



فعالية برنامج إرشادي معرفي في تعزيز المناعة النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية

أ.م.د/ عمرو فؤاد عبد الحميد السعيد

الأستاذ المساعد بقسم علم النفس الرياضي كلية علوم الرياضة جامعة دمياط

أ.م.د/ حسين السعيد عبد المجيد

الأستاذ المساعد بقسم علم النفس الرياضي كلية علوم الرياضة جامعة دمياط

الباحثة/ أميرة مكرم محمد على

الباحثة بقسم علم النفس الرياضي كلية علوم الرياضة جامعة دمياط

مستخلص البحث

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي معرفي على تعزيز المناعة النفسية لدى الممارسات للأنشطة الرياضية، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بخطواته وإجراءاته لملاءمته لطبيعة البحث، باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة، ويُمثل مجتمع البحث ممارسات الأنشطة الرياضية المترددة على الأندية الرياضية والأندية الصحية بمحافظة دمياط، وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية الطبقية من السيدات الممارسات للأنشطة الرياضية المترددة على الأندية الرياضية والأندية الصحية من عضوات نادي (أولمبيا الرياضي) بمدينة دمياط الجديدة بمحافظة دمياط، وبلغ قوامها (١٥) من الممارسات للأنشطة الرياضية؛ فضلاً عن (٥٠) من الممارسات للأنشطة الرياضية كعينة استطلاعية من داخل مجتمع البحث الأصلي وخارج عينة البحث الأساسية، واشتملت أدوات جمع البيانات على: مقياس المناعة النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية: إعداد/ الباحثون، والبرنامج الإرشادي المعرفي للممارسات للأنشطة الرياضية: إعداد/ الباحثون، وتمثلت أهم النتائج في: صلاحية مقياس المناعة النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية كمقياس مُقنن يصلح للتطبيق؛ حيث يتمتع المقياس بمعاملات صدق وثبات عالية، ويتكون مقياس المناعة النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية من (٤) أبعاد و(٤٥) عبارة مُستخلصة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مُتغير (المناعة النفسية) لصالح القياس البعدي، وفعالية البرنامج الإرشادي النفسي في تدعيم المناعة النفسية لدى الممارسات للأنشطة الرياضية، وأوصى الباحثون بتطبيق مقياس المناعة النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية، للتعرف على مستويات المناعة النفسية لدى الممارسات للأنشطة الرياضية، والاهتمام بتطبيق البرنامج الإرشادي النفسي سعيًا لتدعيم وتعزيز المناعة النفسية لدى الممارسات للأنشطة الرياضية.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي معرفي - المناعة النفسية - الممارسات للأنشطة الرياضية



The Effectiveness Of A Cognitive Guidance Program In Enhancing The Psychological Immunity Of Female Athletes

Dr/ Amr Fouad Abd El-Hamed Al-Saeed

Assistant Professor, Department Of Sports Psychology, Faculty Of Sports Sciences, Damietta University

Dr/ Hussein Al-Saeed Al-Saeed Abd El-Majeed

Assistant Professor, Department Of Sports Psychology, Faculty Of Sports Sciences, Damietta University

Researcher/ Amira Makram Mohamed Ali

Researcher In The Department Of Sports Psychology, Faculty Of Sports Sciences, Damietta University

Abstract

The current research aims to identify the effectiveness of a cognitive guidance program on enhancing psychological immunity among female practitioners of sports activities. The researchers used the experimental method with its steps and procedures to suit the nature of the research, using pre- and post-measurement for one experimental group. The research community represents female practitioners of sports activities who frequent sports clubs and health clubs in Damietta Governorate. The basic research sample was selected using a stratified random method from women who practice sports activities who frequent sports clubs and health clubs from the members of the (Olympia Sports Club) in New Damietta City in Damietta Governorate, and its strength amounted to (15) female practitioners of sports activities; In addition to (50) female practitioners of sports activities as a survey sample from within the original research community and outside the basic research sample, the data collection tools included: the psychological immunity scale for female practitioners of sports activities: prepared by the researchers, and the cognitive guidance program for female practitioners of sports activities: prepared by the researchers. The most important results were: the validity of the psychological immunity scale for female practitioners of sports activities as a standardized scale suitable for application; The scale has high validity and reliability coefficients. The psychological immunity scale for practicing sports activities consists of (4) dimensions and (45) extracted phrases. There are statistically significant differences between the average scores of the research sample members for the pre- and post-measurements of the experimental group in the variable (psychological immunity) in favor of the post-measurement. The psychological guidance program is effective in strengthening psychological immunity among practicing sports activities. The researchers recommended applying the psychological immunity scale for practicing sports activities, to identify the levels of psychological immunity among practicing sports activities, and paying attention to applying the psychological guidance program in an effort to support and enhance psychological immunity among practicing sports activities.

