

تأثير برنامج ترويحى رياضى على أبعاد المناعة النفسية والإنهاك النفسى لدى العاملين بجامعة الزقازيق

د. أحمد طارق مهدى عطيه

مدرس بكلية التربية الرياضيه بنين - جامعه الزقازيق

ahmed.atm66@gmail.com

المستخلص :

أستهدف البحث وضع برنامج ترويحى رياضى للعاملين بجامعة الزقازيق ومعرفة تأثيره على أبعاد المناعة النفسية (الإحتواء - المواجهة التكيفية - تنظيم الذات) وأبعاد الإنهاك النفسى (الإنهاك البدنى - الإنهاك النفسى - الإنهاك العقلى - الإنهاك الإجتماعى) لدى بعض العاملين بجامعة الزقازيق، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) عامل بكليات جامعة الزقازيق ، ومن أدوات البحث : مقياس المناعة النفسية - مقياس الإنهاك النفسى - البرنامج الترويحى الرياضى المقترح.

وأستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية : المتوسط الحسابى - الإنحراف المعيارى - الوسيط - معامل الإلتواء - إختبار "ت" - معامل الإرتباط البسيط - نسب التحسن %.

ومن أهم النتائج:

١- يؤثر البرنامج الترويحى الرياضى المقترح تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على أبعاد المناعة النفسية (الإحتواء - المواجهة التكيفية - تنظيم الذات) لدى بعض العاملين بجامعة الزقازيق.

٢- يؤثر البرنامج الترويحى الرياضى المقترح تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على أبعاد الإنهاك النفسى (الإنهاك البدنى - الإنهاك النفسى - الإنهاك العقلى - الإنهاك الإجتماعى) لدى بعض العاملين بجامعة الزقازيق.

٣- توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد المجموعة التجريبية الواحدة فى أبعاد المناعة النفسية تراوحت ما بين (٩.١٣% - ١٤.٢٤%).

٤- توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد المجموعة التجريبية الواحدة فى أبعاد

The effect of a sports recreational program on the dimensions of psychological immunity And psychological exhaustion among Zagazig University employees

Abstract :

The research aimed to develop a recreational sports program for employees at Zagazig University and find out its impact on the dimensions of psychological immunity (containment - adaptive confrontation - self-regulation) and the dimensions of psychological exhaustion (physical exhaustion - psychological exhaustion - mental exhaustion - social exhaustion) among some employees at Zagazig University, and the researcher used the experimental approach on a sample of (30) workers in the faculties of Zagazig University, and research tools: psychological immunity scale - psychological exhaustion scale - the proposed sports recreational program.

The researcher used the following statistical methods: arithmetic mean - standard deviation - median - torsion coefficient - test "T" - simple correlation coefficient - improvement rates.

Among the most important results:

1- The proposed sports recreational program has a statistically significant positive impact at the level of (0.05) on the dimensions of psychological immunity (containment - adaptive confrontation - self-regulation) among some employees at Zagazig University.

2- The proposed sports recreational program has a positive impact statistically at the level of (0.05) on the dimensions of psychological exhaustion (physical exhaustion - psychological exhaustion - mental exhaustion - social exhaustion) among some employees at Zagazig University.

3- There are improvement rates for the measurement of distance from the tribal members of the experimental group in the dimensions of psychological immunity ranged between (9.13% - 14.24%).

4- There are improvement rates for the dimensional measurement of the tribal members of the experimental group in dimensions.

تأثير برنامج ترويحى رياضى على أبعاد المناعة النفسية والإنهاك النفسى لدى العاملين بجامعة الزقازيق

المقدمة ومشكلة البحث:

يُعد الترويح أحد الأنشطة التربوية ، والاجتماعية الذي يتقبله المجتمع ويخضع لعاداته، تقاليده، ولنوع الثقافة، وللمعتقدات السائدة فيه، كما أن الترويح يُسهم في استثمار وقت الفراغ، وتنمية الشخصية المتكاملة للفرد بديناً، ونفسياً، واجتماعياً، حيث أنه مجال متنوع بالأنشطة الفنية ، والرياضية، والثقافية، والاجتماعية، والخلوية التي تقابل حاجات ، وميول الأفراد.

إن الهدف الأساسي للترويح هو السعادة التي ينشدها الأفراد، ولكن السعادة نتيجة جانبية لحياة تتسم بالاتزان، والترويح له مكانة مميزة بين العمل والراحة، وهناك احتياجات حيوية للحياة الإيجابية تتمثل في الجمال والمعرفة، والحاجة إلى القيم والمثاليات، وتذوق الفنون، الألعاب الرياضية، الصداقة. فالسعادة التي يبحث عنها الأفراد في مختلف أشكال الترويح تعتبر أساس تقسيم الأنشطة الترويحية. (١ : ٣١)

ويتفق كل من: كمال درويش ومحمد الحماحمي (٢٠٠٢) ، محمد الحماحمي وعابدة عبد العزيز (٢٠٠٦) على إسهامات الترويح في حياة المجتمعات المعاصرة في تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات، والتحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية ، وأيضاً تطوير الصحة البدنية والصحة الانفعالية والصحة العقلية للفرد، بالإضافة إلى توفير حياة شخصية وعائلية زاخرة بالسعادة والاستقرار. (١٣ : ٣٤)(٢٠ : ٥٧)

ويعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في البرامج الترويحية بما يتميز من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد ، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة للشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية. (١٨ : ٤٨)

ويذكر **جون بيل John Byl (٢٠١٢)** أن التحدي الذي يقابل المسؤولين عند وضع برامج الترويح، هو كيفية إرضاء المشاركين في ممارسة تلك البرامج، والاحتفاظ بميلهم لهذه الممارسة، وذلك عن طريق توفير فرص كافية لإشراك العديد من الأفراد مع مراعاة إختلاف إحتياجات الأفراد، ومقابلة هذه الإحتياجات بما يتلاءم معها من مناشط ترويحية. (٢٩: ١٨٢)

وتعمل المناعة النفسية على ضبط التوازن بين سائر القوى الجسدية والنفسية لمواجهة الضغوط النفسية، فهي تعمل على زيادة الراحة النفسية والاجتماعية للفرد، وأن يتقبل ذاته كما هي، كما يتقبل الآخرين لكي يسلك سلوكات اجتماعية سليمة تدل على اتزانه الانفعالي، والعاطفي، والعقلي، في ظل مختلف المجالات ، وتحت تأثير جميع الظروف. (٣٢: ١٠٤)

ويشير **دوبي وشاهي Dubey & Shahi (٢٠٢١)** بأن الفرد لديه نظام للمناعة النفسية بمثابة وعاء يجمع المصادر النفسية، التي تعمل على حمايته من المشاعر السلبية التي ترتبط بالضغوط والقلق والتوتر، والغضب والإنهاك، وغيرها من الأزمات والاضطرابات النفسية التي يواجهها في حياته حيث عرفها ألبرت وآخرون بأنها " مجموعة من السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادراً على تحمل تأثيرات الإنهاك، وعلى دمج الخبرة المكتسبة من ذلك بنمط لا يؤثر على الوظائف الفعالة للفرد، كما أنه ينتج مناعة نفسية مضادة تحمي الفرد من التأثيرات البيئية السلبية". (٢٠: ٣٧)

أما أبعاد المناعة النفسية فقد أشار إليها كل من: **عصام زيدان (٢٠١٣) (٩)**، **إبلسون وآخرون Apilson,et.,al (٢٠١٤) (٢٤)** بأنها تمثلت في : التفكير الإيجابي، الإبداع، حل المشكلات، ضبط النفس والاتزان، الصمود والصلابة النفسية، فاعلية الذات، والثقة بالنفس، التحدي والمثابرة، المرونة النفسية والتكيف، والتقاؤل.

