

" أثر الممارسة الترويحية الرياضية المنزلية علي المناعة النفسية لدي عينة**" من طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا ١٩ - Covid "***** د/ إسلام منصور عبد المنعم إبراهيم*****مدرس بقسم الترويح الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا****المقدمة ومشكلة البحث :**

يعيش العالم الآن حالة من الخوف والزرع والقلق نتيجة تفشي فيروس كورونا - COVID ١٩ والذي سبب قلقاً عالمياً غير مسبوق ، حيث ظهر هذا الفيروس بمدينة وهان الصينية في ديسمبر (٢٠١٩) ، وسرعان ما انتشر في جميع دول العالم مما دفع العالم بوصف تلك الجائحة بالأزمة ، حيث نتج عن تلك الجائحة توقف كامل في المدارس والمعاهد والجامعات وغلق تام لكافة الأندية ومراكز الشباب وكذلك الحدائق والمتنزهات والكافيهات والشواطئ ودور العبادة بالإضافة الي توقف حركة الطيران بين الدول بعضها البعض ، مع ضرورة الالتزام بالبقاء بالمنزل وعدم الخروج إلا للضرورة القصوى ، والذي من شأنه أثر سلبياً علي الحالة النفسية والاجتماعية والأسرية لأفراد المجتمع بصفة عامة والشباب الجامعي بصفة خاصة ، ومع ارتفاع مؤشر الإصابات والوفيات ارتفع معدل القلق والخوف والتوتر ومن ثم تأثرت الحالة النفسية للشباب ، وفي ظل تلك الظروف فقد اتخذت الحكومة المصرية مجموعة من القرارات التي تتعلق بحظر التجوال والمكوث في المنزل من أجل الحد من انتشار العدوي بين الأفراد ، والذي من شأنه أدي الي ازدياد معدل وقت الفراغ لدي كافة فئات المجتمع وخاصة الشباب الجامعي الذي كان يقضي معظم وقته خارج المنزل ذاهباً الي الجامعة أو صالات اللياقة البدنية أو الجلوس مع الاصدقاء ، ومن هنا جاءت الحاجة إلي ضرورة الممارسة الترويحية الرياضية المنزلية من أجل استثمار وقت الفراغ بطريقة بناءة وبما يحقق للفرد التوازن البدني وتحسين المناعة النفسية لديه حتي يكون قادراً علي مواجهة كافة الضغوط النفسية والمشاعر السلبية الناتجة عن جائحة كورونا ١٩ - Covid.

ومن هنا نجد أن جائحة كورونا قد أثرت علي الصحة النفسية لدي كافة فئات المجتمع وخاصة الشباب الجامعي ، بل وتسببت في حدوث العديد من المشكلات النفسية له ، وذلك نتيجة لمتابعة التقارير الخاصة بمنظمة الصحة العالمية عن ارتفاع اعداد الإصابات والوفيات بكافة فئات المجتمع ، والذي أدي بدوره إلي التأثير علي الحالة النفسية وإثارة الخوف والقلق والزرع والضغط

النفسي والتوتر لديهم ، فقد أقر الأطباء بأن القلق الشديد الذي يعاني منه الشباب يعد استجابة طبيعية تماماً في تلك الفترة نتيجة استشعار دنو الخطر، أما المشكلة الحقيقية تكمن في أن الأثر النفسي للجائحة يشكل تهديداً علي الصحة النفسية للفرد واصابته بالعديد من الاضطرابات النفسية والتي من شأنها تؤثر علي حالته الصحية. (٢١)

ويري الباحث أنه في ظل الارتفاع المتزايد لأعداد المصابين والوفيات نتيجة اصابتهم بفيروس كورونا زاد الحديث عن أهمية الممارسة الترويحية المنزلية ، من أجل استثمار وقت الحجر المنزلي بشكل مفيد يسهم في تقوية جهاز المناعة النفسية والجسمية ، حيث تعد الممارسة الترويحية بصفة عامة والرياضية بصفة خاصة خط الدفاع الرئيسي لتقوية المناعة ، كما أنها الطبيب النفسي للإنسان في مواجهة أي فيروسات أو أوبئة ، بالإضافة إلي أنها تساعد في التحكم في الضغط النفسي والتوتر والقلق وتحقق له التوازن الداخلي وتمنحه الراحة النفسية وتزيد من نشاط الدورة الدموية وتحسن من كفاءة أجهزة الجسم الحيوية مما تجعله أقل عرضة للإصابة بالفيروس .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كلاً من " محمد الحماحي ، وليد عبد الرزاق " (٢٠١٧) : (٣٧) إلي أن الممارسة الترويحية تعد أحد أهم الوظائف الرئيسية لاستثمار وقت الفراغ ، حيث تتضمن الخبرات التي تنتج عن استثمار ذلك الوقت والتي يتم اختيارها بعناية ، كما أنها حالة وجدانية تعبر عن دافعية الفرد وحاجاته ، وتعد أسلوباً للحياة وذلك لما لها من تأثير ايجابي في تجديد نشاط الأفراد وتطوير صحتهم النفسية والبدنية واحساسهم بالسعادة والرضا النفسي والتفاؤل والرفاهية ، كما انها تسهم في تنمية شخصية الانسان العصري في المجتمعات المتقدمة .

ويري " محمود إسماعيل طلبه " (٢٠١٠ : ص ٤٤) أن الأنشطة الترويحية تحقق التوازن البدني والنفسي والاجتماعي ، كما أنها وقاية للفرد من الملل والقلق والإرهاق وما يسببه كل ذلك من ضغوط نفسية وعصبية نتيجة الظروف التي يمر بها المجتمع حالياً، حيث أن الممارسة الترويحية تساعد الفرد في التعبير عن مشاعره وأحاسيسه وتنمي عقله ، وتزداد معارفه ومعلوماته ، ويتفهم وينتج ويتحرر فتتطلق طاقاته ويبتكر ، وتنمو ميوله وتتعدل اتجاهاته علي نحو تكتسب فيه الحياة رونقها وتصبح أكثر إشراقاً وبهجة .

وتشير " إيمان حسنين محمد " (٢٠١٣ : ٢٨) إلي أن المناعة النفسية تعد مصدر قوة لدي الانسان ، حيث تساعد في التغلب علي كافة المصاعب والتحديات والمشكلات التي تواجهه في الحياة بهدف تحقيق النجاح والتكيف ، ويكمن دور المناعة النفسية في صقل تفكير الفرد بشكل يستطيع أن يواجه كافة المشكلات والضغوط والأحداث في البيئة من حوله بكل إيجابية ، لأن

المناعة النفسية يمكن تنشيطها لدى الفرد بشكل يجعله أكثر كفاءة في التعامل مع مجريات الحياة بكافة صعوباتها وضغوطاتها ومشكلاتها المختلفة ، وتجعله أيضاً يميل الي التفكير بصورة إيجابية في التخلص من القلق والتوتر الناتج عن الاحداث الجارية في البيئة المحيطة به ، ومن ثم تساعده في حل مشكلاته وممارسة حياته بطريقة إيجابية وتفاؤل أكثر .

ويذكر " جومبر - Gomber " (٢٠٠٩ : ٢٣) أن المناعة النفسية تعد من المفاهيم التي تؤهل الفرد لمقاومة أمر طارئ كالصدمات والأزمات النفسية المختلفة التي يواجهها الافراد ، حيث أن المناعة النفسية وحدة متكاملة متعددة الأبعاد لمراد الشخصية المرتبطة بالجوانب المعرفية والدافعية والسلوك التي تقدم للفرد مناعة يستطيع من خلالها التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية .

ويري " باربانيل - Barbanell " (٢٠٠٩ : ١٦-١٧) أن المناعة النفسية هي القدرة علي التكيف الإيجابي اللاوعي التي تعمل بنظام معقد ومنظم وانعكاسي ، أسوة بنظام المناعة الحيوية ، وذلك من أجل حماية الفرد من الاعتداءات النفسية والبيئية ، ويتفاعل معه للحفاظ علي البقاء عبر التكيف مع الضغط الوجداني .