Key Words: Cognitive Guidance Program – Psychological Immunity – Sports Practices

فعالية برنامج إرشادي معرفي في تعزيز المناعة النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية

أ.م.د/ عمرو فؤاد عبد الحميد السعيد

الأستاذ المساعد بقسم علم النفس الرياضى كلية علوم الرياضة جامعة دمياط

أ.م.د/ حسين السعيد السعيد عبد المجيد

الأستاذ المساعد بقسم علم النفس الرياضى كلية علوم الرياضة جامعة دمياط

الباحثة/ أميرة مكرم محمد على

الباحثة بقسم علم النفس الرياضى كلية علوم الرياضة جامعة دمياط

مقدمة ومشكلة البحث:

يعيش الإنسان فى المجتمع ويرتبط ببيئته ارتباطاً وثيقاً، يؤثر فيها وتؤثر فيه، والإنسان وحدة نفسية اجتماعية مترابطة تتشكل شخصيته وتتحدد سلوكياته من تفاعل عوامل وراثية وأخرى بيئية وثقافية، بالإضافة إلى مجموعة الخصائص الجسدية والنفسية والشخصية التى تميزه، والإنسان فى تفاعله مع البيئة يستجيب للمواقف والأحداث والمثيرات باستجابات مختلفة ومتنوعة محاولاً التوافق والتكيف معها.

وتُشكل الأحداث الحياتية الضاغطة خطراً كبيراً على صحة الفرد وتوازنه، وتُهدد كيانه النفسى لما لها من آثار سلبية وخبرات سلبية غير مرغوب فيها؛ حيث أن طبيعة الحياة التى تمر بها السيدات الممارسات للأنشطة الرياضية وما يُرافقها من ضغوط مُتعددة ومختلفة الاتجاهات والمصادر، تتمثل فى ضعف القدرة على التكيف والشعور بالإرهاك النفسى لكون غالبية تلك الفئة قد كونوا أسراً ولهم أبناء وأزواج ومن ثم مُتطلبات اجتماعية، كما أن كل مرحلة من حياة الإنسان لها خصائصها المميزة ومطالبها، ولعل الفشل فى مواجهتها يؤدي إلى العديد من المشاكل النفسية والتى بالكاد تؤثر على الصحة النفسية لديهم.

ويرى محمد إبراهيم سعيان (٢٠١١م)، أن الإرشاد النفسى يُعد خدمة نفسية تربية غاية فى الأهمية فى عصرنا الراهن إذ لا يقتصر على جانب واحد من جوانب الحياة بل يمتد ليشمل جوانب الحياة كافة (الأسرية، الجامعية، الاجتماعية، والمهنية)، وعلى هذا الأساس نشأ الإرشاد لمساعدة الفرد نفسياً وتربوياً ومهنياً واجتماعياً كونه عملية إنسانية تهدف إلى تحقيق سعادة الفرد ومُساعدته للتخلص مما لديه من مشكلات للوصول إلى أفضل مستوى ممكن من الصحة النفسية (٨٢ : ٠٠).

وتشير إخلاص محمد عبد الحفيظ (٢٠٠٢م)، إلى أن الإرشاد النفسى فى الوقت الحاضر يُمثل أحد الموضوعات الهامة فى مجال علم النفس الرياضى، والإرشاد النفسى عملية هدفها مساعدة الرياضى على فهم وتنمية استعداداته وقدراته وميوله وإمكانياته المختلفة، كما تساعده على تدعيم ثقته بنفسه وبقدراته حتى يتحقق له التوافق النفسى والصحة النفسية (٣٢ : ٠٠).

ويُضيف (Frank and Zella, 2008)، أن برامج الإرشاد النفسى فى المجال الرياضى تعنى تطبيق العديد من الأساليب والفنيات النفسية على الرياضيين، وذلك بهدف تطوير وترقية الصحة النفسية والعقلية لديهم، واستثارة الدافعية نحو تطوير مستوياتهم، ومواجهة المشكلات الشخصية التى قد تتأثر بالعوامل النفسية أو الأفكار السلبية المُسيطرَة عليهم ومحاولة إزالتها أو تخفيفها (٦٨ : ٠٠).

ويذكر (Seery, 2011)، أنه قد تزايد الإهتمام فى الآونة الأخيرة بمفهوم المناعة النفسية ضمن التوجه الإيجابى فى علم النفس؛ حيث تُعد عاملاً رئيساً فى حماية الفرد من الإصابة بعدد من الأمراض، وكذلك مساعدته على مواجهة المصاعب الحياتية بشكل عام، وذلك من خلال استدعاء طاقاته الشخصية للتعامل مع تلك المواقف الضاغطة التى قد تُعيق تحقيق أهدافه (١٦٠٣ : ٠٠).

ويشير (Kagan, 2006)، إلى أن المناعة النفسية تعمل كمُرشحات للرسائل الإنفعالية التى يستقبلها الفرد أثناء مواقف حياته اليومية ويُحدد بذلك كيف يتم التعامل معها، فعندما تعثره مشاعر القلق أو الخوف أو الاستثارة نتيجة تعرضه لأحداث مُهددة أو ضاغطة يتدخل فوراً جهاز المناعة النفسية محاولاً مساعدته على الفهم والإدراك الواقعى للحقائق؛ مما يسمح للفرد بتقييم ردود أفعاله تجاه تلك الأحداث ويُصبح ذلك مُحددًا للاستجابات القادمة لمُجمل الأحداث المُشابهة، وهذا ما يُطلق عليه الطبيعة التعزيزية لجهاز المناعة النفسية (٩٥ : ٠٠).

