

دراسة مقارنة للمناعة النفسية لدى طالبات مادة السباحة في جامعة فلسطين التقنية-خضوري

أستاذ مشارك د. مها جراد¹

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة فلسطين التقنية (خضوري)/طولكرم/فلسطين¹
(¹m.jarrad@ptuk.edu.ps)

المستخلص: هدفت الدراسة التعرف إلى دراسة مقارنة للمناعة النفسية لدى طالبات في مادة السباحة في جامعة فلسطين التقنية-خضوري. ولتحقيق ذلك تم إجراء الدراسة على عينة قصدية قوامها (49) طالبة من طالبات السباحة ومن المسجلات لمساعي سباحة 1 وسباحة 2 على وفق كشوفات القبول والتسجيل في جامعة خضوري خلال الفصل الدراسي الصيفي 2023-2024 م، واستخدمت الباحثة الاستبانة كأداة لجمع البيانات، ولمعالجة البيانات والوصول إلى النتائج تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS). وأظهرت النتائج أن مستوى المناعة النفسية لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري كان بدرجة كبيرة جداً، وأظهرت النتائج إلى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المناعة النفسية لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري تعزى لمتغير نوع المساق، بينما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المناعة النفسية لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري تعزى لمتغير المرحلة الدراسية ولصالح بكالوريوس سنة ثالثة وتوصي الباحثة إجراء دراسات مشابهة أخرى تتناول متغيرات أخرى على العاب وفئات عمرية مختلفة.

الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية - السباحة - طالبات خضوري.

1- المقدمة:

الأنشطة الرياضية، على وجه الخصوص، توفر بيئة تساعد في تطوير هذه المناعة من خلال تعزيز الثقة بالنفس، والتعلم من الفشل، وتنمية روح الفريق (Roth & Cohen, 2020) هذه العناصر مجتمعة تجعل من الرياضة وسيلة فعالة لتعزيز الصحة النفسية.

كما ان الاهتمام بالمناعة النفسية في الأوساط الأكاديمية الرياضية يعزز من فكرة أن النجاح في المجال الرياضي لا يعتمد فقط على القدرات البدنية، بل على الصحة النفسية أيضاً. ومن هنا تأتي أهمية البحث في مستوى المناعة النفسية لدى طالبات التربية الرياضية، لتقديم فهم أعمق للعوامل التي تؤثر على رفاهيتهن العامة (Smith et al., 2022).

في مجال التعليم، يُظهر بحث حديث أن المناعة النفسية لها دور مهم في تعزيز التحصيل الأكاديمي للطلاب. الأفراد الذين يتمتعون بمناعة نفسية قوية يظهرون قدرة أفضل على التركيز والانتماء الأكاديمي، مما يساعدهم على تحسين أدائهم الدراسي (Bonnano et al., 2021)، في السياق ذاته، أكدت دراسة (Kalisch & Müller, 2020) أن الطلاب الذين يتمتعون بمناعة نفسية قوية هم أكثر قدرة على التكيف مع التحديات الأكاديمية والحفاظ على أدائهم العالي رغم الصعوبات.

والتأمل الذاتي والإيجابية النفسية هما عاملان أساسيان في تعزيز المناعة النفسية. إذ يشير دراسة (Biswas-Diener & Diener, 2021) إلى أن الأفراد الذين يمارسون التأمل الذاتي الإيجابي يعززون من قدرتهم على تجاوز المواقف الصعبة، وذلك من خلال التفكير الإيجابي والتحفيز الذاتي. هذه المهارات النفسية تساعد الأفراد على تقوية مناعتهم النفسية والتعامل مع الأزمات بشكل فعال.

وتعد المرونة النفسية جزءاً لا يتجزأ من المناعة النفسية، تتطلب القدرة على التكيف مع التغيرات المفاجئة والصدمات. وفقاً لـ (Masten, 2021)، فإن الأفراد الذين يتمتعون بمرونة نفسية عالية يظهرون قدرة أكبر على التكيف مع الضغوط النفسية، ويستفيدون من التجارب الصعبة لتطوير مهاراتهم النفسية وتحقيق

أصبحت الصحة النفسية موضوعاً ذا أهمية كبيرة في الأبحاث الحديثة، نظراً لتأثيرها العميق على الأداء الشخصي والاجتماعي للأفراد. في هذا السياق، يُعد الاهتمام بالمناعة النفسية جزءاً حيوياً من التحول نحو تعزيز الرفاه النفسي، إذ تُعنى المناعة النفسية بقدرة الفرد على التكيف مع الضغوط النفسية والتحديات الحياتية المختلفة، وهي قدرة تتطلب توازناً بين العقل والجسد (World Health Organization [WHO], 2020) وفقاً للأدبيات النفسية الحديثة، يشير مفهوم المناعة النفسية إلى مجموعة من العمليات النفسية التي تحمي الفرد من التأثيرات السلبية للضغوط، وتساعد على الاستمرار في أداء مهامه بفعالية حتى في ظل التحديات (Block & Kremen, 2021).

في مجال التربية الرياضية، تتزايد أهمية المناعة النفسية، إذ تواجه الطالبات تحديات بدنية ونفسية متعددة نتيجة للتنافس الرياضي وضغوط التدريب الأكاديمي. يمكن أن تؤثر هذه التحديات سلباً على الصحة النفسية إذا لم تتوفر لديهن القدرة على التكيف مع هذه الضغوط. الأبحاث تشير إلى أن القدرة على الصمود النفسي تساعد في تعزيز الأداء الأكاديمي والرياضي لدى الطالبات، مما يجعلهن أكثر قدرة على التعامل مع الصعوبات اليومية وتحقيق النجاح في المجالين الأكاديمي والرياضي (Fletcher & Sarkar, 2020).

كما ان المناعة النفسية لا تقتصر على مواجهة التوتر وحسب، بل إنها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتحقيق النجاح الأكاديمي والرياضي، إذ تُعزز من القدرة على تحويل الفشل إلى فرص للتعلم والنمو. وهذا ما يؤكد على ضرورة تعزيز المناعة النفسية كجزء أساسي من تجربة التعلم في برامج التربية الرياضية (Tamminen & Gaudreau, 2019)، من خلال بناء مهارات التعامل مع التوتر النفسي، تصبح الطالبات قادرات على تحسين أدائهن الأكاديمي، وفي نفس الوقت تعزيز رفاههن النفسي.

كما ان البرامج التعليمية التي تركز على المناعة النفسية يمكن أن تلعب دوراً هاماً في دعم الطالبات خلال مسيرتهن الأكاديمية.

اللياقة البدنية، تقوية العضلات، وزيادة القدرة على التحكم بالتنفس. فضلا عن ذلك، تعد السباحة نشاطاً ترفيهياً مهماً يسهم في تعزيز الصحة العامة والوقاية من العديد من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسمنة. كما تشير الدراسات الحديثة إلى أهمية السباحة في تطوير المهارات الحركية وتعزيز الثقة بالنفس لدى الطلاب (Smith, 2023).