ويشير **لين Lin (٢٠١٢)** أن الإنهاك النفسي هو حالة من الوهن الجسدي والإجهد الانفعالي وعدم المبالاة التي تصيب العاملين في المهن التي تقتضي التعامل مع الجمهور، فالإنهاك النفسي هو واحد من العواقب المؤثرة على المدي البعيد للإجهد المهني المزمّن. (٣٠: ٢٧٩)

كما يعد الإنهاك النفسي ظاهرة متعددة الأوجه، وهذا ناتج عن عدة متغيرات شخصية وتنظيمية، وقد عبر عنه بأنه ضغط لمشكلة محفزة شائعة بين الأعضاء ذوي المهن التي هدفها المساعدة، فهو لا يشمل شعوراً معيناً أو اتجاهاً معيناً، بل هو حالة تظهر مع الوقت ، وتوصف باستنزاف المشاعر، وبتجاهات سلبية، وقد عبر عنه أيضاً بأنه الدرجة العالية التي يتعرض لها الفرد نتيجة للضغوط التي تواجهه في عمله، وحياته التي تعوقه عن أداء وظائفه.(٢٥:٦٠٩)

وينظر البعض للإنهاك النفسي على أنه داء معدي في بيئة العمل له تأثيره السيئ إذ يؤدي إلى انخفاض طاقة الفرد، وكفاءته في العمل، وفي الفترة الراهنة هناك تقديرات إلى أن من ٣% إلى ٧% من السكان العاملين في أنحاء العالم يعانون من الإنهاك النفسي الوظيفي، ومن المسلم به أن الإنهاك النفسي متعلق بالأمراض التي تحدث نتيجة لضغوط تتعلق بمكان العمل.(٣١:١١٨)

ويشير الباحث من خلال عمله في جامعة الزقازيق، وتعامله وإحتكاكه بقطاع العاملين بكليات الجامعة إلى أن مشكلة الإنهاك النفسي، وقلة المناعة النفسية من أهم المشكلات التي يواجهها قطاع العاملين بجامعة الزقازيق لذا يرى الباحث أن هذه الظاهرة تعتبر مشكلة جديرة بالإهتمام والدراسة، حيث أستشعر الباحث أهمية دراسة الأثر الإيجابي لبرامج الترويح الرياضي لهذه الفئة خاصة، وأن الإهتمام بمشكلات العاملين بالجامعات، وقضاياهم أصبحت ضرورة ملحة تفرضها طبيعة العصر الحديث الذي يتميز بارتفاع مصادر الضغوط النفسية، وهذا يتطلب منا توفير كافة الخدمات، والرعاية لهم بما في ذلك البرامج الترويحية الرياضية حيث أن ممارسة العاملين بالجامعة لهواية ترويحية يعد نشاطاً هاماً يؤثر بشكل إيجابي، وفعال في حالتهم البدنية والوظيفية والنفسية ، كما أن الشخص المتمتع بالصحة الجيدة هو الشخص ذو الهوايات الترويحية.

وبالرغم من تناول العديد من الدراسات العلمية للبرامج الترويحية الرياضية للعاملين بالمؤسسات المختلفة مثل دراسة كل من : أسماء يحيى عزت (٢٠٢١) (٢)، دلال بنت محمد بن سعيد وآخرون (٢٠٢١) (٤) ، عطوة المتولى عطوة (٢٠٢١)(١٠) ، سليمان رحمة وكحلي كمال (٢٠٢٢)(٧) ، محمد السعيد الشحات (٢٠٢٢) (١٦) ، يحيى محمد عبد الجيد (٢٠٢٢) (٢٣) ، محمد السيد خميس

ومصطفى محمد الأشقر (٢٠٢٣) (١٧) إلا أنها لم تتطرق - على حد علم الباحث - إلى دراسة تأثير برنامج ترويحى رياضى على أبعاد المناعة النفسية والإرهاك النفسى لدى العاملين بجامعة الزقازيق. ومما تقدم دفع الباحث للقيام بهذه الدراسة كمحاولة لوضع برنامج ترويحى رياضى مقترح لتحسين أبعاد المناعة النفسية والقدرة على مواجهة الإرهاك النفسى لدى العاملين بجامعة الزقازيق، والتي تنعكس بالإيجاب على مستوى الصحة النفسية لدى العاملين بجامعة الزقازيق، ومن هنا تتضح أهمية هذا البحث.

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج ترويحى رياضى للعاملين بجامعة الزقازيق ومعرفة تأثيره على ما يلى :

- ١- أبعاد المناعة النفسية (الإحتواء - المواجهة التكيفية - تنظيم الذات) لدى بعض العاملين بجامعة الزقازيق.
- ٢- أبعاد الإرهاك النفسى (الإرهاك البدنى - الإرهاك النفسى - الإرهاك العقلى - الإرهاك الإجتماعى) لدى بعض العاملين بجامعة الزقازيق.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى أبعاد المناعة النفسية لصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى أبعاد الإرهاك النفسى لصالح القياس البعدى.

المصطلحات المستخدمة فى البحث:

الترويح : Recreation

هو " نشاط بناء وهادف يمارس في وقت الفراغ بالاختيار الحر دون توقع عائد مادي بغرض الكسب ، ويهدف إلى اكتساب الخبرات العقلية، والاجتماعية، والبدنية والصحية وإحداث التوازن ، والتكامل لدي الأفراد حتى يتم إعدادهم لحياتهم العامة". (١٩ : ٦٤)

البرنامج الترويحي Recreational program :

هو " مجموعة الأنشطة الترويحية المنظمة من أجل تحقيق هدف التربية الترويحية ألا وهو تغيير سلوك الأعضاء أثناء وقت الفراغ إلى سلوك "أمثل"، وذلك عن طريق تنمية معلوماتهم ومهاراتهم ، وتكوين اتجاهات جديدة نحو استثمار وقت الفراغ". (٣: ٢٣٣)

المناعة النفسية Psychological Immunity :

هي " قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتحديات والمخاطر والاحباطات والأزمات النفسية، والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية، والإمكانات الكامنة في الشخصية، مثل: التفكير الإيجابي، والإبداع، وحل المشكلات، وضبط النفس، والالتزان والصمود، والصلابة، والتحدى، والمثابرة، والفاعلية، والتفاؤل ، والمرونة، والتكيف مع البيئة". (٩: ٨١٧)

الإرهاك النفسي Burnout :

هو"عبارة عن حاله نفسية تصيب الفرد بالإرهاق والتعب نتيجة وجود متطلبات وابعاء إضافية يشعر معها الفرد أنه غير قادر علي التكيف والتحمل مما ينعكس عليه سلبياً ، وكذلك علي من يتعامل معه ، بل يمتد فيقلل من مستوي الخدمة نفسها ، ويتم ذلك عبر مراحل ثلاث هما الشعور بوجود الضغوط علي كاهل الفرد المهني ، والشعور بالقلق والتعب نتيجة لعدم القدرة علي التكيف مع تلك الضغوط ، وحدوث مجموعة من التغييرات السلبية سلوكياً تغير اتجاهات وسلوك الفرد نحو العمل وكذلك الآخرين مثل الروتين والجفاف في التعامل". (٥: ٢١٧)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة البحث بواسطة التصميم القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة.

