

تأثير تدريبات الجيروكينسيسز (GYROKINESIS) على المناعة النفسية وبعض المتغيرات البدنية على السيدات بالمرحلة العمرية من (٣٠-٤٠) سنة.

دكتوراه / اميره يحيى محمود عفيفي

مدرس بكلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الزقازيق

المقدمة ومشكلة البحث:

أن المناعة النفسية من الموضوعات الحديثة التي لقيت إهتمام كبير في السنوات الأخيرة نظرا لزيادة أعداد الأفراد الذين قد يؤدي تعرضهم للضغوط بشكل متكرر أو مستمر الى إنخفاض مستوى كفاءتهم وفعاليتهم.

ويعتبر تناول هذا الموضوع هام في ظل الظروف الحالي وهو إنتشار جائحة covid-19 باعتبار المناعة النفسية من الموارد الكامنة والإمكانات الشخصية القابلة للتنشيط والتطوير لضمان التكيف الإيجابي مع المواقف الصعبة والصادمة، والتي قد تعيق تحقيق الأهداف مما يجعل الأفراد أكثر فعالية وقدرة وبالتالي مجتمع أكثر تطورا.

ويذكر "برادواج و اجراول" Bhardwaj & Agrawal " (٢٠١٥م) أهمية دور المناعة النفسية في التعايش مع الصراعات الأنفعالية وتحمل الضغوط بدون صراعات وتقوية وتعزيز الشخصية والتكيف مع التغيرات البيئية وأن تكون الانفعالات منطوقة وليست مندفعة (١٤).

وأكدت الاستشارية النفسية "ناديا بوهناد" (٢٠٢٠م) أن الحالة النفسية للأفراد، في ظل جائحة (كوفيد-١٩) تأثرت بصورة سلبية بشكل كبير منذ بداية الوباء، نظراً للخوف الذي انتاب الكثير من الفيروس وانتقال العدوى إليهم، لافتة إلى أن الخوف في حد ذاته يضعف المناعة النفسية، وهو العدو الأول لها. وأوضحت أن لدى الإنسان جهاز مناعة جسدية وجهاز مناعة نفسية، وأن شخصية وسلوك الأفراد تتأثر سلباً تحت أي ضغط نفسي أو توتر، وما يحدث حالياً في زمن (كوفيد-١٩) أن أصحاب الحالة النفسية الضعيفة يتأثرون بصورة كبيرة وسريعة (٢٩).

ويرى "ليتمان Leitman" (١٩٩٩م) أن الفرد الذي يتمتع بالصحة البدنية والنفسية والاجتماعية يمتلك شخصية متزنة تصدر عنها استجابات متلائمة لطبيعة المواقف ويمتلك

القدرة على مواجهة كل ما هو جديد ويتصف بالمرونة ولديه القدرة على التحكم فى انفعالاته(١٩).

وقد أثبتت العديد من الدراسات السابقة أثر البرامج التدريبية على العوامل النفسية وقدرة العديد منها فى تحسين الحالة النفسية ودورها الكبير فى التربية المتكاملة والمتوازنة للفرد. ومن هذه التدريبات تدرجات الجيروكينسيز والتي هى عبارة عن أنماط حركة من فصول يوجا نشطة تتضمن المبادئ الأساسية لكونداليني يوجا والباليه وجمباز السباحة والعلاج بالضغط والتاي تشي.

وهى من إبداعات "جوليو هورفاث **Horvath .j** " الرائعة فى التدريبات الرياضية. وتتمسك هذه التدريبات بنفس مبادئ تدرجات الجيروتونيك **GYROTONIC**، ولكنها تفعل ذلك دون استخدام المعدات(٢٢).

وسميت طريقة الجيروكينسيز فى الأصل باسم "**Yoga for Dancers**" ، وتم تصميمها بأن لا تكون بحاجة أن تكون راقصًا ولا يستخدم به معدات مثل طريقة الجيروتونيك. حيث يمكن استخدام المقاعد والمراتب ويمكن أن تؤدى من وضع الوقوف أو الجلوس. وتعمل هذه التدريبات على الجسم بالكامل وتفتح مسارات الطاقة بالجسم وتحفز الجهاز اللمفاوى والجهاز العصبي، وتقوى عضلة القلب(٢١).

وتؤدى انماط الحركة فى تدرجات الجيروكينسيز بسلاسة وانسيابية، وتتسجم إيقاعات التنفس مع الحركات. وتركز أنماط الحركة فيه على تحريك العمود الفقري فى سبعة اتجاهات طبيعية وبألتواءات دائرية بشكل منظم وبلطف على مفاصل الجسم أثناء التدريب. وتمد أيضا أنماط التنفس الإيقاعي الدم بالأكسجين، وتطلق الطاقة الكامنه بالجسم وتترك الأحساس بالبهجة والنشاط(٢٢).

وتتميز هذه التدريبات بأن الممارس لها يمكنه التحرك بمرونة وسهولة، مما تعطيه القدرة على التكيف بشكل أكبر مما يجعل هذه التدريبات فى متناول الجميع بغض النظر عن العمر أو القدرة الجسدية (٢٣).

وتشير "لوسيا فيرجنانو **Lucia Vergnano**" (٢٠١٧م) أن تعلم كيفية تنفس الأكسجين أثناء التدريب هو من أحد المفاتيح لتعزيز أثر هذه التدريبات بالإضافة إلى الشعور الجيد أثناء ممارسة

الرياضة خلال الحياة اليومية للفرد، بالإضافة الى العمل على وصول الاكسجين للدم والعضلات والعقل بشكل صحيح مما يعني منع الانقباضات والحفاظ على رد الفعل السليم والتعامل مع اللحظات العصبية بطريقة أكثر وعياً (٢٤).

وتذكر "منى الصواف وقتيبة الحلبي" (٢٠٠١م) أن مرحلة منتصف العمر من حياة المرأة تتصف بالاضطرابات المزاجية والنفسية والقلق وألم في الجسم قد ترجع الى أسباب عضوية أو نفسية أو حتى خيالية في بعض الأحيان والتي تكون السبب الرئيسي في عدم شعورها بكفاءتها الصحية والبدنية والنفسية حيث تعتبر الصحة المرأة الحقيقية التي يمكن من خلالها أن ينعكس الجمال الطبيعي للمرأة (١١ : ١٠٣).

وأن ممارسة النشاط البدني من أفضل الوسائل لتحسين الصحة العامة للأفراد وتنمية أجهزة الجسم المختلفة. حيث تحدث تغيرات فسيولوجية ونفسية هامة وهذا ما تحتاجه السيدات متوسطات الأعمار حيث يحدث انخفاض ملحوظ في كفاءة السيدة في هذه المرحلة العمرية ويزداد هذا الانخفاض لدى السيدات غير الممارسات للنشاط الرياضي بشكل أكبر (١٠ : ١٩). وقد أثبتت الكثير من الدراسات ارتباط المناعة الجسدية بالمناعة النفسية الناتجة عن تحسن اللياقة البدنية للفرد، وأن طريقة تفكير الإنسان ترتبط بشكل مباشر مع مناعته النفسية، حيث يختلف كل شخص عن الآخر في التعامل مع أزمات الحياة، وأن الشخص نفسه هو من يحدد حدتها ودرجة تأثره بها من خلال معالجته الفكرية لها ومدى تقبله وتجاوزه لهذه الأزمة (٢٧).

وتعد فترة جائحة كورونا من الفترات العصبية التي مررنا ومازلنا نمر بها، خاصة في بداية انتشارها وفرض الحظر لفترة طويلة وتغيير نمط الحياة المتعارف عليه. مما أثر نفسياً وبدنياً على الكثير أن لم يكن الجميع بالسلب، وقد أثر عدم ممارسة النشاط البدني اليومي خاصة للسيدات اللاتي كانوا بجانب أولادهم بسبب غلق المدارس ورياض الأطفال في هذه الفترة وأرغامهم على التواجد بالمنزل لفترات طويلة، مما أدى الى تعرضهن لضغوط حياتية كثيرة لأن المرأة تعتبر المسئول الأول عن هذه الأسرة وتحمل جميع أفراد الأسرة في هذا التوقيت من حالات نفسية سيئة نتيجة الحظر، وقد أستدعى ذلك من الباحثة البحث عن طريقة تدريب يمكن ممارستها بالبيت ولا ترهق البدن وقد تساعد على رفع المناعة النفسية لديهن وتحسين بعض المتغيرات البدنية والعمل على تنميتها وذلك من خلال طريقة تدريبات (الجبروكينيسيز) والتي تعتبر تدريبات تأمل متحرك مثل تدريبات اليوجا مع حركات إضافية، فهي تقدم فوائد البيلاتس واليوغا

حيث تعمل على تكيف الجسم ولكن مع نهج أكثر تدفقاً وترابطاً بدمج الطريقتين بأسلوب جديد وبحركات إضافية، بحيث تكون هذه التدريبات ألطف على المفاصل من تدريبات اليوجا العادية خاصة على مستوى المبتدئين ويمكن ممارستها بسهولة سواء بتدريبات البساط أو باستخدام الكرسي.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

• التعرف على تأثير تدريبات الجيروكينسيس على كل من :

١. المناعة النفسية.
٢. بعض المتغيرات البدنية (مرونة الجذع- توازن- جلد عضلى- توافق).
٣. التعرف على العلاقة بين المناعة النفسية وبعض المتغيرات البدنية قيد البحث.

فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لدى السيدات (عينة البحث) فى بعض المتغيرات البدنية ولصالح القياس البعدى.
٢. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى على السيدات (عينة البحث) فى مستوى المناعة النفسية ولصالح القياس البعدى.
٣. توجد علاقة ارتباطية بين المتغيرات البدنية والمناعة النفسية على بعض السيدات ما بين (٣٠-٤٠) عام.

المصطلحات العلمية المستخدمة فى البحث:

١- تدريبات الجيروكينسيس GYROKINESIS:

هى عبارة عن تدريبات متعددة تتضمن بعض المبادئ الأساسية من (اليوجا- الجمباز- الباليه- التاي شى- البيلاتس) بغرض تلبية احتياجات الممارسين لها من زيادة فى القوة والمرونة والطاقة والحيوية والشعور العام بالهدوء بدون استخدام أدوات (٢٢).