وبالتالي تعد السباحة من الرياضات التي لا تقتصر فوائدها على الجوانب البدنية فحسب، بل تمتد لتشمل الصحة النفسية أيضاً، إذ تلعب دوراً مهماً في تعزيز المناعة النفسية. من خلال تحسين مستوى اللياقة البدنية وتخفيف التوتر، يمكن للسباحة أن تسهم في تطوير قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط النفسية والقلق، مما يعزز من قدرته على التكيف مع التحديات اليومية. تشير الدراسات الحديثة إلى أن ممارسة السباحة بانتظام قد تؤدي إلى تحسين الحالة المزاجية وزيادة الشعور بالرفاهية، وبالتالي تقوية المناعة النفسية (Williams, 2023).

في السياق الفلسطيني، تعاني الطالبات من ضغوط نفسية مضاعفة نتيجة للظروف الاجتماعية والسياسية الصعبة. هذه الضغوط قد تزيد من أهمية المناعة النفسية لديهن كأداة للصدوم الشخصي، إذ تساعد على مواجهة التحديات بصلافة وتجاوز الظروف المعقدة التي قد تؤثر سلباً على حياتهن اليومية والدراسية. (Hassan et al., 2021)

مشكلة الدراسة:

تعد المناعة النفسية من المفاهيم الحديثة التي أصبحت تكتسب أهمية متزايدة في مجال علم النفس، لما لها من دور أساسي في تمكين الأفراد من مواجهة التحديات النفسية والتكيف مع الضغوط الحياتية. تُعرّف المناعة النفسية بأنها قدرة الفرد على تحمل الضغوط النفسية، وتجاوز الصعوبات، والاحتفاظ بحالة من الاستقرار النفسي في ظل الأزمات والصدمات. وفي سياق البيئة الجامعية، تعد هذه القدرة أساسية لضمان نجاح الطالبات في تحقيق أهدافهن الأكاديمية والشخصية، وخاصة في مجالات مثل

نمو شخصي.

والمناعة النفسية ليست حالة ثابتة، بل هي عملية ديناميكية تتأثر بالعديد من العوامل النفسية والاجتماعية. الأفراد الذين يتعلمون كيفية التعامل مع الصعوبات من خلال تطوير استراتيجيات نفسية فعالة يظهرون مستوى أعلى من المناعة النفسية (Luthar et al., 2020). هذا يجعل من دراسة هذه العوامل وتطبيقها في الحياة اليومية أمراً ضرورياً لتعزيز الصحة النفسية بشكل عام.

وأظهرت الدراسات أن طالبات التربية الرياضية غالباً ما يواجهن ضغوطاً إضافية نتيجة لتوقعات الأداء العالي في الرياضة والأكاديمية معاً. وقد وجد أن هذه الضغوط تزيد من احتمالية تعرضهن للإجهاد النفسي، خاصة عندما لا تتوافر لديهن استراتيجيات فعالة للتعامل مع التوتر (Jones et al., 2022). في هذا السياق، تصبح المناعة النفسية إحدى الأدوات الهامة التي يمكن أن تدعمهن في مواجهة تلك التحديات بمرونة وثقة.

في السياق الفلسطيني، تعاني الطالبات من ضغوط نفسية مضاعفة نتيجة للظروف الاجتماعية والسياسية الصعبة. هذه الضغوط قد تزيد من أهمية المناعة النفسية لديهن كأداة للصدوم الشخصي، إذ تساعد على مواجهة التحديات بصلافة وتجاوز الظروف المعقدة التي قد تؤثر سلباً على حياتهن اليومية والدراسية. (Hassan et al., 2021)

والسباحة تعد من أهم الرياضات التي تجمع بين الترفيه والفوائد الصحية. فهي رياضة شاملة تساهم في تحسين اللياقة القلبية والتنفسية، بالإضافة إلى تقوية عضلات الجسم بشكل متوازن. كما تساعد السباحة على تحسين المرونة والتنسيق الحركي بين الأعضاء، مما يجعلها نشاطاً مناسباً لجميع الفئات العمرية. وبفضل تأثيرها المنخفض على المفاصل، تعد السباحة خياراً مثالياً للأفراد الذين يعانون من مشاكل في المفاصل أو العظام، مما يعزز من فرص المشاركة الرياضية الطويلة الأمد (Johnson, 2023).

كما وتعد مادة السباحة إحدى الرياضات الأساسية التي تسهم في تطوير القدرات البدنية والنفسية للطلاب، إذ تعمل على تحسين

3-تقدم الدراسة توصيات عملية يمكن أن تساعد مدربي الرياضة والمستشارين الأكاديميين في تطوير برامج تهدف إلى تعزيز المناعة النفسية لدى الطالبات، مما يؤثر بشكل إيجابي على أدائهن الرياضي والأكاديمي.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة التعرف إلى:

1-مستوى المناعة النفسية لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري.

2-الفروق في المناعة النفسية لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري تبعاً لمتغير نوع المساق.

3-الفروق في المناعة النفسية لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية.

تساؤلات الدراسة: سعت الدراسة للإجابة على التساؤلات الآتية:

1-ما مستوى المناعة النفسية لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري؟

2-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المناعة النفسية لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري تعزى لمتغير نوع المساق؟

3-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المناعة النفسية لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري تعزى لمتغير المرحلة الدراسية؟

حدود الدراسة: التزمت الباحثة أثناء إجراء الدراسة بالحدود الآتية:
الحد البشري: طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري.

الحد المكاني: مسبح جامعة فلسطين التقنية -خضوري.

الحد الزمني: أجريت الدراسة في الفصل الدراسي الصيفي في الفترة الزمنية الواقعة ما بين 2024/7/20 ولغاية 2024/8/30 من العام الجامعي 2023/2024.

مصطلحات الدراسة:

المناعة النفسية: وهي القدرة النفسية التي تساعد الفرد على التكيف بمرونة مع التحديات والضغوط الحياتية، مع الحفاظ على

التربية الرياضية، إذ تواجه الطالبات تحديات جسمانية ونفسية متعددة.

وتبرز أهمية تعزيز المناعة النفسية لطالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري، باعتبارها إحدى المهارات الأساسية التي تساهم في تحقيق التوازن بين الأداء الرياضي والتحصيل الأكاديمي. فالسباحة كرياضة تتطلب جهداً كبيراً إلى جانب مهارات نفسية مثل التركيز، التحمل، والتعامل مع الفشل والنجاح.

ومن خلال عمل الباحثة في مجال التدريس بشكل عام وتدريس مساق السباحة بشكل خاص لاحظت الطالبات ان تواجه ضغوطاً إضافية تتعلق بالنجاح الأكاديمي، وضغوط المنافسات الرياضية، والضغوط الشخصية والاجتماعية، وتتمثل مشكلة الدراسة في

الكشف عن مستوى المناعة النفسية لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري، وتأثيرها على قدرتهن في تحقيق التوازن بين الأداء الأكاديمي والتفوق الرياضي. تواجه الطالبات العديد من الضغوط النفسية والجسدية المرتبطة بالجمع بين النجاح في التحصيل الأكاديمي والمشاركة في المنافسات الرياضية. فضلاً عن ذلك، تعاني الطالبات من ضغوط اجتماعية وشخصية تؤثر على مستوى أدائهن وقدرتهن على التكيف مع التحديات اليومية.