ويؤكد كلاً من " دوبي وشاهي - Dubey & Shahi " (٢٠١١ : ٣٦) علي أن الفرد لديه نظام للمناعة النفسية يعد بمثابة وعاء يجمع المصادر النفسية التي تعمل علي حمايته من المشاعر والأفكار السلبية التي ترتبط بالضغوط والقلق والتوتر والغضب والانهاك وغيرها من الازمات والاضطرابات النفسية الناتجة عن الكوارث والأزمات التي يواجهها في حياته اليومية .

ويذكر " يوسف وآخرون - Yousfi et all " (٢٠٢٠ : ٢١٣) أن هناك عدة طرق لزيادة المناعة البيولوجية والنفسية في ظل جائحة كورونا - Covid ١٩ حيث تتكامل المناعة النفسية مع المناعة البيولوجية في حماية الفرد وقدرته علي مواجهة الضغوط والمشكلات النفسية ولعل من أهمها الالتزام بالحجر المنزلي وممارسة الأنشطة الرياضية والالتزام بالتغذية الصحية والنوم الكافي .

ويري " كمال عبد الحميد وآخرون " (٢٠١٢ : ٨) أن مرحلة الشباب تعد من المراحل العمرية التي تتميز بالنمو الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي ، فالشباب هم المستقبل الواعد في المجتمعات والتعليم وعملية نضج الشباب هي الشغل الشاغل للمسئولين والمربين الرياضيين

وكذلك للأسرة ، ويعتبر الترويح هو أفضل وسيلة لهذه العملية ، وذلك لأن ممارسة الأنشطة الترويحية تساعد الشباب في عملية التعليم والنضج وكذلك تفريغ الانفعالات المكبوتة والتخلص من التوتر والقلق وتحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي والبدني والعقلي .

ومن خلال اطلاع الباحث علي العديد من المراجع والدراسات السابقة التي تناولت أثر جائحة كورونا علي المشكلات النفسية لدي العديد من الفئات مثل دراسة كلاً من " آمال الفقي ، محمد أبو الفتوح" (٢٠٢٠) ، " كاو وآخرون - Cao et all " (٢٠٢٠) ، " تان وآخرون - Tan et all " (٢٠٢٠) ، والتي أشارت أهم نتائجها إلي أن تفشي جائحة كورونا قد أثر علي الصحة النفسية للشباب علي مستوي العالم حيث أدت الي ارتفاع معدلات الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب والخوف والزرع .

ومن خلال العرض السابق نجد أن جائحة كورونا تعتبر من أخطر الازمات والكوارث العالمية التي أثرت علي كافة فئات المجتمع بصفة عامة وطلاب الجامعة بصفة خاصة ، فقد نالهم من الصعاب والمشكلات ما نال غيرهم في المجتمع ، وفي ضوء ارتفاع معدلات الإصابة والوفيات بسبب فيروس كورونا نجد أن الحكومة المصرية قد اتخذت العديد من الإجراءات الاحترازية من أجل الحد من الإصابة بفيروس كورونا ، ولعل من أهم تلك الإجراءات تعليق الدراسة بكافة المدارس والمعاهد والجامعات ، وغلق الأندية ومراكز الشباب والصالات الرياضية ، والحجر المنزلي وعدم الخروج إلا للضرورة القصوى ، الأمر الذي ترتب عليه ازدياد معدل وقت الفراغ لدي طلاب الجامعة ، والذي أدى بدوره الي التأثير علي الصحة النفسية للطلاب واثارة العديد من المشكلات النفسية لديهم مثل القلق والخوف والتوتر والاكتئاب والضغط النفسي ، وذلك نتيجة لعدم تعودهم علي المكوث في المنزل لفترة طويلة ، لأنهم كانوا دائمين التنقل من والي الجامعة والأندية والصالات الرياضية ، ومن هنا كان لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية كأحد طرق استثمار وقت الفراغ لدي طلاب الجامعة في ظل الحجر المنزلي أهمية كبيرة ، والتي من شأنها تسهم في تحسين المناعة النفسية والحيوية وتحقيق التوازن البدني والنفسي للطلاب ، حتي يكونوا قادرين علي مواجهة كافة الضغوط النفسية الناتجة عن جائحة كورونا .

ويري الباحث أن الشفاء والتعافي من المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة كورونا انما يتوقف علي المناعة النفسية والجسمية للفرد بالإضافة إلي الممارسة الرياضية المنزلية والنوم الكافي ، ومن ثم كان هناك حاجة ماسة لإجراء هذا البحث بغرض التعرف علي اثر الممارسة الترويحية الرياضية المنزلية علي المناعة النفسية والتي من شأنها قد تسهم في السيطرة علي العديد من

المشاعر السلبية الناتجة عن جائحة كورونا من أجل الوصول بالطالب الجامعي الي أكبر درجة ممكنة من التوافق النفسي والسلامة النفسية ومساعدتهم علي استكمال حياتهم بشكل طبيعي .

أهمية البحث والحاجة إليه :

- الأهمية النظرية :

- تتضح أهمية البحث الحالي في تناول متغير نفسي حديث علي حد علم الباحث ألا وهو المناعة النفسية ، وما لها من دور هام وحيوي في تعزيز وتنمية الصحة النفسية للفرد ، بل ومساعدته في مواجهة العديد من المشكلات والضغوط النفسية المختلفة الناتجة عن العديد من الازمات والجوائح وخاصة جائحة كورونا .
- يتناول البحث الحالي شريحة هامة في المجتمع ألا وهي طلاب الجامعة والتي تعتبر عماد المستقبل وركيزة المجتمع وأساس التنمية والتقدم لأي أمة .
- يتناول البحث الحالي مشكلة هامة من المشكلات التي تواجه العالم بأسره ألا وهي ازدياد معدل وقت الفراغ لدي العديد من الفئات المجتمعية نتيجة للحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا .
- قلة الدراسات التي تناولت أثر الممارسة الترويحية الرياضية علي المناعة النفسية في ظل جائحة كورونا علي حد علم الباحث .

- الأهمية التطبيقية :

- يمكن الاستفادة من نتائج هذا البحث في اعداد برامج ارشادية وتدريبية وعلاجية وترويحية للتعامل مع المشكلات النفسية التي تواجه طلاب الجامعة وخاصة في وقت الازمات والجوائح ، ومن ثم فان نتائج البحث الحالي يمكن أن تفيد كافة المعالجين والاختصاصيين والمرشدين النفسيين والاجتماعية والتروحيين .
- التوصل لمجموعة من التوصيات بغية المساهمة في تحسين المناعة النفسية لدي طلاب الجامعة من خلال الممارسة الترويحية المنزلية في ظل جائحة كورونا .

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلي التعرف علي أثر الممارسة الترويحية الرياضية المنزلية علي المناعة النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا Covid - ١٩ .

تساؤلات البحث :

١. ما أثر الممارسة الترويحية الرياضية المنزلية علي المناعة النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا ١٩ - Covid ؟
٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور مقياس المناعة النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية تعزي لمتغير الجنس (ذكور - إناث) ؟
٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور مقياس المناعة النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية تعزي لمتغير نوع الكلية (عملية - نظرية) ؟
٤. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور مقياس المناعة النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية تعزي لمتغير البيئة الجغرافية (حضر - ريف) ؟

مصطلحات البحث :

- الممارسة الترويحية الرياضية المنزلية :

يعرفها الباحث علي أنها " مجموعة من الأنشطة الترويحية الرياضية البناءة التي يمارسها الطالب الجامعي في وقت الفراغ أثناء فترة الحجر المنزلي والتي تسهم في الارتقاء بالنواحي النفسية والبدنية والصحية للفرد " .

- المناعة النفسية :

يعرفها " عصام محمد زيدان " (٢٠١٣ : ٨١٧) بأنها " قدرة الفرد علي التخلص من أسباب الضغوط النفسية والاحباطات والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية عن طريق التحصين النفسي بالتفكير الإيجابي وضبط الانفعالات والابداع في حل المشكلات وزيادة فاعلية الذات ونموها والتكيف مع الظروف البيئة المحيطة " .