٢- المناعة النفسية:

هي نظام موحد متكامل لأبعاد الشخصية المعرفية و السلوكية و الإنفعالية و الاجتماعية و البيئية التي تعمل كمصادر مرنة و مقاومة تنمي قدرة الشخص و مقاومته و حصانته النفسية على تحمل الإجهاد و التهديدات و التوتر و الضغوط النفسية و الجسمية التي تواجهه فهي تعمل كمضادات نفسية من اجل تحقيق التوافق و الصحة النفسية (٢: ١٨٠).

ويعرفها "عصام زيدان" (٢٠١٢م) بأنها " قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية، والتخلص منها عن طريق التحصين النفسى باستخدام الموارد الذاتية، والإمكانات الكامنة في الشخصية مثل التفكير الإيجابي، والإبداع وحل المشكلات، وضبط النفس والالتزان، والصمود والصلابة، والتحدي والمثابرة، والفاعلية، والتفاؤل، والمرونة والتكيف مع البيئة." (٩: ٨١٧).

الدراسات المرتبطة:

١- قامت "هالة محمد فؤاد" (٢٠٢٠م) (١٢) بدراسة بعنوان "تأثير تدريبات الجيروتونيك على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للطالبات فى التمرينات الأيقاعية " العينة: (١٠) طالبات تخصص مادة التمرينات الايقاعية، المنهج: تم استخدام المنهج التجريبي على مجموعة واحدة، تهدف الدراسة الى: التعرف على أثر البرنامج على بعض المتغيرات البدنية متمثلة فى (القوة المميزة بالسرعة- المرونة - الرشاقة - التوازن) للطالبات عينة البحث. وبعض المتغيرات المهارية متمثلة فى الوثبات (الليب - الغزلة- الوثبة المقوسة - جوتيه انترلاسيه مع غزلة بالدوران) والتوازنات (ايلوجا - توازن خلفى مع رفع الرجل) والمرونات (مرونة مع لمس الرجل خلفا باليدين (كوبرى) - مرونة من وضع الجراندي كار على الارض مع ملامسة الرأس للقدم الامامية للطالبات، مدة البرنامج: ثلاثة أشهر بواقع ثلاث وحدات اسبوعيا، النتائج: أن البرنامج كان له تأثيرا إيجابيا على تنمية وتطوير القوة، المرونة، الرشاقة والتوازن. وعلى تحسن المهارات الأساسية قيد البحث فى التمرينات الأيقاعية.

٢- قامت ايمان نبيل (٢٠٢٠م) (٣) بدراسة بعنوان "برنامج لتحسين المناعة النفسية لأمهات الأطفال ذوى الإعاقة العقلية وأثره على الشعور بالوصمة الاجتماعية لديهن وبعض جوانب الكفاءة الاجتماعية لأبنائهن المعاقين" هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من أثر برنامج إرشادى لتحسين المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوى الإعاقة العقلية على الشعور بالوصمة الاجتماعية لديهن وبعض جوانب الكفاءة الاجتماعية لدى أبنائهن المعاقين، واستخدمت الدراسة الأدوات الآتية: مقياس المناعة النفسية لأمهات الأطفال ذوى الإعاقة العقلية، ومقياس الوصمة الاجتماعية لأمهات الأطفال ذوى الإعاقة العقلية، ومقياس الكفاءة الاجتماعية للأطفال ذوى الإعاقة العقلية، والبرنامج الإرشادى، وتكونت عينة الدراسة من (٣٢)

أمًا من أمهات الأطفال ذوى الإعاقة العقلية المدمجين، و(٣٢) من أبنائهن ذوى الإعاقة العقلية المدمجين الذين يعانون من انخفاض مستوى الكفاءة الاجتماعية لديهم وأسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج فى تحسين المناعة النفسية لأمهات الأطفال ذوى الإعاقة العقلية، وخفض الشعور بالوصمة الاجتماعية لديهم، وتحسين بعض جوانب الكفاءة الاجتماعية لدى أبنائهن ذوى الإعاقة العقلية.

٣- قامت "عبير أحمد أبو الوفا" (٢٠١٨م) (٨) دراسة بعنوان "ميكانيزمات الدفاع لدى مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية من طلاب الجامعة" العينة: (٣٠٦) طالبا وطالبة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية بقنا جامعة جنوب الوادي الذين تراوحت أعمارهم ما بين ٢٢ إلى ٢٧ عاماً، وتم تطبيق قائمة جهاز المناعة النفسية (PISI) ، واستبيان ميكانيزمات الدفاع (DSQ-60)، وقد أسفرت النتائج عن تمتع طلاب الجامعة (عينة البحث) بمستوى أعلى من المتوسط في مستوى مناعتهم النفسية، وأنهم يستخدمون ميكانيزمات دفاعية تنتمي إلى أساليب أكثر نضجا فكانوا أكثر استخداما لأسلوب الضبط المؤثر والأسلوب التكيفي وأقل استخداما لأسلوب تشويه الصورة، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية لدى عينة البحث تعزي إلى أساليب الدفاع المستخدمة، وأن أساليب الدفاع تسهم بنسبة ٤١% في التنبؤ بالمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة عينة البحث الحالي.

٤- قامت دعاء كمال (٢٠١٣م) (٥) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج حركي مقترح على بعض مؤشرات الكفاءة الصحية وعلاقتها بمقومات جودة الحياة لدى السيدات فى مرحلة منتصف العمر" الهدف: التعرف على تأثير البرنامج الحركي المقترح على بعض مؤشرات الكفاءة الصحية البدنية والنفسية والفسولوجية وعلاقتها بمقومات جودة الحياة لدى السيدات فى مرحلة منتصف العمر ، العينة: عينة البحث (٤٨) سيدة تم تقسيمهن إلى مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة قوام كلا منهما (٢٤) سيدة، (١٢) أسبوع بواقع وحدة تدريبية واحدة أسبوعية موزعة على ثلاثة وحدات تدريبية يومية، النتائج: أن البرنامج الحركي المقترح له تأثيرات ايجابية فى رفع مؤشرات الكفاءة الصحية البدنية و رفع مؤشرات الكفاءة الصحية الفسيولوجية.

٥- قام "بوبي وشاهي" Dubey & shahi (٢٠١١م) (١٧) دراسة بعنوان "المناعة النفسية واستراتيجيات التعايش" الهدف: التعرف على دور المناعة النفسية فى تخفيف الضغط والأنهاك النفسى وعلاقة ذلك باستراتيجيات المواجهة، العينة (٢٠٠) طبيب بمتوسط عمرى (٣٥.٤) عام. النتائج المترتبة: أن المناعة النفسية منبئ قوى لاستراتيجيات المواجهة أو

التعايش، حيث أن ذوى المناعة النفسية المرتفعة أقل تأثراً بالضغط والأنهاك النفسى حيث تساعد على تطبيق استراتيجيات التكيف مثل حل المشكلات والنظرة الايجابية للمواقف.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلى والبعدى لمجموعة تجريبية واحده.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

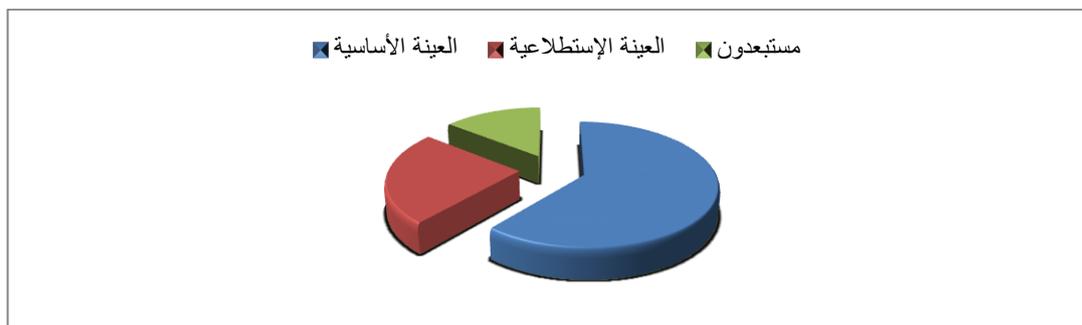
اشتمل مجتمع البحث على السيدات الأعضاء نادى مصرية بلازا بالزقازيق فى العام (٢٠٢٠م). وفى المرحلة العمرية (٣٠-٤٠) سنة وعددهم (٧٥) سيدة. من وتم اختيار عينة البحث (٣٠) سيده لعينة البحث الأساسية وذلك بناء على رغبتهم فى المشاركة فى البحث ولا يعانون من أى أمراض مزمنة وحصلوا على درجات منخفضة فى مقياس المناعة النفسية قيد البحث. وتم سحب عدد (١٢) سيدات للدراسة الأستطلاعية، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٤٢) سيدة. وجدول (١) يوضح تصنيف عينة البحث.

جدول (١)

توصيف مجتمع البحث

مجتمع البحث		العينة الأساسية		العينة الاستطلاعية		مستبعدون	
العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة
٧٥	%١٠٠	٣٠	%٤٠.٠	١٢	%١٦.٠	٧	%٩.٣

يتضح من جدول (١) توصيف عينة البحث حيث بلغت النسبة المئوية للعينة الأساسية للبحث (٤٠%)، بينما بلغت النسبة المئوية للعينة الإستطلاعية (١٦%)، كما إستبعدت الباحثة عدد (٧) سيدات من عيني البحث نظراً لعدم رغبة البعض ووجود امراض تمنعهم من تطبيق البرنامج. وبذلك يمثل عيني البحث نسبة مئوية بلغت (٥٦%) من المجتمع الكلي للبحث، ويتضح توصيف عيني البحث.



شكل (١)

توصيف عيني البحث (الأساسية والأستطلاعية)

ضبط متغيرات البحث:

قامت الباحثة بإجراء التجانس لمجتمع البحث والبالغ عددهم (٣٦) سيدة في المتغيرات التي تم إختيارها وهي (الوزن- العمر - مرونة الجذع- الأتزان الثابت- الجلد العضلي - التوافق- مقياس المناعة النفسية) (قيد البحث) للتأكد من وقوعها تحت المنحنى الإعتدالي، كما يوضحه جدول (٢).