ومن هنا تأتي أهمية هذه الدراسة في تحليل مدى قدرة المناعة النفسية على مساعدة الطالبات في التغلب على تلك التحديات، وتحقيق مستويات متوازنة من النجاح الأكاديمي والرياضي، مع التركيز على العوامل النفسية والبدنية التي تؤثر في هذه العملية.

أهمية الدراسة: تكمن أهمية هذه الدراسة في أنها:

1-تساهم هذه الدراسة في تقديم فهم أعمق لمفهوم المناعة النفسية لدى طالبات السباحة في التعليم الجامعي، مما يساعد في تطوير استراتيجيات لدعم الطالبات في مواجهة الضغوط الأكاديمية والرياضية.

2-تسهم الدراسة في إثراء الأدبيات العلمية المتعلقة بالصحة النفسية في مجال الرياضة، خاصة في ظل ندرة الدراسات التي تركز على طالبات السباحة في الجامعات الفلسطينية، مما يفتح المجال لمزيد من الدراسات المستقبلية.

تطبيق مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي للتعرف على مستويات المناعة النفسية لدى المدربين الرياضيين.

دراسة أحمد (2023) والتي هدفت التعرف الى تأثير الإرشاد النفسي لتحسين المساندة الاجتماعية على مستوى المناعة النفسية لدى ناشئي سباحة المسافات القصيرة. وتضمن البحث إطاراً مفاهيمياً أوضح من خلاله مفهوم المساندة الاجتماعية، والمناعة النفسية. ولتحقيق هدف البحث اعتمد على المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة، وجاءت أواته متمثلة في المقابلات الشخصية، ومقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس المناعة النفسية، وطبقت على عينة قوامها (45) ناشئي من ناشئي سباحة المسافات القصيرة ببعض الأندية (نادي الجيش، ونادي الشرطة، ونادي الاعظمية، ونادي السلام) في بغداد بدولة العراق وذلك للموسم الرياضي 2023/2022. وتوصل البحث إلى عدة نتائج منها، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى المناعة النفسية لدى ناشئي سباحة المسافات القصيرة ولصالح القياس البعدي. كما توجد علاقة ارتباطية طردية بين المساندة الاجتماعية والمناعة النفسية لدى ناشئي سباحة المسافات القصيرة. واختتم البحث بطرح عدة توصيات منها، ضرورة توعية أولياء الأمور كأحد أهم مصادر المساندة الاجتماعية للناشئ بأهمية تطوير المساندة الاجتماعية ودعم وتوعية الناشئ خلال تطبيق البرنامج التدريبي أو خلال المنافسات.

دراسة إمام (2022) والتي هدفت التعرف الى سعي البحث للتعرف على المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى لاعبي منتخبات جامعة بنها. تناول البحث إطار مفاهيمي فيه المناعة النفسية والذات الإيجابية. اعتمد البحث على المنهج الوصفي. اختيرت عينة البحث بلغ قوامها (180) لاعب من لاعبي منتخبات جامعة بنها للعام الدراسي 2022/2021 بواقع (90) لاعب من لاعبي الألعاب الجماعية و (90) لاعب من لاعبي الألعاب الفردية. طبق عليها مقياس المناعة النفسية، ومقياس الذات الإيجابية. استعرض أهم النتائج منها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي المنتخبات بجامعة بنها وفقاً لنوع

مستوى عالٍ من الأداء النفسي والصحة العقلية في مواجهة الصعوبات (Kalisch et al., 2017).

السباحة: هي رياضة مائية تتضمن دفع الجسم عبر الماء بحركات متناسقة بين أعضاء الجسم، "للذراعين والساقين" وتعتبر السباحة من الرياضات ذات التمارين المتنوعة التي تشمل أعضاء الجسم المختلفة وتعمل على تطورها، وتستخدم أيضاً كتمارين علاجية للأشخاص الذين يعانون من مشكلة حركية نظراً لفوائدها المتنوعة (تعريف إجرائي).

الدراسات السابقة:

دراسة السعيد (2023) والتي هدفت التعرف الى بناء مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي. استعرض البحث إطاراً مفاهيمياً تضمن مفهوم المناعة النفسية، والتفكير الإيجابي، والثقة بالنفس، والذكاء الانفعالي، والالتزان الانفعالي، والإبداع في حل المشكلات. واعتمد على المنهج الوصفي. وتمثلت أوات البحث في مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي، والمقابلات الشخصية، وتم تطبيقها على عينة عشوائية طبقية من مدربي الأنشطة الرياضية قوامها (190) مدرباً من مدربي الأنشطة الرياضية (كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة، تنس أرضي، سباحة، جمباز) من أندية (استاد المنصورة الرياضي، جزيرة الورد الرياضي، الحوار الرياضي) بمحافظة الدقهلية، وأندية (وادي دجلة الرياضي، أولمبيا الرياضي، فينيسيا الرياضي، المستقبل الرياضي) بمدينة دمياط الجديدة بمحافظة دمياط. تم بناء المقياس على (5) أبعاد وهم التفكير الإيجابي، والثقة بالنفس، والالتزان الانفعالي، والإبداع في حل المشكلات، والذكاء الانفعالي، موزعين على (36) عبارة، وتم عرضه على السادة المحكمين وعددهم (11) محكماً. وتم حساب معامل ثبات المقياس بمعادلة ألفا كرونباخ، وتتراوح الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي ما بين (180) درجة كحد أقصى و(36) درجة كحد أدنى للمقياس. وأشارت نتائج البحث إلى صلاحية مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي كمقياس مقنن يصلح للتطبيق على المدربين الرياضيين؛ إذ يتمتع المقياس بمعاملات صدق وثبات عالية. وأوصى البحث بضرورة

لتطبيق البرنامج التدريبي التقليدي. وجاءت نتائج البحث مؤكدة على دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبليين في متغيرات النمو الأنترومترية والدلالات الفسيولوجية والمناعة النفسية ومستوى الإنجاز الرقمي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لسباحي (50) متر فراشة قبل تنفيذ تجربة البحث مبيناً وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات (قيد الدراسة) هو الأمر الذي يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تلك المتغيرات دراسة تواتي وآخرون (2020) والتي هدفت هذه الدراسة الى معرفة توجهات دافعية الانجاز لدى ناشئي بعض الرياضات الجماعية لولايات الغرب الجزائري مستغانم تيارت وتيسمسيلت مستخدمين المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة قوامها 140 ناشئاً ينشط في فرق رياضية للولايات المذكورة سالفاً كما استخدم الباحثون مقياسيين الأول مقياس دافعية الانجاز ببعديه دافع انجاز النجاح ودافع تجنب الفشل والمقياس الثاني مقياس توجهات الدافعية وبعد المعالجة الاحصائية لدرجات الخام جاءت أهم النتائج أن ناشئي الرياضات الجماعية المتمثلة في كرة القدم وكرة اليد و الكرة الطائرة لولايات تيارت مستغانم و تيسمسيلت يتميزون بدافعية الانجاز عالية وأن لهم توجهات الدافعية عالية نحو المنافسة والفوز جاءت أعلى نسبة في التوجهات لدى ناشئي الكرة الطائرة. ويوصي الباحثون باهتمام بالناشئين للرفع من مستواهم الرياضي والوصول بهم الى أعلى المستويات الرياضية الى جانب أخذ الجهة الوصفية بنتائج البحوث والعمل بها ميدانياً.