- فيروس كورونا ١٩ - Covid :

تعرفه " منظمة الصحة العالمية - Who " (٢٠٢٠) بأنه " فيروس ظهر مؤخراً في مدينة ووهان الصينية في نهايات (٢٠١٩) ، وتتمثل اعراضه في الحمي والارهاق والسعال الجاف والآلام ، حيث ينتقل هذا الفيروس عن طريق القطيرات الصغيرة التي تنتثر من الفم أو الانف عندما

يسعل الشخص المصاب به أو يعطس ، كما يمكن ان ينتقل الفيروس للإنسان مسبباً له تلك الحالة المرضية من خلال القطرات المتناثرة علي الاسطح المحيطة بالشخص " .

الدراسات المرجعية :

قام الباحث بحصر للعديد من الدراسات المرجعية فقد قسمها الباحث إلي دراسات عربية وآخري أجنبية ، وقام بعرضها مصنفة ومرتبنة من الأحدث للأقدم .
أولاً : الدراسات العربية :

١- قامت " ايمان عبد العزيز عبد الوهاب " (٢٠٢٠) بإجراء دراسة بعنوان " دراسة مسحية للأنشطة الترويحية التي يمارسها الشباب الجامعي خلال فترة توقف الدراسة بسبب فيروس كورونا " .

٢- قام " جعفر عبد العزيز الحرايزة " (٢٠٢٠) بإجراء دراسة بعنوان " مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدي الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية " .

٣- قامت " آمال الفقي ، محمد أبو الفتوح " (٢٠٢٠) بإجراء دراسة بعنوان " المشكلات النفسية المترتبة علي جائحة فيروس كورونا المستجد (١٩- Covid) (بحث وصفي استكشافي لدي عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر) " .

٤- قام " محمد عبد الله أحمد " (٢٠١٩) بإجراء دراسة بعنوان " ممارسة الأنشطة الرياضية كمؤشر لتحقيق الصمود النفسي لطلاب الجامعات المصرية " .

٥- قامت " إيمان مصطفى علي " (٢٠١٩) بإجراء دراسة بعنوان " بناء مقياس المناعة النفسية للطلبات المصابات بكلية التربية الرياضية بنات " .

ثانياً : الدراسات الأجنبية :

٦- قام " كاو وآخرون - Cao et all " (٢٠٢٠) بإجراء دراسة استهدفت التعرف علي الأثر النفسي لجائحة كورونا علي طلاب الجامعة في الصين .

٧- قام " تان وآخرون - Tan et all " (٢٠٢٠) بإجراء دراسة استهدفت التعرف علي الأعراض النفسية لدي المواطنين الصينيين في ظل جائحة كورونا .

٨- قام " دوبي وشاهي - Dubey & shahi " (٢٠١١) بإجراء دراسة استهدفت التعرف علي دور المناعة النفسية في خفض الضغوط والانهاك النفسي لدي أصحاب المهن الطبية .

إجراءات البحث :

- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي وذلك نظراً لملائمته لطبيعة البحث والأهداف التي يسعى لتحقيقها .

- مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث علي طلاب وطالبات بعض (الكليات العملية والنظرية) الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية بجامعة المنيا للعام الجامعي (٢٠٢٠/٢٠١٩) .

- عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية من طلبة وطالبات بعض الكليات العملية والنظرية الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية بجامعة المنيا ، حيث بلغ عددها (٤٠٠) طالب وطالبة كعينة أساسية مقسمين إلي (٢٤٨) ممارس و(١٥٢) غير ممارس ، كما تم اختيار عينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث ولكن من خارج عينة البحث الأساسية حيث بلغ عددها (٧٠) طالب وطالبة من الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية ، والجدول (١) يتضمن التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية .

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية (ن = ٢٤٨)

المتغير	الفئة	العينة الأساسية	النسبة المئوية
الجنس	ذكور	١٣٨	%٥٥.٥٦
	إناث	١١٠	%٤٤.٣٥
نوع الكلية	عملية	١٣٠	%٥٢.٤٢
	نظرية	١١٨	%٤٧.٥٨
البيئة الجغرافية	حضر	١٤٣	%٥٧.٦٦
	ريف	١٠٥	%٤٢.٣٤

أدوات جمع البيانات :

اعتمد الباحث في جمع البيانات الخاصة بالبحث الحالي علي الأدوات التالية :

١. استمارة جمع البيانات الخاصة بطلاب الجامعة قيد البحث . (إعداد الباحث)
٢. مقياس المناعة النفسية . (إعداد الباحث)

أولاً : استمارة جمع البيانات الخاصة بطلاب الجامعة قيد البحث : (ملحق ٢)

قام الباحث بتصميم استمارة جمع البيانات الخاصة بطلاب الجامعة والتي تشتمل علي (الجنس - الكلية - البيئة الجغرافية - الممارسة) ثم تم عرضها علي المحكمين ملحق (١) لإبداء الرأي في مدي ملائمة الاستمارة قيد البحث لاستخدامها في تسجيل البيانات الخاصة بالطلاب قيد البحث .

ثانياً : مقياس المناعة النفسية : (ملحق ٤)

قام الباحث بإعداد وتصميم مقياس المناعة النفسية كأداة رئيسية لجمع بيانات هذا البحث متبعاً الخطوات التالية :

١- تحديد الهدف من المقياس : والذي تمثل في التعرف علي مستوى المناعة النفسية لدي عينة من طلاب جامعة المنيا في ظل جائحة كورونا Covid -١٩ .

٢- القراءة والإطلاع : قام الباحث بالاطلاع علي العديد من المراجع والدراسات السابقة التي تناولت المناعة النفسية كدراسة كلاً من " إيمان مصطفى علي " (٢٠١٩) ، " عايش صباح " (٢٠١٧) ، " سليمان عبد الواحد يوسف " (٢٠١٦) ، " إيمان حسنين محمد " (٢٠١٣) ، " عصام محمد زيدان " (٢٠١٣) ، وذلك للاستفادة منها في تحديد محاور المقياس قيد البحث .

٣- تحديد محاور المقياس : بناءً علي ما تم الاطلاع عليه من دراسات وبحوث سابقة تم تحديد محاور المقياس (ملحق ٣) ، ثم بعد ذلك قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأي مجموعة من الخبراء بلغ قوامها (١٠) عشر خبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية علي مستوي جمهورية مصر العربية (ملحق ١) وذلك لإبداء الرأي في المحاور (ملحق ٣) والجدول (٢) يوضح رأي الخبراء علي مناسبة المحاور للغرض الذي وضعت من أجله .

جدول (٢)

النسبة المئوية لأراء الخبراء حول مدي مناسبة محاور مقياس المناعة النفسية (ن = ١٠)

النسبة المئوية	رأي الخبير		المحاور	م
	غير موافق	موافق		
١٠٠%	-	١٠	الثقة بالنفس	١
٦٠%	٤	٦	المرونة النفسية	٢
٩٠%	١	٩	القدرة علي حل المشكلات	٣
٩٠%	١	٩	تقدير الذات	٤
٤٠%	٦	٤	قوة الارادة	٥
١٠٠%	-	١٠	التفكير الايجابي	٦
١٠٠%	-	١٠	الصمود النفسي	٧
٤٠%	٦	٤	المبادرة الذاتية	٨
٩٠%	١	٩	التفاؤل والأمل	٩
٨٠%	٢	٨	ضبط الانفعالات النفسية	١٠
٣٠%	٧	٣	التكيف	١١
٨٠%	٢	٨	التحدي والمثابرة	١٢

يتضح من جدول (٢) أن النسبة المئوية لأراء الخبراء حول مدي مناسبة محاور المقياس قد تراوحت ما بين (٣٠% : ١٠٠%) ، وفي ضوء ذلك تم حذف (٤) محاور وذلك لعدم تجاوز نسبة الموافقة عليهم (٧٠%) وبذلك بلغت المحاور التي تم موافقة الخبراء عليها (٨) محاور .

٤- صياغة عبارات المقياس : قام الباحث بوضع مجموعة من العبارات لكل محور من محاور المقياس ، وقد روعي عند صياغة العبارات أن تكون سهلة وواضحة المعني وغير قابلة للتأويل .