جدول (٢)

التوصيف الاحصائي لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث

ن = ٣٦

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	٣٨.٤١	٣٨.٠٠	١.١٥	١.٠٧
الطول	سم	١٦٨.٢٨	١٦٨.٥٠	٠.٩٤	٠.٧-
الوزن	كجم	٦٤.٤٢	٦٤.٥٠	٠.٨٢	٠.٢٩-
مرونة الجذع	سم	٢.٤٢	٢.٥٠	٢.٦١	٠.٠٩-
الإتزان الثابت	ثانية	٣.٥١	٣.٠	١.٦٤	٠.٩٣
الجلد العضلي	عدد	٦.٨٤	٦.٠	١.٠٨	٢.٣٣
التوافق	عدد	٢.٥١	٢.٥٠	١.٩١	٠.٠١٦
المناعة النفسية	درجة	٩٧.٤٥	٩٧.٠٠	٣.١٥	٠.٤٢٩

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لمتغيرات العمر الزمني والوزن وبعض المتغيرات البدنية ومقياس المناعة النفسية قيد البحث، تراوحت ما بين (-٠.٠٧ : ٢.٣٣) أي أنها تنحصر ما بين (± 3) مما يشير إلي إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات. أدوات جمع البيانات:-

استندت الباحثة لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بهذا البحث إلى الأدوات الآتية:

أولاً: الأدوات والأجهزة:

- الرستاميتز لقياس الطول (بالسنتمتر).
- ميزان طبي لقياس الوزن (بالكيلوجرام).
- شريط قياس بالسنتمترات.
- ساعة إيقاف لحساب الزمن بالثواني.

▪ مسطرة مدرجة بالسم.

ثالثاً: الاختبارات المستخدمة:

أ- الأختبارات البدنية:

قامت الباحثة بالإطلاع علي العديد من المراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث ، حيث حصرت الباحثة العديد من المتغيرات البدنية، وتم عرضها علي مجموعة من الخبراء في مجال التدريب الرياضى وعددهم (١٠) خبراء مرفق (١) لأختيار المتغيرات البدنية المناسبة لطبيعة البحث والجدول (٣) يوضح النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول أهم المتغيرات البدنية.

جدول (٣)

النسب المئوية لأراء السادة الخبراء حول أهم المتغيرات البدنية

ن=١٠

المتغيرات البدنية	النسبة المئوية لكل عنصر
القوة العضلية	%٧٣
الجلد العضلى	%٩٧
التحمل الدورى التنفسى	%٦٥
الرشاقة	%٥٦
المرونة	%٨٨
التوافق	%٩٣
القدرة العضلية	%٧١
التوازن	%٩٥

ويتضح من جدول (٣) المتغيرات البدنية التي تم تحديدها بناءً علي رأي السادة الخبراء وقد تم الاتفاق علي إختيار المتغيرات البدنية التي حصلت علي نسبة مئوية قدرها ٨٠% فأكثر من رأي السادة الخبراء.

و تم عمل أستمارة لأستطلاع رأي السادة الخبراء حول أهم الإختبارات للعناصر البدنية التي تم اختيارها، والجدول (٤) يوضح النسب المئوية لأراء السادة الخبراء في الإختبارات البدنية المختارة.

جدول (٤)

النسب المئوية لأراء السادة الخبراء في أهم الإختبارات التي تقيس المتغيرات البدنية المختارة قيد البحث

ن=١٠

النسبة المئوية	الاختبارات	عناصر اللياقة البدنية
٨٩%	- اختبار ثني الجذع للامام من الجلوس طولاً .	١- المرونة
٤٥%	- اختبار فتح الرجلين اماما - خلفا لابعد مدى.	
٦٢%	- اختبار رفع الصدر عاليا والثبات.	٢- الجلد العضلي
٨٦%	- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف.	
٩٨%	- اختبار الوقوف على المشط.	٣- التوازن
٦٥%	- اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي.	
٩٣%	- تخطى الحبل بالقدمين.	٤- توافق
٦٣%	- اختبار الدوائر المرقمة.	

ويتضح من جدول(٤) النسب المئوية لأراء السادة الخبراء في تحديد أنسب الإختبارات البدنية المناسبة لقياس العناصر البدنية المختارة (قيد البحث) وقد تم اختيار الأختبارات التي حصلت علي نسبة مئوية قدرها ٨٠% فأكثر من آراء السادة الخبراء.

ومن خلال الجدول السابق يتضح أن الإختبارات التي تم إختيارها هي: مرفق رقم(٢)

- اختبار ثني الجذع من الوقوف.
- اختبار التوازن على قدم واحدة.
- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف.
- اختبار نط الحبل بالقدمين.

أ- مقياس المناعة النفسية:

في ضوء أهداف البحث وطبيعته ونظرا لقلّة وجود مقياس لقياس المناعة النفسية للسيدات ما بين (٣٠ : ٤٠ سنة) حديث يتناسب مع متغيرات البحث، وبعد أن تم الاطلاع على الكتب والمراجع العلمية والدراسات السابقة والبحوث المرتبطة بموضوع البحث ، قامت الباحثة بترجمة مقياس المناعة النفسية إعداد "كريزينا بونا" krisztina Bona (٢٠١٤م)(١٨) لعرضة على السادة

الخبراء للتعديل والحذف والإضافة بما يتناسب مع طبيعة العينة والمجتمع العربي، ويحتوى المقياس على عدد (٨٠) عبارة ، بميزان تقدير ليكارت الرباعي على النحو التالي (لا يصفني تماما ، عادة لا يصفني ، يصفني إلى حد ما ، يصفني تماما) ، بمفتاح تصحيح (١، ٢، ٣، ٤). الحد الأدنى للمقياس (٨٠) درجة والحد الأقصى (٣٢٠)، ويحتوى المقياس من أبعاد وهم ١٦ بُعد موزع على ثلاث مجموعات:

١- المجموعة الأولى: ٢- المجموعة الثانية: ٣- المجموعة الثالثة:

- كفاءات التفكير الإيجابي.
- الشعور بالتحكم.
- الشعور بالإتساق.
- توجه التحدي.
- المراقبة الاجتماعية.
- مفهوم الذات
- الإبتكارية.
- الشعور بنمو الذات.
- التطبع الاجتماعي.
- حل المشكلات.
- الفعالية الذاتية.
- توجه الأهداف.
- الإبداع الاجتماعي.
- ضبط الإندفاع.
- التزامن.
- التحكم العاطفي.
- ضبط التسرع.

- تحديد عبارات مقياس المناعة النفسية قيد البحث:-

بعد ترجمة مقياس المناعة النفسية إعداد "كريزينا بونا" krisztina Bona (٢٠١٤م) قيد البحث قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية على السادة الخبراء لإستطلاع الرأي من خلال حذف وتعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات، وكذلك تحديد مفتاح التصحيح مرفق (٤).

-التقدير الكمي لمقياس المناعة النفسية قيد البحث:

أ- التقدير الكمي :

قامت الباحثة بحساب التقدير الكمي لعبارات كل محور بمقياس المناعة النفسية وذلك عن طريق حساب الخطأ المعياري للنسبة بإستخدام المعادلة التالية:-

وذلك عن طريق حساب الخطأ المعياري للنسبة باستخدام المعادلة الآتية:

$$ع خ = \frac{أ \times ب}{ن}$$

حيث أن الخطأ المعياري يرمز له ب (خ ع) ،

عدد تكرارات الموافقة

$$(أ) \text{ هي نسبة الموافقة} = \frac{\text{عدد تكرارات الموافقة}}{\text{العدد الكلي للخبراء}}$$

العدد الكلي للخبراء

$$(ب) \text{ هي نسبة عدم الموافقة} = 1 - أ$$

(ن) هي العدد الكلي للخبراء.

ثم قامت الباحثة بحساب حد الدلالة عند $0.05 = ع خ \times 1.69$ ثم مقارنة حد الدلالة عند 0.05 مع (ب) نسبة عدم الموافقة فإذا كانت ب $<$ حد دلالة عند 0.05 تحذف العبارة أو تعدل، وإذا كانت ب $>$ حد الدلالة عند 0.05 تبقى العبارة.

جدول (٥)

التقدير الكمي للعبارات مقياس المناعة النفسية إعداد " كريزيتينا بونا "

" krisztina Bona (٢٠١٤م) (ترجمة الباحثة) ن = ١٠ خبراء

م	تكرار الموافقة	تكرار عدم الموافقة	نسبة الموافقة (أ)	نسبة عدم الموافقة (ب)	الخطأ المعياري ع خ	حالة العبارة
١	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٢	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٣	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٤	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٥	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٦	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٧	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٨	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٩	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
١٠	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
١١	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
١٢	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
١٣	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
١٤	٧	٣	٠.٧	٠.٣	٠.١٤	√
١٥	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
١٦	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
١٧	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√

م	تكرار الموافقة	تكرار عدم الموافقة	نسبة الموافقة (أ)	نسبة عدم الموافقة (ب)	الخطأ المعياري ع خ	حالة العبارة
١٨	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
١٩	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٢٠	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٢١	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٢٢	٧	٣	٠.٧	٠.٣	٠.١٤	تعديل صياغة العبارة
٢٣	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٢٤	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٢٥	٧	٣	٠.٧	٠.٣	٠.١٤	تعديل صياغة العبارة
٢٦	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٢٧	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٢٨	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٢٩	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٣٠	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٣١	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٣٢	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٣٣	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٣٤	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٣٥	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٣٦	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٣٧	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٣٨	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٣٩	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٤٠	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٤١	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٤٢	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٤٣	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٤٤	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٤٥	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٤٦	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٤٧	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٤٨	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٤٩	٧	٣	٠.٧	٠.٣	٠.١٤	√
٥٠	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٥١	٤	٦	٠.٤	٠.٦	٠.١٥	حذف العبارة
٥٢	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٥٣	٤	٦	٠.٤	٠.٦	٠.١٥	حذف العبارة
٥٤	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٥٥	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٥٦	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٥٨	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٥٨	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٥٩	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√

