سوف يؤدي إلى فقدان الصحة النفسية. (٥: ١٩٨) (١٢: ٩)

وللأمن النفسي عدة ابعاد منها العسكرية والنفسية والاجتماعية والتربوية والثقافية، كما يتضمن الأمن النفسي الثقة والهدوء والطمأنينة النفسية الانفعالية نتيجة الشعور بعدم الخوف من أي خطر أو ضرر، ويساعد الأمن النفسي الأفراد على الشعور بالانتماء الى الجماعة والمكانة فيها والشعور بالسلامة والسلام وغياب مبددات الأمن كالخطر والعدوان والخوف، كذلك الثقة بالآخرين والارتياح للاتصال بهم وحسن التعامل معهم، والشعور بالمسؤولية الاجتماعية وممارستها، الشعور بالكفاءة والقدرة على حل المشكلات، الإحساس بالقوة وتمكك زمام الأمور والنجاح في العمل، المواجهة الواقعية للأمور وعدم الهروب، سكون النفس عند التعرض للخطر والشعور بالحماية من التعرض للمخطر الاجتماعية والعسكرية. (١٥: ٨٤)

كما تعد ممارسة الرياضة وسيلة لإعطاء الفرصة الكاملة للفرد لتأدية واجباته بأعلى مستوى من الكفاءة البدنية، من خلال العمل على تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والوظيفية والنفسية وإمكانية استخدامها للحصول على أكبر نفع لذاته وبالتالي للمجتمع المحيط به، ويتركز هدف التدريب الرياضي في " الإعداد المتكامل للفرد بدنياً وحركياً وفكرياً ونفسياً لتحقيق أعلى المستويات الممكنة في النشاط الرياضي الممارس. (٥: ٢٥-١٠)

ويؤكد "أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين" (٢٠٠٣) نقلاً عن "دراجان" على أن الكفاءة البدنية تعني قدرة الجهاز الدوري والتنفسي على تزويد الجسم بالأكسجين اللازم للعمل العضلي وأيضاً قدرة العضلات على استهلاك الأكسجين، وهي بذلك تعني كفاءة الجسم في توفير الطاقة الهوائية واللاهوائية اللازمة لأداء أقصى عمل عضلي ميكانيكي والاستمرار فيه لأطول فترة ممكنة، لذا فإن الكفاءة البدنية تعتبر جزءاً من اللياقة البدنية. (٣: ٢٧)

ويشير "يوسف دهب" (١٩٩٨) إلى أن الكفاءة البدنية هي الكفاءة المرتبطة بالخصائص المورفولوجية والحالة الوظيفية لمختلف أنظمة الجسم وهي الطاقة الكامنة داخل الانسان والتي تظهر في بذل الانسان أقصى جهد لأطول فترة زمنية ممكنة. (٤٦: ١١٩)

مشكلة البحث:

تعد الحاجة إلى الأمن من أهم الحاجات النفسية ومن ضروريات الحياة التي يحتاجها كل انسان، ومن أهم دوافع السلوك الإنساني، ومن الحاجات الأساسية اللازمة لاكتمال للصحة النفسية، والاهتمام بالأمن النفسي للفرد يعني الاهتمام بصحته النفسية له، فالصحة النفسية حالة دائمية يكون فيها الفرد متوافقاً من الناحية النفسية والشخصية والاجتماعية مع نفسه ومع الآخرين وقادراً على تحقيق ذاته واستثمار قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن، كما أن الاهتمام بالأمن النفسي للفرد يساعده على تكوين شخصية سوية متكاملة وسلوكاً منضبطاً.

وتشير نتائج دراسة " ماجد اللميع السهلي" ( ٢٠٠٧ ) ( ٢٧ ) إلى أن الأمن النفسي للعاملين أصبح من الموضوعات التي تعنتي بها المنظمات بشكل كبير، وتشجع على دراستها في بيئة العمل بهدف التعرف على مدى وجود هذه الظاهرة بين عاملها خاصة وأن هذه الظاهرة تؤثر بشكل مباشر على الأداء الوظيفي مما ينعكس على إنتاجية المنظمة، ومن هذا المنطلق تسعى المنظمات إلى رفع أداء عاملها من خلال توفير مقومات الأمن النفسي لديهم، حتى يؤدي كل فرد عمله على أحسن وأكمل وجه.

كما تعد ان الكفاءة البدنية جزءاً من اللياقة البدنية العامة التي يحتاجها كل فرد كي يكون لائقاً بدنياً مما ينعكس على شخصيته وسماته النفسية وقدرته على القيام بدوره في الحياة دون إجهاد أو تعب، ويشير كل من "محمد عبد الغنى محمد عبد الوهاب" (٢٠٢٠) (٣٢) "أسماء محمد عبد المجيد" (٢٠٢٠) (٦) إلى أن الكفاءة البدنية تتحقق من خلال ممارسة أنواع مختلفة من التمارين البدنية.

ومسؤول الأمن الصحي هو أحد التخصصات الوظيفية الحديثة في المنشآت الصحية بالمملكة العربية السعودية، مهمته الأساسية توفير بيئة آمنة للعاملين والزوار بالمنشآت الصحية، وتعد هذه المهنة من المهن الشاقة التي لا بد ان يمتلك العاملون بها قدرات بدنية ومهارات نفسية خاصة تمكنهم من أداء عملهم بكفاءة عالية، فقد يتعرض مسؤول الأمن اثناء تأدية عمله إلي كثير من الضغوطات النفسية والبدنية المرتبطة بالتعامل مع الكوارث والمشكلات الصحية المفاجئة وانتشار الأمراض وحالات العنف والسرقات والقبض والتفتيش والمراقبة وتغطية الاحداث، الأمر الذي يتطلب ان يمتلك مسؤول الأمن الصحي مستوى جيد من الصحة النفسية والكفاءة البدنية حتى يستطيع الاستمرار في تأدية عمله بكفاءة عالية.

ومهمة مسؤول الأمن الصحي هي تطبيق إجراءات وسياسات المنشأة الصحية اللازمة لمنع حدوث المخاطر المحتملة وحماية الافراد المتواجدين بها، والتعامل مع زوار المنشأة وارشادهم وتوجيههم والمحافظة على الأمن والسلامة في منطقة عمله، وهذا يتطلب أن يتمتع مسؤول الأمن الصحي بشعور عال من الأمن النفسي والكفاءة البدنية، التي يمكن تنميتها

وتطويرها من خلال برامج التربية واللياقة البدنية حتى يتمكن من مجابهة ضغوطات العمل ومواجهة الموقف الطارئة والتصرف الصحيح والمناسب لحماية نفسه والآخرين من العاملين بالمنشأة الصحية أو زوارها.

ومن خلال سعي الاكاديمية الصحية بهيئة التخصصات الصحية بالمملكة العربية السعودية إلى إعداد وتأهيل كوادر بشرية للعمل بمهنة الأمن الصحي فقد تم وضع برنامج تدريبي عام لمدته ثلاثة اشهر يحتوى على عدد من البرامج الفرعية وهي (التربية واللياقة البدنية - مفاهيم ومهارات الأمن الصحي - إدارة وآمن المنشآت الصحية - السلامة والإسعافات الأولية - مهارات التواصل بالمنشأة الصحية - طرق مكافحة العدوى - الصحة والسلامة المهنية).

ولما كان الاستقرار النفسي والكفاءة البدنية مطلباً مهماً وشرطاً أساسياً من الشروط التي يجب توافرها في مسؤول الأمن الصحي باعتباره أحد أهم الكوادر البشرية التي يتوقف عليها نجاح أمن وسلامة المنشأة الصحية. فإن شعوره بالأمن النفسي من العناصر المساهمة في استقراره وتحرره من أشكال القلق والتوتر والخوف والضغوط النفسية الأخرى كما ان مستوي كفاءته البدنية تعد ضمان للرضا والدافعية نحو ممارسة مهنته.

الامر الذي دعا الباحث إلى إجراء هذا البحث لمحاول التعرف علي أثر برنامج التربية واللياقة البدنية المدرج ضمن خطة إعداد وتأهيل مسؤول الامن الصحي بالبرنامج الوطني للأمن الصحي على مستوى الأمن النفسي والكفاءة البدنية لدى متدربي البرنامج.

#### أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على اثر برنامج التربية واللياقة البدنية على مستوى الأمن النفسي والكفاءة البدنية لدى متدربي البرنامج الوطني للأمن الصحي بالمملكة العربية السعودية.

#### فروض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأمن النفسي لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الكفاءة البدنية لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي.

#### مصطلحات البحث:

برنامج التربية البدنية (قيد البحث):

هو أحد مكونات البرنامج الوطني للأمن الصحي التابع للأكاديمية الصحية بالهيئة السعودية للتخصصات الصحية بالمملكة العربية السعودية.

### الأمن النفسي:

يعرف الباحث إجرائياً الأمن النفسي بأنه شعور الفرد بالسلامة والثبات الانفعالي وعدم الخوف والقلق والخطر والتهديد في المستقبل بجانب شعوره بالانتماء إلى جماعة ودوره فيها وقدرته على التحمل والمسؤولية وانه مقبول من الآخرين.