مجتمع وعينة البحث:

يتضمن مجتمع البحث بعض العاملين بكليات جامعة الزقازيق (كلية التربية الرياضية بنين - كلية التربية - كلية الآداب - كلية العلوم) ، حيث بلغ إجمالي عدد مجتمع البحث (٢٤٦) عامل بالدرجة الرابعة حتى الدرجة الأولى ، وقام الباحث بإختيار عينة عمدية منهم قوامها (٣٠) عامل موزعين كما يلي (١٠ عاملين بالدرجة الرابعة - ٨ عاملين بالدرجة الثالثة - ٧ عاملين بالدرجة الثالثة - ٥ عاملين بالدرجة الأولى) يتصفوا جميعا بمستوى مناعة نفسية ضعيفة، ومستوى عال من الإنهاك النفسي وفقاً للقياس السيكومترى، وتتراوح أعمارهم ما بين (٣٥ - ٤٥) سنة، بالإضافة إلى عدد (٢٠) عامل كعينة إستطلاعية لتقنين الإختبارات النفسية قيد البحث.

شروط إختيار عينة البحث:

- ١- الرغبة فى المشاركة فى البرنامج بعد توضيح فوائده وإجراءاته.
- ٢- إستبعاد العامل الذى لا تسمح حالتها البدنية والصحية بممارسة الأنشطة الترويحية قيد البحث.
- ٣- أن تتراوح أعمارهم ما بين (٣٥ - ٤٥) سنة.

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث:

تم حساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث من حيث متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن) والمتغيرات النفسية قيد البحث، والجدول رقم (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى السن والطول

ن = ٥٠

والوزن والمتغيرات النفسية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	الوسيط	معامل الإلتواء
السن	السنة	٣٨.٤٠	٣.١١	٣٧.٦٠	٠.٧٧
الطول	سم	١٧٣.٩٠	٦.٣٩	١٧٢.٠٠	٠.٨٩
الوزن	كجم	٨٥.٥٠	٥.٤٢	٨٤.٠٠	٠.٨٣
أبعاد المناعة النفسية:					

٠.٦١	٢٥.٥٠	٣.٤٦	٢٦.٢٠	درجة	الإحتواء
٠.٨٨	٦٨.٥٠	٥.١٢	٧٠.٠٠	درجة	المواجهة التكيفية
٠.٧٦	٣٠.٥٠	٣.٩٧	٣١.٥٠	درجة	تنظيم الذات
٠.٧٥	١٢٤.٥٠	١٢.٥٥	١٢٧.٧٠	درجة	المجموع الكلي للمقياس
					أبعاد الإنهاك النفسي:
٠.٧٢	١٧.٠٠	٢.٩٣	١٧.٧٠	درجة	الإنهاك البدني
٠.٨٣	٢٤.٠٠	٣.٦١	٢٥.٠٠	درجة	الإنهاك النفسي
٠.٩٦	١٥.٠٠	٣.١٤	١٦.٠٠	درجة	الإنهاك العقلي
٠.٩٣	١٤.٥٠	٢.٩١	١٥.٤٠	درجة	الإنهاك الإجتماعي
٠.٨٦	٧٠.٥٠	١٢.٥٩	٧٤.١٠	درجة	المجموع الكلي للمقياس

يتضح من الجدول رقم (١) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لمتغيرات (السن - الطول - الوزن) والمتغيرات النفسية (المناعة النفسية - الإنهاك النفسي) تراوحت ما بين (٠.٦١ : ٠.٩٦) أي أنها تتحصر ما بين (± ٣) مما يشير إلي إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

وتنقسم إلى ما يلي:

أ- مقياس المناعة النفسية : ملحق (١)

أعد هذا المقياس فلسطين إبراهيم (٢٠٢٠)(١٢) ويتضمن عدد (٣٧) عبارة موزعة على ثلاث أبعاد هي : بعد الإحتواء ويتكون من عدد (٨) عبارات ، وبعد المواجهة التكيفية، ويشتمل على عدد (١٧) عبارة، وبعد تنظيم الذات، ويتضمن عدد (١٢) عبارة ، ويطلب من المستجيب تقدير إجاباته عن طريق تدرج ليكرت (Likert) خماسي، وأعطيت الأوزان للعبارات كما يلي : تنطبق تماماً (٥) درجات، تنطبق كثيراً (٤) درجات، تنطبق لحد ما (٣) درجات، تنطبق قليلاً درجتان، لا تنطبق درجة واحدة) وبذلك يتراوح المجموع الكلي للمقياس ما بين (٣٧) إلى (١٨٥) درجة حيث تشير إرتفاع الدرجة إلى زيادة مستوى المناعة النفسية.

المعاملات العلمية لمقياس المناعة النفسية قيد البحث:

أ- معامل الصدق:

تم حساب معامل الصدق لمقياس المناعة النفسية باستخدام طريقة الإتساق الداخلي، وذلك بتطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية ثم حساب معامل الارتباط البسيط بين درجة كل عبارة، وبين مجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه، وأيضاً حساب معامل الارتباط البسيط بين مجموع درجات كل بعد وبين الدرجة الكلية للمقياس، والجدولين رقمي (٢)، (٣) يوضحان ذلك.

جدول (٢)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة وبين الدرجة الكلية للبعد

الذي تمثله في مقياس المناعة النفسية

ن = ٢٠

بعد تنظيم الذات		بعد المواجهة التكيفية				بعد الإحتواء	
قيمة "ر"	العبارة	قيمة "ر"	العبارة	قيمة "ر"	العبارة	قيمة "ر"	العبارة
٠.٥٩١	١	٠.٥٨١	١٤	٠.٥٨٥	١	٠.٦٠١	١
٠.٦٠٠	٢	٠.٥٦٤	١٥	٠.٥٧٣	٢	٠.٥٩٣	٢
٠.٥٤٩	٣	٠.٦١٢	١٦	٠.٦٠٠	٣	٠.٦١٦	٣
٠.٥٥٣	٤	٠.٥٥٥	١٧	٠.٥٥٥	٤	٠.٦٠٤	٤
٠.٦١١	٥	-	-	٠.٦٠٢	٥	٠.٥٩٢	٥
٠.٥٨٠	٦	-	-	٠.٥٩٧	٦	٠.٥٩٠	٦
٠.٦١٢	٧	-	-	٠.٦١٢	٧	٠.٦٠٠	٧
٠.٦٠٠	٨	-	-	٠.٦٠٠	٨	٠.٦١٥	٨
٠.٥٨٢	٩	-	-	٠.٥٩٨	٩	-	-
٠.٥٧١	١٠	-	-	٠.٦١١	١٠	-	-
٠.٦١١	١١	-	-	٠.٥٧٨	١١	-	-
٠.٥٦٣	١٢	-	-	٠.٦١٠	١٢	-	-
-	-	-	-	٠.٥٥٩	١٣	-	-

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من الجدول رقم (٢) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية للمقياس، مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي للمقياس.

جدول (٣)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس

المناعة النفسية والدرجة الكلية للمقياس ن = ٢٠

م	أبعاد المقياس	عدد العبارات	معامل الارتباط
١	الإحتواء	٨	٠.٥٩٧
٢	المواجهة التكيفية	١٧	٠.٥٨١
٣	تنظيم الذات	١٢	٠.٥٥٩

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من الجدول رقم (٣) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين الدرجة

الكلية للبعد والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية.