م	تكرار الموافقة	تكرار عدم الموافقة	نسبة الموافقة (أ)	نسبة عدم الموافقة (ب)	الخطأ المعياري ع خ	حالة العبارة
٦٠	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٦١	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٦٢	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٦٣	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٦٤	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٦٥	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٦٦	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٦٧	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٦٨	٧	٣	٠.٧	٠.٣	٠.١٤	تعديل صياغة العبارة
٦٩	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٧٠	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٧١	٤	٦	٠.٤	٠.٦	٠.١٥	حذف العبارة
٧٢	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٧٣	٧	٣	٠.٧	٠.٣	٠.١٤	√
٧٤	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٧٥	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٧٦	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٧٧	٤	٦	٠.٤	٠.٦	٠.١٥	حذف العبارة
٧٨	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٧٩	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√
٨٠	٨	٢	٠.٨	٠.٢	٠.١٢	√

يتضح من جدول (٥) التقدير الكمي لعبارات مقياس المناعة النفسية قيد البحث ، وتشير اراء السادة الخبراء الى حذف العبارة رقم (٥١ ، ٥٣ ، ٧١ ، ٧٧) بينما تعدل العبارة (٢٢ ، ٢٥ ، ٦٨) ، كما أضاف السادة الخبراء عدد (١٣) عبارة وبذلك يصبح العدد المبدئي لمقياس لمقياس المناعة النفسية (٨٩) عبارات ، كما قام الخبراء بتعديل ميزان التقدير ليصبح ثلاثي على النحو التالي (لا يصفني مطلقا ، يصفني إلى حد ما ، يصفني تماما) بدرجات تصحيح (١ - ٢ - ٣) ، وقامت الباحثة بترتيب العبارات عشوائيا تمهيدا لتطبيقها على العينة الإستطلاعية للتأكد من المعاملات العلمية (الصدق ، الثبات) للوصول الى العدد النهائي لعبارات المحور قيد البحث مرفق (٥).

جدول (٦)

العدد الأولي والمبدئي والعبارات المحذوفة والمعدلة مقياس

المناعة النفسية بعد عرضه على الخبراء

العدد المبدئي للعبارات قبل تطبيقها على العينة الإستطلاعية	عدد العبارات المضافة من قبل الخبراء	أرقام العبارات التي تم تعديل صياغتها	أرقام العبارات التي تم حذفها من قبل الخبراء	عدد العبارات الأولى	مقياس المناعة النفسية اعداد krisztina Bona (٢٠١٤م) (ترجمة الباحثة)
٨٩ عبارة	(١٣) عبارة	(٢٢,٢٥,٦٨)	(٥١,٥٣,٧١,٧٧)	٨٠	العبارات

يتضح من جدول (٦) العدد الأولي لعبارات مقياس المناعة النفسية قيد البحث وهو (٨٠) عبارة ، وكذلك عدد العبارات المحذوفة وعددهم (٤) عبارات، وعدد العبارات المعدل صياغتها وعددهم (٣) عبارات، وعدد العبارات المضافة (١٣) عبارة ليصبح العدد المبدئي لمقياس المناعة النفسية بعد ترجمته المقياس وعرضه على السادة الخبراء (٨٩) عبارة.

- إعداد المقياس لتطبيقه على العينة الاستطلاعية:

بعد أن تم إعداد المقياس في صورته الثانية (المبدئية) وعدد عباراته (٨٩) عبارة بميزان تقدير ثلاثي، قامت الباحثة بتوزيع عباراته عشوائيا لكي يتم تطبيقه على العينة الاستطلاعية قوامها (١٢) سيدة من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وذلك لحساب المعاملات العلمية للتأكد من الصدق والثبات لمقياس المناعة النفسية قيد البحث ومدى فهم ووضوح العبارات قيد البحث مرفق (٦).

رابعاً: الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بأجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة البحث الاستطلاعية والبالغ قوامها (١٢) سيدات من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية من يوم الأثنين الموافق ٢٠٢٠/٤/٦ م إلي يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٠/٤/١٣ م.

- وذلك بهدف التعرف علي :-

- تجريب البرنامج من خلال تنفيذ بعض وحداته.

- إجراء المعاملات العلمية للأختبارات البدنية ومقياس المناعة النفسية.
 - مدى مناسبة أساليب التدريب المستخدمة لقدرات عينة البحث.
 - مدى مناسبة الفترة الزمنية لكل جزء من أجزاء الوحدة التدريبية.
 - مدى مناسبة اختبارات بعض المتغيرات البدنية والنفسية المختارة (قيد البحث) وقدرة العينة على قياس هذه الاختبارات ذاتيا بسهولة.
- ❖ حساب المعاملات العلمية لمقياس المناعة النفسية بعد تطبيقه على العينة الإستطلاعية:-
أولاً: الصدق:

أ- صدق الإتساق الداخلي :-

قامت الباحثة بإستخدام صدق الإتساق الداخلي للتأكد من صدق مقياس المناعة النفسية قيد البحث، بحساب دلالة الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٧)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية في

مقياس المناعة النفسية قيد البحث ن = ١٢

م	م (ر)								
١	*.٦٢	١٩	*.٧٧	٣٧	*.٦٠	٥٥	*.٤٦	٧٣	*.٨٧
٢	*.٥٩	٢٠	*.٦٨	٣٨	*.٦٦	٥٦	*.٨٨	٧٤	*.٧٧
٣	*.٦٠	٢١	*.٦٨	٣٩	*.٧٢	٥٧	*.٧٧	٧٥	*.٦٨
٤	*.٦٦	٢٢	*.٩٥	٤٠	*.٦٠	٥٨	*.٦٨	٧٦	*.٦٨
٥	*.٧٢	٢٣	*.٨٩	٤١	*.٨٩	٥٩	*.٧٧	٧٧	*.٦٨
٦	*.٨٦	٢٤	*.٨٧	٤٢	*.٨٧	٦٠	*.٦٨	٧٨	*.٩٥
٧	*.٩٦	٢٥	*.٧٩	٤٣	*.٧٩	٦١	*.٦٨	٧٩	*.٨٩
٨	*.٧٥	٢٦	*.٩٥	٤٤	*.٩٥	٦٢	*.٩٥	٨٠	*.٨٧
٩	*.٧٧	٢٧	*.٨٧	٤٥	*.٨٧	٦٣	*.٨٩	٨١	*.٧٩
١٠	*.٦٨	٢٨	*.٧٧	٤٦	*.٧٧	٦٤	*.٨٧	٨٢	*.٩٥
١١	*.٦٨	٢٩	*.٦٨	٤٧	*.٦٨	٦٥	*.٧٩	٨٣	*.٨٧
١٢	*.٩٥	٣٠	*.٦٨	٤٨	*.٦٨	٦٦	*.٩٥	٨٤	*.٧٧
١٣	*.٨٩	٣١	*.٩٥	٤٩	*.٩٥	٦٧	*.٨٧	٨٥	*.٦٨
١٤	*.٨٧	٣٢	*.٨٩	٥٠	*.٨٩	٦٨	*.٧٧	٨٦	*.٨٦
١٥	*.٧٩	٣٣	*.٨٧	٥١	*.٨٧	٦٩	*.٦٨	٨٧	*.٩٦
١٦	*.٩٥	٣٤	*.٧٩	٥٢	*.٧٩	٧٠	*.٦٨	٨٨	*.٧٥
١٧	*.٨٧	٣٥	*.٩٥	٥١	*.٨٧	٧١	*.٩٥	٨٩	*.٧٧
١٨	*.٨٨	٣٦	*.٣٨	٥٤	*.٢٩	٧٢	*.٨٩		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٥٧ ، يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمجموع الكلي لمقياس المناعة النفسية قيد البحث حيث أن قيمة معامل الارتباط أكبر من قيمة (ر) الجدولية وذلك عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، كما لا يوجد ارتباط بين العبارة والمحور للعبارة رقم (٣٦ ، ٥٤ ، ٥٥) ، ومن ثم قامت الباحثة بحذف هذه العبارات ، لصبح المجموع الكلي للعبارة (٨٦) عبارة كما موضح بمرفق (٧).

ب- صدق المقارنة الطرفية:-

قامت الباحثة بالتأكد من صدق مقياس المناعة النفسية قيد البحث عن طريق المقارنة الطرفية بين الربيعين الأدنى والأعلى، بتطبيقه على العينة الإستطلاعية، كما هو موضح بالجدول التالي:-

جدول رقم (٨)

دلالة للفروق بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى لمقياس المناعة النفسية قيد البحث

ن=١٢

قيمة T	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس	المتغير
	٢ع	٢م	١ع	١م		
*٨.٣٢	٢.٦٥	٩٠.٢٥	٤.٣٥	١٢٠.٢٤	درجة	المناعة النفسية

قيمة (T) لدلالة الطرفين عند مستوي (٠.٠٥) = ١.٨١

يتضح من جدول (٨) وتطبيق اختبار "T" لحساب دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لدرجات مقياس المناعة النفسية بتطبيقه على العينة الإستطلاعية أن قيمة (T) المحسوبة اكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يعطى دلالة إحصائية على وجود فروق بين الربيعين ولصالح الربيع الأعلى ، وبذلك يؤكد على صدق مقياس المناعة النفسية.

ثانياً: الثبات:

أ- معامل ألفا لبيان ثبات مقياس المناعة النفسية قيد البحث:-

قامت الباحثة باختبار ثبات مقياس المناعة النفسية بعد تطبيقه على العينة الإستطلاعية وذلك بحساب معامل " ألفا كرونباخ" .

جدول (٩)

معامل (ألفا كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمقياس المناعة النفسية قيد البحث

ن=١٢

معامل ألفا كرونباخ	المتغير
*٠.٦٠٧	معامل ألفا كرونباخ لمقياس المناعة النفسية

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٥٧٦

يوضح جدول (٩) معامل (ألفا كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمقياس المناعة النفسية قيد البحث مما يشير الى توافر عامل الثبات قيد البحث وصلاحيته المقياس للتطبيق على العينة الأساسية.