هو الحاجة إلى الأمان والاستقرار والحماية والتحرر من الخوف والقلق، والحاجة إلى الترابط، والنظام، والقانون، والحدود. (٥٢: ٤٤)

هو شعور الفرد بالسعادة والرضا عن حياته والاستقرار والثبات الانفعالي والتقبل الذاتي واحترام الذات ومن ثم توقع حدوث الاحسن في الحياة مع إمكانية تحقيق رغباته في المستقبل بعيد عن الاضطرابات النفسية. (٢٢: ١٨)

ويشير "حامد زهران" (٢٠٠٤) أن الأمن النفسي من المفاهيم الأساسية في مجال الصحة النفسية وهو مركب من اطمئنان الذات والثقة في الذات والتأكد من الانتماء إلى جماعة آمنة، ويكون الانسان الأمن نفسياً في حالة توازن أو توافق أمني. (١٥: ١١٨)

ويعرف الباحث الأمن النفسي في الدراسة الحالية بانه مقدار ما يحتاجه مسؤول الأمن الصحي من حماية نفسية لنفسه ووقايتها من الظروف التي تشكل خطراً عليه مثل التقلبات المناخية الأوبئة والأمراض والكوارث والقلق المرتبط بالعمل.

### الكفاءة البدنية:

يشير "أسامة كامل راتب" (١٩٩٧) إلى أن الكفاءة البدنية تعني كمية العمل الذي يمكن للفرد أدائه بأقصى شدة قبل الوصول إلى التعب. (٥: ٢١٤)

مع تباين مفهوم الكفاءة البدنية باختلاف المدارس العلمية، يتبنى الباحث في البحث الحالي المفهوم الشائع للكفاءة البدنية في معظم الدراسات والتي تم تفسيرها على انها مقدرة الانسان على أداء عمل عضلي ذو شدة مرتفعة لفترة طويلة وهذا يحثا إلى تحسن وارتفاع في مستوى الجهازين الدوري والتنفسي لإمداد العضلات بما تحتاجه من أكسجين وطاقة وبالتالي زيادة حجم عضلة القلب وبالتالي زيادة حجم الدم المدفوع أو ما يسمى بالدفع القلبي وهو ما يحتاجه الفرد اثناء بذل الجهد البدني .

### البرنامج الوطني للأمن الصحي:

هو أحد برامج الأكاديمية الصحية التابعة للهيئة السعودية للتخصصات الصحية بالمملكة العربية السعودية، وهو برنامج يهدف إلى إعداد المتدربين للعمل بمهنة الأمن الصحي بالقطاعات الصحية وتأهيلهم ليكونوا قادرين على أداء مهامهم فيما يخدم سلامة المنشأة الصحية وتوفر بيئة آمنة وسليمة من المخاطر وفق أعلى معايير الأمن والسلامة.

<https://ha.edu.sa/ar/health-care-security>

#### الدراسات السابقة:

١. دراسة "تنوش الحبيب وهراندي محمد" (٢٠١٦) (٤٣) استهدفت تحديد العلاقة ما بين الأمن النفسي وتقدير الذات لدى التلميذ المراهق في حصة التربية البدنية والرياضية، تم استخدام المنهج الوصفي بالطريقة المسحية على عينة قوامها ٢٦٠ تلميذ وتلميذة، وتم تطبيق مقياس الأمن النفسي وتقدير الذات كأدوات لجمع البيانات وأشارت أهم النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين شعور التلاميذ المراهقين في حصة التربية الرياضية بالأمن النفسي ودرجة تقدير الذات لديهم.

٢. دراسة "ماجد السهلي" (٢٠٠٧) (٢٧) استهدفت التعرف على العلاقة بين الأمن النفسي والأداء الوظيفي لدى موظفي مجلس الشورى السعودي، استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (١٩٥) موظفاً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة بنسبة (٢٧٪) من مجتمع الدراسة، استخدم الباحث مقياس الأمن النفسي ومقياس التقييم الذاتي للأداء الوظيفي وأشارت أهم النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين أبعاد الأمن النفسي والأداء الوظيفي .

٣. دراسة "محمد أمين ملحم" (١٩٩٥) (٢٩) استهدفت التعرف على نمط السلوك القيادي لمدربي كرة القدم كما يدركه اللاعبون وعلى مستوى الشعور بالأمن النفسي لديهم ومدى العلاقة بين نمط السلوك القيادي لمدربي كرة القدم والشعور بالأمن النفسي لدى اللاعبين، استخدم الباحث المنهج الوصفي، على عينة قوامها (٣٠٠) لاعب من لاعبي كرة القدم الدرجة الأولى والثانية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وأشارت أهم النتائج إلى عدم وجود فروق في مستوى الأمن النفسي لدى اللاعبين.

٤. دراسة "خالد فيصل حامد، نوفل محمد، قصي جاسم" (١٩٩٩) (١٧) استهدفت التعرف على الأمن النفسي للاعبين لكرة السلة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (٣٠٠) من لاعبي كرة اليد بأندية الفتوة فئة المتقدمين وفئة الشباب، وجامعة الموصل، وكلية التربية الرياضية تم إختيارهم بالطريقة العمدية، وكانت واستخدام الباحث مقياس الأمن النفسي لجمع البيانات، وأشارت أهم النتائج إلى وجود

مستويات متباينة بمستوى الشعور بالأمن النفسي لأفراد عينة البحث، وجود فروق معنوية في مستويات الشعور بالأمن النفسي لأفراد عينة البحث، لا توجد فروق في مستوى الشعور بالأمن النفسي بين مراكز اللعب المختلفة لأفراد عينة البحث.

٥. دراسة "لطيف غني نصيف" (٢٠١٨) (٢٦) استهدفت التعرف على العلاقة بين الأمن النفسي والاتجاه نحو درس التربية الرياضية لدى طلاب المرحلة الإعدادية، استخدم الباحث المنهج الوصفي، على عينة عشوائية قوامها (٣٣٦) واستخدم الباحث مقياس الأمن النفسي ومقياس الاتجاه وأشارت أهم النتائج إلى ان هناك علاقة ارتباطية بين الأمن النفسي مع الاتجاه النفسي نحو درس التربية الرياضية لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

٦. دراسة " محمد عبد الغنى محمد عبد الوهاب" (٢٠٢٠) (٣٢) استهدفت التعرف على تأثير برنامج تأهيلي ( بدنى - صحى ) لتحسين الكفاءة البدنية والسلوك الصحي لتلاميذ المرحلة الثانوية بمنطقة الدقهلية الازهرية، استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ( ٣٠ ) طالب من طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة الدقهلية الازهرية، وأشارت أهم النتائج إلى ان البرنامج البدني الصحي أدى إلى تحسن الكفاءة البدنية والسلوك الصحي لدى العينة قيد البحث،

٧. دراسة " أسماء محمد عبد المجيد" (٢٠٢٠) (٦) استهدفت تصميم برنامج رياضي صحي ودراسة تأثيره على مستوى الكفاءة البدنية والوظيفية لناشئي السباحة، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٦) سباحة، تم اختيارهن بالطريقة العمدية من ناشئي السباحة بنادي الحوار الرياضي، وأشارت أهم النتائج إلى أن البرنامج الرياضي الصحي له تأثير إيجابية على متغير الكفاءة البدنية والكفاءة الوظيفية لدى العينة قيد البحث، كما أثر البرنامج الرياضي الصحي تأثير إيجابي على المستوى الرقمي السباحة ال ١٠٠ م حره وعلى السلوك الصحي لدى العينة قيد البحث.

#### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بالقياس القبلي والبعدي نظرا لملائمته لطبيعة البحث ولتحقيق أهدافه.

#### مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث علي متدربي البرنامج الوطني للأمن الصحي بكلية الأمير سلطان العسكرية للعلوم الصحية بالظهران بالمملكة العربية السعودية، البالغ عددهم (٦٠) متدرب.  
عينة البحث:



تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بواقع (٦٠) متدرب وبنسبة (١٠٠٪) من إجمالي عدد مجتمع فراد البحث، تم تقسيمهم إلى عينة أساسية قوامها (٥٠) متدرب وعينة استطلاعية قوامها (١٠) متدربين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية لأجراء المعاملات العلمية لأدوات البحث.

### جدول (١)

توصيف المجتمع الكلي لعينة البحث  
ن = ٦٠

م	البيان	العدد	النسبة المئوية
١	العينة الاستطلاعية	عينة التقنين (١٠) متدربين	١٦.٦٧ %
٢	العينة الأساسية	عدد (٥٠) متدرب	٨٣.٣٣ %
٣	المجتمع الكلي لعينة البحث	٦٠	١٠٠ %

يوضح جدول (١) التوصيف الاحصائي والنسبة المئوية لمجتمع وعينة البحث والعينة

الاستطلاعية

أدوات البحث:

نظراً لشمولية البحث على متغيري الأمن النفسي والكفاءة البدنية فقد تطلب ذلك استخدام الأدوات التالية كأدوات لجمع البيانات:

- مقياس الأمن النفسي (إعداد الباحث)

- اختبار هارفارد للخطوة (Harvard Step test) (لقياس مستوى الكفاءة البدنية).