٥ - الصورة المبدئية للمقياس : قام الباحث بعرض تلك المحاور والعبارات على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس والترويج الرياضي وعددهم (١٠) عشر خبراء بحيث لا تقل مدة خبرتهم في المجال عن (١٠) عشرة سنوات (ملحق ١) وذلك لإبداء الرأي في مدي مناسبة العبارات لمحاور المقياس (ملحق ٤) ، والجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

عدد العبارات التي تم حذفها أو إضافتها أو تعديلها من الصورة الأولية لمقياس

المناعة النفسية طبقاً لآراء الخبراء (ن = ١٠)

عدد العبارات النهائية	عدد العبارات المضافة	أرقام العبارات التي تم تعديلها	أرقام العبارات المحذوفة	عدد العبارات المحذوفة	عدد العبارات في الصورة الأولية	المحاور
٩	-	٨ ، ١	٧ ، ٥ ، ٣	٣	١٢	المحور الأول : الثقة بالنفس
٨	-	٨ ، ٣	-	-	٨	المحور الثاني : القدرة علي مواجهة وحل المشكلات
٨	-	-	-	-	٨	المحور الثالث : تقدير الذات
٧	-	-	-	-	٧	المحور الرابع : التفكير الإيجابي
٧	-	٧ ، ٣	٨	١	٨	المحور الخامس : الصمود النفسي
٧	-	٦	-	-	٧	المحور السادس : التفاؤل والأمل
٨	-	٧ ، ١	١٠ ، ٨	٢	١٠	المحور السابع : ضبط الانفعالات النفسية
٧	-	-	-	-	٧	المحور الثامن : التحدي والمثابرة
٦١	-	٩	٦	٦٧	٦٧	المجموع

يتضح من جدول (٣) :

تم حذف العبارات التي حصلت على نسبة أقل من ٧٠% من اتفاق الخبراء وقد بلغت عدد العبارات المحذوفة (٦) عبارات ولم يتم إضافة أي عبارة ، وبالتالي تصبح الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٦١) عبارة .(ملحق ٥)

٦- الصورة النهائية للمقياس : قام الباحث بكتابة المقياس في صورته النهائية وذلك بترتيب العبارات تبعاً للمحور المنتميه إليه بحيث تجمع العبارات الخاصة بكل محور من محاور المقياس مع بعضها (ملحق ٥).

٧- تصحيح المقياس : لتصحيح الاستبيان قام الباحث بوضع ميزان تقدير ثلاثي بناءً علي استطلاع آراء الخبراء ، وقد تم تصحيح العبارات كالتالي : (نعم ، أحياناً ، لا) مع توزيع الدرجات (٣ ، ٢ ، ١) في اتجاه العبارات الموجبة ، أما بالنسبة للعبارات السلبية والبالغ عددها (١٣)

عبارات وهما عبارات رقم (٦ ، ٨ ، ١٢ ، ١٤ ، ٢٢ ، ٢٨ ، ٣٤ ، ٣٦ ، ٣٨ ، ٤٣ ، ٥٠ ، ٥٢ ، ٥٤ ،) فيكون ميزان التقدير لها كالتالي : (نعم ، أحياناً ، لا) مع توزيع الدرجات (١ ، ٢ ، ٣)

المعاملات العلمية لمقياس المناعة النفسية :

أ. الصدق :

لحساب صدق المقياس استخدم الباحث التالي :

(١) صدق المحتوى :

قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية (ملحق ٤) والذي يتكون من (٨) محاور و(٦٧) عبارة على مجموعة من الخبراء فى مجال علم النفس والترويح الرياضي قوامها (١٠) عشرة خبراء (ملحق ١) وذلك لإبداء الرأي فى مدى ملاءمة المقياس فيما وضع من أجله سواء من حيث المحاور والعبارات الخاصة بكل محور ومدى مناسبة تلك العبارات للمحور الذى تمثله ، وقد تبين أن النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول عبارات المقياس قيد البحث تراوحت ما بين (٤٠% : ١٠٠%) وبذلك تم حذف (٦) عبارات لحصولها على نسبة أقل من ٧٠% من اتفاق الخبراء ، ولم يتم إضافة أي عبارة لتصبح الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٦١) واحد وستون عبارة (ملحق ٥) .

(٢) صدق التكوين الفرضي :

لحساب صدق المقياس استخدم الباحث صدق التكوين الفرضي بطريقة الاتساق الداخلي ، حيث قام الباحث بتطبيقه على عينة قوامها (٧٠) طالب وطالبة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذى تنتمى إليه ، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس والجداول (٤) ، (٥) ، (٦) توضح النتيجة على التوالي .

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس المناعة النفسية

والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي اليه (ن = ٧٠)

العبارات										المحاور
٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	المحور الأول : الثقة بالنفس
٠.٩١	٠.٨٧	٠.٩٠	٠.٧٥	٠.٨٦	٠.٦٣	٠.٧٧	٠.٨٤	٠.٨٠	النسبة المئوية	
	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	رقم العبارة	المحور الثاني : القدرة علي مواجهة وحل المشكلات
	٠.٩٢	٠.٧٣	٠.٩٠	٠.٦٩	٠.٨٢	٠.٧٨	٠.٨٣	٠.٩٠	النسبة المئوية	
	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	رقم العبارة	المحور الثالث : تقدير الذات
	٠.٦٧	٠.٩٢	٠.٩٠	٠.٩٢	٠.٨٩	٠.٨٠	٠.٦١	٠.٩٢	النسبة المئوية	
		٣٢	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	رقم العبارة	المحور الرابع : التفكير الايجابي
		٠.٦٨	٠.٧٩	٠.٧٤	٠.٨٠	٠.٨٥	٠.٧٢	٠.٧٧	النسبة المئوية	
		٣٩	٣٨	٣٧	٣٦	٣٥	٣٤	٣٣	رقم العبارة	المحور الخامس : الصمود النفسي
		٠.٩٠	٠.٧٩	٠.٨٢	٠.٨٦	٠.٧٠	٠.٦٥	٠.٨٠	النسبة المئوية	
		٤٦	٤٥	٤٤	٤٣	٤٢	٤١	٤٠	رقم العبارة	المحور السادس : التفاؤل والأمل
		٠.٧٨	٠.٥٤	٠.٦٧	٠.٨٢	٠.٩٠	٠.٦٨	٠.٥٥	النسبة المئوية	
	٥٤	٥٣	٥٢	٥١	٥٠	٤٩	٤٨	٤٧	رقم العبارة	المحور السابع : ضبط الانفعالات النفسية
	٠.٧٨	٠.٧١	٠.٨٩	٠.٧٣	٠.٨٠	٠.٦٧	٠.٩٣	٠.٩٠	النسبة المئوية	
		٦١	٦٠	٥٩	٥٨	٥٧	٥٦	٥٥	رقم العبارة	المحور الثامن : التحدي والمثابرة
		٠.٩٤	٠.٨٣	٠.٨١	٠.٩٠	٠.٧٤	٠.٨٩	٠.٦٤	النسبة المئوية	

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٦٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٥٠

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والمجموع الكلي للمحور الذي تنتمي إليه ما بين (٠.٥٤ : ٠.٩٤) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق .

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس المناعة النفسية

والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٧٠)

العبارات										المحاور
٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	المحور الأول : الثقة بالنفس
٠.٨٣	٠.٨٠	٠.٧٨	٠.٧٠	٠.٨٥	٠.٦١	٠.٧٤	٠.٨١	٠.٧٧	النسبة المئوية	
	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	رقم العبارة	المحور الثاني : القدرة علي مواجهة وحل المشكلات
	٠.٨٥	٠.٧٠	٠.٨٣	٦٧	٠.٨٠	٠.٧١	٠.٨٠	٠.٨٨	النسبة المئوية	
	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	رقم العبارة	المحور الثالث : تقدير الذات
	٠.٦٦	٠.٨٢	٠.٨٠	٠.٩٠	٠.٨٣	٠.٧٧	٠.٦٠	٠.٨٢	النسبة المئوية	
		٣٢	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	رقم العبارة	المحور الرابع : التفكير الإيجابي
		٠.٦١	٠.٦٥	٠.٧٠	٠.٧٨	٠.٨٢	٠.٧٠	٠.٧٣	النسبة المئوية	
		٣٩	٣٨	٣٧	٣٦	٣٥	٣٤	٣٣	رقم العبارة	المحور الخامس : الصمود النفسى
		٠.٨٠	٠.٧٧	٠.٧٩	٠.٨١	٠.٦٦	٠.٦٢	٠.٧٠	النسبة المئوية	
		٤٦	٤٥	٤٤	٤٣	٤٢	٤١	٤٠	رقم العبارة	المحور السادس : التفاؤل والأمل
		٠.٧٤	٠.٥٠	٠.٦٥	٠.٨٠	٠.٨٧	٠.٦٤	٠.٥٢	النسبة المئوية	
	٥٤	٥٣	٥٢	٥١	٥٠	٤٩	٤٨	٤٧	رقم العبارة	المحور السابع : ضبط الانفعالات النفسية
	٠.٧١	٠.٦٦	٠.٨٤	٠.٧٠	٠.٨١	٠.٦٦	٠.٩٢	٠.٨٦	النسبة المئوية	
		٦١	٦٠	٥٩	٥٨	٥٧	٥٦	٥٥	رقم العبارة	المحور الثامن : التحدي والمثابرة
		٠.٩٣	٠.٧٠	٠.٦٥	٠.٨٢	٠.٧٠	٠.٨٧	٠.٦٢	النسبة المئوية	