ب-معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق Test- retest:-

بعد تطبيق المقياس في صورته الاولى على العينة الإستطلاعية وحذف نتائج العبارات الغير دالة، قامت الباحثة بإعادة تطبيقه مرة اخرى على نفس العينة وبفاصل زمني أسبوع. ومن ثم حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون للتأكد من ثبات نتائج المقياس قيد البحث.

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لنتائج تطبيق مقياس المناعة النفسية على العينة الإستطلاعية

ن=١٢

المتغير	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
	م	ع	م	ع	
مقياس المناعة النفسية	٩٥.٢٤	٣.٨٢	٩٦.٠١	٤.٢٥	*٠.٦٤٨

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 = 0.076$.

يتضح من جدول (١٠) وجود علاقة إرتباطية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس المناعة النفسية قيد البحث ، حيث ان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية ، مما يعطي مؤشراً لثبات نتائج هذا المقياس عند تطبيقه على عينة البحث.

جدول (١١)

العدد المبدئي لعبارات مقياس المناعة النفسية بعد عرضه على الخبراء وأرقام العبارات المحذوفة والعدد النهائي بعد تطبيقه على العينة الإستطلاعية

المحاور	العدد المبدئي للعبارات بعد تعديل وحذف الخبراء	أرقام العبارات المحذوفة	العدد النهائي للعبارات
المجموع	٨٩ عبارة	٣ عبارات	٨٦ عبارة

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٨٦) عبارة ، بمقياس تقديري ليكارت الثلاثي (لا يصفني مطلقاً، يصفني إلى حد ما، يصفني تماماً)، بتصحيح درجات (١-٢-٣) للعبارات الموجبة والعكس

للعبارات السالبة ليكون أعلى درجة يمكن ان تحصل عليها السيدة في مقياس المناعة النفسية قيد البحث هي (٢٥٨) درجة بينما تكون اقل درجة (٨٦) درجة ، وبحساب المدى ، فيمثل حصول السيدة على درجة تتراوح ما بين (٨٩ : ١٤٣) فهي بذلك تمثل مستوى منخفض من المناعة النفسية بينما يمثل حصول السيدة على درجة تتراوح ما بين (١٤٤ : ٢٠١) فهي بذلك تمثل مستوى متوسط للمناعة النفسية بينما يمثل حصول السيدة على درجة تتراوح ما بين (٢٠٢ : ٢٥٨) فهي بذلك تمثل مستوى مرتفع للمناعة النفسية مرفق (٧).

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية :-

▪ صدق الاختبار:-

قامت الباحثة بالتأكد من صدق الاختبارات البدنية قيد البحث عن طريق المقارنة الطرفية بين الربيعين الأدنى والاعلى، بتطبيق الاختبارات البدنية على العينة الإستطلاعية، كما هو موضح بالجدولى التالي:-

جدول رقم (١١)

دلالة للفروق بين الربيع الادنى والربيع الاعلى في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن=١٢

قيمة T	الربيع الادنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
	٢٤	٢٣	١٤	١٣		
٣.٨٤٣	٠.٨٤	٢.٠١	٠.٥١	٤.٣١	سم	مرونة الجذع
٣.٠٢٥	١.٣٨	٣.٢٨	١.٦٤	٦.٨٥	ثانية	الإتزان الثابت
٤.١٣٨	١.١١	٦.٣٥	١.٠٨	١٠.٠٠	عدد	الجلد العضلي
٦.٥٠١	٠.٢٤	٢.٣٣	٠.٦٤	٤.٥١	عدد	التوافق

قيمة (T) لدلالة الطرفين عند مستوي (٠.٠٥) = ١.٨١

ينتضح من جدول (١١) وبتطبيق اختبار "T" لحساب دلالة الفروق بين الربيع الاعلى والربيع الأدنى أن قيمة (T) المحسوبة والتي إنحصرت ما بين (٣.٠٢٥ : ٦.٥٠١) وهي بذلك اكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) والتي بلغت (١.٨١) مما يعطى دلالة إحصائية على وجود فروق بين المجموعتين ولصالح المجموعة المميزة، وبذلك يؤكد على صدق هذه الاختبارات.

▪ معامل الثبات:-

قامت الباحثة بتطبيق الاختبار واعادة تطبيقه بفاصل زمنى أسبوع على العينة الاستطلاعية، وتم التطبيق الأول يوم الاثنين الموافق ٦ / ٤ / ٢٠٢٠م والتطبيق الثانى يوم

الثلاثاء الموافق ١٣ / ٤ / ٢٠٢٠م، ومن ثم حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين (الأول والثاني)، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (١٢)

معامل الارتباط بين التطبيق والتطبيق الثاني في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن=١٢

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
	٢٤	٢٣	١٤	١٣		
٠.٨٤	٠.٧٥	٣.٢٠	٠.٦٧٥	٣.١٦	سم	مرونة الجذع
٠.٧٥	٠.٩٤	٥.١٠	١.٥١	٥.٠٦٥	ثانية	الإتزان الثابت
٠.٧٢	١.١٤	٨.٢٣	١.٠٩٥	٨.١٧٥	عدد	الجلد العضلي
٠.٨١	٠.٥٨	٣.٤٧	٠.٤٤	٣.٤٢	عدد	التوافق

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠,٥٧٦

يتضح من جدول (١٢) انه يوجد إرتباط ذات دلالة احصائية بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث ان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ، مما يعطي دلالة مباشرة على ثبات هذه الاختبارات.

خامسا : البرنامج المقترح (الجيروكينسيز) مرفق (٩):

بعد أن قامت الباحثة بدراسة مسحية للمراجع والبحوث العربية والأجنبية التي تناولت تدريبات الجيروكينسيز بصفة عامة ولل سيدات في المرحلة العمرية من (٣٠-٤٠) سنة بصفة خاصة، وبعد استطلاع رأى الخبراء والمتخصصين في مجال التدريب الرياضى وعلم النفس الرياضى مرفق (١) تم وضع البرنامج المقترح مقسما الى ثلاثة اجزاء وهى:

- الجزء التمهيدي (فترة الاحماء).
- الجزء الرئيسى (فترة التدريب الأساسية).
- الجزء الختامى (فترة التهدئة).

الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج المقترح الى:

- رفع مستوى المناعة النفسية لدى المجموعة التجريبية قيد البحث.
- تحسين بعض المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية قيد البحث.

أسس وضع البرنامج:

راعت الباحثة عند تصميم البرنامج المقترح ما يلى:

- ١- ملائمة البرنامج للعينة الذي صمم من أجله.
- ٢- مراعاة الفروق الفردية بين أفراد عينة البحث.
- ٣- استخدام تدريبات مناسبة ومراعاة التنوع من الأبطء إلى الأسرع.
- ٤- استخدام تدريبات متنوعة مشوقة وغير معقدة التكنيك حتى يسهل تطبيقها من خلال التواصل عبر التطبيق الإلكتروني المستخدم بالبحث.
- ٥- أن يتسم البرنامج بالمرونة حيث يمكن تغيير أو تبديل بعض التدريبات التي تتسم بالصعوبة على العينة.
- ٦- فترة الراحة بين التدريبات المختارة داخل الجرعات التدريبية مناسبة للعينة وأيضاً وفقاً لمعدلات الراحة الخاصة بتدريب الجيروكينسيز المتعارف عليها لمتابعة البرنامج التدريبي بدون ارهاق.

• محتوى البرنامج:

بعد أن قامت الباحثة بتحديد أسس وضع البرنامج المقترح قامت بإستطلاع رأى الخبراء فى الفترة الكلية للبرنامج وعدد الوحدات الإسبوعية وعدد الوحدات اليومية فى خلال الإسبوع وزمن الوحدة اليومية مرفق (٢) وجدول (١٣) يوضح ذلك:-

جدول (١٣)

النسب المئوية لآراء الخبراء فى محتوى البرنامج

النسبة المئوية	رأى الخبراء	محتوى البرنامج
٩٧%	٨ أسابيع	عدد الأسابيع لتنفيذ البرنامج
٩٨%	٣ وحدات	عدد الوحدات اليومية خلال الإسبوع
٩٥%	٦٠ ق	زمن الوحدة اليومية
٩٦%	٣٠ دقيقة	زمن فترة التدريب الأساسية عند بداية البرنامج.
٩٥%	٦٠ دقيقة	زمن فترة التدريب الأساسية عند نهاية البرنامج.
١٠٠%	٥ دقائق	زمن فترة التهدئة الخاصة بالوحدة التدريبية اليومية.
٩٨%	حمل متوسط (٥٠-٦٩%).	شدة حمل التدريب.

• محتوى الوحدة اليومية:

بناء على رأى السادة الخبراء تم تحديد محتوى الوحدة اليومية على النحو التالى:

- أ- تمرينات إحماء (٥ق).
- ب- تمرينات الجزء الرئيسى تراوح بين (٣٠ - ٦٠ق) وبمعدل فترات راحة بينية من (٦٠ - ٩٠) ث تم تتدرجها خلال فترة البرنامج.

ج- تمارينات تهدئة (ق٥).

١- تمارينات الإحماء:

تم إختيار تمارينات إحماء متنوعة وذلك لتهيئة الجسم بصفة عامة.

٢- تدريبات الجزء الرئيسي:

وقد إشتمل هذا الجزء على مجموعة من تدرينات الجيروكينسيسز باستخدام (الكرسي - البساط).

٣- فترة التهدئة:

استخدمت الباحثة تمارينات استرخاء بسيطة و متنوعة للرجوع بالجسم إلى حالته الطبيعية.

خامسا: الخطوات التنفيذية للبحث:

■ القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة للمتغيرات البدنية قيد البحث عبر تطبيق زووم zoom والذي أوضحت من خلاله الباحثة طريقة الأداء الصحيحة لكل اختبار عبر التطبيق مباشرة لعينة البحث ومتابعة الأداء لكل فرد من أفراد العينة على حده وجمع نتائج القياسات البدنية الخاصة بهم، وتم جمع القياسات القبليّة الخاصة بمقياس المناعة النفسية عبر google forms وذلك في الفترة من ٤/٦ / ٢٠٢٠م إلى ١٣ / ٤ / ٢٠٢٠م.