2- الطريقة والإجراءات:

2-1 منهج الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بصورته المسحية نظراً لملائمته لأغراض الدراسة.

2-2 مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية خضوري/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، والبالغ عددهن (66) طالبة والمسجلات لمساعي سباحة 1 وسباحة 2 على وفق كشوفات القبول والتسجيل في جامعة خضوري خلال الفصل الدراسي الصيفي

اللعبة (جماعية-فردية) في متوسطات محاور مقياس الذات الإيجابية والدرجة الكلية لصالح لاعبي الألعاب الجماعية. خلص البحث إلى عدة توصيات منها ضرورة العمل على زيادة الاهتمام بطلاب منتخبات الجامعات من الجوانب النفسية.

دراسة بدوي (2022) والتي هدفت التعرف الى فاعلية التدريب الوظيفي ثلاثي الأبعاد باستخدام مجموعات التكرار العنقودي على بعض الدلالات الفسيولوجية والمناعة النفسية وعلاقتهم بالمستوى الرقمي لسباحي (50) متر فراشة. عرض البحث إطاراً مفاهيمياً تضمن التدريب الوظيفي ثلاثي الأبعاد، التدريب التكراري العنقودي، تشبع الأوكسجين، النبض الاوكسجيني، معدل النبض. واعتمد البحث على المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياس القبلي والبعدى. وتمثلت أدوات البحث في الملاحظة، المقابلة الشخصية، استمارات الاستبيان، البرنامج التدريبي المقترح، كفوف اليد، سفارة، وعانف، كرات طبية، حمام سباحة، سرنجات بلاستيك، سنوركل، مثبت قدمين، أقماع، لوحات طفو، شريط قياس الطول، حبال مطاط، أنابيب اختبار، حامل ثلاثي، ميزان إلكتروني، اله حاسبة، اكسوميتر، الطرد المرآزي، الامتصاص الثري، النبض الإلكتروني، أو مروان، رسم القلب الكهربائي، كاميرا فيديو، مثبت قدمين، أقماع، لوحات طفو، شريط قياس، حبال مطاط، حامل ثلاثي، ساعة إيقاف، ريستاميتز، اختبارات الوزن، والطول، السن، مساحة سطح الجسم، متغيرات الدلالات الفسيولوجية، معدل النبض، حجم الضربة، الدفع القلبي، النبض الاوكسجيني، نسب التشبع، القدرة اللاهوائية، ملح الكالسيوم، مسبة الماء، مستوى الإنجاز الرقمي. وتم تطبيقها على عينة قوامها (20) سباح من سباحي (50) متر فراشة لنادي المنيا الرياضي من فريق التجهيزي والمشارك في بطولة الصعيد بمدينة الغردقة للبطولة الشتوية (2022م) من مواليد مرحلة (2008-2009) وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (10) سباحين للمجموعة التجريبية خضعوا لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح للتدريب الوظيفي ثلاثي الأبعاد باستخدام المجموعات العنقودية و(10) سباحين للمجموعة الضابطة خضعوا

2- 5 الإجراءات العلمية:

2- 5- 1 صدق الأداة: قامت الباحثة بإجراء صدق المحتوى للحكم على مدى مناسبة الاستبيان الخاص بالمناعة النفسية للغرض الذي وضع من أجله، إذ تم عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال التربية الرياضية من حملة شهادة الدكتوراه في التربية الرياضية، وذلك لإبداء الرأي في الفقرات ومدى مناسبتها وسلامة اللغة وصياغتها، حيث تم تعديل وحذف الفقرات التي اتفق عليها المحكمين وبذلك يصبح الاستبيان صالحاً للتطبيق وأنه يقيس ما وضع لقياسه.

2- 5- 2 الثبات لأداة الدراسة: وللتعرف إلى معامل الثبات لأداة الدراسة تم استخدام معادلة كرونباخ الفا، إذ كان معامل الثبات للمناعة النفسية (95.5%)، وبالتالي تتمتع أدوات الدراسة بمستوى جيد من الثبات وتفي لتحقيق أغراض الدراسة، ونتائج الجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2) يبين الثبات لأداة الدراسة.

المجالات	عدد الفقرات	قيمة كرونباخ الفا
الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية	39	95.5

2- 5- 3 الموضوعية: تظهر الموضوعية في الإجراءات العلمية المتعلقة بصدق وثبات أداة الدراسة من خلال إتباع منهجيات بحثية دقيقة ومحايدة لضمان نتائج دقيقة وقابلة للتكرار. بالنسبة لصدق الأداة، تم عرض استبيان المناعة النفسية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في التربية الرياضية لتقييم ملائمة الفقرات وصياغتها. تعكس هذه الخطوة الالتزام بالموضوعية، إذ تعتمد على آراء مستقلة من خبراء في المجال، مما يساعد في تجنب أي تحيز من الباحثة. وقد تم تعديل الفقرات وفقاً لملاحظات المحكمين، مما يعزز دقة الاستبيان. أما الثبات، فقد تم قياسه باستخدام معادلة "كرونباخ ألفا"، إذ بلغ معامل الثبات 95.5%، مما يدل على مستوى عالٍ من الثبات. ويعزز استخدام هذه الطريقة الإحصائية موضوعية الدراسة من خلال اعتمادها على حسابات رياضية دقيقة توضح استقرار النتائج.

2023/2024 ممن العام الأكاديمي 2023/2024.

2- 3 عينة الدراسة: أجريت الدراسة على عينة من جميع طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية خضوري/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، إذ بلغ قوامها (49) طالبة من طالبات مساعي سباحة 1 وسباحة 2 إذ تمثل العينة نسبته (74.24%) من مجتمعها وذلك حسب كشوفات القبول والتسجيل في جامعة خضوري وتم اختيارهم بالطريقة القصدية. والجدول (1) يبين توزيع عينة الدراسة على وفق المتغيرات الديموغرافية (المستقلة).

الجدول (1) يبين توزيع عينة الدراسة حسب المتغيرات الديموغرافية (المستقلة) (ن = 49).