أولاً: مقياس الأمن النفسي:

خطوات بناء مقياس الأمن النفسي:

أولاً: القراءات النظرية حلو متغير الأمن النفسي:

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية في مجال علم النفس والدراسات المرتبطة بالأمن النفسي والاطلاع على عدد من المقاييس الامن النفسي كمقياس (شادية أبو التل وعصام أبو بكر عام ١٩٩٧)، مقياس (زينب محمود شقير ٢٠٠٥)، مقياس (لطيف غني نصيف ٢٠١٨)، مقياس (دورثي وهاريسون وبيت) تعريب (أسامة كامل راتب ١٩٩١).

ثانياً : تحديد الأبعاد لمقياس الأمن النفسي للرياضيين:

من خلال الاطلاع على المراجع العلمية النظرية والدراسات المرتبطة بالأمن النفسي توصل الباحث إلى الأبعاد المقترحة لمقياس الأمن النفسي في صورتها المبدئية وعددها (٧) أبعاد، تم تحديد

المفهوم النظري للأبعاد المقترحة الخاصة بالمقياس ووضع مفاهيم أساسية لكل بعد، على حدة، (مرفق ٢).

ثم قام بإعداد استمارة استطلاع رأي حول الأبعاد المقترحة وعرضها على السادة الخبراء في مجال علم النفس العام وعلم النفس والاجتماع الرياضي والاختبارات والمقاييس (مرفق ١)، بهدف التعرف على مدى مناسبة الأبعاد المقترحة لمتغير الأمن النفسي، وجدول (٢) يوضح آراء السادة الخبراء حول الأبعاد المقترحة للمقياس.

### جدول (٢)

آراء السادة الخبراء حول الأبعاد المقترحة لمقياس الأمن النفسي. ن=١١

م	الأبعاد	التكرارات	النسبة المئوية
١	الاحساس بتقبل الاخرين.	١٠	%٩٠.٩
٢	الاحساس بالاستقرار النفسي.	١١	%١٠٠
٣	الاحساس بالأمن في الجماعة.	١١	%١٠٠
٤	الاحساس بالراحة النفسية والجسدية.	١١	%١٠٠
٥	الاحساس بالرضا والسعادة.	٩	%٨١.٨
٦	الاحساس بالثقة بالنفس وتقبل الذات.	١٠	%٩٠.٩
٧	الإحساس بالمخاطر والتهديدات.	١١	%١٠٠

يتضح من جدول (٢) موافقة السادة الخبراء على (٧) أبعاد بعد ان أرتضي الباحث نسبة (٨٠%) من نسب موافقة السادة الخبراء لقبول البعد.  
ثالثاً: تحديد عبارات المقياس.

بعد تحديد الأبعاد الأساسية للمقياس قام الباحث بصياغة مجموعة من العبارات تحت كل بعد من أبعاد المقياس وذلك في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل بعد وقد راعى في صياغته للعبارات ما يلي:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى (الازدواجية).
- الابتعاد عن الألفاظ صعبة الفهم.
- أن تكون العبارات مناسبة للعمر الزمني لعينة الدراسة.
- أن تقيس العبارة جانب من جوانب البعد الذي تنتمي إليه.

وذلك لوضع المقياس في صورته المبدئية (مرفق ٣) وعرضه علي السادة الخبراء حيث كان مجموع العبارات (٦٠) عبارة موزعة على (٧) أبعاد وقد تم عرض الأبعاد بعباراتها على الخبراء للتحقق من مدى انتماء العبارات للبعد، مدى سلامة الصياغة اللغوية للعبارات، حذف أو تعديل أو إضافة عبارات، تحديد ميزان التقدير الخاص بالمقياس وجدول (٣) يوضح أبعاد المقياس وعدد عبارات كل بعد.

### جدول (٣)

أبعاد مقياس الأمن النفسي وعدد عبارات كل بعد ن = ١١

م	الابعاد	عدد العبارات
١	الاحساس بتقبل الاخرين.	١٠
٢	الاحساس بالاستقرار النفسي.	٨
٣	الاحساس بالأمن في الجماعة.	٩
٤	الاحساس بالراحة النفسية والجسدية.	٨
٥	الاحساس بالرضا والسعادة.	٨
٦	الاحساس بالثقة بالنفس وتقبل الذات.	٨
٧	الإحساس بالمخاطر والتهديدات.	٩

يتضح من جدول (٣) الأبعاد وعدد عبارات كل بعد والعدد الكلي لعبارات المقياس.

• المعالجات الإحصائية لأراء الخبراء على العبارات الخاصة بكل بعد:

قام الباحث بتفريغ أراء الخبراء وإجراء المعالجات الإحصائية الآتية:

• التقدير الكمي لعبارات أبعاد المقياس ويتضح ذلك كما في (مرفق ٤):

وذلك عن طريق حساب الخطأ المعياري للنسبة باستخدام المعادلة الآتية :

$$ع\ خ = \sqrt{\frac{أ \times ب}{ن}} \text{ حيث } أ = \text{ عدد تكرارات الموافقة / العدد الكلي } ، ب = ١ - أ$$

ثم قام الباحث بحساب حد الدلالة عند (٠.٠٥) = ع خ × (١.٦٩) ثم مقارنة حد الدلالة عند (٠.٥٠) مع (ب) نسبة عدم الموافقة فإذا كانت ب < حد الدلالة عند (٠.٠٥) تحذف العبارة أو تعدل وإذا كانت ب ≥ حد الدلالة عند (٠.٠٥) تبقى العبارة.

• التقدير الكيفي لعبارات أبعاد المقياس ويتضح ذلك كما في (مرفق ٤):

وذلك بتعديل صياغة بعض العبارات أو حذف بعض العبارات

ويوضح جدول (٤) نتائج تعديل المحكمين على المقياس.

#### جدول (٤)

تعديلات السادة الخبراء على أبعاد مقياس الأمن النفسي ن=١١

م	الأبعاد	العدد المبدئي	ارقام العبارات		
			حذف	تعديل	إضافة
١	الاحساس بتقبل الاخرين.	١٠	(٩-٨-١)	-	-
٢	الاحساس بالاستقرار النفسي.	٨	٨	(٧-٦-١)	-
٣	الاحساس بالأمن في الجماعة.	٩	(٨-٢-١)	(٩)	-
٤	الاحساس بالراحة النفسية والجسدية.	٨	(٢-١)	(٣)	-
٥	الاحساس بالرضا والسعادة.	٨	٦	(٥-٣)	-
٦	الاحساس بالثقة بالنفس وتقبل الذات.	٨	(٨-٤)	-	-
٧	الإحساس بالمخاطر والتهديدات.	٩	(٩-٤)	(٨)	-

يوضح جدول (٤) أبعاد المقياس وأرقام العبارات المستبعدة والشكل النهائي للمقياس بعد تعديل الخبراء حيث كان عدد عبارات البعد الأول (١٠) عبارات تم استبعاد (٣) عبارات وقبول (٧)، البعد الثاني (٨) عبارات تم استبعاد (١) عبارة وتعديل (٣) وقبول (٧)، البعد الثالث (٩) عبارات تم استبعاد (٣) عبارات وتعديل (١) وقبول (٦)، البعد الرابع (٨) عبارات تم استبعاد (٢) عبارة وتعديل (١) وقبول (٦)، البعد الخامس (٨) عبارات تم استبعاد (١) عبارة وتعديل (٢) وقبول (٧)، البعد السادس (٨) عبارات تم استبعاد (٢) عبارة وقبول (٦)، البعد السابع (٩) عبارات تم استبعاد (٢) عبارة وتعديل (١) وقبول (٧)، وبذلك اصبح المقياس في صورته المبدئية يتكون من (٤٦) عبارة موزعة على (٧) ابعاد واصبح المقياس جاهز للتطبيق على العينة الاستطلاعية قيد البحث.

رابعاً: إعداد المقياس لتطبيقه على العينة الاستطلاعية:

بعد أن تم إعداد المقياس في صورته الثانية (مرفق ٥) تم توزيع عبارات المقياس عشوائياً لكي يتم عرضه على أفراد العينة الاستطلاعية وجدول (٥) يوضح التوزيع العشوائي لعبارات كل بعد من أبعاد المقياس.

## جدول (٥)

التوزيع العشوائي لعبارات مقياس الأمن النفسي ن=١١

م	الأبعاد	العبارات	المجموع
١	الاحساس بتقبل الاخرين.	(١-٨-١٥-٢٢-٢٩-٣٦-٤٢)	٧
٢	الاحساس بالاستقرار النفسي.	(٢-٩-١٦-٢٣-٣٠-٣٧-٤٣)	٧
٣	الاحساس بالأمن في الجماعة.	(٣-١٠-١٧-٢٤-٣١-٣٨)	٦
٤	الاحساس بالراحة النفسية والجسدية.	(٤-١١-١٨-٢٥-٣٢-٤٤)	٦
٥	الاحساس بالرضا والسعادة.	(٥-١٢-١٩-٢٦-٣٣-٣٩-٤٥)	٧
٦	الاحساس بالثقة بالنفس وتقبل الذات.	(٦-١٣-٢٠-٢٧-٣٤-٤٠-٤٦)	٦
٧	الإحساس بالمخاطر والتحديات.	(٦-٧-١٤-٢١-٢٨-٣٥-٤١)	٧

بعد أن تم توزيع عبارات المقياس عشوائياً قام الباحث بتطبيقه في الفترة من ٣ / ١ / ٢٠٢١ إلى ١٢ / ١ / ٢٠٢١م، على العينة الاستطلاعية والتي قوامها (١٠) متدربين والمسحوبة من مجتمع البحث، ومن خارج العينة الأساسية، وذلك للتعرف على مدى مناسبة العبارات من حيث الصياغة والمضمون للتطبيق على العينة الأساسية قيد البحث، وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن مناسبة المقياس للتطبيق على عينة البحث.