ويُعرف (Bhardwaj and Agrawal, 2015)، المناعة النفسية على أنها القوة أو الطبقة الحامية للعقل والتى تمد الفرد بالقوة اللازمة لمقاومة الضغوط والمخاوف والأفكار السلبية ومُساعدته فى تحقيق الاتزان النفسى من خلال الدفاع باستخدام قوى مثل الثقة بالنفس والتكيف، والنضج الانفعالى، وغيرها (١١٤ - ١١٩ : ٠٠).

ويشير (Dubey & Shahi, 2011)، إلى أن الإنسان يمتلك جهاز مناعى جسدى يعمل على حماية الجسم من أى مواد ضارة تُهدد الجسد كالسموم والبكتريا، كما يوجد لديه أيضاً جهاز

مناعى نفسى يعمل على حمايته من التعرض للمشاعر السلبية، كما يحميه من السموم الناتجة عن القلق المستمر والتوتر العصبى الذى يعانى منه الافراد خلال حياتهم اليومية، وكلاً من الجهازين المناعيين البيولوجى والنفسى يعملان معاً للدفاع والحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية لدى الأفراد (٣٦ : ٠٠).

ويتفق كلٌّ من (Gupta & Nebhinani, 2020)، (Kagan, 2006)، أن هناك تشابه كبير بين المناعة النفسية والمناعة الحيوية للإنسان، فمن أهم وظائفها معاً الحفاظ على حياتنا، كالتأهب عن الطريقة المثلى للتعامل مع العناصر المُهددة التى قد تواجهنا، كما أنهما تعتمدان على ذاكرة المواجهات السابقة للمواقف الخطرة التى تعرض لها الفرد (٦ : ٠٠)، (٠٠ : ٩٤).

ويذكر (Hassan, 2021)، أن الأفراد الذين يحظون بمستوى مرتفع من المناعة النفسية يشعرون بقدرتهم العالية على حل المشكلات واتخاذ القرارات ويضعون لأنفسهم أهداف وتوقعات إيجابية، أما الأفراد الذين يتمتعون بمستوى مُنخفض من المناعة النفسية يفتقدون لضبط النفس، وينخفض لديهم مستوى النضج الإنفعالى مما يسمح للأفكار اللاعقلانية بالسيطرة على تفكيرهم (٤٢٩٨ : ٠٠ - ٤٣٠٠).

ويرى كمال إبراهيم مرسى (٢٠٠٠م)، أن تفكير الفرد ونفسيته تتأثر فى مواقف النجاح والفشل بمستوى المناعة النفسية لديه، فإذا كانت مناعته النفسية قوية كان تفكيره أثناء الضغوط منطقياً ومشاعره إيجابية، أما إذا كانت مناعته النفسية ضعيفة فسيكون تفكيره غير منطقى ومشاعره سلبية، لذلك فالمناعة مطلب حيوى فى ظل تلك الظروف الضاغطة (٩٥ : ٠٠).

وحيث أن ضغوط الحياة وكثرة الأعباء التى تقع على عاتق تلك الفئة "السيدات الممارسات للأنشطة الرياضية" قد تُحدث خللاً فى كثير من ردود أفعالهم سواء السلوكية منها أو حتى الأفكار والانفعالات؛ حيث تستجيب الواحدة منهم لمختلف المشكلات التى تواجهها فى بيئتها قصد تحقيق حاجاتها والوصول الى حالة التكيف والتوافق وذلك باستخدام آليات واستراتيجيات اختلف الباحثون فى مختلف مجالات علم النفس فى تصنيفها وتحديد أبعادها والاتفاق على كل من مفهومها واصطلاحها.

وفى هذا السياق يرى (Kaur and Som, 2020)، أن نظام المناعة النفسية قادر على الحفاظ على توازن الفرد المعرفى والانفعالى لمواجهة المشكلات والصدمات المختلفة، ليتمكن من

العودة إلى حالته الطبيعية بعد التعرض للمشكلات والضغط والأحداث المؤلمة، وإعادة صياغة بنائه المعرفي للتكيف مع الأحداث المحيطة وتقبلها كتجارب جديدة (٠٠ : ١٤٠).

وانطلاقاً من كون المناعة النفسية ذات أهمية بالغة بالنسبة للممارسات للأنشطة الرياضية؛ حيث تُعد المناعة النفسية الدرع الواقى لهن للتصدى لأى تهديدات وأزمات وضغوط نفسية قد تواجههن والقضاء عليها عن طريق التحصين النفسى مُستخدمين الموارد الذاتية لديهن.

وفى ضوء ما تقدم؛ بالإضافة إلى ما قام به الباحثون من البحث والتحليل للدراسات المرجعية التى تناولت المناعة النفسية فى المجال الرياضى، فقد استوقف الباحثون عدم توافر برنامج إرشادى معرفى فى البيئة المصرية والعربية -على حد علم الباحثون- صُمم لتعزيز المناعة النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية.