ب- ثبات المقياس:

إستخدم الباحث طريقة التطبيق ثم إعادة التطبيق لحساب معامل الثبات لمقياس المناعة

النفسية على عينة إستطلاعية قوامها (٢٠) عامل من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وقد تم

التطبيق الأول في ٢٨/٣/٢٠٢٤، وإعادة التطبيق في ٦/٤/٢٠٢٤، بفارق زمني قدره (١٠) أيام، وتم

إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني، والجدول رقم (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معامل الثبات لمقياس المناعة النفسية قيد البحث

ن = ٢٠

م	أبعاد المقياس	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
			ع	م	ع	م	
١	الإحتواء	درجة	٢٥.٢٠	٢.٩٧	٢٤.٥٠	٣.١٦	*٠.٥٤٣
٢	المواجهة التكيفية	درجة	٦٨.٥٠	٤.١١	٦٧.٠٠	٤.٢٩	*٠.٥١٧
٣	تنظيم الذات	درجة	٢٩.٧٠	٣.١٥	٢٩.٠٠	٣.٣١	*٠.٥٤٩
	إجمالي المقياس	درجة	١٢٣.٤٠	١٠.٢٣	١٢٠.٥٠	١٠.٧٦	*٠.٥٣٦

دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من الجدول رقم (٤) أن معاملات الثبات تراوحت ما بين (٠.٧١١ إلى ٠.٧٥٢) وهي

قيم مرتفعة تدعو إلى الثقة في استخدام المقياس.

ثانياً: مقياس الإنهاك النفسي للعاملين بجامعة الزقازيق : إعداد الباحث.

لبناء الإنهاك النفسي للعاملين بجامعة الزقازيق أتبع الباحث الخطوات التالية:

أ- الإطلاع على الإطار النظري الخاص بالإنهاك النفسي:

قام الباحث بالإطلاع على مجموعة من المراجع العلمية المتخصصة فى الإنهاك النفسي

(٥)(٦)(٨)(١٥)(٢١).

ب- الإطلاع على المقاييس الخاصة بالإنهاك النفسي:

- ١- مقياس الإنهاك النفسي لدي المعلمات. إعداد/ سعيد الظفري (٦)(٢٠١٠).
- ٢- مقياس الإنهاك النفسي لطلبة الجامعة. إعداد/ رحيم عبدالله (٥)(٢٠١٣).
- ٣- مقياس الإنهاك النفسي للعاملين في الأنفاق. إعداد/ ماهر موسى (١٥)(٢٠١٣).
- ٤- مقياس الإنهاك النفسي لطلبة الجامعة. إعداد/ هبة فتحى (٢١)(٢٠٢٢).

ج- تحديد الأبعاد الخاصة بمقياس الإنهاك النفسي للعاملين بجامعة الزقازيق:

قام الباحث بتصميم إستمارة خاصة بالأبعاد المقترحة لمقياس الإنهاك النفسي للعاملين بجامعة

الزقازيق، وعرضها على بعض أساتذة علم النفس الرياضى بكليات التربية الرياضية (ملحق ٢)، وذلك

لإبداء الرأى حول الموافقة على وجود البعد أو حذفه، الموافقة على صياغة البعد أو تعديل

صياغته، الأهمية النسبية لكل بعد، كفاية البعد للتعبير عن الموضوع، وقد جاءت الأبعاد المبدئية

للمقياس كما يلى:

- البعد الأول : الإنهاك البدنى.
- البعد الثانى : الإنهاك النفسي.
- البعد الثالث : الإنهاك العلقى.
- البعد الرابع : الإنهاك الإجتماعى.
- البعد الخامس : الضغوط النفسية.

والجدول رقم (٥) يوضح آراء الخبراء فى أبعاد مقياس الإنهاك النفسي ، والأهمية النسبية لكل

بعد من أبعاد المقياس.

جدول (٥)

آراء الخبراء فى أبعاد مقياس الإنهاك النفسي

ن = ٥ خبراء

والأهمية النسبية لكل بعد من أبعاد المقياس

م	أبعاد المقياس	موافق على وجود البعد	غير موافق على وجود البعد	موافق على صياغة البعد	غير موافق على صياغة البعد	الأهمية النسبية للبعد
١	الإنهاك البدنى	٥	-	٥	-	١٠٠%
٢	الإنهاك النفسي	٥	-	٥	-	١٠٠%
٣	الإنهاك العقلى	٥	-	٥	-	١٠٠%
٤	الإنهاك الإجتماعى	٤	١	٥	-	٨٠%
٥	الضغوط النفسية	٢	٣	-	-	٤٠%

يتضح من الجدول رقم (٥) أن آراء الخبراء فى أبعاد مقياس الإنهاك النفسي للعاملين بجامعة الزقازيق تراوحت ما بين (٤٠.٠٠% - ١٠٠%)، وأرتضى الباحث نسب (٨٠%) للموافقة على البعد، وفى ضوء ذلك تم حذف البعد الخامس (الضغوط النفسية).

د- عبارات مقياس الإنهاك النفسي للعاملين بجامعة الزقازيق:

تم صياغة مجموعة من العبارات الأولية للأبعاد الرئيسية للمقياس لعرضها على أساتذة علم النفس الرياضى، وذلك لإبداء الرأى حول الموافقة على وجود العبارة أو حذفها، الموافقة على صياغة العبارة أو تعديل صياغتها كما يلى:

- البعد الأول : الإنهاك البدنى وبلغ عدد عباراته (١١) عبارة.
- البعد الثانى : الإنهاك النفسي وبلغ عدد عباراته (١٤) عبارة.
- البعد الثالث : الإنهاك العقلى وبلغ عدد عباراته (٨) عبارة.
- البعد الرابع : الإنهاك الإجتماعى وبلغ عدد عباراته (٨) عبارة.

وبلغ عدد عبارات المقياس فى صورته الأولية (٤١) عبارة ملحق (٣)، وبعد العرض على الخبراء تم حذف عدد (٤) عبارات ، وبذلك أصبحت عدد عبارات المقياس فى صورتها النهائية (٣٧) عبارة ملحق (٤) ، والجدول رقم (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

أرقام العبارات النهائية والمحذوفة لمقياس الإنهاك
 النفسي للعاملين بجامعة الزقازيق

م	أبعاد المقياس	أرقام العبارات النهائية	أرقام العبارات المحذوفة	عدد العبارات
١	الإنهاك البدني	(١)، (٢)، (٤)، (٥)، (٦)، (٧)، (٨)، (١٠)، (١١)	٩/٣	٩
٢	الإنهاك النفسي	(١)، (٢)، (٣)، (٤)، (٥)، (٦)، (٧)، (٨)، (٩)، (١٠)، (١١)، (١٣)	١٤/١٢	١٢
٣	الإنهاك العقلي	(١)، (٢)، (٣)، (٤)، (٥)، (٦)، (٧)، (٨)، (٩)، (١٠)، (١١)، (١٢)	-	٨
٤	الإنهاك الإجتماعي	(١)، (٢)، (٣)، (٤)، (٥)، (٧)، (٨)	-	٨
	إجمالي العبارات		٤	٣٧

يتضح من الجدول رقم (٦) أن عدد عبارات المقياس النهائية والتي تم الإتفاق عليها هي (٣٧) عبارة، حيث تم إختيار العبارة التي لا تقل نسبة إتفاق الخبراء عليها عن (٨٠%).

هـ - طريقة تصحيح المقياس:

يقوم المختبر بالإجابة على عبارات المقياس في ضوء ميزان تقدير ثلاثي (موافق - أحيانا - غير موافق) ويمنح الدرجات من ثلاثة وحتى درجة واحدة بالترتيب، ويمكن جمع درجات الأبعاد الأربعة معاً للتعرف على شدة ودرجة الإنهاك النفسي للعاملين بجامعة الزقازيق.