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	التكرار	النسبة المئوية %
نوع المساق	سباحة 1	28	57.1
	سباحة 2	21	42.9
	المجموع	49	100.0
المرحلة الدراسية	بكالوريوس سنة ثالثة	20	40.8
	بكالوريوس سنة رابعة	29	59.2
	المجموع	49	100.0

*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

2- 4 أداة الدراسة: اشتملت الدراسة الحالية على الأداة التالية:

1- مقياس المناعة النفسية: قامت الباحثة بتصميم استبانة الدراسة بعد الاطلاع على الأدب التربوي والمتمثل في الدراسات السابقة التي تناولت موضوع المناعة النفسية مثل دراسة (أحمد، 2020) ودراسة (السعيد، 2023) ودراسة (أحمد، 2015) إذ تم تحديد فقرات الاستبيان بناءً على الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة، وتكونت الاستبانة في صورتها النهائية من (39) فقرة. إذ تضمن القسم الأول البيانات الشخصية عن الطالبة التي قامت بتعبئة الاستبانة، أما القسم الثاني فتضمن فقرات مقياس المناعة النفسية، وكانت الاستجابة على فقرات الاستبانة وفق سلم ليكرت الخماسي (1،2،3،4،5) (موافق بدرجة كبيرة جداً، موافق بدرجة كبيرة، موافق بدرجة متوسطة، موافق بدرجة قليلة، موافق بدرجة قليلة جداً) على التوالي للفقرات. والملحق (1) يوضح الاستبانة بصورتها النهائية.

المناعة النفسية لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة وللدرجة الكلية، ونتائج الجدول (3) تظهر ذلك. ولتفسير النتائج تم استخدام المتوسطات الحسابية المتعارف عليها لسلم ليكرت الخماسي وهي:

(1.80) فأقل درجة قليلة جداً.

(1.81-2.60) درجة قليلة.

(2.61-3.40) درجة متوسطة.

(3.41-4.20) درجة كبيرة.

أكبر من (4.20) درجة كبيرة جداً.

الأهمية النسبية = المتوسط الحسابي × 20

الجدول (3) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة الكلية للمناعة النفسية لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري (ن=49).

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الدرجة
1	أدرك أن الإرادة القوية تلعب دوراً حاسماً في تحقيق الأهداف الشخصية والرياضية.	4.16	0.89	83.2	كبيرة
2	أعلم من أخطائي وأسعى لتجنب تكرارها في المستقبل.	4.24	0.90	84.8	كبيرة جداً
3	أطمح إلى بناء إرادة نفسية قوية تمكنني من مواجهة التحديات.	4.27	0.90	85.4	كبيرة جداً
4	أتمكن من التكيف مع التغيرات الحياتية والرياضية بنجاح نفسي.	4.08	0.83	81.6	كبيرة
5	أتعامل مع ضغوط التدريب والدراسة بهدوء وثقة.	3.98	0.92	79.6	كبيرة
6	أبذل جهداً كبيراً لتحقيق أهدافي الرياضية، مهما كانت الصعوبات.	4.27	0.83	85.4	كبيرة جداً
7	أحاول التركيز على الجوانب الإيجابية وتجنب التفكير في التجارب السلبية.	4.02	0.98	80.4	كبيرة
8	أستمر قرائي وإمكانياتي لتحقيق التفوق في الدراسة والرياضة.	4.14	0.84	82.8	كبيرة
9	أواجه مشكلاتي بتفاؤل، مستفيدة من تجاربي السابقة.	3.90	0.96	78	كبيرة
10	أضع خططاً بديلة لأهدافي في حال عدم تحقيقها من المحاولة الأولى.	3.84	0.96	76.8	كبيرة
11	أحرص على العناية بصحتي واستشارة المختصين عند الحاجة.	3.78	1.15	75.6	كبيرة
12	أدرك أن الأخطاء تعتبر دروساً تساعدني على التطور والنجاح.	4.27	0.75	85.4	كبيرة جداً
13	أؤمن بأن المثابرة والصبر هما مفتاح النجاح في الرياضة والحياة.	4.31	0.71	86.2	كبيرة جداً
14	أعتبر التحديات جزءاً من عملية بناء المناعة النفسية وتقوية الشخصية.	4.31	0.74	86.2	كبيرة جداً
15	أقدم المساعدة للآخرين ضمن حدود إمكانياتي، مما يعزز رفاهيتي النفسية.	4.20	0.84	84	كبيرة جداً

2-6 متغيرات الدراسة: اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

-المتغيرات المستقلة: المناعة النفسية.

-المتغيرات الوسيطة: نوع المساق وله مستويان (سباحة 1، سباحة 2)، المرحلة الدراسية وله مستويان (بكالوريوس سنة ثالثة، بكالوريوس سنة رابعة).

2-7 المتغيرات التابعة: تتمثل في استجابة أفراد العينة على أداة الدراسة.

2-8 إجراءات تنفيذ الدراسة: تم إجراء الدراسة وفق الخطوات الآتية:

1-تحديد أفراد مجتمع الدراسة وعينتها المتمثلة في طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية خضوري/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2-حصر مجتمع الدراسة بواسطة سجلات وكشوفات القبول والتسجيل في جامعة فلسطين التقنية خضوري.

3-إعداد استبانة المناعة النفسية وتجهيزها بيانياً وإلكترونياً.

4-جمع البيانات وإدخالها إلى الحاسوب إلكترونياً وتبويبها ومعالجتها إحصائياً باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

5-عرض النتائج ومناقشتها والتوصل إلى الاستنتاجات والتوصيات.

2-9 المعالجات الإحصائية: قامت الباحثة باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات وذلك من خلال تطبيق ما يلي: (معادلة كرونباخ الفا للتأكد من ثبات أداة الدراسة، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية، اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples T-Test) لتحديد الفروق في المناعة النفسية تبعاً لمتغيرات (نوع المساق، المرحلة الدراسية)).

3- عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً: للإجابة على التساؤل الأول الذي ينص على ما مستوى

(67.8). وتغزو الباحثة هذه النتيجة إلى عدة عوامل أساسية، أبرزها الإرادة القوية والمرونة النفسية التي تساعدهن على تحقيق الأهداف الشخصية والرياضية، فضلا عن القدرة على التعلم من الأخطاء والاستفادة منها. كما يلعب التوكل على الله والإيمان العميق دوراً مهماً في تعزيز الثقة بالنفس، إلى جانب المثابرة والصبر في مواجهة التحديات. الدعم الروحي والتواصل مع الله يمنحهن الراحة والاستقرار النفسي، فيما يعزز التفاؤل والتفكير الإيجابي قدرتهن على مواجهة الصعوبات واستثمار تجاربهن السابقة. هذه العوامل مجتمعة ساهمت في رفع مستوى المناعة النفسية لدى الطالبات إلى درجة "كبيرة جداً"، مما يعكس قدرتهن على التكيف مع التحديات الرياضية والحياتية بثبات وثقة. وتتفق هذه الدراسة مع دراسة كل من دراسة (أحمد، 2023) التي وجدت أن هناك تأثيراً إيجابياً للإرشاد النفسي في تحسين المساندة الاجتماعية على مستوى المناعة النفسية لدى ناشئي السباحة، مما يشير إلى أن الرياضيين يتمتعون بمستويات عالية من المناعة النفسية عند تلقي الدعم الكافي. كما تتفق مع دراسة (بوي، 2022) التي أظهرت أن التدرجات الفعالة تساهم في تحسين المناعة النفسية لدى السباحين، إذ أظهر السباحون الذين تلقوا تدريبات وظيفية ثلاثية الأبعاد مستوى أعلى من المناعة النفسية.