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٦٨) ومستوى دلالة (٠.٠٠٥) = ٠.٢٥٠

يتضح من جدول (٥) ما يلي :

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية له ما بين (٠.٥٠ : ٠.٩٣) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق.

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين المجموع الكلي لكل محور من محاور مقياس المناعة النفسية والمجموع الكلي له (ن = ٧٠)

م	المحاور	معامل الارتباط
١.	الثقة بالنفس	٠.٧٩
٢.	القدرة على مواجهة وحل المشكلات	٠.٨١
٣.	تقدير الذات	٠.٧٨
٤.	التفكير الإيجابي	٠.٩٠
٥.	الصمود النفسي	٠.٨٨
٦.	التفاؤل والأمل	٠.٩٢
٧.	ضبط الانفعالات النفسية	٠.٨٩
٨.	التحدي والمثابرة	٠.٧٠

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٦٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٥٠
يتضح من جدول (٦) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور من محاور مقياس المناعة النفسية والمجموع الكلي له ما بين (٠.٧٠ : ٠.٩٢) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق .

ب . الثبات :

لحساب ثبات مقياس المناعة النفسية قام الباحث باستخدام معامل ألفا لكرونباخ وذلك على عينة قوامها (٧٠) طالب وطالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث ، والجدول (٧) يوضح ذلك .

جدول (٧)

معامل الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباخ لمقياس المناعة النفسية (ن = ٧٠)

م	المحاور	معامل ألفا
١.	الثقة بالنفس	٠.٩٢
٢.	القدرة علي مواجهة وحل المشكلات	٠.٨٥
٣.	تقدير الذات	٠.٧٠
٤.	التفكير الايجابي	٠.٧٥
٥.	الصمود النفسي	٠.٨٠
٦.	التفاؤل والأمل	٠.٧٨
٧.	ضبط الانفعالات النفسية	٠.٧٥
٨.	التحدي والمثابرة	٠.٨٣
	الدرجة الكلية للاستبيان	٠.٩٥

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

- تراوحت قيم معاملات ألفا لكرونباخ لمحاور مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية له ما بين (٠.٧٠) : (٠.٩٥) وهي معاملات دالة إحصائيا مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات .

الخطوات التنفيذية للبحث :

- بعد التأكد من صدق وثبات أدوات البحث قام الباحث بتصميمها بطريقة الكترونية من خلال استخدام (google forms) ثم قام بمشاركة رابط الاستمارة علي الايميلات الخاصة بطلبة وطالبات الجامعة وعلي مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة المتمثلة في (فيس بوك - واتس اب - ماسينجر) ، وكذلك تم ارسال رابط الاستمارة للزملاء من أعضاء هيئة التدريس لنشرها علي المنصات التعليمية وذلك في الفترة من ١٥ / ٥ / ٢٠٢٠ إلي ١٥ / ٦ / ٢٠٢٠ .
- قام الباحث بمتابعة ردود طلاب الجامعة علي الاستمارة لفترة زمنية دامت مدتها شهر .
- قام الباحث بعد الانتهاء من جمع البيانات والمعلومات الخاصة باستمارة الاستبيان بتفريغ وتصنيف البيانات وتجهيزها للمعالجة الإحصائية .

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

لحساب نتائج البحث استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الآتية :

- المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط ، معامل ألفا كرونباخ ، اختبار (ت) لدلالة الفروق .

وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة عند مستوي (٠.٠٥) للتأكد من معنوية النتائج الإحصائية للبحث ، كما استخدم الباحث برنامج (Spss ٧٢٢) لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

عرض ومناقشة النتائج :

سوف يستعرض الباحث نتائج البحث وفقاً للترتيب التالي :

الإجابة علي التساؤل الأول : والذي ينص علي :

١- ما أثر الممارسة الترويحية الرياضية المنزلية علي المناعة النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا ١٩ - Covid ؟

جدول (٨)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي استجابات الممارسين والغير ممارسين لأنشطة الترويحية

الرياضية المنزلية من طلاب الجامعة نحو محاور مقياس المناعة النفسية (ن = ٤٠٠)

مستوي الدلالة	قيمة (ت)	الغير ممارسين (ن = ١٥٢)		الممارسين (ن = ٢٤٨)		المحاور	م
		ع	م	ع	م		
دال	١٥.٧٧	٣.٤٦	١٥.٧٢	٤.١٧	٢٢.٠٩	الثقة بالنفس	١.
دال	١٧.٤٢	٢.٤٥	١٥.٥٤	٢.٧٨	٢٠.٣١	القدرة علي مواجهة وحل المشكلات	٢.
دال	١٨.٣٥	٣.٥٣	١٣.٥٩	٣.١٧	١٩.٨٤	تقدير الذات	٣.
دال	١٧.٦٢	٤.١٨	١٣.١٣	٢.٥٩	١٩.٠٨	التفكير الايجابي	٤.
دال	١٧.٨٤	٣.٢٩	١٢.٠٣	٣.٠٣	١٧.٨٠	الصمود النفسي	٥.
دال	١٧.١٢	٣.٦٢	١٣.٤٠	٢.٥٢	١٨.٦٧	التفاؤل والأمل	٦.
دال	١٩.٥٩	٢.٨٢	١٥.٤٨	٢.٢٥	٢٠.٥٠	ضبط الانفعالات النفسية	٧.
دال	١٨.٤٢	٣.٠٠	١٣.٨٨	٢.٢٢	١٨.٧٠	التحدي والمثابرة	٨.
دال	١٨.١٠	١١.٢٦	١٢٥.١٨	١٤.٠٢	١٤٩.٣٩	الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٣٩٨) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ١.٦٤٥

يتضح من جدول (٨) ما يلي :

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي استجابات الطلاب الممارسين والغير ممارسين لأنشطة الترويحية المنزلية في جميع محاور مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية له ولصالح (طلاب الجامعة الممارسين) حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥).

ويعزو الباحث نتيجة ارتفاع معدل المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية عن غيرهم من غير الممارسين إلي مدي إدراك الطلاب الممارسين ووعيهم لأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ، حيث أن ممارسة الطلاب للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية وبشكل منتظم قد أدت إلي حدوث تحسن في الحالة الصحية والبدنية بشكل عام والصحة النفسية بشكل خاص ، بل وساهمت في التخفيف من حدة الضغوط النفسية والمشاعر السلبية المتمثلة في القلق والتوتر الناتج عن انتشار فيروس كورونا المستجد - Covid ١٩ في جميع أنحاء العالم ، والذي ترتب عليه اتخاذ الحكومة المصرية مجموعة من الاجراءات الاحترازية والمتمثلة في غلق كامل لكافة الحدائق والمتنزهات والشواطئ وصالات اللياقة البدنية والأندية ومراكز الشباب وكذلك المدارس والجامعات وتوقف حركة الطيران بل والزام الجميع بالحجر المنزلي ، والذي من شأنه قد أثر علي الحالة النفسية لطلاب الجامعة وشعورهم المتزايد بالقلق والتوتر والضغط النفسي نتيجة لازدياد معدل وقت الفراغ لديهم ، وذلك لأنهم دائمين التنقل من وإلي الجامعة لأداء الواجبات التعليمية ، أو الذهاب للأندية وصالات اللياقة البدنية من أجل ممارسة الأنشطة الرياضية ، أو الذهاب للحدائق والمتنزهات من أجل التنزه والاستمتاع سواء مع الزملاء أو مع أفراد الأسرة ، ومن هنا نجد أن ممارسة الطلاب عينة البحث للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية قد ساهم في رفع المناعة النفسية والروح المعنوية لديهم ، حيث أن ارتفاع المناعة النفسية تجعل الفرد يفكر بشكل إيجابي ويتصرف بثقة ويواجه كافة المشكلات بفاعلية ويتمكن من تنظيم انفعالاته في العديد من المواقف المختلفة ، ويؤكد الباحث علي أن هذا لا يتحقق إلا من خلال الممارسة الترويحية الرياضية المنزلية ومحاولة استثمار وقت الفراغ في ممارسة أنشطة بناء تسهم في تحسين صحتهم البدنية والنفسية والاجتماعية .