لذا؛ كان تفكير الباحثون جدياً فى ضرورة تصميم برنامج إرشادى معرفى للمساهمة فى تدعيم المناعة النفسية لدى الممارسات للأنشطة الرياضية؛ بما قد يكفل المساهمة فى محاولة تطوير البرامج الإرشادية النفسية المُستهدفة للممارسات للأنشطة الرياضية.

أهمية البحث والحاجة إليه:

تتمثل أهمية البحث الحالى فيما يلى:

- أهمية مُتغير الدراسة (المناعة النفسية) لدى الممارسات للأنشطة الرياضية.
- تصميم برنامج إرشادى معرفى للمناعة النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية، وتقديم مجموعة من الجلسات الإرشادية للمُهتمين بالمجال الرياضى لتحسين المناعة النفسية.
- إثراء المجال الرياضى والمكتبات المُتخصصة بدراسة جديدة من نوعها.
- تُمثل الدراسة دافع للباحثين لتصميم برامج مُشابهة لتدعيم المناعة النفسية لعينات أخرى مُغايرة.
- يُعد البرنامج الإرشادى المعرفى دعامة أساسية للحفاظ على السيدات من الوقوع تحت تأثير الضغوط النفسية ومن ثم العمل على تدعيم المناعة النفسية لديهن.

هدف البحث:

يهدف البحث الحالى إلى التعرف على "فعالية برنامج إرشادى معرفى على تعزيز المناعة النفسية لدى الممارسات للأنشطة الرياضية".

فروض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلي والبعدي في مُتغير (المناعة النفسية) لصالح القياس البعدي.
2. البرنامج الإرشادي المعرفي المُقترح ذو فعالية في تعزيز المناعة النفسية لدى الممارسات للأنشطة الرياضية.

مصطلحات البحث:

البرنامج الإرشادي:

يُعرفه عمرو فؤاد عبد الحميد (٢٠١٩م)، على أنه: "برنامج مُخطط وفق أسس علمية منهجية سليمة، يهدف لتقديم خدمات إرشادية مباشرة وغير مباشرة للرياضيين، مُتمثلاً في الجلسات الإرشادية التي قام المُرشد النفسي بإعدادها وتنفيذها على الرياضيين، بهدف مُساعدتهم على تحسين العمليات العقلية والجوانب النفسية لديهم؛ مما قد يؤثر إيجابياً عليهم" (٢٧٩ : ٠٠).

المناعة النفسية:

يُعرفها (Shapan & Ahmed, 2020)، على أنها: "نظام مُتكامل من أبعاد الشخصية المعرفية والدافعية والسلوكية والتي توفر مناعة ضد الضغوط التي تواجه الأفراد وتُعزز النمو الصحي لديهم وتُعد بمثابة أجسام مُضادة للضغوط النفسية" (٣٤٥ : ٠٠).

الدراسات المرجعية:

استعان الباحثون بمجموعة من الدراسات المرجعية العربية والأجنبية المُرتبطة بمتغيرات البحث والتي بلغ عددها (٨) دراسات بواقع (٦) دراسات عربية، و(٢) دراسة أجنبية، وتم عرض الدراسات المرجعية وفقاً لتسلسلها التاريخي من الأقدم للأحدث، وموضحاً بها «القائم بالدراسة، العام الميلادي، الهدف، المنهج المُستخدم، عينة البحث، أداة جمع البيانات، وأهم النتائج المُستخلصة من الدراسة»، وجاءت الدراسات المرجعية على النحو التالي:

- دراسة (Choochom, O & et al, 2019) (٠٠)، والتي هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي قائم على تطوير الذات لتحسين المناعة النفسية لدى كبار السن، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (٢٤) مُسنّاً من المُترددين على الأندية الصحية، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس المناعة النفسية، والبرنامج الإرشادي: إعداد/ الباحثون). وتمثلت أهم النتائج في: وجود

- فروق بين متوسط الدرجات بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى مستوى المناعة النفسية لدى كبار السن، وفعالية البرنامج الإرشادى القائم على تطوير الذات فى تحسين المناعة النفسية لدى كبار السن.
- دراسة (Shawkat, O& et al, 2021) (٠٠)، والتي هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادى لتعزيز المناعة النفسية تجاه الضغوط المُصاحبة للأمراض الوبائية (فيروس كورونا نموذجاً)، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (١٨) مُتعافى فيروس كورونا، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس المناعة النفسية، والبرنامج الإرشادى: إعداد/ الباحثون). وتمثلت أهم النتائج فى: وجود فروق بين متوسط الدرجات بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى مستوى المناعة النفسية لدى مُتعافى فيروس كورونا، وفعالية البرنامج الإرشادى فى تعزيز المناعة النفسية لدى مُتعافى فيروس كورونا.
- دراسة حسن يوسف أبو زيد (٢٠٢١م) (٠٠)، والتي هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج نفسى باستخدام عادات العقل لتعزيز المناعة النفسية لدى ناشئى كرة السلة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (١٥) ناشئى من ناشئى كرة السلة بنادى الشبان المسلمين ببناها، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس عادات العقل، مقياس المناعة النفسية، إعداد/ الباحث). وتمثلت أهم النتائج فى: وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى مستوى عادات العقل والمناعة النفسية، ويؤثر البرنامج النفسى تأثيراً إيجابياً على تحسين عادات العقل وتعزيز مستوى المناعة النفسية لدى ناشئى كرة السلة.
- دراسة نادرة جميل حمد (٢٠٢١م) (٠٠)، والتي هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج إرشادى على تنمية المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (١٠) طلاب بجامعة بغداد، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس المناعة النفسية: إعداد/ صاحب عبد الله دواح ٢٠١٨م، والبرنامج الإرشادى: إعداد/ الباحثة). وتمثلت أهم النتائج فى: وجود فروق بين متوسط الدرجات بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى مستوى المناعة النفسية لدى طلاب جامعة بغداد، وفعالية البرنامج الإرشادى المُقترح قد أثار إيجابياً فى تنمية المناعة النفسية لدى طلاب جامعة بغداد.