■ تجربة البحث الأساسية:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية لمدة (٨) أسابيع في الفترة من ١٤ / ٤ / ٢٠٢٠م إلى ٥ / ٦ / ٢٠٢٠م بواقع ثلاثة مرات في الأسبوع أيام (الأحد والثلاثاء والخميس) من خلال التواصل عبر تطبيق زووم. وقد تم ارسال التدرينات الخاصة بكل وحدة تدريبية قبل الموعد المحدد للأداء الوحدة بيوم لكل فرد من افراد العينة لمشاهدته قبل أدائهن للتعرف على التدرينات قبل ادائها.

● القياسات البعدية:

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج قامت الباحثة بأخذ القياس البعدى للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث وذلك في يوم السبت الموافق ٦ / ٦ / ٢٠٢٠م إلى يوم الموافق ٧ / ٦ / ٢٠٢٠م.

سادسا:المعالجات الإحصائية:-

قامت الباحثة باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

المتوسط الحسابي- الوسيط- الإنحراف المعياري- معامل الإلتواء.

وإستخدمت الباحثة مستوى الدلالة عند ٠,٠٥.

سادسا: عرض ومناقشة النتائج:

١- عرض النتائج :

جدول رقم (١٤)

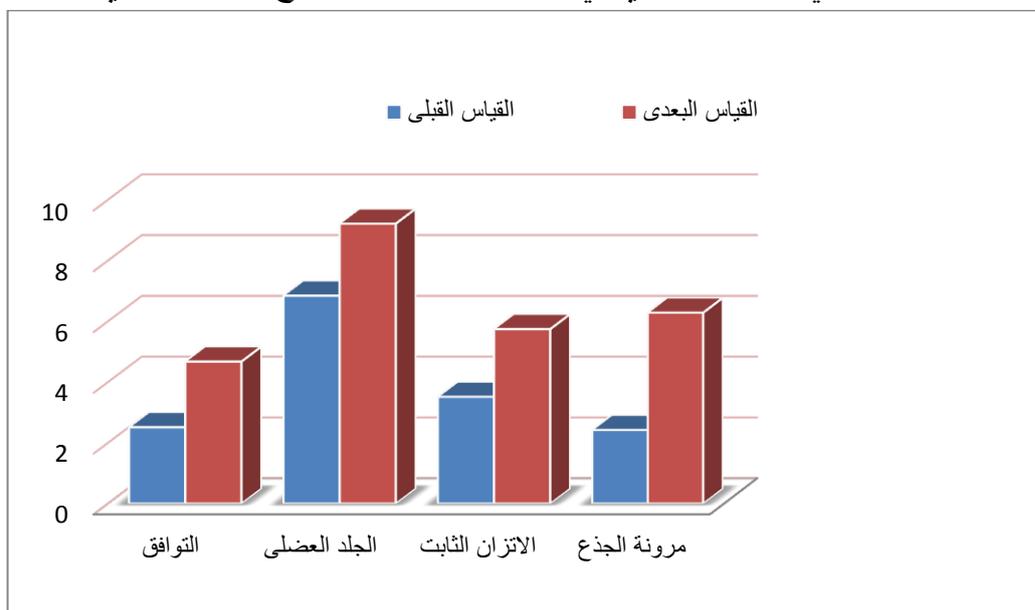
دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن=٣٠

قيمة T	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
	٢ع	٢م	١ع	١م		
*٧.٥٨	٠.٨٤	٦.٢٨	٢.٦١	٢.٤٢	سم	مرونة الجذع
*٧.٠٩	٠.٤٢	٥.٧٤	١.٦٤	٣.٥١	ثانية	الإتزان الثابت
*١٠.٣	٠.٦١	٩.٢١	١.٠٨	٦.٨٤	عدد	الجلد العضلي
*٦.٧	٠.١٤	٤.٦٧	١.٩١	٢.٥١	عدد	توافق

قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١,٧٠

يتضح من جدول (١٤) انه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث ان قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ، مما يعطي دلالة مباشرة عل وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية ولصالح القياس البعدي .



شكل رقم (٢)

الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث

جدول رقم (١٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في

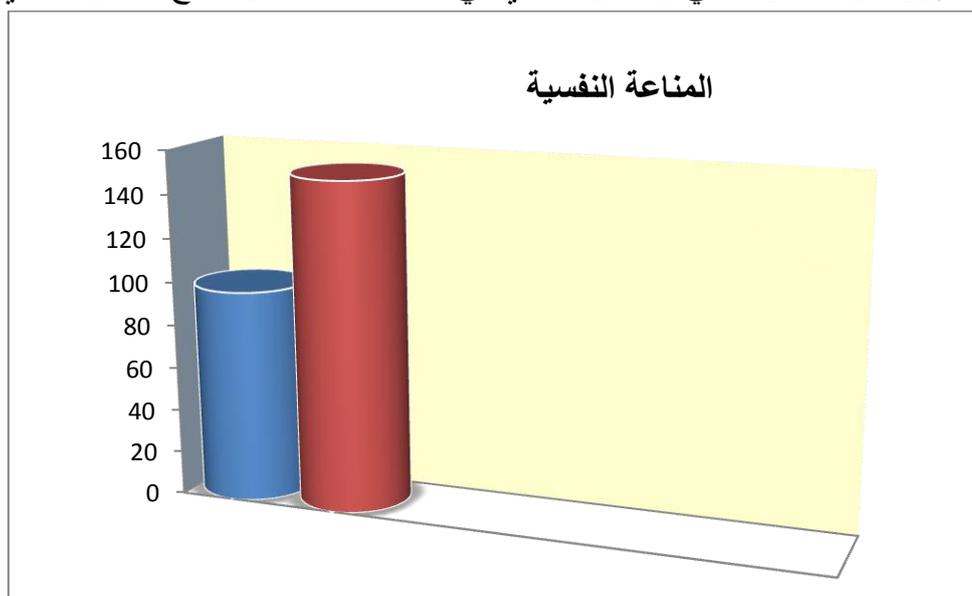
مستوى المناعة النفسية قيد البحث

ن=٣٠

قيمة T	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	مقياس
	٢ع	٢م	١ع	١م		
*٢٨.٧	٩.٤٥	١٥٠.٥٨	٣.١٥	٩٧.٤٥	درجة	المناعة النفسية

قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.70$

ينتضح من جدول (١٥) انه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى المناعة النفسية قيد البحث حيث ان قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ، مما يعطي دلالة مباشرة علي وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المناعة النفسية ولصالح القياس البعدي.



شكل رقم (٣)

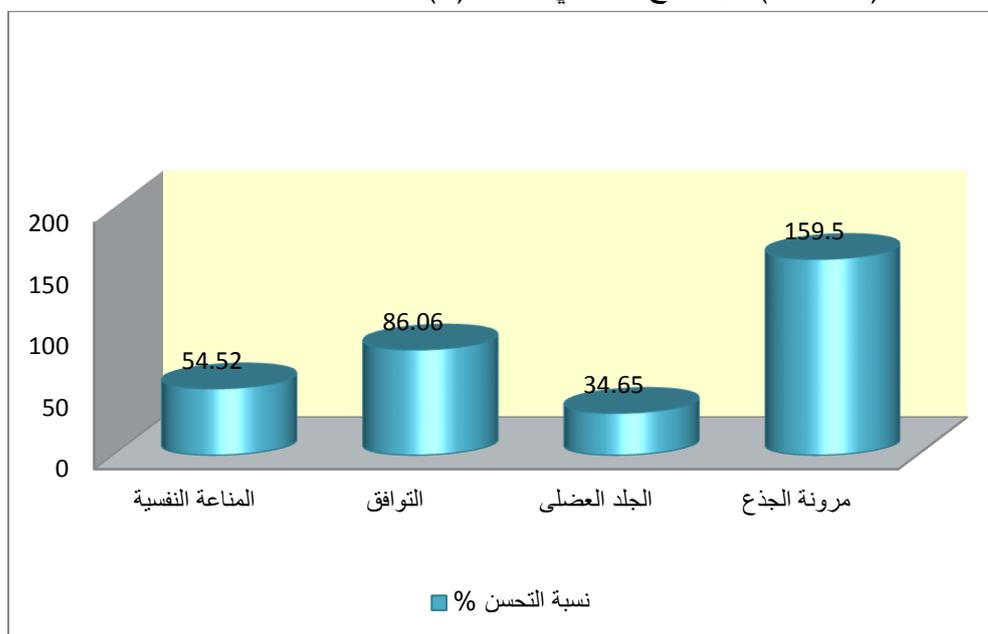
الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المناعة النفسية قيد البحث

جدول (١٦)

نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في المتغيرات البدنية ومستوى المناعة النفسية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين المتوسطات	نسبة التحسن %
البدنية	سم	٢.٤٢	٦.٢٨	٣.٨٦	١٥٩.٥%
	ثانية	٣.٥١	٥.٧٤	٢.٢٣	٦٣.٥٣%
	عدد	٦.٨٤	٩.٢١	٢.٣٧	٣٤.٦٥%
	عدد	٢.٥١	٤.٦٧	٢.١٦	٨٦.٠٦%
مستوى المناعة النفسية	درجة	٩٧.٤٥	١٥٠.٥٨	٥٣.١٣	٥٤.٥٢%

يتضح من الجدول رقم (١٦) متوسطات نتائج الاختبارات البدنية ومستوى المناعة النفسية قيد البحث للقياس القبلي والقياس البعدي والفروق بينهما ونسبة التحسن المئوية ، حيث انحصرت نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية ما بين (٣٤.٦٥% : ١٥٩.٥%) ، كما بلغت نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى المناعة النفسية قيد البحث (٧٠.١%)، ويتضح ذلك في الشكل (٤)



شكل رقم (٤)

نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في المتغيرات البدنية ومستوى المناعة النفسية قيد البحث

جدول رقم (١٧)

معامل الارتباط بين المتغيرات البدنية والمناعة النفسية قيد البحث

ن=٣٠

قيمة ر	المناعة النفسية		المتغيرات البدنية		وحدة القياس	الاختبارات
	م قبلي	م بعدي	م قبلي	م بعدي		
*٠.٧٨٢	١٥٠.٥٨	٩٧.٤٥	٦.٢٨	٢.٤٢	سم	مرونة الجذع
*٠.٦٩٤			٥.٧٤	٣.٥١	ثانية	الإلتزان الثابت
*٠.٨٤٩			٩.٢١	٦.٨٤	عدد	الجلد العضلي
*٠.٦٩٤			٤.٦٧	٢.٥١	عدد	التوافق

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠,٣٦١

يتضح من جدول (١٧) انه يوجد إرتباط ذات دلالة احصائية بين المتغيرات البدنية والمناعة النفسية قيد البحث حيث ان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ، مما يعطي دلالة مباشرة على وجود علاقة ارتباطية طردية اي انه كلما ارتفع مستوى القدرات البدنية ارتفع معه مستوى المناعة النفسية.