خامساً: الخصائص السيكومترية لمقياس الأمن النفسي:

صدق المقياس:

-الصدق بمعيار المحكمين:

تم عرض المقياس على السادة المحكمين وعددهم (١١) خبيراً، وقد أكد علي أهمية قراءة العبارات بدقة وتحكيمها في ضوء المعايير التالية:

- مدى ارتباط العبارة بالبعد من حيث المضمون والصياغة.
- نوع العبارة من حيث مناسبتها وعدم مناسبتها ووضوحها.

واعتبر الباحث نسبة اتفاق السادة الخبراء على أبعاد وعبارات المقياس معياراً لصدقه ويتضح ذلك كما في جدول (٦).

## جدول (٦)

آراء المحكمين في مدى كفاية مقياس الأمن النفسي ن=١١

عدد الخبراء	كافي (٥) درجات	كافي إلى حد ما (٣) درجات	غير كافي (١) درجة
١١	١١	٠	٠
المجموع	٥٥	٠	٠
المجموع الكلي	٥٥	النسبة المئوية للمقياس (١٠٠٪)	

بلغت نسبة الموافقة للأساتذة المتخصصين على صدق المقياس لما وضع من أجله (١٠٠٪).  
الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عدد (١٠) افراد من متدربي البرنامج الوطني للأمن الصحي، وهي عينة التقنين المستخدمة لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق- الثبات).

نسبة الموافقة = (المجموع الكلي / ٥٥) × ١٠٠ ، نسبة الموافقة = (٥٥ / ٥٥) × ١٠٠ = ١٠٠٪  
لحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس تم تطبيق المقياس على (١٠) متدربين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه، كما تم حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، ويتضح ذلك كما في جدول (٧، ٨).

## جدول (٧)

الاتساق الداخلي بين درجات عبارات مقياس الأمن النفسي والدرجة الكلية للبعد

الذي تنتمي إليه (ن=١٠)

البعد الاول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع		البعد الخامس		البعد السادس		البعد السابع	
العلاقة	الارتباط	العلاقة	الارتباط	العلاقة	الارتباط	العلاقة	الارتباط	العلاقة	الارتباط	العلاقة	الارتباط	العلاقة	الارتباط
١	*٠.٦٩٧.٠	٢	*٠.٦٨١	٣	*٠.٦٤٢	٤	*٠.٦٧٩	٥	*٠.٦٤٠	١٣	*٠.٧٠٠	٦	*٠.٧٢٣
٨	*٠.٦٦٤	٩	*٠.٧٦٣	١٠	*٠.٦٩٦.٠	١١	*٠.٦٣٩.٠	١٢	*٠.٦٧٣	٢٠	*٠.٦٩١	٧	*٠.٦٦٢
١٥	*٠.٦٦٦.٠	١٦	*٠.٦٧١.٠	١٧	*٠.٧٢٤	١٨	٥٦٤.٠	١٩	*٠.٧٠١	٢٧	*٠.٧٢٠.٠	١٤	*٠.٦٥٠.٠
٢٢	*٠.٦٧٤.٠	٢٣	*٠.٦٧٣.٠	٢٤	*٠.٦٤٣	٢٥	٥٧٧.٠	٢٦	*٠.٧٠٠	٣٤	٥٦٠.٠	٢١	*٠.٦٣٧
٢٩	٦٢٠.٠	٣٠	*٠.٦٥٦.٠	٣١	*٠.٦٨١	٣٢	*٠.٧٣٥	٣٣	*٠.٦٣٧	٤٠	*٠.٦٨٧.٠	٢٨	٦١٤.٠
٣٦	*٠.٦٩٨.٠	٣٧	*٠.٦٩٥	٣٨	*٠.٦٦٦	٤٤	*٠.٦٤٦.٠	٣٩	*٠.٧٠٩	٤٦	*٠.٦٦١	٣٥	*٠.٦٥٥
٤٢	*٠.٧٠٢	٤٣	*٠.٧٠٦					٤٥	*٠.٦٧١.٠			٤١	*٠.٦٦٣

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = \*٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد مما يشير إلى تمتع عبارات هذا المقياس بدرجات صدق عالية وقد تم استبعاد العبارات التي تقل عن مستوى الدلالة وهذه العبارات هي العبارة (٢٩) من البعد الأول، والعبارات (١٨)، (٢٥) من البعد الرابع، العبارة (٣٤) من البعد السادس، والعبارة (٢٨) من البعد السابع.

### جدول (٨)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس الأمن النفسي والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٠)

م	البعد	عدد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	الاحساس بتقبل الآخرين.	٧	*٠.٨٢٨	دال
٢	الاحساس بالاستقرار النفسي.	٧	*٠.٧٨٩	دال
٣	الاحساس بالأمن في الجماعة.	٦	*٠.٨٧٨	دال
٤	الاحساس بالراحة النفسية والجسدية.	٦	*٠.٧٦٧	دال
٥	الاحساس بالرضا والسعادة.	٧	*٦٨٩.٠	دال
٦	الاحساس بالثقة بالنفس وتقبل الذات.	٦	*٧٤٤	دال
٧	الإحساس بالمخاطر والتهديدات.	٧	*٨٦٥	دال

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢ \*

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (٠.٦٨٩ ، ٠.٨٧٨) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

### • صدق التمايز:

تم حساب صدق التمايز من خلال ترتيب درجات العينة الاستطلاعية تنازلياً وتحديد الربيع الأعلى والأدنى لحساب الفروق بين المتوسطات للمجموعتين باستخدام اختبار "ت" Student test.

### جدول (٩)

اختبار الفروق لأبعاد مقياس الأمن النفسي بين الربيع الأعلى والأدنى. (ن١+٢=١٠)

المجموعتين	متوسط	انحراف	قيمة ت
الربيع الأعلى	١١٤	٥.٢	٢١.٠١٩
الربيع الأدنى	٩٠.٥	٦.١	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٣١ \*

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين حيث ان قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) لصالح الربيع الأعلى مما يشير أن المقياس يميز بين المستويات المختلفة.

ثبات المقياس:

تم حساب معامل ثبات مقياس الأمن النفسي بطريقتي (ألفا كرونباخ)، (طريقة التجزئة النصفية).

### جدول (١٠)

معامل الثبات الفأكرونباخ، والتجزئة النصفية لمقياس الأمن النفسي (ن = ١٠)

التجزئة النصفية		معامل الارتباط	الفأكرونباخ	البُعد
تصحيح أثر الطول				
جتمان	سبيرمان براون			
٠.٨٩٢	٠.٨٩٢	٠.٨٠٥	٠.٨٤٠	• الاحساس بتقبل الآخرين.
٠.٧٩٠	٠.٨٤٦	٠.٧٣٣	٠.٩٢٠	• الاحساس بالاستقرار النفسي.
٠.٨٨٣	٠.٨٨٤	٠.٧٩١	٠.٨٨٤	• الاحساس بالأمن في الجماعة.
٠.٨٧٧	٠.٨٧٢	٠.٧٠٥	٠.٨٨٠	• الاحساس بالراحة النفسية والجسدية.
٠.٨٩٠	٠.٨٤٦	٠.٨٣٣	٠.٨٢٠	• الاحساس بالرضا والسعادة.
٧٨٦.٠	٠.٨٩٤	٠.٧٩١	٠.٨٩٤	• الاحساس بالثقة بالنفس وتقبل الذات.
٨٩٠.٠	٠.٨٤٤	٠.٧٩٣	٠.٩٢١	• الإحساس بالمخاطر والتهديدات.
٠.٨٤٤	٠.٩٥٨	٠.٩٢٠	٠.٩٤٤	• الدرجة الكلية

يتضح من خلال جدول (١٠) أن المقياس يتمتع بثبات الفأكرونباخ حيث بلغت قيمة ثبات ألفا كرونباخ ما بين (٠.٨٢٠ - ٠.٩٤٤)، وكما يتسم المقياس بثبات التجزئة النصفية حيث بلغ معامل الارتباط بين النصفين ما بين (٠.٧٠٥ - ٠.٩٢٠)، وكما بلغ ثبات التجزئة النصفية بعد تصحيح أثر الطول للمقياس بمعادلة سبيرمان براون بلغ ثبات التجزئة النصفية ما بين (٠.٨٤٤ - ٠.٩٥٨)، وكما بلغ ثبات التجزئة النصفية بعد التصحيح بمعادلة جتمان ما بين (٠.٧٩٠ - ٠.٨٩٢) وهي قيم جميعها تدل على ثبات جيد للمقياس مما يجعل الباحث مطمئن عند استخدام المقياس لدى عينة الدراسة الحالية.