ثانياً: للإجابة على التساؤل الثاني الذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في المناعة النفسية لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية - خضوري تعزى لمتغير نوع المساق؟
وللإجابة على هذا التساؤل قام الباحثون باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المناعة النفسية لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري، واختبار (independent t.test) للمجموعات المستقلة تعزى لمتغير نوع المساق ونتائج الجدول (4) توضح ذلك.

16	استفيد من خبراتي السابقة في إيجاد حلول لمشكلاتي الحالية.	4.39	0.73	87.8	كبيرة جدا
17	أشعر بالرضا والسعادة بعد تجاوز المشكلات الرياضية والنفسية.	4.43	0.79	88.6	كبيرة جدا
18	أعمل على تطوير نفسي بشكل مستمر لتحقيق أهدافي.	4.33	0.71	86.6	كبيرة جدا
19	أنتقل على الله وأبذل كل ما في وسعي لتحقيق النجاح.	4.55	0.67	91	كبيرة جدا
20	أؤمن بأن التوازن بين الصحة الجسدية والنفسية أساسى للتفوق.	4.45	0.73	89	كبيرة جدا
21	أجد سعادتي في تقديم العون والمساعدة للآخرين.	4.27	0.83	85.4	كبيرة جدا
22	أبحث عن الحلول الإبداعية عند مواجهة التحديات.	4.39	0.73	87.8	كبيرة جدا
23	أفترم بالروحانية والتواصل مع الله كجزء من قوتي مناعتي النفسية.	4.33	0.85	86.6	كبيرة جدا
24	أقبل الصانغ والإرشادات المتعلقة بتحسين حالتي الجسدية والنفسية.	4.35	0.85	87	كبيرة جدا
25	أتسامح مع الآخرين مما يساهم في تعزيز استقرارى النفسي.	4.43	0.73	88.6	كبيرة جدا
26	أتعامل مع الآخرين بصدق وأمانة، مما يعزز علاقتي الشخصية.	4.51	0.73	90.2	كبيرة جدا
27	أحرص على تنظيم وقتي بشكل جيد لتحقيق أهدافي الدراسية والرياضية.	4.02	0.96	80.4	كبيرة
28	أتعامل مع الانتقادات بروح إيجابية وأستخدمها كفرصة للتطور.	4.18	0.85	83.6	كبيرة
29	أتحمل المسؤولية عن أفعالي وأتعلّم من تجاربي.	4.51	0.71	90.2	كبيرة جدا
30	أؤمن بأن الحياة تتطلب أن تكون مفيداً للآخرين.	4.65	0.59	93	كبيرة جدا
31	أحرص على مساعدة زميلاتي في حل مشاكلهن.	4.39	0.70	87.8	كبيرة جدا
32	أجد الراحة النفسية في التواصل الروحي مع الله.	4.63	0.63	92.6	كبيرة جدا
33	أعتبر الصحة النفسية أساساً لتحقيق النجاح في الحياة والرياضة.	4.41	0.76	88.2	كبيرة جدا
34	أستغل أوقات الفراغ في تطوير مهاراتي الشخصية والرياضية.	3.84	0.96	76.8	كبيرة
35	أضع خططاً واضحة لتحقيق أهدافي المستقبلية.	4.10	0.94	82	كبيرة
36	أؤمن بأن التوكل على الله يمنحني القوة لتحقيق النجاح.	4.59	0.64	91.8	كبيرة جدا
37	أعتبر الفشل خطوة نحو التعلم وتطوير الذات.	4.29	0.71	85.8	كبيرة جدا
38	أحرص على اتخاذ قراراتي بعد استشارة الآخرين والاستفادة من تجاربهم.	3.98	0.85	79.6	كبيرة
39	أقبل نفسي كما أنا وأعمل على تحسين نقاط قوتي بدلاً من مقارنة نفسي بالآخرين.	3.39	0.97	67.8	متوسطة
	الدرجة الكلية للمناعة النفسية	4.23	0.11	84.6	كبيرة جدا

*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

تشير نتائج الجدول (3) أن الدرجة الكلية للمناعة النفسية لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري جاءت بدرجة كبيرة جداً على المستوى الكلي، إذ بلغ المتوسط الحسابي (4.23) بأهمية نسبية (84.6)، إذ تراوحت قيم المتوسطات الحسابية للفقرات بين (3.39-4.65)، إذ جاء في المرتبة الأولى فقرة (أؤمن بأن الحياة تتطلب أن تكون مفيداً للآخرين) بمتوسط حسابي (4.65) وأهمية نسبية (93)، وفي المرتبة الأخيرة فقرة (أقبل نفسي كما أنا وأعمل على تحسين نقاط قوتي بدلاً من مقارنة نفسي بالآخرين) بمتوسط حسابي (3.39) وأهمية نسبية

المناعة النفسية لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري تعزى لمتغير المرحلة الدراسية؟ ولإجابة على هذا التساؤل قام الباحثون باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المناعة النفسية لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري، واختبار (independent t.test) للمجموعات المستقلة تعزى لمتغير المرحلة الدراسية ونتائج الجدول (5) توضح ذلك. الجدول (5) يبين نتائج اختبار (independent t.test) للمناعة النفسية لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري (ن=49).

المقياس	المتغير المستقل نوع المساق	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة
المناعة النفسية	سباحة 1	28	4.24	0.49	2.201	0.033
	سباحة 2	29	4.10	0.53		

*دال إحصائية عند مستوى (0.05). قيمة t الجدولية (2.012)

يتضح من الجدول (5) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المناعة النفسية لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري تعزى لمتغير المرحلة الدراسية ولصالح بكالوريوس سنة ثالثة. فكانت قيمة مستوى الدلالة عليها أقل من (0.05)، إذ كانت قيمة t للمرحلة الدراسية في مقياس المناعة النفسية (2.201) وبمستوى دلالة (0.033) إذ يدل هذا على ان قيمة t المحسوبة (2.201) أكبر من قيمة t الجدولية (2.012). وتعزو الباحثة ذلك الى أن الطالبات تكون قد اكتسبن خبرات أكاديمية ورياضية متراكمة على مدار السنوات السابقة، مما يجعلهن أكثر استعداداً لمواجهة التحديات النفسية والبدنية. كما أن السنة الثالثة غالباً ما تمثل نقطة تحول، إذ يزداد الوعي الذاتي والمسؤولية تجاه المستقبل الأكاديمي والمهني، مما يحفزهن على تطوير مهارات التكيف وإدارة الضغوط. فضلاً عن ذلك، تكون الطالبات في هذه المرحلة أكثر نضجاً واستقلالية في اتخاذ القرارات، مما يساهم في تعزيز ثقتهم بأنفسهم وقدرتهم على التحكم بمواقف الحياة المختلفة، وبالتالي ترتفع مستويات المناعة النفسية لديهن مقارنةً بالسنوات الأولى. وتتفق هذه الدراسة مع دراسة كل من دراسة (بنوي، 2022) التي أظهرت وجود فروق في المناعة النفسية بناءً على التريبات والخبرات المتراكمة لدى السباحين، إذ يعزز التقدم

الجدول (4) يبين نتائج اختبار (independent t.test) للمناعة النفسية لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري (ن=49).