٢- مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الاول:

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٧.٠٩ : ١٠.٣) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ . وترجع الباحثة نسب التحسن الخاصة بالمتغيرات البدنية قيد البحث للبرنامج المتبع باستخدام تدريبات الجيروكينسيز، فقد نتج عن البرنامج تحسن لعنصر مرونة الجذع بنسبة (١٥٩.٥%) وذلك لما تتميز به تدريبات البرنامج الذي يحتوى على تدريبات متنوعة للجذع من مرجحات بطيئة وتموجات من خلال تحريك الجذع والذراعين أو بتحريك الجذع في جميع الاتجاهات وتدرجات تمدد للجذع مما أدى الى تحسن عنصر المرونة لدى المجموعة التجريبية. وقد ساهم البرنامج المتبع أيضا في تحسن عنصرى التوافق والجلد العضلي بنسب (٨٦.٠٦%، ٣٤.٦٥%) وذلك من خلال تنوع تدرجاته التي تحرك جميع أجزاء الجسم بشكل متناغم ومتناسق وبأنسجام كلى للجسم، كما تحفز وتزيد من قدرة الجسم العضلية (٢٨). وقد أدت تدريبات الدوران سواء على البساط أو الكرسي، والتي تتكون من حركات دائرية متتالية

تندفق معاً بسلاسة في تكرارات إيقاعية مع مراعاة أنماط التنفس الخاص بطريقة الجيروكينسز. والتي تندفق مع كل حركة والى الحركة التى تاليها، وتضمن البرنامج على بعض التدريبات التى تؤدى على قدم وبالتبديل مع الأخرى الى تحسن عنصر التوازن بنسبة مقدارها (٦٣.٥٣%). وقد أثرت طريقة أداء التدريبات بشكل عام على تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث حيث سمحت لمفاصل الجسم بالتحرك خلال نطاق طبيعي للحركة دون جهد أو ضغط. وهذه التسلسلات المصممة فى تدريب الجيروكينسز مصممه بعناية لتخلق التوازن وخفة الحركة والقوة والمرونة (٢٥).

وتؤكد دراسة كلا من "هالة فؤاد" (٢٠٢٠م)، "سوسن السعيد" (٢٠١٩م) تأثير برنامج الجيروتونيك على تحسن بعض عناصر اللياقة البدنية المرنة والتوافق والتوازن والتحمل والقدرة العضلية ومستوى الاداء المهارى لطالبات تخصص التمرينات (١٢)(٧).

وبذلك يتحقق الفرض الاول والذى ينص على "وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى بعض المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى".

مناقشة نتائج الفرض الثانى:

يتضح من جدول (١٥) انه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى فى مستوى المناعة النفسية قيد البحث حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥)، ولصالح القياس البعدى وبنسبة تحسن (٥٤.٥٢%). ترجع الباحثة هذا التحسن الخاص بالقياس البعدى للمجموعة التجريبية إلى البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الجيروكينسز اعداد الباحثة. وأثره الواضح فى تحسن المناعة النفسية على المجموعة التجريبية، والتى قامت بالألتزام بأداء البرنامج المقترح طوال فترة التطبيق وقد راعت الباحثة توفير المواعيد حتى تتناسب معهم وتطبيق طريقة التنفس الصحيحة أثناء التدريب وأثرها على تخفيف الضغط والتوتر العصبى. فالتنفس الصحيح أثناء الأداء يساعد على خروج الانفعالات السلبية والمساعدة على الهدوء النفسى.

وقد أثر تطبيق البرنامج التدريبي عبر تطبيق زووم وممارسته بشكل جماعى فى وقت واحد الى وجود دافع ايجابى لمواصلة الأداء و خلق جو من المرح والتشويق كمحاولة لتعويض الوحدة الناتجة عن التباعد الاجتماعى و احساسهم بالوحده أثناء فترة الحظر، والتأثير على صحتهم

النفسية بالإيجاب من خلال أحساسهم بالمشاركة في أداء عمل جماعي، وقد قلل أيضا من حالة الخوف والترقب أو التفكير في احتمال الإصابة بكوفيد (١٩). وأنما جعلهم أكثر ايجابية وحثهم على تخصيص جانب للأستمتاع بممارسة الرياضة بالمنزل في ظل فرض حظر التجوال. والحد من حالة الخوف الذي في حد ذاته يضعف المناعة النفسية وهو العدو الأول لها.

ويشير "أحمد هارون" (٢٠١٧م) الى دور النشاط الرياضى الهام فى تنمية الصحة النفسية والذي يؤدي الى تغيير ايجابي تجاه ذاته أو المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه. وتعد المناعة النفسية من أهم المتغيرات النفسية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط النفسية والاحداث المجهددة وتزيد من الثقة بالنفس والشعورة بالسعادة(١).

وتؤكد الاستشارية النفسية "ناديا بوهناد" (٢٠٢٠م) على ضرورة ممارسة تدريبات التنفس والاسترخاء وجلسات التأمل، كونها تساعد الأفراد في ترتيب أمورهم الحياتية، وهي أمور تجعله متزناً نفسياً وصحياً(٢٩).

حيث أن طريقة التدريب الجيروكيني هي طريقة حركية تخاطب الجسم بأكمله، وتفتح مسارات الطاقة وتحفز الجهاز العصبي، وتزيد من نطاق الحركة، وتخلق قوة وظيفية من خلال تسلسلات حركية إيقاعية متدفقة وتنسق الحركة والتنفس والتركيز الذهني. ويكون المشاركون في تدريب الجيروكينيسيز أكثر اعتماداً على الحس العميق الخاص بالممارس لاكتشاف واستشعار تسلسل الحركة الخاص بكل تدريب(٢٥).

وتشير دراسة " دعاء عبد العظيم " (٢٠٠٤م) أثر النشاط البدني على تنمية القدرات البدنية والعقلية والفسيوولوجية ويساعد على الاستقرار النفسى للسيدات.(٤ : ٦)
وتضيف دراسة كلا من "اندريا واخرون" Andrea& others (٢٠٠٥م) أن ممارسة الرياضة تساعد فى التعامل مع الضغوط الحياتية وتحسن الصحة النفسية(١٣).

وبذلك تم تحقيق الفرض الثانى والذي ينص على "وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المناعة النفسية لصالح القياس البعدى".

مناقشة الفرض الثالث:

يوضح الجدول رقم (١٧) انه يوجد ارتباط ذات دلالة احصائية بين المتغيرات البدنية والمناعة النفسية قيد البحث حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، مما يعطي دلالة مباشرة على وجود علاقة ارتباطية طردية اي أنه كلما ارتفع مستوى القدرات البدنية ارتفع معه مستوى المناعة النفسية.

ترجع الباحثة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تحسن كلا من المناعة النفسية والمتغيرات البدنية قيد البحث على المجموعة التجريبية، فترجع الباحثة هذا الى البرنامج التدريبي المقترح الذي تميزت تدرياته بسهولة حركاته وتمكن عينة البحث من أداء التدريبات من خلال التطبيق الألكتروني زووم الذي اتبع لتطبيق البرنامج. ومدى مناسبة التدريبات مع المرحلة العمرية الخاصة بعينة البحث.

وحس العينة على تطبيق البرنامج الذي تنوعت تدرياته مما زاد من عنصر التشويق وعدم الملل ورد فعل العينة أثناء التطبيق من شعورهن بالسعادة وحدث تألف فيما بينهم وبالأضافة لتشجيعهم لبعض للألتزام بمواعيد التدريب زاد من تخفيف الضغط الناتج في هذه الفترة.

بالأضافة الى اتسام هذه التدريبات بالهدوء والأنيسابية في الأداء والتنفس بعمق واختارت الباحثة بعض الموسيقى الهادئة نوعا ما للتناسب مع شكل الأداء وللأعطاء المدى المطلوب في بعض التدريبات مثل المرجحات أو التموجات بالجدع والحركات الدائرية.

كما ترجع الباحثة التحسن الملموس من قبل افراد العينة في العناصر البدنية والذي أتضح أثره عليهم بالأيجاب لمواظبتهم على أداء البرنامج المقترح للنهائية والوصول بهم الى التحسن البدني والنفسى المرجو فكل منهما أثر في الآخر بالأيجاب.

وقد أشارت بعض الدراسات منها دراسة "بيدلى" **Biddle** " (٢٠٠٨م) والتي تشير الى أهمية ممارسة النشاط الرياضى لما له من تأثيرات ايجابية على الفرد من احترام الذات والادراك الذاتى وتنمية الشخصية وتحسين الحالة المزاجية. والتي بدورها ترفع المناعة النفسية للفرد الممارس للنشاط البدني(١٥).

وأن الرياضة من الأساليب المتفق عليها وتأثيرها على الصحة النفسية بشكل عام، وخاصتا أن طبق وفق برنامج تدريبي اختير تدرياته بأحمال تدريبية مقننه وعدم وصول أفراد العينة لمرحلة الأجهاد أو الضغط العصبى جراء الممارسة. فذلك يساعد على الوصول الى حالة نفسية أقل حده وأكثر استيعابا كالفتره التى اختير فيها تطبيق البرنامج وهى حظر التجوال بسبب كوفيد ١٩.