ويتفق هذا مع ما أشار إليه كلاً من " محمد الحماحمي " (٢٠٠٦ : ٣٩) ، " تهاني عبد السلام " (٢٠٠١ : ١٦) أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية للشباب وبشكل منتظم تسهم في تحسن الحالة النفسية لديهم وتساعدهم في التعبير عن الذات وتفرغ الانفعالات المكبوتة وتحد من التوتر العصبي والنفسي المصاحب للحياة العصرية ، كما أنها تحقق الاسترخاء والتوازن النفسي للفرد الذي يساعدهم بإيجابية في التخلص من التوتر والقلق والضغوط العصبية والارهاق البدني والنفسي والعقلي وتحقيق الرضا والسعادة .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه نتائج دراسة كلاً من " جعفر عبد العزيز الحرايزة " (٢٠٢٠) ، " محمد عبد الله أحمد " (٢٠١٩) والتي أشارت إلي أن الممارسة الترويحية الرياضية

لها تأثير ايجابي علي العديد من المتغيرات النفسية كالمناعة النفسية والثقة بالنفس والصمود النفسي والتفكير الايجابي .

وبذلك نجد أن الباحث قد أجاب علي التساؤل الأول والذي ينص علي " ما أثر الممارسة الترويحية الرياضية المنزلية علي المناعة النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا ١٩ - Covid ؟ "

الإجابة علي التساؤل الثاني : والذي ينص علي :

٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور مقياس المناعة النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية تعزي لمتغير الجنس (ذكور - إناث) ؟

جدول (٩)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي استجابات طلاب الجامعة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية في محاور مقياس المناعة النفسية تبعاً لمتغير الجنس (ن = ٢٤٨)

مستوي الدلالة	قيمة (ت)	الإناث (ن = ١١٠)		الذكور (ن = ١٣٨)		المحاور	م
		ع	م	ع	م		
دال	٧.٤٠	٤.٧٩	١٨.١٥	٤.٢٩	٢٢.٤٣	الثقة بالنفس	١.
دال	٥.٣٣	٣.١٧	١٨.٧٤	٢.٦٧	٢٠.٧٢	القدرة علي مواجهة وحل المشكلات	٢.
دال	٦.٠١	٤.٠٦	١٦.٥٢	٤.٢٥	١٩.٧٢	تقدير الذات	٣.
دال	٦.٥١	٤.٣٦	١٦.٠٢	٢.٧٢	١٨.٩٧	التفكير الايجابي	٤.
دال	٧.٨٧	٣.٤٤	١٥.٢١	٣.٣١	١٨.٥٩	الصمود النفسي	٥.
دال	٥.٦٧	٣.٦٧	١٦.٦٤	٢.٤٩	١٨.٨٦	التفاؤل والأمل	٦.
دال	٥.٦٠	٣.٦٠	١٧.٩٤	٢.٣٦	٢٠.١٠	ضبط الانفعالات النفسية	٧.
دال	٩.٨٦	٤.٨٢	١٣.١٦	٣.١٦	١٨.١٨	التحدي والمثابرة	٨.
دال	٢٢.٦٦	٩.٥٨	١٣٢.٣٨	٧.٩٠	١٥٧.٥٤	الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٤٦) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ١.٦٤٥

يتضح من جدول (٩) ما يلي :

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي استجابات طلاب الجامعة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية في جميع محاور مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية له ولصالح طلاب

الجامعة (الذكور) حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

ويعزو الباحث نتيجة ارتفاع معدل المناعة النفسية لدي عينة الذكور عن الإناث إلى أن الخصائص الجسمية والعضلية للذكور تجعلهم يميلون إلى ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية أكثر من الإناث وخاصة قبل انتشار جائحة كورونا ، ومن ثم فإنهم يتمتعون بقدر مختلف من المناعة النفسية عن الإناث ، هذا وبالإضافة الي أن عدم توقفهم عن الممارسة الترويحية الرياضية نتيجة للحجر الصحي وغلق كافة الأندية ومراكز الشباب وصالات اللياقة البدنية ، وتعويضها بالممارسة الترويحية الرياضية المنزلية قد ساعد في رفع مناعتهم النفسية وجعلتهم أكثر قدرة علي التفكير الإيجابي وضبط الانفعالات النفسية ومواجهة وحل كافة المشكلات التي تواجههم وجعلتهم أكثر توافقاً مع الظروف البيئية المحيطة بهم .

كما يعزو الباحث أيضاً تلك النتيجة إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية التي فرضتها ظروف الحياة بالنسبة للذكور تختلف عن الإناث ، فالذكور يكونوا أكثر ثقة بأنفسهم عن الإناث ولديهم القدرة علي تحمل المسؤولية والاعتماد علي أنفسهم في مواجهة كافة التحديات والمواقف الصعبة التي تواجههم ، بالإضافة الي أنهم أكثر تحملاً وصبراً لكافة ضغوطات الحياة .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه نتائج دراسة كلاً من " جعفر عبد العزيز الحرايزة " (٢٠٢٠) ، " محمد عبد الله أحمد " (٢٠١٩) والتي أشارت الي ان الذكور يتمتعون بقدر عالي من المناعة النفسية والثقة بالنفس والتفكير الإيجابي والقدرة علي حل المشكلات والتحدي والمثابرة عن غيرهم من الإناث .

وبذلك نجد أن الباحث قد أجاب علي التساؤل الثاني والذي ينص علي : " هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور مقياس المناعة النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية تعزي لمتغير الجنس (ذكور - إناث) "

الإجابة علي التساؤل الثالث : والذي ينص علي :

٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور مقياس المناعة النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية تعزي لمتغير نوع الكلية (عملية - نظرية)؟

جدول (١٠)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي استجابات طلاب الجامعة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية في محاور مقياس المناعة النفسية تبعاً لمتغير (نوع الكلية) (ن = ٢٤٨)

مستوي الدلالة	قيمة (ت)	نظرية (ن = ١١٨)		عملية (ن = ١٣٠)		المحاور	م
		ع	م	ع	م		
دال	٦.٢١	٤.٩٥	١٨.٦١	٤.٣٥	٢٢.٢٨	الثقة بالنفس	.١
دال	٣.٩٧	٣.٠٧	١٩.٠٥	٢.٨٩	٢٠.٥٥	القدرة علي مواجهة وحل المشكلات	.٢
دال	٤.٧٢	٤.٠٤	١٦.٩٦	٤.٤٧	١٩.٥٢	تقدير الذات	.٣
دال	٣.٨٨	٤.١١	١٦.٧٠	٣.٣٣	١٨.٥٤	التفكير الايجابي	.٤
دال	٧.٢٥	٣.٨٠	١٥.٤٤	٣.٠٣	١٨.٥٩	الصمود النفسي	.٥
دال	٥.٥٠	٣.٨٦	١٦.٧٥	٢.١٤	١٨.٩٠	التفاؤل والأمل	.٦
دال	٥.٩٠	٣.٥٤	١٧.٩٦	٢.٣٠	٢٠.١٨	ضبط الانفعالات النفسية	.٧
دال	٥.٨٨	٥.١٤	١٤.٢٣	٣.٦٠	١٧.٥٢	التحدي والمثابرة	.٨
دال	١٤.١٥	١٢.٥٢	١٣٥.٦٩	١٠.١٣	١٥٦.٠٨	الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٤٦) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ١.٦٤٥