المقياس	المتغير المستقل نوع المساق	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة
المناعة النفسية	سباحة 1	28	4.24	0.49	0.213	0.832
	سباحة 2	21	4.21	0.49		

*دال إحصائية عند مستوى (0.05). قيمة t الجدولية (2.012)

يتضح من الجدول (4) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المناعة النفسية لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية/خضوري تعزى لمتغير نوع المساق فكانت قيمة مستوى الدلالة عليها أكبر من (0.05)، إذ كانت قيمة t لنوع المساق في مقياس المناعة النفسية (0.213) وبمستوى دلالة (0.832) إذ يدل هذا على ان قيمة t المحسوبة (0.213) أقل من قيمة t الجدولية (2.012)، وتعزو الباحثة ذلك الى أن طبيعة المسابقات، سواء كانت نظرية أو عملية، قد تكون متقاربة في تأثيرها على مستوى المناعة النفسية. فالطالبات قد يواجهن نفس التحديات النفسية، مثل الضغط الأكاديمي أو الرياضي، سواء في المسابقات النظرية التي تتطلب تركيزاً ذهنياً أو في المسابقات العملية التي تتطلب جهداً بنياً. فضلاً عن ذلك، فإنهن يتمتعن بمصادر دعم نفسي وروحي مشتركة مثل التوكل على الله والتواصل الروحي، مما يعزز مناعتهم النفسية بشكل متساوٍ بغض النظر عن نوع المساق الذي يدرسونه. وتتفق هذه الدراسة مع دراسة كل من دراسة (السعيد، 2023) إذ لم تُشر الدراسة إلى وجود فروق في مستوى المناعة النفسية لدى المدربين الرياضيين بناءً على نوع الرياضة التي يديرونها، مما يشير إلى أن المناعة النفسية قد لا تتأثر كثيراً بنوع المساق أو الرياضة الممارسة.

وتختلف النتيجة مع دراسة (إمام، 2022) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المناعة النفسية بين لاعبي المنتخب الجامعية على وفق نوع اللعبة، إذ كانت الفروق لصالح لاعبي الألعاب الجماعية على حساب لاعبي الألعاب الفردية، مما يشير إلى تأثير نوع اللعبة على مستوى المناعة النفسية.

ثالثاً: للإجابة على التساؤل الثالث الذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في

يشمل ذلك تنظيم فعاليات مشتركة وتطوير سياسات داعمة تجمع بين الأبعاد الأكاديمية والرياضية.
4-إجراء دراسات مشابهة أخرى تتناول متغيرات أخرى على ألعاب وفئات عمرية مختلفة.

المصادر:

- [1] أحمد، حسين مسلم محمود. (2020). الشروط السيكمترية لمقياس فعالية جهاز المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة العلوم التربوية بكلية التربية بالغدقة، جامعة جنوب الوادي. 3 (2)، 75-107.
- [2] أحمد، محمد إبراهيم محمد. (2023). تأثير الإرشاد نفسي لتحسين المساندة الاجتماعية على مستوى المناعة النفسية لدى ناشئي سباحة المسافات القصيرة. المجلة العلمية لعلوم الرياضة، 1 (11)، 212-244 .
- [3] إمام، محمود هشام عبد الزق. (2022). المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى لاعبي منتخب جامعة بنها. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، 36 (1)، 137-165.
- [4] بدوي، محمد غريب عطية غريب. (2022). فاعلية التدريب الوظيفي ثلاثي الأبعاد باستخدام مجموعات التكرار العنقودي على بعض الدلالات الفسيولوجية والمناعة النفسية وعلاقتهم بالمستوي الرقمي لسباحي 50 متر فراشة. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية. 63 (3)، 996-1027 .
- [5] السعيد، عمرو فؤاد عبد الحميد. (2023). بناء مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية. 65 (1)، 70-98.
- [6] Block, J., & Kremen, A. M. (2021). Resilience and psychological immunity: A comprehensive review. *Journal of Positive Psychology*, 16 (2), 123-145.
- [7] Bonnano, G. A., Romero, S. A., & Klein, S. I. (2021). The role of resilience in academic achievement: A psychological immunity perspective. *Journal of Educational Psychology*, 113(4), 670-689.
- [8] Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2021). Psychological immunity and the role of positive psychology in resilience. *Journal of Positive Psychology*, 16 (1), 56-70.
- [9] Fletcher, D., & Sarkar, M. (2020). Psychological resilience and athletes' mental health. *Current Opinion in Psychology*, 38, 18-24.
- [10] Hassan, M., Ahmad, R., & Saleh, M. (2021). The influence of social and political stressors on students' psychological immunity in Palestine. *Middle East Journal of Positive Psychology*, 7 (1), 45-62 .
- [11] Johnson, L. (2023). Swimming: A holistic approach to health and fitness. *International Journal of Sports Science*, 15(2), 102-110.

في التدريب والتجربة مستوى المناعة النفسية، كما تتوافق مع دراسة (أحمد، 2023) التي وجدت أن الدعم النفسي والاجتماعي يسهم في تحسين المناعة النفسية مع مرور الوقت والتدريب المكثف، وهو ما قد يتماشى مع زيادة المناعة النفسية لدى الطالبات مع تقدمهن في المرحلة الدراسية.

وتختلف النتيجة مع دراسة (إمام، 2022) التي ركزت على الفروق في المناعة النفسية بناءً على نوع اللعبة (جماعية أو فردية) ولم تشر إلى تأثير المرحلة الدراسية أو الزمن على المناعة النفسية، حيث كانت النتائج لصالح لاعبي الألعاب الجماعية بغض النظر عن المرحلة أو الخبرة.

4- الخاتمة:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها استنتجت الباحثة ما يلي:

- 1-تمتلك طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية -خضوري مستويات مرتفعة في المناعة النفسية.
- 2-لا تؤثر السباحة على الطالبات في اكتساب المناعة النفسية مهما كان نوع المساق.
- 3-طالبات السنة الثالثة يمتلكن مناعة نفسية أكثر من طالبات السنة الرابعة.

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها توصي الباحثة بما يلي:

- 1-تصميم وتطبيق برامج تدريبية خاصة تهدف إلى تعزيز المناعة النفسية لدى طالبات السباحة، والتي تشمل تقنيات إدارة الضغوط، تعزيز الثقة بالنفس، والتأقلم مع التحديات الرياضية والأكاديمية. يمكن أن تشمل هذه البرامج ورش عمل، دورات تدريبية، وجلسات استشارية.
- 2-دمج استراتيجيات دعم الصحة النفسية ضمن المناهج الأكاديمية للبرامج الرياضية في الجامعة. يمكن أن يتضمن ذلك توفير جلسات إرشادية دورية، وتطوير مواد تعليمية حول كيفية التعامل مع الضغوط النفسية، مما يسهم في تحسين الأداء الأكاديمي والرياضي.
- 3-تعزيز التعاون بين قسم التربية الرياضية والإدارة الأكاديمية لضمان توفير بيئة متكاملة تدعم الطلاب نفسياً ورياضياً.