- دراسة رانيا عبد العظيم أبو زيد (٢٠٢٢م) (٠٠)، والتي هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي قائم على هندسة الذات في تنمية المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (١٦) طالباً من طلاب جامعة الزقازيق من كليات (التربية، الصيدلة، الطفولة المبكرة) من مُنخفضى المناعة النفسية، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس المناعة النفسية للطلاب الجامعي، إعداد/ الباحثة). وتمثلت أهم النتائج في: أن البرنامج الإرشادي القائم على هندسة الذات ذو فعالية في تنمية المناعة النفسية لدى الطالب الجامعي.
- دراسة عمرو فؤاد عبد الحميد (٢٠٢٣م) (٠٠)، والتي هدفت إلى بناء مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (١٩٠) مُدرباً من مُدربي الأنشطة الرياضية (كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة، تنس أرضي، سباحة، جمباز) من أندية (ستاد المنصورة، جزيرة الورد، الحوار) بمحافظة الدقهلية، وأندية (وادي دجلة، أولمبيا، فينيسيا، المستقبل) بمدينة دمياط الجديدة بمحافظة دمياط، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي: إعداد/ الباحث). وتمثلت أهم النتائج في: صلاحية مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي كمقياس مُقنن يصلح للتطبيق على المدربين الرياضيين؛ حيث يتمتع المقياس بمعاملات صدق وثبات عالية، ويتكون مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي من (٥) أبعاد و(٣٦) عبارة مُستخلصة، وتوجد فروق في المناعة النفسية لدى المدربين الرياضيين وفقاً للجنس (ذكر/ أنثى) لصالح المدربين الذكور، ووفقاً للمستوى التدريبي (ناشئين/ مستويات عالية) لصالح مُدربي المستويات العالية، ووفقاً لنوع النشاط التدريبي (أنشطة فردية/ أنشطة جماعية) لصالح مُدربي الأنشطة الفردية.
- دراسة مروة صلاح سعادة (٢٠٢٣م) (٠٠)، والتي هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية المناعة النفسية لدى الطالبات المُعلمات المُعرضات للابتزاز العاطفي بكلية الاقتصاد المنزلي، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (٢٣) طالبة. وتمثلت أهم النتائج في: وجود فروق بين متوسط الدرجات بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوى المناعة النفسية لدى الطالبات المُعلمات، وفعالية البرنامج الإرشادي في تنمية المناعة النفسية لدى الطالبات المُعلمات بكلية الاقتصاد المنزلي.

- دراسة عمرو فؤاد عبد الحميد (٢٠٢٣م) (٠٠)، والتي هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي سلوكي في تدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية لدى مُدربات ناشئي الألعاب الجماعية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (١٢) مُدربة من مُدربات ناشئي الألعاب الجماعية (كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) بنادى جزيرة الورد الرياضى بمحافظة الدقهلية، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضى إعداد/ الباحث). وتمثلت أهم النتائج فى: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث للقياسين القبلى والبعدى فى مُتغير (المناعة النفسية) لصالح القياس البعدى، وفعالية البرنامج الإرشادى السلوكى فى تدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية لدى مُدربات ناشئي الألعاب الجماعية.

التعليق على الدراسات المرجعية:

أُجريت الدراسات المرجعية فى الفترة من (٢٠١٩م) إلى (٢٠٢٣م)، واستخدمت (٧) دراسات المنهج التجريبي؛ فضلاً عن (١) دراسة استخدمت المنهج الوصفي، واستهدفت بعض الدراسات بناء مقاييس للمناعة النفسية، واستهدف البعض الآخر وضع برامج إرشادية قائمة على المناعة النفسية أو تهدف لتدعيم المناعة النفسية لعينات مُغايرة، وتم استهداف عينات مُتنوعة مثل الناشئين ولاعبى الصفوة والمُدرّبين الرياضيين وطلاب المدارس والجامعات، وتراوح أعدادها ما بين (١٠) إلى (١٩٠) مفحوص.