يتضح من جدول (١٠) ما يلي :

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي استجابات طلاب الجامعة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية في جميع محاور مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية له ولصالح طلاب (الكليات العملية) حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) .
- وعزوا الباحث نتيجة اختلاف طلاب الكليات العملية عن النظرية في محاور المناعة النفسية إلي اختلاف طبيعة الدراسة العملية أو النظرية من حيث طبيعة الموضوعات الدراسية التي يتناولها الطالب بالدراسة ، حيث أن عدد ساعات الدراسة في الكليات العملية أكثر من النظرية ، بالإضافة إلي اختلاف كم المحتوى العلمي الذي يدرسه طالب الكليات العملية عن النظرية ، حيث نجد أن طالب الكليات العملية يدرس المحتوى علي جزئين جزء عملي وجزء نظري ، بعكس طلاب الكليات النظرية ، بالإضافة الي الوقت الذي يستنفذه الطالب في الدراسة العملية أكثر من الدراسة النظرية ، كل هذا من شأنه يساعد الفرد في التفكير بإيجابية في مختلف الموضوعات وضبط انفعالاته في العديد من المواقف المختلفة ، بالإضافة الي قدرته علي مواجهة كافة الضغوط النفسية الناتجة عن التغيرات الراهنة في المجتمع الذي يعيش فيه .
- وتختلف نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت اليه دراسة " محمد عبد الله إسماعيل " (٢٠١٩) والتي تشير الي أن ليس هناك فروق بين طلاب الكليات العملية والنظرية في العديد من المتغيرات النفسية كالتفكير الإيجابي ، الثقة بالنفس ، ضبط الذات.

وبذلك نجد أن الباحث قد أجاب على التساؤل الثالث والذي ينص على : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور مقياس المناعة النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية تعزي لمتغير نوع الكلية (عملية - نظرية) ؟
الإجابة على التساؤل الرابع : والذي ينص على :
٥- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور مقياس المناعة النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية تعزي لمتغير البيئة الجغرافية (حضر - ريف) ؟

جدول (١١)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي استجابات طلاب الجامعة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية في محاور مقياس المناعة النفسية تبعاً لمتغير (البيئة الجغرافية) (ن = ٢٤٨)

مستوي الدلالة	قيمة (ت)	ريف (ن = ١٠٥)		حضر (ن = ١٤٣)		المحاور	م
		ع	م	ع	م		
دال	٩.٣٠	٤.٤٥	١٧.٥٧	٤.١٨	٢٢.٧١	الثقة بالنفس	١.
دال	٤.١٦	٣.٢٨	١٨.٩٢	٢.٧٢	٢٠.٥١	القدرة علي مواجهة وحل المشكلات	٢.
دال	٨.٥٠	٤.١٥	١٥.٨٣	٣.٧٦	٢٠.١٢	تقدير الذات	٣.
دال	٣.٠٠	٣.٩١	١٦.٨٨	٣.٦٦	١٨.٢٤	التفكير الايجابي	٤.
دال	٨.٠٤	٣.٦٧	١٥.٠٩	٣.٠٩	١٨.٥٦	الصمود النفسي	٥.
دال	٦.٢٧	٣.٩١	١٦.٤٧	٢.١٧	١٨.٩٠	التفاؤل والأمل	٦.
دال	٤.٩٨	٣.٥٤	١٨.٠٠	٢.٥٦	١٩.٩٤	ضبط الانفعالات النفسية	٧.
دال	٥.٣٢	٥.٠٦	١٤.٢٠	٣.٩٤	١٧.٢٤	التحدي والمثابرة	٨.
دال	١٨.١١	١٠.٥٢	١٣٢.٩٧	٩.٥٩	١٥٦.٢٣	الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٤٦) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ١.٦٤٥

يتضح من جدول (١١) ما يلي :

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي استجابات طلاب الجامعة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية في جميع محاور مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية له ولصالح طلاب (الحضر) حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥).

ويعزو الباحث نتيجة ارتفاع معدل المناعة النفسية لدي طلاب الجامعة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية المقيمين بالحضر عن أقرانهم المقيمين بالريف إلي أن من قبل انتشار وباء فيروس كورونا Covid - ١٩ فإن الحضر يتوافر به العديد من الإمكانيات والملاعب والمنشآت والصالات الرياضية عن الريف ، والتي من شأنها تسهم في رفع معدل الممارسة الترويحية الرياضية وذلك من خلال اشتراك العديد من الشباب في تنفيذ مختلف الأنشطة الترويحية الرياضية

بتلك المنشآت ، وبالتالي فإن غلق تلك المنشآت أدى الي ممارسة هؤلاء الطلاب للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية إيماناً منهم بالدور الرئيسي للممارسة الترويحية الرياضية سواء في المنزل أو في المنشآت ، ألا وهو تحقيق التكيف والتوازن البدني والنفسي للفرد بما يجعله متوافقاً مع ذاته واثقاً بنفسه وقادراً علي التفكير الإيجابي وحل المشكلات التي يواجهها .

ويختلف هذا مع ما توصلت اليه دراسة " محمد عبد الله إسماعيل " (٢٠١٩) أن ليس هناك فروق بين طلاب الجامعة المقيمين بالحضر والريف في التفكير الإيجابي ، الثقة بالنفس ، ضبط الذات.

وبذلك نجد أن الباحث قد أجاب علي التساؤل الرابع والذي ينص علي : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور مقياس المناعة النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية تعزي لمتغير البيئة الجغرافية (حضر - ريف) ؟
الاستخلاصات والتوصيات :

- ١- بناء مقياس المناعة النفسية وتمتعه بقدر عالي من الصدق والثبات .
 - ٢- للممارسة الترويحية الرياضية المنزلية دور إيجابي في تحسين المناعة النفسية لدي طلاب الجامعة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية في ظل جائحة كورونا .
 - ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور مقياس المناعة النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية في ظل جائحة كورونا ولصالح الممارسين.
 - ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور مقياس المناعة النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية تعزي لمتغير الجنس (ذكور - إناث) ولصالح الذكور .
 - ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور مقياس المناعة النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية تعزي لمتغير نوع الكلية (عملية - نظرية) ولصالح طلاب الكليات العملية .
 - ٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور مقياس المناعة النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية تعزي لمتغير البيئة الجغرافية (حضر - ريف) ولصالح الطلاب المقيمين بالحضر .
- التوصيات :

- ١- ضرورة الاهتمام بالدعم النفسي لطلاب الجامعة خلال جائحة كورونا من خلال وسائل الاتصال المسموعة والمرئية .
- ٢- تكثيف برامج التوعية بأهمية الممارسة الترويحية الرياضية المنزلية ودورها في تحسين المناعة النفسية لدي العديد من الفئات في ظل جائحة كورونا .
- ٣- التأكيد علي ضرورة نشر الثقافة الترويحية المنزلية لكافة فئات المجتمع .
- ٤- البعد عن استخدام وسائل الاتصال الحديثة كإحدي طرق شغل وقت الفراغ في الحجر المنزلي واستبدالها بالممارسة الترويحية سواء الرياضية أو الثقافية أو الفنية أو الاجتماعية
- ٥- إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول دور الممارسة الترويحية الرياضية في تحسين المناعة النفسية لدي العديد من الفئات المختلفة .