الصورة النهائية لمقياس الأمن النفسي للتطبيق على العينة الأساسية:



بعد إجراء المعاملات العلمية للمقياس (الصدق - الثبات) أصبح المقياس في صورته النهائية، (مرفق ٥) وجدول (١١) يوضح ذلك.

### جدول (١١)

#### مقياس الأمن النفسي في صورته النهائية

الصورة النهائية	الصورة الثانية	الصورة المبدئية	البعد
٦	٧	١٠	• الاحساس بتقبل الاخرين.
٧	٧	٨	• الاحساس بالاستقرار النفسي.
٦	٦	٩	• الاحساس بالأمن في الجماعة.
٤	٦	٨	• الاحساس بالراحة النفسية والجسدية.
٧	٧	٨	• الاحساس بالرضا والسعادة.
٥	٦	٨	• الاحساس بالثقة بالنفس وتقبل الذات.
٦	٧	٩	• الإحساس بالمخاطر والتهديدات.
٤١	٤٦	٦٠	• مجموع العبارات

وبذلك يصبح المقياس قابل للتطبيق علي العينة الأساسية قيد البحث.

#### طريقة تصحيح مقياس الأمن النفسي:

- يتكون المقياس من (٤١) عبارة موزعة عشوائيا بين عبارات سلبية وأخرى إيجابية وتحسب درجة أستجابة المفحوص في المقياس وفق ميزان تقدير ثلاثي (نعم، أحيانا، لا) بحيث تأخذ العبارات الايجابية الدرجات (٥-٣-١) علي التوالي والعكس بالنسبة للعبارات السلبية تأخذ الدرجات (١-٣-٥) علي التوالي.

- وبذلك يكون الحد الأدنى والحد الأقصى لاستجابات العينة على المقياس كالتالي (٤١ إلى ٢٠٥) درجة.

#### ثانياً: اختبار هارفارد للخطوة (Harvard Step test)

هو اختبار لتحديد الكفاءة البدنية، ويمكن إجراءه في المختبر أو في الميدان، ويعد اختبار هارفارد من أقدم اختبارات الجهد البدني وأكثرها شيوعاً حتى الثمانينيات من نهاية القرن الماضي، وينسب هذا الاختبار إلى جامعة هارفارد الأمريكية، حيث تم تطويره في مختبر قياس التعب العضلي (Harvard Fatigue Laboratory) في تلك الجامعة في عام ١٩٤٣، وهو اختبار شاق نسبياً، لذا يستخدم لمن لياقتهم البدنية جيدة، مثل الجنود العسكريين والشباب. (مرفق ٦)

ابو العلا، احمد عبد الفتاح، ورضوان، احمد نصر الدين (٢٠٠٣): فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي القاهرة.

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- صندوق الخو.
- ساعة إيقاف.
- أوراق وأقلام
- صندوق خشبي مقسم مختلف
- ابسطه ومراتب
- كاميرا تصوير
- أقماع.
- حبال تسلق.
- شاشة عرض
- جهاز الرستاميتير
- ائقال مختلفة.
- جهاز حاسب

ثالثا : برنامج التربية الدنية (المطبق علي عينة البحث):

نظرة العامة على البرنامج:

برنامج التربية البدنية هو برنامج رياضي من إعداد الباحث. (مرفق ٧)

تم إعداده ليكون أحد برامج التدريب والإعداد والتأهيل لمتدربي برنامج الأمن الصحي التابع للأكاديمية الصحية بهيئة التخصصات الصحية بالمملكة العربية السعودية، حيث تقوم الأكاديمية الصحية من خلال برنامج الأمن الصحي بتدريب متدربين من خريجي الجامعات للعمل بوظيفة مسؤول الأمن في القطاعات الصحية وتزويدهم بالمهارات المعرفية والمهارية والسلوكية التي سوف تمثل الدعم الرئيسي لواجباتهم المهنية في مجال الأمن داخل المرافق الصحية.

أسس البرنامج:

- عنوان البرنامج: البرنامج الوطني للأمن الصحي.
- الجهة المنفذة: كلية الأمير سلطان العسكرية للعلوم الصحية بالظهران -وزارة الدفاع- المملكة العربية السعودية.
- الفئة المستهدفة: خريجي الجامعات والمعاهد السعودية.
- هدف البرنامج:

يهدف برنامج التربية البدنية إلى تدريب مسؤولي الأمن الصحي وتطوير سلوكهم الرياضي وتحقيق السلامة والكفاية البدنية والنفسية لديهم، وإكسابهم المعلومات والمعارف والاتجاهات عن الجانب البدني واللياقة البدنية.

• محتوى البرنامج:

- تدريبات بدنية بنائية.
- أساسيات الدفاع عن النفس.
- جانب معرفي.

• الأسس العامة للبرنامج:

- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية للعيننة قيد البحث.
- توافر عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة التدرج في حمل التدريب.
- تطبيق مبدأ الإستمرارية في التدريب .
- تحديد واجبات وحده التدريب اليومية.
- الأسس الخاصة للبرنامج:
  - تحديد الهدف العام للبرنامج.
  - تحديد الأغراض الفرعية.
  - إختيار التمرينات المناسبة للبرنامج .
  - تطبيق متغيرات حمل التدريب (الشدة - التكرارات - الحجم - فترات الراحة) وفقاً للأسس العلمية للتدريب الرياضي.
  - بث روح التنافس بين عيننة البحث وتشجيعهم على الأداء الجيد.
  - مراعاة مبدأ الفروق الفردية لعيننة البحث.
- محددات البرنامج التدريبي والأحمال التدريبية المقترحة:
  - زمن البرنامج: (١٢ أسبوع).
  - إجمالي عدد الوحدات: (٢٤) وحدة تدريبية.
  - عدد الوحدات الأسبوعية: (٢)
  - زمن الوحدة: (٩٠) دقيقة.
  - محتوى الوحدة:
    ١. الاحماء (١٥ دقيقة).
    ٢. الجزء الرئيسي (٧٠ دقيقة).
    ٣. الجزء الختامي (٥ دقائق).
  - درجات الحمل المستخدمة ما بين متوسطة وعالية وقصوى.
  - الشدة ما بين (٦٥% : ١٠٠%) من أقصى معدل للنهض.

رابعاً: الدراسة الأساسية.

- القياسات القبلية :

قام الباحث بتطبيق القياسات القبلية لمتغيرات البحث (الأمن النفسي - الكفاءة البدنية) على افراد عينة البحث الأساسية (٥٠) متدرب وذلك في الفترة من ١٧ - ١٩ / ١ / ٢٠٢١ م.

#### تطبيق البرنامج:

قام الباحث بتطبيق محتوى برنامج التربية البدنية على أفراد العينة لمدة (١٢) أسبوع بواقع جلستين أسبوعياً بزمناً قدره (٩٠ ق) للجلسة الواحدة، وذلك في الفترة من ٢٤ / ١ / ٢٠٢١ م وحتى ١٢ / ٤ / ٢٠٢١ م.

كما استعان الباحث في تطبيق البرنامج البدني وتنفيذ تجربة البحث وتطبيق أدوات البحث، بأحد المتخصصين في الدفاع عن النفس واللياقة البدنية من العسكريين التابعين للشؤون الرياضية بكلية الأمير سلطان العسكرية للعلوم الصحية.

#### - القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لمتغيرات البحث (الأمن النفسي - الكفاءة البدنية) في الفترة من ١٨ - ٢٠ / ٤ / ٢٠٢١ م، وفقاً لما جاء في القياسات القبلية بنفس الشروط والترتيب.

#### خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة

- التكرارات والنسب المئوية.
- المتوسطات والانحرافات المعيارية.
- معادلة الفأكرونباخ لحساب ثبات التجزئة النصفية.
- معادلة سبيرمان براون لحساب ثبات التجزئة النصفية.
- معامل ارتباط بيرسون.
- اختبار الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعة الواحدة (ت).
- اختبار LSD للمقارنات الثنائية بين المجموعات.

#### سادساً: عرض ومناقشة النتائج:

#### عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول:

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي ومن خلال اهداف البحث قام الباحث بعرض نتائج الفرض الاول للبحث والذي ينص على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدى في مستوى الأمن النفسي لدى عينة البحث لصالح القياس البعدى".