مدى الاستفادة من الدراسات المرجعية:

يرى الباحثون أن تلك الدراسات المرجعية قد ساهمت فى تحديد الخطوط الرئيسة لهذه الدراسة من حيث صياغة هدف وفروض البحث، وتحديد الخطوات العلمية لبناء مقياس المناعة النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية، كما ساهمت فى التوصل لأبعاد البرنامج الإرشادى المعرفى المُقترح، وكذلك تحديد أهداف ومحتوى البرنامج الإرشادى، والمدة الزمنية للبرنامج الإرشادى المعرفى، وعدد الوحدات التدريبية، وزمن كل وحدة، وتحديد طبيعة تطبيق البرنامج الإرشادى المعرفى، وتحديد المُعالجات الإحصائية المُناسبة للبحث، والاسترشاد بنتائج هذه الدراسات فى تفسير ومناقشة نتائج البحث الحالى.

خطة البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بخطواته وإجراءاته لملاءمته لطبيعة البحث، باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة.

مجتمع البحث:

يُمثل مجتمع البحث ممارسات الأنشطة الرياضية المُتعدّدة على الأندية الرياضية والأندية الصحية بمحافظة دمياط.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية الطبقية من السيدات المُمارسات للأنشطة الرياضية المُتعدّدة على الأندية الرياضية والأندية الصحية من عضوات نادى (أوليمبيا الرياضى) بمدينة دمياط الجديدة بمحافظة دمياط، وبلغ قوامها (١٥) من المُمارسات للأنشطة الرياضية؛ فضلاً عن (٥٠) من المُمارسات للأنشطة الرياضية كعينة استطلاعية من داخل مجتمع البحث الأصلي وخارج عينة البحث الأساسية.

اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث:

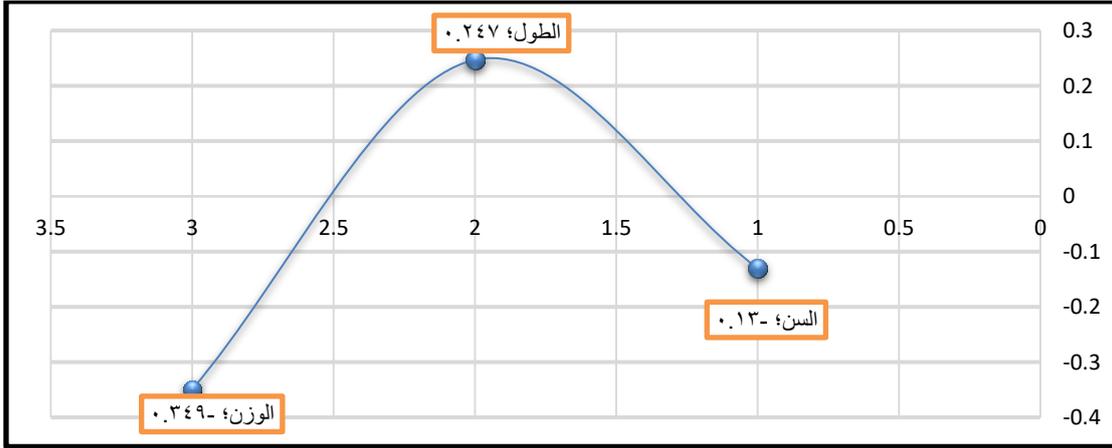
قام الباحثون بحساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث من حيث مُتغيرات النمو (السن، الطول، والوزن)، والمُتغير النفسى (المناعة النفسية)، وذلك للتأكد من تجانس أفراد عينة البحث، وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١): إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى مُتغيرات النمو (السن- الطول- الوزن) والمُتغير النفسى (المناعة النفسية)

(ن = ١٥)

م	المُتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	سنة	٢٩,٥٨	٢٩,٥٠	٠,٥٠	٠,١٣-
٢	الطول	سم	١٧٤,٨٣	١٧٥,٠٠	٠,٧٤	٠,٢٥
٣	الوزن	كجم	٦٥,٧٥	٦٦,٥٠	٠,٥٠	٠,٣٥-
٤	الاتزان الإنفعالى	درجة	٣٦,٥٣	٣٦,٥٠	١,٨٩	٠,٦٠-
	التفكير الإيجابى	درجة	٣٧,٣٣	٣٧,٥٠	٢,٠٩	٠,٤٥
	الإبداع فى حل المشكلات	درجة	٣٣,٧٣	٣٤,٠٠	٢,١٤	٠,٨٢
	الثقة بالنفس	درجة	٣٤,٨٦	٣٥,٠٠	١,٦٩	٠,٩٣-

ومن خلال دراسة جدول (1)، يتبين: أن جميع قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (3±)؛ مما يؤكد على إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات النمو (السن، الطول، والوزن)، والمتغير النفسى (المناعة النفسية)، وهذا يدل على أن عينة البحث متجانسة فى تلك المتغيرات.



شكل (1): قيم معامل الالتواء لعينة البحث وفقاً للمتغيرات الأساسية

أدوات جمع البيانات:

- تم تحديد الوسائل والأدوات التى تتناسب مع طبيعة وهدف الدراسة وتمثلت فى الأتى:
- مقياس المناعة النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية: إعداد/ الباحثون، مرفق (6).
 - البرنامج الإرشادى المعرفى للممارسات للأنشطة الرياضية: إعداد/ الباحثون، مرفق (9).