قائمة المراجع :

المراجع العربية :

- ١- إيمان حسنين محمد (٢٠١٣) : تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدي الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع ، بحث علمي منشور ، دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، العدد (٤٣) ، الجزء (٣) ، كلية البنات ، جامعة عين شمس .
- ٢- إيمان عبد العزيز عبد الوهاب (٢٠٢٠) : دراسة مسحية للأنشطة الترويحية التي يمارسها الشباب الجامعي خلال فترة توقف الدراسة بسبب فيروس كورونا ، بحث علمي منشور ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، العدد (٠٢٦) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- ٣- إيمان مصطفى علي (٢٠١٩) : بناء مقياس المناعة النفسية للطالبات المصابات بكلية التربية الرياضية بنات ، بحث علمي منشور ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد (٤٩) ، الجزء (٣) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- ٤- آمال الفقي ، محمد أبو الفتوح (٢٠٢٠) : المشكلات النفسية المترتبة علي جائحة فيروس كورونا المستجد (Covid -١٩) (بحث وصفي استكشافي لدي عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر) ، بحث علمي منشور ، المجلة التربوية ، العدد (٧٤) .
- ٥- تهاني عبد السلام (٢٠٠١) : الترويح والتربية الترويحية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٦- جعفر عبد العزيز الحريرة (٢٠٢٠) : مستوي المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدي الطلبة الرياضيين في جامعة بلقاء التطبيقية ، بحث علمي منشور ، مجلة دراسات العلوم التربوية ، المجلد (٤٧) ، العدد الأول ، عمادة البحث العلمي ، الجامعة الأردنية
- ٧- سليمان عبد الواحد يوسف (٢٠١٦) : فعالية برنامج تدريبي في تنشيط المناعة النفسية لدي طلاب الجامعة في ضوء أساليب التفكير وعادات العقل ، بحث علمي منشور ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد (٢٦) ، العدد (٩٠) ، كلية التربية ، جامعة قناة السويس
- ٨- عايش صباح (٢٠١٧) : النشاط البدني الرياضي وأثره علي المناعة النفسية ، مقالة علمية ، المؤتمر الدولي العلمي السادس حول الممارسات الرياضية والآفات الاجتماعية ، كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة البويرة ، الجزائر .
- ٩- عصام محمد زيدان (٢٠١٣) : المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها ، بحث علمي منشور ، مجلة كلية التربية ، العدد (٥١) ، كلية التربية - جامعة طنطا .
- ١٠- كمال عبد الحميد إسماعيل وآخرون (٢٠١٢) : الترويح الرياضي للشباب ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

- ١١- مسعد سيد عويس (٢٠٠٧) : المرصد النفسي للثقافة الرياضية والترفيهية ، المؤتمر العلمي السنوي الدولي لقسم علم النفس الرياضي ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ١٢- محمد عبد الله أحمد (٢٠١٩) : ممارسة الأنشطة الرياضية كمؤشر لتحقيق الصمود النفسي لطلاب الجامعات المصرية ، بحث علمي منشور ، مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوت .
- ١٣- محمد محمد الحماحي ، عايدة عبد العزيز (٢٠٠٦) : الترويح بين النظرية والتطبيق ، ط٤ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٤- محمد محمد الحماحي ، وليد عبد الرازق (٢٠١٧) : التنشئة الاجتماعية من أجل الترويح ، مركز الكتاب الحديث للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- ١٥- ميادة قرمان (٢٠٠٨) : الأساليب الحديثة في علاج المشكلات السلوكية عند المراهقين ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- المراجع الأجنبية :

- ١٦- Barbanell , L (٢٠٠٩) : Breaking the addiction to please goodbye guilt , published by Jason aronson , an imprint of roman & little field publishers , inc .
- ١٧- Cao, W. ; Fang, Z. ; Hou, G. ; Han, M. ; Xu, X. ; Dong, J. and Zheng, J. (٢٠٢٠). The psychological impact of the COVID-١٩ epidemic on college students in China. Psychiatry Res, ٢٨٧, ١-٥.
- ١٨- Dubey , A & Shahi , D (٢٠١١) : psychological immunity and coping strategies : A study on medical professionals , Indian journal of social science researches , vol (٨) , no ١-٢ , ٣٦-٤٧ .
- ١٩- Tiana, F., Li, H., Tian, S., Yanga, J., Shao, J., Tian, C.(٢٠٢٠). Psychological symptoms of ordinary Chinese citizens based on SCL-٩٠ during the level I emergency response to COVID- ١٩, Psychiatry Research, ٢٨٨, ١-٩.
- ٢٠- Who (٢٠٢٠) : Statement on the second meeting of the International Health Regulations (٢٠٠٥) Emergency Committee regarding the outbreak of novel coronavirus (٢٠١٩) n CoV .
- ٢١- Yousfi N, Bragazzi NL, Briki W et al. The COVID-١٩ pandemic (٢٠٢٠) : how to maintain a healthy immune system during the lockdown – a multidisciplinary approach with special focus on athletes. Biol Sport. ٣٧(٣):٢١١-٢١٦

قائمة مراجع شبكة المعلومات الدولية :

- ٢٢- <https://addcounsel.com/ar/%D9%٨٣%D9%٨A%D9%٨١->

ملخص البحث

"أثر الممارسة الترويحية الرياضية المنزلية علي المناعة النفسية لدي عينة من طلاب**الجامعة في ظل جائحة كورونا ١٩ - Covid"**

استهدف البحث التعرف علي أثر الممارسة الترويحية الرياضية المنزلية علي المناعة النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا ، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي (الاسلوب المسحي) نظراً لملاءمته لطبيعة وأهداف البحث ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة الطبقية العشوائية من طلبة وطالبات بعض الكليات العملية والنظرية الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية بجامعة المنيا ، حيث بلغ عددها (٤٠٠) طالب وطالبة كعينة أساسية مقسمين إلي (٢٤٨) ممارس و(١٥٢) غير ممارس ، كما تم اختيار عينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث ولكن من خارج عينة البحث الأساسية حيث بلغ عددها (٧٠) طالب وطالبة من الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية ، واستخدم الباحث مقياس المناعة النفسية كأداة لجمع البيانات الخاصة بالبحث ، وكانت من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث ما يلي :

- ١- بناء مقياس المناعة النفسية وتمتعه بقدر عالي من الصدق والثبات .
- ٢- للممارسة الترويحية الرياضية المنزلية دور إيجابي في تحسين المناعة النفسية لدي طلاب الجامعة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية في ظل جائحة كورونا .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور مقياس المناعة النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية في ظل جائحة كورونا ولصالح الممارسين.
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور مقياس المناعة النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية تعزي لمتغير الجنس (ذكور - إناث) ولصالح الذكور.
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور مقياس المناعة النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية تعزي لمتغير نوع الكلية (عملية - نظرية) ولصالح طلاب الكليات العملية .
- ٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محاور مقياس المناعة النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية تعزي لمتغير البيئة الجغرافية (حضر - ريف) ولصالح الطلاب المقيمين بالحضر .

Research Summary

The effect of home sports recreational practice on the psychological immunity of a sample of university students in light of the Corona Covid-١٩ pandemic

The research aimed to identify the impact of home sports recreational practice on the psychological immunity of a sample of university students in light of the Corona pandemic, where the researcher used the descriptive approach (survey method) due to its suitability to the nature and objectives of the research, and the research sample was selected by random stratified method from students of some practical colleges And the theory of practitioners and non-practitioners of home sports recreational activities at the University of Minya, where the number of (٤٠٠) students as a basic sample divided into (٢٤٨) practitioners and (١٥٢) non-practitioners, and a survey sample was chosen from the same research community but from outside the basic research sample, where They numbered (٧٠) male and female students, both practicing and not practicing home sports recreational activities. The researcher used the Psychological Immunity Scale as a tool for collecting data for the research. Among the most important findings of the researcher are the following:

- ١- Building a measure of psychological immunity and enjoying it with a high degree of honesty and stability.
- ٢- Home sports recreational practice has a positive role in improving psychological immunity among university students practicing home sports recreational activities in light of the Corona pandemic.
- ٣- There are statistically significant differences in the axes of the Psychological Immunity Scale for a sample of university students who are practicing and non-practicing of home sports recreational activities in light of the Corona pandemic and in favor of practitioners.
- ٤- There are statistically significant differences in the axes of the psychological immunity scale of a sample of university students practicing home sports recreational activities due to the gender variable (males - females) and in favor of males.
- ٥- There are statistically significant differences in the axes of the psychological immunity scale in a sample of university students practicing home sports recreational activities due to the variable of the type of college (practical - theory) and in favor of students of practical colleges.
- ٦- There are statistically significant differences in the axes of the psychological immunity scale in a sample of university students practicing home recreational sports activities due to the geographical environment variable (urban - rural) and in favor of the urban students.