- [12] Jones, B. A., Parker, K. J., & Wilkins, R. (2022). Stress and academic challenges among female physical education students: The mediating role of psychological resilience. *Journal of Educational Psychology*, 114 (3), 567–589.
- [13] Kalisch, R., & Müller, M. B. (2020). Resilience in academic contexts: How psychological immunity shapes success. *Journal of Applied Psychology*, 105 (9), 1134–1148.
- [14] Kalisch, R., Müller, M. B., & Tüscher, O. (2017). A conceptual framework for the neurobiological study of resilience. *Behavioral and Brain Sciences*, 40, e92.
- [15] Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2020). The construct of resilience and its relation to stress and adversity. *Annual Review of Psychology*, 72, 399–425.
- [16] Masten, A. S. (2021). Resilience in development: The role of psychological immunity in overcoming adversity. *Child Development Perspectives*, 15 (2), 93–99.
- [17] Roth, S., & Cohen, L. (2020). Sport and psychological well-being: Resilience as a protective factor in student-athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 45, 101616.
- [18] Smith, J. (2023). The impact of swimming education on physical and mental health: A comprehensive review. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 12(3), 45–58.
- [19] Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2022). Sport psychology interventions to enhance resilience and well-being among student-athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 34 (3), 255–275.
- [20] Tamminen, K. A., & Gaudreau, P. (2019). Coping, stress, and emotions in sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 379–405). Wiley .
- [21] Williams, T. (2023). The psychological benefits of swimming: Enhancing mental resilience through aquatic exercise. *Journal of Mental Health and Physical Activity*, 8 (1), 25–34.
- [22] World Health Organization (WHO). (2020). Mental health and psychosocial well-being in the face of adversity.

الملاحق:

ملحق (1) يوضح الاستبانة بصورتها النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم

تحية طيبة وبعد ...

تقوم الباحثة بدراسة تهدف التعرف الى "المناعة النفسية لدى طالبات السباحة في جامعة فلسطين التقنية (خضوري)، إذ تتكون الاستبانة من البيانات الشخصية ومقياس المناعة النفسية والذي يتكون من (39) فقرة، الرجاء من حضرتكم التكرم بقراءة فقرات الاستبيان بدقة ووضع علامة (x) في المكان الذي تراه مناسباً علماً بأن جميع البيانات التي ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

تقبلوا فائق الاحترام والتقدير"

الباحثة

أولاً : البيانات الشخصية:

-نوع المساق:

سباحة 1 () سباحة 2 ()

-المرحلة الدراسية:

بكالوريوس سنة ثالثة () بكالوريوس سنة رابعة ()

ثانياً : المناعة النفسية:

يتكون المقياس من 39 فقرة، أرجو من حضرتكم اختيار البديل المناسب لكل فقرة في كل مجال والتكرم بوضع إشارة (x) بما ينطبق عليك.

رقم الفقرة	الفقرات	موافق بدرجة كبيرة جداً	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة قليلة	موافق بدرجة قليلة جداً
1	أدرك أن الإرادة القوية تلعب دوراً حاسماً في تحقيق الأهداف الشخصية والرياضية.					
2	أتعلم من أخطائي وأسعى لتجنب تكرارها في المستقبل.					
3	أطمح إلى بناء إرادة نفسية قوية تمكنني من مواجهة التحديات.					
4	أتمكن من التكيف مع التغييرات الحياتية والرياضية بثبات نفسي.					
5	أتعامل مع ضغوط التدريب والدراسة بهدوء وثقة.					
6	أبذل جهداً كبيراً لتحقيق أهدافي الرياضية، مهما كانت الصعوبات.					
7	أحاول التركيز على الجوانب الإيجابية وتجنب التفكير في التجارب السلبية.					
8	أستثمر قدراتي وإمكانياتي لتحقيق التفوق في الدراسة والرياضة.					
9	أواجه مشكلاتي بتفاؤل، مستفيدة من تجاربي السابقة.					
10	أضع خططاً بديلة لأهدافي في حال عدم تحقيقها من المحاولة الأولى.					
11	أحرص على العناية بصحتي واستشارة المختصين عند الحاجة.					
12	أدرك أن الأخطاء تعتبر دروساً تساعدني على التطور والنجاح.					
13	أؤمن بأن المثابرة والصبر هما مفتاح النجاح في الرياضة والحياة.					
14	أعتبر التحديات جزءاً من عملية بناء المناعة النفسية وتقوية الشخصية.					
15	أقدم المساعدة للآخرين ضمن حدود إمكانياتي، مما يعزز رفاهيتي النفسية.					
16	أستفيد من خبراتي السابقة في إيجاد حلول لمشكلاتي الحالية.					
17	أشعر بالرضا والسعادة بعد تجاوز المشكلات الرياضية والنفسية.					
18	أعمل على تطوير نفسي بشكل مستمر لتحقيق أهدافي.					
19	أنتكل على الله وأبذل كل ما في وسعي لتحقيق النجاح.					
20	أؤمن بأن التوازن بين الصحة الجسدية والنفسية أساسي للتفوق.					

					أجد سعائتي في تقديم العون والمساعدة للآخرين.	21
					أبحث عن الحلول الإبداعية عند مواجهة التحديات.	22
					ألتزم بالروحانية والتواصل مع الله كجزء من تقوية مناعتي النفسية.	23
					أقبل النصائح والإرشادات المتعلقة بتحسين حالتي الجسدية والنفسية.	24
					أتسامح مع الآخرين مما يساهم في تعزيز استقرار نفسي.	25
					أتعامل مع الآخرين بصدق وأمانة، مما يعزز علاقتي الشخصية.	26
					أحرص على تنظيم وقتي بشكل جيد لتحقيق أهدافي الدراسية والرياضية.	27
					أتعامل مع الانتقادات بروح إيجابية وأستخدمها كفرصة للتطور.	28
					أتحمل المسؤولية عن أفعالي وأتعلم من تجاربي.	29
					أؤمن بأن الحياة تتطلب أن نكون مفيدين للآخرين.	30
					أحرص على مساعدة زميلاتي في حل مشاكلهن.	31
					أجد الراحة النفسية في التواصل الروحي مع الله.	32
					أعتبر الصحة النفسية أساساً لتحقيق النجاح في الحياة والرياضة.	33
					أستغل أوقات الفراغ في تطوير مهاراتي الشخصية والرياضية.	34
					أضع خططاً واضحة لتحقيق أهدافي المستقبلية.	35
					أؤمن بأن التوكل على الله يمنحني القوة لتحقيق النجاح.	36
					أعتبر الفشل خطوة نحو التعلم وتطوير الذات.	37
					أحرص على اتخاذ قراراتي بعد استشارة الآخرين والاستفادة من تجاربهم.	38
					أقبل نفسي كما أنا وأعمل على تحسين نقاط قوتي بدلاً من مقارنة نفسي بالآخرين.	39