مقياس المناعة النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية (إعداد/ الباحثون):

خطوات بناء مقياس المناعة النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية:

فى ضوء هدف البحث قام الباحثون ببناء مقياس المناعة النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية، وذلك مُتبعين الخطوات الإجرائية التالية لتصميمه وتوصيفه النهائى:

تحديد الهدف من مقياس المناعة النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية:

يهدف مقياس المناعة النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية إلى تحديد مستوى المناعة النفسية لدى الممارسات للأنشطة الرياضية.

مراجعة الأطر النظرية والدراسات المرتبطة بالمناعة النفسية:

قام الباحثون ببناء مقياس المناعة النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية من خلال الإطلاع على العديد من المراجع العلمية ذات الصلة بالمناعة النفسية، والتي تناولت موضوع المناعة النفسية في مجال علم النفس بصفة عامة، وعلم النفس الرياضي بصفة خاصة، والتي ساهمت في تكوين بنية نظرية ساعدت الباحثون في حصر أبعاد المناعة النفسية والتي تناولها الباحثين في دراساتهم.

إجراء مسح مرجعي لأبعاد المناعة النفسية:

قام الباحثون بإجراء مسح مرجعي لأبعاد المناعة النفسية - مرفق (٢)، والتي تناولها العلماء والباحثون في دراساتهم؛ حيث تمكن الباحثون من إجراء حصر لعدد (١٤) دراسة سابقة تناولت المناعة النفسية بأبعادها المختلفة، وبعد إجراء المسح المرجعي لتلك الدراسات السابقة ارتضى الباحثون بالأبعاد التي حصلت على نسبة مئوية قدرها (٧٠%) فأكثر وكان عددها (٤) أبعاد، هم: (الاتزان الإنفعالي، التفكير الإيجابي، الإبداع في حل المشكلات، والثقة بالنفس)، وذلك تمهيداً لعرضهم على السادة الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والصحة النفسية والإرشاد النفسى، لإبداء الرأى عن مدى كفايتهم ومناسبتهم لبناء مقياس المناعة النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية.

تحديد المفهوم النظرى الإجرائى للمناعة النفسية وللأبعاد المقترحة:

بعد أن قام الباحثون بالإطلاع على المراجع العلمية المرتبطة بالمناعة النفسية، وفى ضوء الفهم والتحليل النظرى الخاص لكل بُعد، قام الباحثون بوضع تعريف إجرائى للمناعة النفسية وللأبعاد الأربعة المقترحة لمقياس المناعة النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية.

عرض الأبعاد المقترحة على السادة المحكمين:

قام الباحثون بعرض الأبعاد المقترحة لمقياس المناعة النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والصحة النفسية والإرشاد النفسى - مرفق (١)، وعددهم (٩) مُحكمين، وذلك خلال الفترة من (الإثنين) الموافق (١٨ / ٣ / ٢٠٢٤م)، إلى (السبت) الموافق (٢٣ / ٣ / ٢٠٢٤م)، وذلك لمعرفة آرائهم تجاهها من حيث الموافقة أو الرفض أو تعديل الصياغة.

جدول (٢): أبعاد مقياس المناعة النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية وفقاً لآراء المُحكِّمين (ن = ٩)

م	الأبعاد	موافق		غير موافق	
		ك	%	ك	%
١	الاتزان الإنفعالي	٩	١٠٠%	٠	٠%
٢	التفكير الإيجابي	٩	١٠٠%	٠	٠%
٣	الإبداع في حل المشكلات	٩	١٠٠%	٠	٠%
٤	الثقة بالنفس	٩	١٠٠%	٠	٠%

ومن خلال دراسة جدول (٢)، يتبين: أن تكرارت الموافقة للأبعاد المقترحة من الباحثون بعد إجراء المسح المرجعي لمقياس المناعة النفسية قد بلغت (١٠٠%)، وذلك وفقاً لآراء السادة المُحكِّمين (صدق المُحكِّمين)، وقد ارتضى الباحثون بالأبعاد التي حصلت على نسبة مئوية قدرها (٨٠%) فأكثر، ليصبح العدد النهائي لأبعاد مقياس المناعة النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية (٤) أبعاد.

تحديد عبارات مقياس المناعة النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية:

في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل بُعد من الأبعاد المُنتق عليها لمقياس المناعة النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية، قام الباحثون بإعداد وصياغة العبارات تحت كل بُعد من الأبعاد كلٌّ حسب طبيعته؛ وذلك تمهيداً لعرضها على السادة المُحكِّمين، لإبداء الرأي تجاهها من حيث الموافقة أو الرفض أو تعديل الصياغة؛ حيث تكونت الصورة الأولية للمقياس من (٤) أبعاد، و (٦٧) عبارة موزعين على أبعاد المقياس - مرفق (٤).