و- المعاملات العلمية لمقياس الإنهاك النفسي:

أولاً : معامل صدق المقياس:

١- صدق المحكمين:

للتأكد من صدق المقياس إستخدم الباحث صدق المحكمين، حيث تم عرض محتوى المقياس على مجموعة من أساتذة علم النفس الرياضي بكليات التربية الرياضية (ملحق ٢) لمعرفة آرائهم فيما إذا كان المقياس يقيس الجوانب المختلفة التي وضع من أجلها من خلال أبعاده وعباراته، وغالبية الخبراء أكدوا أن المقياس يقيس ما وضع من أجله، وبذلك يكون تم التأكيد من صدق المحتوى لأبعاد وعبارات المقياس.

٢- الصدق باستخدام الإتساق الداخلي:

كما تم حساب معامل الصدق لمقياس الإنهاك النفسي للعاملين بجامعة الزقازيق باستخدام طريقة الإتساق الداخلي، وذلك بتطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية ثم حساب معامل الارتباط البسيط بين درجة كل عبارة، وبين مجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه، وأيضاً حساب معامل الارتباط البسيط بين مجموع درجات كل بعد وبين الدرجة الكلية للمقياس، والجدولين رقمي (٧)، (٨) يوضحان ذلك.

جدول (٧)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة وبين الدرجة الكلية للبعد

الذي تمثله في مقياس الإنهاك النفسي

ن = ٢٠

الإنهاك الاجتماعي		الإنهاك العقلي		الإنهاك النفسي		الإنهاك البدني	
قيمة "ر"	العبارة	قيمة "ر"	العبارة	قيمة "ر"	العبارة	قيمة "ر"	العبارة
٠.٦٠٠	١	٠.٥٦٣	١	٠.٦١٠	١	٠.٥٥٥	١
٠.٥٩١	٢	٠.٥٥٠	٢	٠.٥٧٧	٢	٠.٥٩١	٢
٠.٥٣٧	٣	٠.٥٧٣	٣	٠.٥٩٤	٣	٠.٦٠٠	٣
٠.٦٠٣	٤	٠.٥٦٩	٤	٠.٦٠٠	٤	٠.٦١١	٤
٠.٥٩١	٥	٠.٥٤١	٥	٠.٥٥٩	٥	٠.٥٦٠	٥
٠.٥٥٥	٦	٠.٥٩٢	٦	٠.٥٤٨	٦	٠.٥٥٩	٦
٠.٥٧١	٧	٠.٦٠٤	٧	٠.٦١٩	٧	٠.٦١٠	٧
٠.٦٠٣	٨	٠.٥٨٨	٨	٠.٥٦٠	٨	٠.٥٨٤	٨
-	-	-	-	٠.٥٤٨	٩	٠.٦١١	٩
-	-	-	-	٠.٦٠١	١٠	-	-
-	-	-	-	٠.٦٠٠	١١	-	-
-	-	-	-	٠.٥٩٠	١٢	-	-

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الإنهاك النفسي للعاملين بجامعة الزقازيق والدرجة الكلية للمقياس ، مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي للمقياس.

جدول (٨)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد

ن = ٢٠

مقياس الإنهاك النفسي والدرجة الكلية للمقياس

م	أبعاد المقياس	عدد العبارات	معامل الارتباط
١	الإنهاك البدني	٩	٠.٥٧٤
٢	الإنهاك النفسي	١٢	٠.٥٥٠
٣	الإنهاك العقلي	٨	٠.٥٨١
٤	الإنهاك الإجتماعي	٨	٠.٥٩٣

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين الدرجة

الكلية للبعد والدرجة الكلية لمقياس الإنهاك النفسي للعاملين بجامعة الزقازيق.

ثانياً : ثبات المقياس:

لحساب معامل الثبات لمقياس الإنهاك النفسي للعاملين بجامعة الزقازيق إستخدم الباحث طريقة التطبيق ثم إعادة التطبيق على مجموعة إستطلاعية قوامها (٢٠) عامل من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وقد تم التطبيق الأول في ٢٨/٣/٢٠٢٤، وإعادة التطبيق في ٦/٤/٢٠٢٤، بفارق زمني قدره (١٠) أيام، وتم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني، والجدول رقم (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩)

ن = ٢٠

معامل الثبات لمقياس الإنهاك النفسي للعاملين بجامعة الزقازيق

م	أبعاد المقياس	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
			ع	م	ع	م	
١	الإنهاك البدني	درجة	٢.٥٥	١٦.٨٠	٢.٦٩	١٧.٢٠	*٠.٦٠١
٢	الإنهاك النفسي	درجة	٣.٢٩	٢٤.٠٠	٣.٤١	٢٤.٥٠	*٠.٥٨٣
٣	الإنهاك العقلي	درجة	٢.٦٦	١٥.٥٠	٢.٧٩	١٥.٧٠	*٠.٦١٧
٤	الإنهاك الإجتماعي	درجة	٢.٤٢	١٤.٩٠	٢.٥٥	١٥.٢٠	*٠.٦٠٢
	إجمالي المقياس	درجة	١٠.٩٢	٧١.٢٠	١١.٤٤	٧٢.٦٠	*٠.٦٠١

دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من الجدول رقم (٩) أن معاملات الثبات تراوحت ما بين (٠.٥٨٣ إلى ٠.٦١٧) وهى قيم مرتفعة تدعو إلى الثقة فى إستخدام المقياس.

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- ١- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم.
- ٢- ميزان طبي معاير لقياس الوزن.
- ٤- كرات قدم ، كرات طائرة ، كرات سلة ، أقماع.
- ٥- كرات جلديه ، مقاعد سويدية ، صولجانات.

البرنامج الترويحي الرياضى المقترح:

أهداف البرنامج:

- ١- زيادة مستوى المناعة النفسية (الإحتواء - المواجهة التكيفية - تنظيم الذات) لدى بعض العاملين بجامعة الزقازيق.
- ٢- التخفيف من شدة الإنهاك النفسى (الإنهاك البدنى - الإنهاك النفسى - الإنهاك العلقى - الإنهاك الإجتماعى) لدى بعض العاملين بجامعة الزقازيق.

أسس وضع البرنامج الترويحي الرياضى المقترح:

- ١- إستخدام ألعاب ترويحية تربوية متنوعة تعمل على توطيد العلاقات الإنسانية والاجتماعية بين أفراد عينة البحث الأساسية.
- ٢- إستخدام الكرات (كرة القدم ، كرة الطائرة ، كرة السلة) فى بعض الألعاب الصغيرة ، وإختيار مجموعة من التمرينات البسيطة فى جزء التمرينات.
- ٣- ألا تكون الأنشطة الترويحية الرياضية معقدة ولا تتسم بالتنوع.
- ٤- أن تكون الألعاب الترويحية الرياضية مشوقة وجماعية ومحبة للنفس حتى تساعد عينة البحث على زيادة مستوى المناعة النفسية ومواجهة الإنهاك النفسى.
- ٥- أن يكون البرنامج شيق وجذاب ليمارسه العاملین بشكل يعمل على تفرغ طاقاتهم الكامنة.
- ٦- مراعاة التدرج من السهل إلى الصعب وأن يكون زمن الوحدة ملائماً ومناسباً لقدرات العينة.

٧- أن يتسم البرنامج بالمرونة بحيث يمكن التعديل فى بعض مكوناته وفقاً للحالة البدنية والنفسية لعينة البحث.

٨- مراعاة إختيار الألعاب الترويحية الرياضية البسيطة لتناسب أفراد عينة البحث الأساسية.

٩- مراعاة عامل الأمن والسلامة حتى تكون أوجه النشاط المختار مناسبة لمستوى الحالة الصحية لأفراد عينة البحث الأساسية.