وتؤكد دراسة كلا من " ماركو ومونتيرو " Marco & Monteiro " (٢٠٠٥م) أن ممارسة النشاط البدني المعتدل له آثار ايجابية على تحسين الحالة المزاجية وأن التدريب الزائد المكثف يؤدي الى خفض الحالة المزاجية والتعرض لبعض التغيرات النفسية مثل الاكتئاب والقلق (٢٠).
وتضيف دراسة "ديريك هافيل " Derek J. Hevel (٢٠٢٠م) أثر النشاط البدني الإيجابي على طلاب الجامعة قبل وأثناء وأمر البقاء في المنزل نتيجة جائحة كورونا وأثره على تعزيز الصحة العقلية لديهم (١٦).

وعن كلا من "هورفاث Horvath.j"، " كريس Chris Darmanin " (٢٠١٦م) أنه بنهاية ممارسة وحدة تدريبية من تدريبات الجيروكينسيسز يستيقظ الفرد الممارس أكثر أترانا. حيث التركيز على التنفس وتناسق الحركة يحفز الجهاز العصبي السمبثاوي مما يؤدي الى الشعور بالهدوء والرفاهية والوضوح العقلي وخلق قوة وظيفية تزيد من التركيز الذهني (٢٥)(٢٦).

وبذلك يتحقق الفرض الثالث والذي ينص على " وجد علاقة ارتباطية موجبة بين المناعة النفسية و بعض المتغيرات البدنية قيد البحث".

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

١. البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الجيروكينسيسز له تأثير إيجابي علي المناعة النفسية.
٢. البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الجيروكينسيسز له تأثير إيجابي علي بعض عناصر اللياقة البدنية قيد البحث.
٣. وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المناعة النفسية لصالح القياس البعدي.
٤. وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في عناصر اللياقة البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي
٥. وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرات البدنية والمناعة النفسية قيد البحث.

ثانيا:التوصيات:

- ١- أهمية ممارسة تدريبات الجيروكينسيز المقننه لما لها من تأثير ايجابي على المناعة النفسية للأفراد.
- ٢- عمل دراسات باستخدام تدريبات الجيروكينسيز لمعرفة أثرها على متغيرات أخرى غير التي تم تناولها بالدراسة.
- ٣- اجراء برامج تدريبية أخرى بهدف تعزيز المناعة النفسية.

المراجع:**أولا المراجع العربية:**

١. أحمد هارون الشريف (٢٠١٧م): برنامج المناعة النفسية وحماية الذات PISP بتعديل أخطاء التفكير والتشوهات المعرفية Psychological Immunity & Self Protection، مكتبة الانجلو المصرية.
٢. أسيل صبار محمد، مؤيد منفي محمد(٢٠١٨م) : "المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة"، بحث منشور المؤتمر السنوي (يوم الصحة النفسية)، جامعة الأنبار.
٣. ايمان نبيل (٢٠٢٠م): برنامج لتحسين المناعة النفسية لأمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية وأثره على الشعور بالوصمة الاجتماعية لديهن وبعض جوانب الكفاءة الاجتماعية لأبنائهن المعاقين، رسالة دكتوراه منشورة، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة.
٤. دعاء عبد العظيم عبد الواحد (٢٠٠٤م) : " تأثير برنامج رياضي على بعض محددات الكفاءة الصحية وضغوط أحداث الحياة لسيدات من سن ٣٥ الى ٤٥ سنة " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق ، مصر .
٥. دعاء كمال (٢٠١٣م) : " تأثير برنامج حركي مقترح على بعض مؤشرات الكفاءة الصحية وعلاقتها بمقومات جودة الحياة لدى السيدات فى مرحلة منتصف العمر " ، بحث منشور،المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة - كلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوان كلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوان.
٦. رانيا خميس الجزار(٢٠١٨م): " المناعة النفسية وعلاقتها بالذكاء الاخلاقي والاداء الاكاديمي، بحث منشور، مجلة البحث العلمى فى التربية، العدد ١٩، كلية البنات، جامعة عين شمس.
٧. سوسن السعيد عبد الحميد (٢٠١٧م): فاعلية تمرينات الجيروتونيك على الاستقرار

- النفسي ومستوى الأداء المهارى فى التمرينات الإيقاعية، بحث منشور، كلية لتربية الرياضة الرياضية للبنات بالجزيرة.
٨. عبير أحمد أبو الوفا" (٢٠١٨م): "ميكانيزمات الدفاع لدى مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية من طلاب الجامعة، بحث منشور، مركز الارشاد النفسى، مجلة الارشاد النفسى، جامعة عين شمس.
٩. عصام زيدان (٢٠١٣م): المناعة النفسية مفهومها وابعادها وقياسها، بحث منشور، مجلة كلية التربية، العدد (١٥١)، جامعة طنطا.
١٠. محمد ابراهيم شحاتة ، صباح السيد فاروز (١٩٩٦م) : " برامج اللياقة البدنية والرياضة للجميع " ، منشأة دار المعارف ، الاسكندرية .
١١. منى الصواف، قتيبة الحلبي (٢٠٠١م): الصحة النفسية للمرأة العربية، مؤسسة حورس للنشر والتوزيع.
١٢. هالة محمد فؤاد" (٢٠٢٠م):"تأثير تدريبات الجيروتونيك على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للطالبات فى التمرينات الأيقاعية، رسالة دكتوراة منشورة، كلية تربية رياضية بنى سويف، جامعة بنى سويف.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 13- Andrea L Dunn¹, Madhukar H Trivedi, James B Kampert, Camillia G Clark, Heather O Chambliss(2005): **Exercise treatment for depression: efficacy and dose response**. Pubmed .ncbi.nlm.nih
- 14- Bhardwaj & Agrawal (2015): **concept and applications of psycho-immunity (defense against mental illness) importance in mental health scenario**. Online journal of multidisciplinary research ,1 (3), 6-15
- 15- Biddle,s,J.H,& Mutrie,N (2008): **psychology of physical activity Determinants, well-being and interventions**.(2nd ed). New York; Rout ledge.
- 16- Derek J. Hevel (2020): **Physical activity is positively associated with college students' positive affect regardless of stressful life events during the COVID-19 pandemic**, Department of Kinesiology, University of North Carolina Greensboro, Greensboro, NC, USA Received 3 July 2020, Revised 15 October 2020, Accepted 15 October 2020,.
- 17- Dubey & shahi (2011): **psychological immunity and coping strategies: a study on medical professionals**. India journal of social

- sciences researches,8(1-2),36-47.
- 18- Krisztina Bóna(2014): **AN EXPLORATION OF THE PSYCHOLOGICAL IMMUNE SYSTEM IN HUNGARIAN GYMNASTS**, Master's Thesis in Sport and Exercise Psychology Autumn 2014 Department of Sport Sciences University of Jyvaskyla.
- 19- Leitman , J. ,(1999) " **Can city Quality of Life indicators be objective relevant ?" towards participatory tool for sustaining urban Development** . Local Environment .Vol .4 92)pp. 169-181.
- 20- Marco Aurélio Monteiro Peluso; Laura Helena Silveira Guerra de Andrade(2005): **Physical activity and mental health: the association between exercise and mood** ,institute of Psychiatry, Hospital das Clinic's, Faculty of Medicine, University of São Paulo — São Paulo/SP, Brazil Clinics vol.60 no.1 São Paulo Jan./Feb. 2005
ثالثا: المواقع الإلكترونية:-
- 21- <https://www.theartofmovement.co.uk/gyrokinesismethod>
- 22- <https://www.pilatesmanchester.com/gyrotonic/gyrokinesis-movement-patterns-and-rehab-exercises>
- 23- www.sharecare.com/health/types-exercise/whats-difference-between-gyrotonic-gyrokinesis
- 24- <https://themovementblog.co.uk/2017/04/guest-blogger-lucia-vergnano-the-importance-of-breathing-how-the-gyrotonic-method-can-help/>
- 25- <https://www.gyrotonic.com/about/gyrokinesis-method/>
- 26- <https://www.chrisdarmanin.com/gyrokinesis>
- 27- [https://alqabas.com/article/5785627-10-\[-\]-](https://alqabas.com/article/5785627-10-[-]-)
- 28- [/http://matteomoles.eu/gyrokinesis](http://matteomoles.eu/gyrokinesis)
- 29- <https://www.alroeya.com>

المخلص

تأثير تدريبات الجيروكينيسز ((GYROKINESIS على المناعة النفسية وبعض المتغيرات البدنية لدى السيدات المرحلة العمرية من (٣٠-٤٠) سنة

تهدف الدراسة للتعرف على تأثير تدريبات الجيروكينيسز على كل من: المناعة النفسية- بعض المتغيرات البدنية (مرونة الجذع- توازن- قوة تحمل- توافق). والعلاقة بين المناعة النفسية وبعض المتغيرات البدنية قيد البحث. واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة واحدة تجريبية وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث . اشتمل مجتمع البحث على السيدات الأعضاء نادى مصرية بلازا بالزقازيق فى العام (٢٠٢٠م). وفى المرحلة العمرية (٣٠-٤٠) سنة وعددهم (٧٥) سيدة. من وتم اختيار عينة البحث (٣٠) سيده لعينة البحث الأساسية وتم سحب عينه استطلاعية بالطريقة العشوائية عددها (١٢) سيدة لإجراء الدراسة الإستطلاعية، قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية لمدة (٨) أسابيع بواقع ثلاثة مرات فى الإِسبوع أيام (الأحد والثلاثاء والخميس). وكانت من نتائج الدراسة أن البرنامج المقترح بإستخدام تدريبات الجيروكينيسز له تأثير إيجابي على المناعة النفسية وبعض عناصر اللياقة البدنية لصالح القياس البعدي. ووجود علاقة ارتباطية بين المناعة النفسية وبعض عناصر اللياقة البدنية قيد البحث.