#### جدول (١٢)

المتوسطات الحسابية ودلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى

في مستوى الأمن النفسي لدى متدربي الأمن الصحي ن = ٥٠

نسبة التحسن	قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
١٠.٥٩	٢٣.٦٧	٦.٢٠	١٦٣.٦٤	٨.٣١	١٤٧.٩٦	مقياس الامن النفسي (درجة)

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٠٢ \* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوي ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأمن النفسي لدى العينة قيد البحث لصالح القياس البعدي، وقد بلغت قيم (ت) المحسوبة (٢٣.٦٧) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥). ويرجع الباحث تلك الدلالة الاحصائية إلى ان التربية البدنية والرياضة من الأنشطة التي تسهم في تحقيق الاستقرار النفسي والسعادة للإنسان وتعمل على تعزيز الصحة البدنية والنفسية والعقلية وتساعد على تحقيق الثبات الانفعالي وتزيل التوتر وترفع الروح المعنوية وتساعد ايضا على الشعور بالأمن النفسي الذي يعتبر من المتغيرات النفسية المهمة لتحقيق الصحة النفسية المثلى لكل فرد حتى يتمتع بصحة نفسية وشخصية إيجابية متزنة اجتماعياً ومهنياً.

وتهدف برامج التربية البدنية والرياضة بشكل عام إلى إعداد الفرد من جميع الجوانب البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية وتعد من أفضل الوسائل التي يمتلكها المجتمع لما لها من دور اجتماعي في بناء الشخصية المتزنة للأفراد ومساعدتهم على التخفيف من أعباء الحياة ومواجهة القلق والتوتر، فممارسة الرياضة تفيد الفرد في تحسين لياقته البدنية والنفسية ومساعدته على الاسترخاء وتجديد الطاقة وتفريغ الانفعالات، الامر الذي يساعد على تحقيق الأمن النفسي من خلال اشباع الحاجات والمشاعر الإيجابية والشعور بالاستقرار النفسي والجسدي وتقبل الذات والثقة في الآخرين في المواقف الاجتماعية والشعور بقيمته بين افراد المجتمع الذي ينتمي إليه، ونظرا لاحتواء البرنامج على أنشطة اللياقة البدنية واساسيات الدفاع عن النفس، الأمر الذي ساعد على تحسن درجة الأمن النفسي لدى العينة قيد البحث..

وهذا يتفق مع دراسة "منى نواصريه" (٢٠١٦) (٣٩) حيث أشارت إلى أن لممارسة الرياضة تأثيرا إيجابيا على الجانب النفسي وتلعب دورا هاما في بناء الشخصية الناضجة وتحقق التوافق النفسي من خلال تحرير الكبت والانغزال اللذان يتحولان مع مرور الزمن إلى مرض نفسي ولممارسة الرياضة دور كبير في تحقيق الشعور بالأمن النفسي من خلال التعبير والتنفيس عن الانفعالات وتحقيق السعادة وتعتبر مؤشرا للحفاظ علي الصحة الجسدية بشكل عام وتحقيق الأمن النفسي بشكل خاص.

وقد أشارت نتائج دراسة "مروة السيد" (٢٠٠٩) (٣٧) إلى أن الأمن النفسي لدى الفرد يتحقق من خلال الأنشطة التي يمارسها مع الجماعة والعلاقات بينه وبين الآخرين.

كما تشير نتائج دراسة "تاهد عبد العال" (١٩٩٩) (٤٠) إلى أن من أهم العوامل والمتغيرات المؤثرة في الأمن النفسي هي الصحة الجسمية التي ترتبط بالإحساس بالقوة والقدرة على التحمل والمواجهة والتعامل مع الأحداث بصبر ومثابرة ومقاومة.

ويتفق كل من "حامد زهران" (٢٠٠٢) و"أمين أنور الخولي" (١٩٩٦)، على أن الأمن النفسي يتحقق لدى الفرد من خلال العديد من الوسائل والأساليب التربوية والاجتماعية والنفسية، والتربية البدنية نظام تربوي له أهداف خاصة يسعى من خلالها إلى تحسين الأداء الانساني العام وذلك من خلال الأنشطة البدنية المختارة كما تتميز التربية البدنية بخصائص تعليمية وتربوية هامة تعمل على اكتساب المهارات الحركية واللياقة البدنية لحياة أكثر نشاطا بالإضافة إلى اكتساب الخصائص النفسية وتنمية مختلف الجوانب الشخصية للفرد وتحقيق الاستقرار والأمن النفسي من أجل صحة نفسية أفضل ولتكوين انسان صالح يشارك في بناء مجتمعه. (١٤ : ٨٤) (١٩ : ٩)

ويرى "رمضان ياسين" (٢٠٠٨) (٢٠) أن ممارسة النشاط الرياضي الموجه بطريقة تربوية صحيحة يعمل على تطوير وتعديل السلوك والسمات الشخصية يحقق النمو المتكامل للفرد من جميع النواحي النفسية والبدنية وتجعله يتواءم مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه كما يساعده على التخلص من التوتر والضغط النفسية التي تسبب له الجهد السيكولوجي والفسولوجي نتيجة المثيرات والعوامل الخارجية والصراعات والاحداث المتباينة للمواقف المختلفة التي يتعرض لها في حياته اليومية.

وقد أكدت نتائج دراسة "اسماعيل سعود العون، منصور نزال الزبون، هيثم ممدوح القاضي" (٢٠١٦) (٧) على دور النشاط الرياضي الموجه في الحد من الضغوط النفسية وتحقيق الاستقرار النفسي والطمأنينة الانفعالية لدى الفرد.

وقد تبين من خلال البيانات الإحصائية السابقة أنه حدث تحسن في مستوى الأمن النفسي لدى متدربي البرنامج الوطني للأمن، ويرجع الباحث ذلك إلى أن برنامج التربية واللياقة البدنية قيد البحث هو برنامج رياضي تربوي متكامل مخطط له بشكل علمي مدروس لإعداد المتدربين وتأهيلهم بدنياً ونفسياً ليكونوا قادرين على العمل بوظيفة الأمن الصحي بالقطاعات الصحية وهم في قمة الجاهزية البدنية والنفسية والفكرية. حيث يحتوي البرنامج على أنشطة بدنية متنوعة ما بين تدريبات لياقة بدنية، تدريبات علي أساسيات الدفاع عن النفس، وذلك ساهم بشكل

كبير في تحقيق مستوى جيد من الامن النفسي لدى المتدربين من خلال اشراكهم في تلك الأنشطة على مدار ثلاث شهور متصلة.

وبذلك يكون تحقق الفرض الأول والذي ينص على:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأمن النفسي لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي "

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي ومن خلال اهداف البحث قام الباحث بعرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني للبحث والذي ينص على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الكفاءة البدنية لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي".

### جدول (١٣)

المتوسطات الحسابية ودلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي

في الكفاءة البدنية لدى متدربي الأمن الصحي ن = ٥٠

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	نسبة التحسن
	ع	م	ع	م		
الكفاءة البدنية (درجة)	٤.٤١٥	٣٠.٥٣٤	٤١.٦٣٢	٣.٥٢٥	٢١.١١	٢١.٣٥

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٠٢ \* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوي ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الكفاءة البدنية لدى العينة قيد البحث لصالح القياس البعدي، وقد بلغت قيم (ت) المحسوبة (٢١.١١) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)

ويرجع الباحث تلك الدلالة الاحصائية إلى تأثير برنامج التربية واللياقة البدنية قيد البحث، حيث يؤدي التدريب الرياضي المستمر والمنتظم إلى حدوث تغيرات بدنية فسيولوجية مختلفة تشمل جميع أجهزة الجسم، وكلما تقدم مستوى الأداء كلما كانت هذه التغيرات إيجابية مما يحقق التكيف الفسيولوجي لأجهزة الجسم لأداء الحمل البدني وتحمل الأداء بكفاءة عالية.

ويتفق ذلك مع ما اشارت إليه دراسة كل "هيثم محمد أبو المجد" (٢٠١٤) (٤٤)، محمد قطب عبد السلام" (٢٠١٧) (٣٣)، "خوان مارتين Juan Martin et all" (٢٠١٧) (٥١)، " انتوني ماي، ارون روسيل Anthony k may, Aaron P Russell" (٢٠١٨) (٤٧)، "كريستوفر براند واخرون Christopher R Brander et all" (٢٠١٩)

(٤٨)، "ماتياس إيبى، سارا ويلز، اوليفير جيرارد، Mathias R Aebi, Sarah J Wills, Olivier Girard " (٢٠١٩) (٥٣)، "هانتر بينيت، فلاين سلاتري" Hunter Bennett, Flayn Slattery " (٢٠١٩) (٥٠)، "رانيا عبد العزيز أحمد" (٢٠١٩) (١٩)، "محمود أحمد توفيق" (٢٠١٩) (٣٦) " ميشيل ويلك، ميشيل كريستوفر، الكسندر فيليب، Michal Wilk, Michal Krzysztofik, Aleksandra Filip, " (٢٠٢٠) (٥٤)، "آية محمد عبد الغني" (٢٠٢٠) (١). حيث اشارت نتائج تلك الدراسات الى أن التدريب الرياضي يسهم في تطوير وتحسين القدرات البدنية والفسولوجية مما يكون له الأثر على رفع الكفاءة البدنية والفسولوجية للممارسين.