إجراءات تحديد وحدات البرنامج المقترح :

قام الباحث بإستطلاع رأى أفراد عينة البحث الأساسية قبل إعداد محتوى البرنامج ، وذلك لتحديد وإختيار مجموعة الأنشطة الترويحية التى يفضلونها (ملحق ٥)، وبعد إعداد محتوى البرنامج تم عرضه على مجموعة من الخبراء فى مجال الترويح الرياضى (ملحق ٦)، وذلك من أجل استطلاع آرائهم فى إمكانية تحقيق البرنامج لأهدافه ومناسبته للعينة ، ومدة تطبيق البرنامج ، وعدد مرات الممارسة أسبوعياً ، وزمن الوحدة اليومية.

التوزيع الزمنى لمحتوى البرنامج:

يتكون البرنامج الترويحي المقترح من (١٢) أسبوعاً بواقع ثلاث وحدات ترويحية أسبوعياً ، زمن الوحدة اليومية (٤٥) دقيقة ، وبهذا يكون إجمالى عدد الوحدات (٣٦) وحدة.

أجزاء الوحدة الترويحية اليومية:

أولاً: الجزء التمهيدي:

وزمنه (١٠) دقائق، ويتم بغرض تهيئة العضلات العاملة ورفع درجة حرارة الجسم للوقاية من حدوث الإصابات أثناء الأداء ويتضمن المشى، والجري الخفيف ومجموعة من الألعاب الصغيرة، وتمارين المرونة والإطالة.

ثانياً: الجزء الرئيسى:

وزمنه (٣٠) دقيقة مقسمة إلى ألعاب صغيرة ترويحية ومدتها (١٠) دقائق ، وتمارين بدنية عامة للجسم ومدتها (٨) دقائق ، وألعاب كرات (١٢) دقيقة فى الوحدة الترويحية اليومية.

ثالثاً: الجزء الختامى :

وزمنه (٥) دقائق ويشتمل على تمرينات تنفس وإسترخاء وتهدئة، والهدف منه عودة الجسم إلى حالته الطبيعية.

القياسات القبليّة :

تم إجراء القياس القبلى لأفراد المجموعة التجريبية الواحدة فى المتغيرات النفسية (المناعة النفسية - الإنهاك النفسى) فى الفترة من ٢٠٢٤ /٤/١٤ وحتى ٢٠٢٤/٤/١٨.

تطبيق البرنامج الترويحى المقترح :

تم تطبيق محتوى البرنامج الترويحى الرياضى المقترح (ملحق ٧) على أفراد المجموعة التجريبية الواحدة خلال الفترة من ٢٠٢٤/٤/٢١، وحتى ٢٠٢٤/٧/١١، ولمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات ترويحية أسبوعياً تم تنفيذها باسناد جامعة الزقازيق بعد الإنتهاء من العمل خلال الفترة المسائية من الساعة (٤.٣٠م - ٥.١٥م).

القياسات البعديّة :

قام الباحث بإجراء القياسات البعديّة لأفراد المجموعة التجريبية الواحدة فى المتغيرات النفسية (المناعة النفسية - الإنهاك النفسى) قيد البحث، بنفس الترتيب والأسلوب الذى أجريت به القياسات القبليّة، وذلك فى الفترة من ٢٠٢٤ /٧/١٤، وحتى ٢٠٢٤/٧/١٨.

الأساليب الإحصائية قيد البحث :

أستخدم الباحث لمعالجة البيانات إحصائياً الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابى.
- الإنحراف المعياري
- الوسيط.
- معامل الإلتواء
- معامل الارتباط البسيط.
- إختبار "ت".
- نسب التحسن.

عرض وتفسير ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج:

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية الواحدة فى أبعاد المناعة النفسية قيد البحث

ن = ٣٠

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*٣.٩٨	٣.٤٩	٢٩.٠٠	٣.٠١	٢٥.٨٠	درجة	أبعاد المناعة النفسية : الإحتواء
*٥.١٤	٤.٢٥	٧٥.٣٠	٤.٥٣	٦٩.٠٠	درجة	المواجهة التكيفية
*٤.٧٥	٣.١١	٣٤.٥٠	٣.٢٧	٣٠.٢٠	درجة	تنظيم الذات
*٤.٦٢	١٠.٨٥	١٣٨.٨٠	١٠.٨١	١٢٥.٠٠	درجة	المجموع الكلى للمقياس

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٠٤٥ * دال عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين

القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة فى أبعاد المناعة النفسية (الإحتواء - المواجهة التكيفية - تنظيم الذات) لصالح القياس البعدي.



الشكل رقم (١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية الواحدة فى أبعاد المناعة النفسية قيد البحث

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الواحدة في أبعاد الإنهاك النفسي قيد البحث ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
أبعاد الإنهاك النفسي:						
الإنهاك البدني	درجة	١٧.٠٠	٢.٦٢	١٣.٥٠	٢.٤٩	*٤.٩١
الإنهاك النفسي	درجة	٢٤.٥٠	٣.١٩	٢٠.٨٠	٢.٧٣	*٤.٢٦
الإنهاك العقلي	درجة	١٥.٧٠	٢.٨٤	١٣.٠٠	٢.٥١	*٣.٤٨
الإنهاك الإجتماعي	درجة	١٥.٠٠	٢.٥٧	١٢.٠٠	٢.٢٨	*٤.٣٥
المجموع الكلي للمقياس	درجة	٧٢.٢٠	١١.٢٢	٥٩.٣٠	١٠.٠١	*٤.٢٥

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٠٤٥

يتضح من الجدول رقم (١١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في أبعاد الإنهاك النفسي (الإنهاك البدني - الإنهاك النفسي - الإنهاك العقلي - الإنهاك الإجتماعي) لصالح القياس البعدي.



الشكل رقم (٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الواحدة في أبعاد الإنهاك النفسي قيد البحث

جدول (١٢)

نسب التحسن للقياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية
 الواحدة في المتغيرات النفسية قيد البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية الواحدة		ن = ٣٠
	قبلي	بعدي	
أبعاد المناعة النفسية: الإحتواء	٢٥.٨٠	٢٩.٠٠	%١٢.٤٠
المواجهة التكيفية	٦٩.٠٠	٧٥.٣٠	%٩.١٣
تنظيم الذات	٣٠.٢٠	٣٤.٥٠	%١٤.٢٤
المجموع الكلي للمقياس	١٢٥.٠٠	١٣٨.٨٠	%١١.٠٤
أبعاد الإنهاك النفسي: الإنهاك البدني	١٧.٠٠	١٣.٥٠	%٢٥.٩٣
الإنهاك النفسي	٢٤.٥٠	٢٠.٨٠	%١٧.٧٩
الإنهاك العقلي	١٥.٧٠	١٣.٠٠	%٢٠.٧٧
الإنهاك الإجتماعي	١٥.٠٠	١٢.٠٠	%٢٥.٠٠
المجموع الكلي للمقياس	٧٢.٢٠	٥٩.٣٠	%٢١.٧٥

يتضح من الجدول رقم (١٢) توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد المجموعة التجريبية الواحدة في أبعاد المناعة النفسية تراوحت ما بين (٩.١٣% - ١٤.٢٤%) وأبعاد الإنهاك النفسي تراوحت ما بين (١٧.٧٩% - ٢٥.٩٣%).

ثانياً: تفسير ومناقشة النتائج:

أ- تفسير ومناقشة النتائج للفرض الأول والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد المناعة النفسية لصالح القياس البعدي".

أشارت نتائج الجدول رقم (١٠) والشكل رقم (١) إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في أبعاد المناعة النفسية (الإحتواء - المواجهة التكيفية - تنظيم الذات) لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث زيادة مستوى المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية الواحدة إلى فاعلية البرنامج الترويحي الرياضي المقترح ، والذي أشتمل على مجموعة مختارة بعناية من الأنشطة الترويحية المتعددة كالألعاب الصغيرة الجماعية المبهجة ، وألعاب الكرات والتمرينات البدنية ، والتي أدت إلى زيادة النشاط الحركي مكان الخمول والكسل، وتقوية الحالة البدنية ، والتي إنعكست على الحالة الصحية، كما زادت الصداقة والتعاون بين الجماعة، بالإضافة إلى أن مشاركة العامل أدت إلى تخفيف حدة الضغوط النفسية الأسرية والشخصية ، كما أن تحسن الحالة البدنية فتحسنت الحالة المزاجية والصحية فزادت الثقة بالنفس والتفاعل الإجتماعي، كل هذا أسهم في تحسين أبعاد المناعة النفسية، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل (٢٠١٥) (١١) أن الألعاب الترويحية تنمي قدرة الجسم على التكيف للمجهود ، وكذلك على مواجهة التعب، ومقاومته، وتساعد على سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية، كما تحسن كفاءة الأجهزة الوظيفية، وتعمل على الإرتقاء بمعدلات اللياقة البدنية بجميع عناصرها المختلفة فهي تعمل على رفع معدلات التنسيق بين الجهاز العصبي والعضلي، ولها تأثيرها الواضح الجانب النفسي وتحسين الصحة النفسية للأفراد.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: أسماء يحيى (٢٠٢١) (٢)، دلال بنت محمد وآخرون (٢٠٢١) (٤) ، عطوة المتولى (٢٠٢١) (١٠) ، سليمان رحمة وكحلي كمال (٢٠٢٢) (٧) ، محمد السعيد (٢٠٢٢) (١٦) ، يحيى محمد (٢٠٢٢) (٢٣) ، محمد السيد ، مصطفى محمد (٢٠٢٣) (١٧) على فاعلية البرامج الترويحية في تحسين الجوانب المختلفة البدنية والصحية والنفسية للأفراد.

كما أظهرت نتائج الجدول رقم (١٢) وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد المجموعة التجريبية الواحدة في أبعاد المناعة النفسية تراوحت ما بين (٩.١٣% - ١٤.٢٤%).

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : **كمال عبد الحميد ومحمد صبحي (٢٠٠٩)** (١٤)، **هدى حسن (٢٠١٠)(٢٢)** أن نتائج الدراسات العلمية أشارت إلى أن ممارسة النشاط الترويحي الرياضي له تأثير إيجابي على الصحة النفسية المثلى، حيث تسهم في زيادة الحيوية والنشاط وزيادة المناعة النفسية، وخفض مستوى القلق لدى الأفراد.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول

ب- **تفسير ومناقشة النتائج للفرض الثاني والذي ينص على:** " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد الإنهاك النفسي لصالح القياس البعدي".

أسفرت نتائج الجدول رقم (١١) والشكل رقم (٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في أبعاد الإنهاك النفسي (الإنهاك البدني - الإنهاك النفسي - الإنهاك العقلي - الإنهاك الإجتماعي) لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث التحسن في أبعاد الإنهاك النفسي لدى أفراد عينة البحث الأساسية إلى فاعلية البرنامج الترويحي الرياضي، والذي أشتمل على مجموعة من الأنشطة الترويحية المتنوعة كالألعاب الصغيرة، وألعاب الكرات الجماعية، والتي تسهم في تحسين الناحية المزاجية وزيادة القدرة على مواجهة الضغوط المهنية والحياتية، وأيضاً زيادة التواصل بين أفراد الجماعة فتزيل حالة الشعور بالوحدة النفسية، وزيادة حالة الأمن النفسي، وأيضاً تُدخل السعادة والسرور على نفوس العاملين، كما تضمن البرنامج الترويحي مجموعة من التمرينات البدنية البسيطة والتي تتناسب حالتهم البدنية والصحية، والتي أدت إلى التخلص من التوتر والقلق وضغوط الحياة الأمر الذي أسهم في تخفيف حدة الإنهاك النفسي (الإنهاك البدني - الإنهاك النفسي - الإنهاك العقلي - الإنهاك الإجتماعي)، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : **جايلي كاسين Gayle Kassing (٢٠٠٦)(٢٨)**، **محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز (٢٠٠٦)(٢٠)** أن البرامج الترويحية الرياضية تمثل مجالاً خصباً يمكن استخدامه لتعزيز السلوك المرغوب فيه من الأفراد بالإضافة إلى كونها وسيلة تربية هامة في تخفيف حدة القلق النفسي،

وزيادة التفاعل الإجتماعى بين أفراد الجماعة الواحدة وغيرها، وتشبع الحاجات النفسية الأمر الذى يؤدي إلى قلة الشعور بالوحدة النفسية وزيادة حالة الأمن النفسى لدى الفرد.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: أسماء يحيى (٢٠٢١) (٢)، دلال بنت محمد وآخرون (٢٠٢١) (٤)، عطوة المتولى (٢٠٢١) (١٠)، سليمانى رحمة وكحلي كمال (٢٠٢٢) (٧)، محمد السعيد (٢٠٢٢) (١٦)، يحيى محمد (٢٠٢٢) (٢٣)، محمد السيد، مصطفى محمد (٢٠٢٣) (١٧) على فاعلية البرامج الترويحية الرياضية فى تحسين الجوانب النفسية والاجتماعية للأفراد.

وهنا يؤكد كل من: أجنديلدت Egendeelidt (٢٠٠٧) (٢٧)، فيرو Virou (٢٠٠٨) (٣٣) أن الألعاب الترويحية تحل العديد من المشكلات النفسية التى يتعرض لها أفراد المجتمع منها القلق والتوتر وشدة الضغوط النفسية، وقلة الصلابة النفسية، وسوء التوافق النفسى وحالات الإكتئاب، وذلك لسهولة ممارسة البرامج الترويحية، وملائمتها لإحتياجات وإهتمامات المشاركين تحت إشراف ترويحى قادر على متابعة تنفيذ هذه البرامج بما يحقق الأهداف المرجوة.

كما أظهرت نتائج الجدول رقم (١٢) وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد المجموعة التجريبية الواحدة فى أبعاد الإنهاك النفسى تراوحت ما بين (١٧.٧٩% - ٢٥.٩٣%). وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه عبد الرحمن عيسوى (٢٠١٢) (٨) أنه كلما كانت البيئة جذابة وخالية من التوتر وسرعة الإنفعال كلما تنمو لدى الفرد سلوكيات وإتجاهات وقيم إجتماعية إيجابية، والقدرة على التخلص ومواجهة الضغط النفسية، وهذا ما تحققه برامج الترويح الرياضى.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثانى للبحث

الإستخلاصات:

- فى حدود أهداف وفروض البحث والنتائج التى توصل إليها الباحث تم إستخلاص ما يلى:
- ١- يؤثر البرنامج الترويحي الرياضى المقترح تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على أبعاد المناعة النفسية (الإحتواء - المواجهة التكيفية - تنظيم الذات) لدى بعض العاملين بجامعة الزقازيق.
 - ٢- يؤثر البرنامج الترويحي الرياضى المقترح تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على أبعاد الإنهاك النفسى (الإنهاك البدنى - الإنهاك النفسى - الإنهاك العقلى - الإنهاك الإجتماعى) لدى بعض العاملين بجامعة الزقازيق.
 - ٣- توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد المجموعة التجريبية الواحدة فى أبعاد المناعة النفسية تراوحت ما بين (٩.١٣% - ١٤.٢٤%).
 - ٤- توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد المجموعة التجريبية الواحدة فى أبعاد الإنهاك النفسى تراوحت ما بين (١٧.٧٩% - ٢٥.٩٣%).