كما يرجع الباحث أيضا تلك الدلالة الإحصائية إلى التخطيط الجيد للبرنامج قيد البحث وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب لعينة البحث مما ساهم في تحسين الكفاءة البدنية، بالإضافة إلى اهتمام الباحث بتدريبات الإطالة للعضلات والمرونة للمفاصل لكي تصبح العضلات والمفاصل على استعداد تام لأداء التدريبات بكفاءة دون حدوث إصابات، كما ان البرنامج يحتوى على تدريبات لبعض المهارات القتالية والدفاع عن النفس التي تحتاج من المتدرب بذل مجهود بدني عنيف مما له الأثر الإيجابي على رفع الكفاءة البدنية التي تعتبر من أهم مكونات اللياقة البدنية وتعتبر ضمن الأهداف الرئيسية لعملية تدريب وإعداد وتأهيل مسؤولي الأمن الصحي.

وتتفق تلك النتائج مع ما أشار إليه "أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين" (٢٠٠٣) (٣) أن الكفاءة البدنية صفة مكتسبة من خلال التدريب الرياضي المقنن وقد دلت التجارب على ان الكفاءة البدنية يرتبط ارتفاع مستواها بزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي (أبو العلا: ٦٧)، ويرى الباحث انه نظرا لاحتواء البرنامج قيد البحث على أنشطة بدنية هوائية تساعد على تحسين قدرة الجهاز الدوري التنفسي والذي بدوره يسهم في رفع مستوى كفاءة القلب والرئتين التي تعتبر مؤشرا أساسيا على مستوى الكفاءة البدنية لدى الفرد لذا فإن البرنامج يساعد على تحسين الكفاءة البدنية لدى العينة قيد البحث.

كما تتفق تلك النتائج مع دراسة كل من "دوناتلو" (٢٠٠٥) (٤٩)، "محمد السعيد جودة" (٢٠٢٠) (٢٨)، "محمد عبد الغنى عبد الوهاب" (٢٠٢٠) (٣٢)، "أسماء محمد عبد المجيد" (٢٠٢٠) (٦) والتي أشارت إلى أن ممارسة التمارين الرياضية مع الاستمرارية والانتظام تحسن من الكفاءة القلبية التنفسية من خلال رفع كفاءة القلب والرئتين فتعمل خفض النبض وتقليل معدل ضربات القلب وزيادة التشبع والأكسجين ورفع مستوى استهلاك الأكسجين وبالتالي تعمل على رفع مستوى الكفاءة البدنية لدى الفرد.



ويؤكد كل من "محمد نصر الدين رضوان" (١٩٩٨) و "نعمات عبد الرحمن" (٢٠٠٠)، و"يحيى الحاوي" (٢٠٠٢) على أن التدريبات البدنية ترفع مستوى اللياقة البدنية وترفع من قدرة القلب والأوعية الدموية والرئتين للعمل بأقصى كفاءة وتحمل وبالتالي تحسن من مستوى الكفاءة البدنية. (٣٥ : ١٧٤) (٤٢ : ٧) (٤٥ : ١٢٦)

وقد أشار "إبراهيم عبد العزيز" (٢٠٠١) إلى أن ممارسة التمارين الرياضية وأوجه النشاط المختلفة تعمل على تنمية النمو الحركي وتساعد على تحسين الصحة العامة لأجهزة الجسم المختلفة، وبناء على ذلك تصبح التمارين الرياضية وسيلة لرفع الكفاءة البدنية لدى الفرد وزيادة قدرته على التحمل والقيام بأنشطة حياته اليومية بكفاءة وسهولة. (٨٣-٨١ : ٢)

ويؤكد "محمد حسن علاوى" (١٩٩٤) على أن التدريب الرياضي المنظم والمقنن يؤدي إلى زيادة كفاءة أجهزة الجسم بصورة مباشرة ويظهر ذلك في قدرة العضلات على إنتاج القوى بأنواعها كما يزيد من سرعة الانقباض العضلي ويزيد من كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وقدرة العضلات على استهلاك الأكسجين والتي تعتبر مؤشرا على مستوى الكفاءة البدنية. (٣١ : ١٢٣ ، ١٢٤)

كما تؤكد نتائج دراسة كل من "حنفي محمود مختار" (١٩٨٨) (١٦)، "أشرف إبراهيم أحمد" (٢٠٠٠) (٨)، "محمد حسن جلال" (٢٠٠٤) (٣٠)، "أحمد خميس" (٢٠١٠) (٤) علي أن الكفاءة البدنية يمكن تطويرها وتميئتها من خلال التدريبات والأنشطة المناسبة والمتنوعة، كما أن تطور الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية يرتبط بشدة الاحمال التدريبية.

ويرى الباحث أيضا أن احتواء البرنامج قيد البحث على تدريبات خاصة لتنمية مهارات الدفاع عن النفس لدى متدربي الأمن الصحي يسهم بشكل مباشر على رفع مستوى الكفاءة البدنية.

ويتفق ذلك مع دراسة "محمد مرسل" (٢٠٠٢) حيث اشار إلى أن الرياضات القتالية تحتاج إلى جهد يبذل في زمن قصير نسبيا تليها فترة راحة قصيرة يقوم فيها اللاعب بعمل مجهود بدني عنيف لذا تستلزم تلك الرياضة سلامة الأجهزة الحيوية في الجسم مثل القلب والرئتين والجهاز العصبي والجهاز التنفسي. (٣٤ : ٢٦)

وقد تبين من خلال البيانات الإحصائية في جدول (١٣) أنه حدث تحسن في مستوى الكفاءة البدنية وهذا مؤشرا علي ان برنامج التربية واللياقة البدنية قد اثر إيجابيا علي مستوى الكفاءة البدنية لدى متدربي البرنامج الوطني للأمن ويرجع الباحث ذلك إلي ان برنامج التربية واللياقة البدنية قيد البحث يحتوي على أنشطة بدنية متنوعة هوائية ولا هوائية ذات أحمال تدريبية مقننة ساعدت على تحسن مستوى الكفاءة البدنية لدى العينة قيد البحث بشكل مباشر.

وبذلك يكون تحقق الفرض الثاني والذي ينص على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الكفاءة البدنية لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي.

سابعاً: الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

١. توصل الباحث إلى بناء مقياس الأمن النفسي في صورته النهائية مكون من (٤١) عبارة موزعة على (٧) أبعاد هي بعد الاحساس بتقبل الآخرين (٦) عبارات - بعد الاحساس بالاستقرار النفسي (٧) عبارات - بعد الاحساس بالأمن في الجماعة (٦) عبارات - بعد الاحساس بالراحة النفسية والجسدية. (٤) عبارات - الاحساس بالرضا والسعادة (٧) عبارات - بعد الاحساس بالثقة بالنفس وتقبل الذات (٥) عبارات - بعد الإحساس بالمخاطر والتهديدات (٦) عبارات.

٢. توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوي ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأمن النفسي لدى العينة قيد البحث لصالح القياس البعدي، وقد بلغت قيم (ت) المحسوبة (٢٣.٦٧) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

٣. توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوي ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الكفاءة البدنية لدى العينة قيد البحث لصالح القياس البعدي، وقد بلغت قيم (ت) المحسوبة (١١.٢١) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

٤. لبرنامج التربية واللياقة البدنية تأثيراً إيجابياً على مستوى الأمن النفسي والكفاءة البدنية لدى العينة قيد البحث.

٥. تعتبر متغيرات البحث (الأمن النفسي - الكفاءة البدنية) مطلباً مهماً وشرطاً أساسياً من الشروط التي يجب توافرها في مسؤول الأمن الصحي باعتباره أحد أهم الكوادر البشرية التي يتوقف عليها نجاح أمن وسلامة المنشأة الصحية.

التوصيات:

في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفي ضوء أهداف وفروض البحث وما تم التوصل اليه من نتائج يوصي الباحث بما يلي:

١. إجراء دراسات أخرى مشابهة تتناول متغيرات نفسية وفسولوجية أخرى لم تتناولها الدراسة الحالية.  
٢. الاستفادة من تطبيق مقياس الأمن النفسي على عينات أخرى للحصول على بيانات علمية دقيقة.

٣. عقد ندوات ولقاءات للتعريف بأهمية الأمن النفسي والكفاءة البدنية لدى مسؤول الأمن الصحي.

٤. ضرورة وضع الأمن النفسي والكفاءة البدنية كهدف من أهداف البرنامج الوطني للأمن الصحي.

المراجع:

المراجع العربية:

١. آية محمد عبد الغني (٢٠٢٠): تأثير برنامج تدريبي بتقييد تدفق الدم الوريدي (الكاتسو) على كتلة ومحيط العضلات الهيكلية والقوة العضلية والبروستاجلاندين والمستوى الرقمي لسباق (٢٠٠م) عدو، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
٢. إبراهيم عبد العزيز (٢٠٠١): المدخل في الاختبارات والمقاييس في المجال الرياضي، مطبعة الأسرار، القاهرة.
٣. أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد (٢٠٠٣): فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
٤. أحمد خميس عبد الحميد (٢٠١٠): تأثير تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة علي مستوى أداء الأساليب الحركية المركبة الأكثر استخداما خلال مسابقة القتال الفعلي لرياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
٥. أسامة كامل راتب (١٩٩٧): قلق المنافسة، دار الفكر العربي، الطبعة الاولى، القاهرة.
٦. أسماء محمد عبد المجيد (٢٠٢٠): تأثير برنامج رياضي صحي على مستوى الكفاءة البدنية والوظيفية لناشئي السباحة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
٧. اسماعيل سعود العون، منصور نزال الزبون، هيثم ممدوح القاضي (٢٠١٦): دور النشاط الرياضي الموجه في الحد من الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية، مجلة العلوم التربوية، المجلد ٤٣، العدد الأول، الجامعة الأردنية.
٨. أشرف إبراهيم أحمد (٢٠٠٠): تأثير اسلوبي عمل التدريب الواحد والمتعدد علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوي الرقمي في السباحة للناشئين، رسالة دكتوراة، غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
٩. أمين أنور الخولي (١٩٩٦): التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر.
١٠. جمال حسين الألوسي (١٩٨٨): الأسس النفسية لأراء الماوردي التربوية، بغداد، مطبعة بغداد.