التوصيات:

- فى حدود عينة البحث، وفى ضوء نتائج يوصى الباحث بما يلى:
- ١- تطبيق محتوى البرنامج الترويحي الرياضى المقترح لما له من تأثير فعال فى زيادة مستوى المناعة النفسية وخفض درجة الإنهاك النفسى لدى العاملين بجامعة الزقازيق.
 - ٢- ضرورة وجود أخصائى ترويح رياضى للإشراف على أنشطة الترويح للعاملين بالجامعات المصرية.
 - ٣- توفير بعض الأنشطة الترويحية الرياضية فى الجامعات المصرية لما لها من أهمية فى تحسن الحالة النفسية لدى العاملين بها.
 - ٤- مساهمة المجتمع المحلى وكذلك المتخصصين فى مجال الترويح ووسائل الإعلام لنشر فاعلية البرامج الترويحية الرياضية فى تحسين الجوانب النفسية لدى الأفراد.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد الجلاّد (٢٠٠٧): البيئة وجغرافية الترويح وأوقات الفراغ ، ط ٢ ، عالم الكتب للنشر، القاهرة.
- ٢- أسماء يحيى (٢٠٢١): "تأثير برنامج رياضي - ترويحى على الشعور بالسعادة النفسية والتكيف النفسي الإجتماعى لأطفال دور رعاية الأيتام بمحافظة الشرقية"، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، المجلد (٦١)، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- ٣- تهانى عبد السلام (٢٠٠١): الترويح والتربية الترويحية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٤- دلال بنت محمد وآخرون (٢٠٢١): "أثر برنامج ترويحى رياضى مقترح على التوافق النفسي العام لدى الأحداث الجانحين في سلطنة عمان"، مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية، المجلد (٥)، العدد (٢)، كلية علوم الرياضة والنشاط البدنى، جامعة الملك سعود.
- ٥- رحيم عبدالله (٢٠١٣): "الإنهاك النفسي لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية الأساسية ، العدد (٧٦).
- ٦- سعيد الظفري (٢٠١٠): "الاحتراق النفسي لدي معلمات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، المجلة الأردنية يي العلوم التربوية، سلطنة عمان، العدد الأول، المجلد (٨٥).
- ٧- سليمانى رحمة ، كحلي كمال (٢٠٢٢): "أثر برنامج رياضي ترويحى مقترح في التخفيف من مستوى الاكتئاب لدى المسنين من ٥٠-٦٠ سنة"، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد(١٩)، العدد(٢)، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة عبد الحميد بن باديس ، مستغانم.
- ٨- عبد الرحمن عيسوى (٢٠١٢): الإرشاد النفسى، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية.
- ٩- عصام زيدان (٢٠٢٣): المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها ، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، المجلد (٥١)، العدد (٣).
- ١٠- عطوة المتولى (٢٠٢١): "تأثير برنامج ترويحى على التوافق النفس إجتماعى وتحقيق الذات لدى التلاميذ الصم"، مجلة بحوث التربية الشاملة، العدد الأول، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- ١١- عمرو أبو المجد ، جمال إسماعيل (٢٠١٥): الألعاب التكتيكية والترويحية الحديثة في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- ١٢- فلسطين إبراهيم (٢٠٢٠): "المناعة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط النفسية والالتزان الانفعالي لدى العاملات في الأجهزة الأمنية الفلسطينية"، رسالة ماجستير غير منشورة ، عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي، جامعة القدس المفتوحة.
- ١٣- كمال درويش ، محمد الحماحمى (٢٠٠٢): رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ١٤- كمال عبد الحميد ، محمد صبحى حسنين (٢٠٠٩): رياضة الوقت الحر لكبار السن ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ١٥- ماهر موسى (٢٠١٣): "الإنهاك النفسي وعلاقته بكل من قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية.
- ١٦- محمد السعيد (٢٠٢٢): "تأثير برنامج ترويحى رياضى على الرهاب الإجتماعى والتكيف النفسى والاجتماعى لذوى الإحتياجات الخاصة المصابين بمتلازمة داون القابلين للتعلم"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (٩٤)، الجزء الثانى، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.
- ١٧- محمد السيد ، مصطفى محمد (٢٠٢٣): "تأثير برنامج ترويحى رياضى موجه على جودة الحياة النفسية والإجتماعية للتلاميذ الصم وضعاف السمع بمحافظة الدقهلية"، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، العدد (٤٩)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ١٨- محمد عادل (٢٠٠٤): النشاط الترويحى وبرامجه، ط٢، مكتبة القاهرة الحديثة للطباعة والنشر، القاهرة.
- ١٩- محمد كمال (٢٠١٦): الترويح الرياضى وأوقات الفراغ، مكتبة شجرة الدر ، المنصورة.
- ٢٠- محمد الحماحمى ، عايدة عبد العزيز (٢٠٠٦): الترويح بين النظرية والتطبيق ، ط٣ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر .
- ٢١- هبة فتحى (٢٠٢٢): "دور المناعة النفسية والمساندة الإجتماعية فى خفض الإنهاك النفسى لدى عينة من طلاب الجامعة فى ضوء حائحة فيروس كورونا (كوفيد - ١٩)، مجلة الخدمة النفسية، العدد(١٥).
- ٢٢- هدى حسن (٢٠١٠): الترويح وأهميته ، دار الوفاء للطباعة والنشر، الاسكندرية.

٢٣ - يحيى محمد (٢٠٢٢): "فاعلية برنامج ترويحى رياضى فى تحسين حالة التوافق النفسى والشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى كبار السن فوق ٦٥ سنة"، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (٦٣)، الجزء الثالث، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 24-Abelson, R., & Gregg, A., (2014):** Experiments with people revelations from social psychology, Inc. Mahwah, NJ 07430: Lawrence Erlbaum Associates, In Library of Congress Cataloging.
- 25-Dial Downey (2010):** The Job in the Joint: The Impact of Generation and Gender on work stress in prison, Journal of criminal Justice,12,(11),p., 609-615.
- 26-Dubey, A., & Shahi, D., (2021):** Psychological Immunity and Coping Strategies: A study on medical Professionals. Indian Journal of Social Science Researches, 8,2:p., 36-47.
- 27-Egendeelldt, (2007) :** Their Generation Educational a seal computer game, Tounal 01., Educational Multinidia and HY peumedia.
- 28-Gayle Kssing (2006) :** Into duction to Recleation and Ieiuize,con guer. Cataloging publication Data, Human Kinetice.
- 29-John Byl (2012):** Intramural Recreation, United Stat Of America., Human Kinetics.
- 30-Lin Zhu (2012):** Effect of work stressors, personal strain, And coping Resources on Burnout in Chinese Medical professionals: A structural Equation Model, Industrial Health, 2(50),p.,279-287.

- 31-Nainar & Hisham (2016):** Psychology Health and Environmental Sciences Burnout Depression pediatric dentistry, International Journal of psychology, University of Toronto, Canada 1(5) ,p.,118-131.
- 32-Olah, A., Nagy, H., & Toth, K. (2010):** Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. E T C- Empirical Text and Cultures Research, 4,(6):p., 102- 108.
- 33-Virou (2008) :** On the usability and dike ability of virtual reality game based Educational: The case of V- EGAGA, computers and Educational.