١١. جهاد عاشور الخضري (٢٠٠٣): الأمن النفسي لدى العاملين بمراكز الإسعاف بمحافظة غزة وعلاقته ببعض سمات الشخصية ومتغيرات أخرى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة.
١٢. حامد عبد السلام زهران (١٩٨٩): الأمن النفسي دعامة أساسية للأمن القومي العربي، دراسات تربوية، المجلد ٣، الجزء ١٣.
١٣. حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٢): دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، الطبعة الأولى، القاهرة.
١٤. حامد عبد السلام زهران وإجلال محمد سدي (٢٠٠٢): علم النفس النمو، الطبعة الأولى، عالم الكتب للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.
١٥. حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٤): دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، الطبعة الأولى، القاهرة.
١٦. حنفي محمود مختار (١٩٨٨): أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، القاهرة.
١٧. خالد فيصل الشيوخو، نوفل محمد (١٩٩٩): الأمن النفسي للاعب كرة السلة، مجلة التربية الرياضية، المجلد الرابع، العدد (١) لكلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
١٨. خالد فيصل الشيوخو، نوفل محمد (١٩٩٩): الأمن النفسي للاعب كرة السلة، مجلة التربية الرياضية، المجلد الرابع، العدد (١) لكلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
١٩. رانيا عبد العزيز أحمد (٢٠١٩): تأثير تدريبات الكاتسو (Kaatsu) على بعض المكونات البيوكيميائية للدم للاعبين المسافات القصيرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
٢٠. رمضان حسني ياسين (٢٠٠٨): علم النفس الرياضي، دار أسامة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، الأردن.
٢١. رمضان ياسين (٢٠٠٨): علم النفس الرياضي، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
٢٢. زينب محمود شقير (٢٠٠٥): مقياس الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية)، الطبعة الأولى، كراسة التعليمات.
٢٣. عادل محمد العقيلي (٢٠٠٤): الاغتراب وعلاقته بالأمن النفسي، دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بمدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.

٢٤. عبد الرحمن عدس (١٩٩٧): الإسلام والأمن النفسي للأفراد، مجلة الأمن والحياة، العدد (١٦٩).
٢٥. عصام الدين متولي عبدالله (٢٠٠٧): علم الحركة والميكانيكا الحيوية بين النظرية والتطبيق، دار الوفاء، الإسكندرية.
٢٦. لطيف غني نصيف (٢٠١٨): الأمن النفسي وعلاقته بالاتجاه نحو درس التربية الرياضية لدى طلاب المرحلة الإعدادية، مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد ٣٠، العدد ٣، جامعة بغداد.
٢٧. ماجد اللميع حمود السهلي (٢٠٠٧): الأمن النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي، دراسة مسحية على موظفي مجلس الشورى السعودي، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم العلوم الاجتماعية أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.
٢٨. محمد السعيد جودة (٢٠٢٠): تأثير برنامج وقائي باستخدام تمارين المقاومة الكلية للجسم (TRX) على الكفاءة البدنية وبعض عناصر اللياقة البدنية والكفاءة الوظيفية لدى عما مصنع الحديد والصلب، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط، مصر.
٢٩. محمد أمين حسين ملحم (١٩٩٥): العلاقة بين نمط السلوك القيادي لمدربي كرة القدم والشعور بالأمن النفسي لدى اللاعبين في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
٣٠. محمد حسن جلال (٢٠٠٤): تأثير التدريب البليومتري علي تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بفاعلية بعض المهارات الهجومية الأكثر شيوعاً لدي لاعبي الكاراتيه مرحلة (١١-١٣) سنة، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.
٣١. محمد حسن علاوى (١٩٩٤): علم التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الطبعة ١٣، القاهرة.
٣٢. محمد عبد الغنى محمد عبد الوهاب (٢٠٢٠): تأثير برنامج تأهيلي (بدني - صحي) لتحسين الكفاءة البدنية والسلوك الصحي لتلاميذ المرحلة الثانوية بمنطقة الدقهلية الأزهرية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، قسم علوم الصحة الرياضية، جامعة بنها.
٣٣. محمد قطب عبد السلام (٢٠١٧): تأثير تدريبات الهايبوكسيك على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لدى ناشئي المصارعة الرومانية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.

٣٤. محمد مرسل حمد (٢٠٠٢): مبادئ الأساسية في رياضة الكاراتيه، مطبعة بلال، المنصورة، مصر.
٣٥. محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٨): طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٣٦. محمود أحمد توفيق (٢٠١٩): أثر استخدام تقييد تدفق الدم المعتدل على مستوى القوة العضلية وفاعلية الأداء المهاري لبعض مهارات التقوس خلفا من الرفع لأعلى للمصارعين، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، المجلد الأول.
٣٧. مروة السيد على (٢٠٠٩): الأمن النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى المراهقين ذوي الإعاقة السمعية، دراسة سيكو مترية-كلينيكية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق، جمهورية مصر العربية.
٣٨. مصطفى السايح محمد (٢٠٠٧): علم الاجتماع الرياضي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، القاهرة.
٣٩. منى نواصريه (٢٠١٦): اتجاهات المرأة نحو ممارسة النشاط البدني، مجلة التحدي، المجلد ٩، العدد ٢. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة لجامعة العربي بن مهيدي أم البواقي الجزائر
٤٠. ناهد عبد العال الخراشي (١٩٩٩): اثر القرآن الكريم في الأمن النفسي، الطبعة الاولى، دار الكتاب الحديث، القاهرة .
٤١. نجاح السمييري (٢٠١٠): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى أهالي البيوت المدمرة خلال العدوان الإسرائيلي على محافظات غزة، مجلة جامعة النجاح لأبحاث العلوم الإنسانية، المجلد ٢٤، العدد ٨، جامعة النجاح، فلسطين.
٤٢. نعمات أحمد عبد الرحمن (٢٠٠٠): الأنشطة الهوائية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٤٣. ننوش الحبيب وهراندي محمد (٢٠١٦): الأمن النفسي وعلاقته بتقدير الذات في حصة التربية البدنية والرياضة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من (١٧ - ٢١) سنة بولاية مستغانم، معهد التربية البدنية والرياضة، جامعة مستغانم، الجزائر.
٤٤. هيثم محمد أبو المجد (٢٠١٤): تأثير استخدام تدريبات الهايبوكسيك على بعض المتغيرات البدنية والفيولوجية لناشئي رياضة المصارعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي.

٤٥. يحيى الحاوي (٢٠٠٢): المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في المجال الرياضي، المركز العربي، للنشر القاهرة.

٤٦. يوسف دهب علي (١٩٩٨): الفسيولوجيا العامة وفسيولوجيا الرياضة، مكتبة الحرية، القاهرة.

المراجع الأجنبية:

47. **Anthony K May, Aaron P Russell, Stuart A Warmington (2018):** Lower body blood flow restriction training may induce remote muscle strength adaptation in an active unrestricted arm. European journal of applied physiology 118(3), 617– 627.
48. **Christopher R Brander, Dawson J Kidgell, Stuart A Warmington (2019):** Muscular Adaptations to whole body blood flow restriction training and detraining. Frontiers in physiology 1099 ,10
49. **Donatello, Rebeca J (2005):** Health the Basics Francesco: Person Education, Inc.
50. **Hunter Bennett, Flynn Slattery (2019):** Effects of blood flow restriction training on aerobic capacity and performance: A systematic review. The Journal of Strength and Conditioning research 33(2), 572–583.
51. **Juan Martin–Hernandez, Jorge Ruiz–Aguado, Jeremy P Loenneke (2017):** Adaptation of perceptual responses to low–load blood flow restriction training. Journal of. strength and conditioning research 31 (3), 765–772
52. **Maslow, A (1999):** Toward a Psychology of Being, Wiley and son.
53. **Mathias R Aebi, Sarah J Willis, Olivier Girard (2019):** Active Preconditioning with blood flow restriction orland systemic hypoxic exposure does not improve repeated sprint cycling performance. Frontiers in physiology 10.

54. **Michal Wilk, Michal Krzysztofik, Aleksandra Filip, Robert G Leckie (2020):** The acute effects of external compression, with blood flow restriction on maximal strength and strength–endurance performance of the other limbs. *frontiers in physiology* 11, 567
55. <https://ha.edu.sa/ar/health-care-security>