وقد راعى الباحثون عند صياغة العبارات ما يلي:

- ألا تبدأ العبارات بـ (لا).
- البُعد عن استخدام عبارات مُركبة.
- أن تتسق العبارات مع مفهوم البُعد.

جدول (٣): العبارات المقترحة لأبعاد المناعة النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية

م	الأبعاد	عدد العبارات المقترحة لكل بُعد
١	الاتزان الإنفعالي	١٥
٢	التفكير الإيجابي	٢٠
٣	الإبداع في حل المشكلات	١٥
٤	الثقة بالنفس	١٧
	الإجمالي	٦٧ عبارة

ومن خلال دراسة جدول (٣)، يتبين: عدد العبارات المقترحة من الباحثون لأبعاد مقياس
المناعة النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية.

عرض العبارات المقترحة لكل بُعد على السادة المحكمين:

قام الباحثون بعرض العبارات المقترحة لأبعاد المقياس على مجموعة من السادة المحكمين
المُتخصصين في مجال علم النفس الرياضى والصحة النفسية والإرشاد النفسى - مرفق (١)،
وعددهم (٩) مُحكمين، وذلك خلال الفترة من (الثلاثاء) الموافق (٢ / ٤ / ٢٠٢٤م)، إلى (الأحد)
الموافق (٢١ / ٤ / ٢٠٢٤م)، وذلك لمعرفة آرائهم تجاهها، وقد طُلب من السادة المحكمين ما
يلى:

- مدى ارتباط كل عبارة بالبُعد نفسه.

- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.

جدول (٤): عبارات مقياس المناعة النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية وفقاً لآراء
المُحكمين

(ن = ٩)

البُعد الرابع (الثقة بالنفس)		البُعد الثالث (الإبداع فى حل المشكلات)		البُعد الثانى (التفكير الإيجابى)		البُعد الأول (الاتزان الإفعالى)	
نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م
١٠٠%	١	٨٨,٨٩%	١	١٠٠%	١	١٠٠%	١
٤٤,٤٤%	٢	١٠٠%	٢	١٠٠%	٢	٨٨,٨٩%	٢
٨٨,٨٩%	٣	١٠٠%	٣	٣٣,٣٣%	٣	١٠٠%	٣
٤٤,٤٤%	٤	٧٧,٧٨%	٤	٥٥,٥٦%	٤	١٠٠%	٤
١٠٠%	٥	٨٨,٨٩%	٥	٧٧,٧٨%	٥	١٠٠%	٥
١٠٠%	٦	١٠٠%	٦	٤٤,٤٤%	٦	١٠٠%	٦
٧٧,٧٨%	٧	١٠٠%	٧	٣٣,٣٣%	٧	١٠٠%	٧
٧٧,٧٨%	٨	٨٨,٨٩%	٨	١٠٠%	٨	٧٧,٧٨%	٨
١٠٠%	٩	٥٥,٥٦%	٩	١٠٠%	٩	٤٤,٤٤%	٩
١٠٠%	١٠	٨٨,٨٩%	١٠	٨٨,٨٩%	١٠	١٠٠%	١٠
٣٣,٣٣%	١١	١٠٠%	١١	٥٥,٥٦%	١١	١٠٠%	١١
١٠٠%	١٢	١٠٠%	١٢	١٠٠%	١٢	٣٣,٣٣%	١٢
١٠٠%	١٣	٣٣,٣٣%	١٣	١٠٠%	١٣	٥٥,٥٦%	١٣
٥٥,٥٦%	١٤	١٠٠%	١٤	٥٥,٥٦%	١٤	٨٨,٨٩%	١٤
٨٨,٨٩%	١٥	٥٥,٥٦%	١٥	١٠٠%	١٥	٤٤,٤٤%	١٥
٥٥,٥٦%	١٦			٨٨,٨٩%	١٦		
٣٣,٣٣%	١٧			١٠٠%	١٧		
				٤٤,٤٤%	١٨		
				٥٥,٥٦%	١٩		
				٥٥,٥٦%	٢٠		

ومن خلال دراسة جدول (٤)، يتبين: تراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (٣٣,٣٣% - ١٠٠%)، وذلك وفقاً لآراء السادة المحكمين (صدق المحكمين)، وقد ارتضى الباحثون بالعبارات التي حصلت على نسبة مئوية قدرها (٧٠%) فأكثر.

جدول (٥): بيان عددي لعبارات مقياس المناعة النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية قبل وبعد العرض على المحكمين

م	الأبعاد	عدد العبارات قبل العرض	عدد العبارات المُستبعدة	أرقام العبارات المُستبعدة	عدد العبارات بعد العرض
١	الاتزان الإنفعالي	١٥	٤	(٩)، (١٢)، (١٣)، (١٥)	١١
٢	التفكير الإيجابي	٢٠	٩	(٣)، (٤)، (٦)، (٧)، (١١)، (١٤)، (١٨)، (١٩)، (٢٠)	١١
٣	الإبداع في حل المشكلات	١٥	٣	(٩)، (١٣)، (١٥)	١٢
٤	الثقة بالنفس	١٧	٦	(٢)، (٤)، (١١)، (١٤)، (١٦)، (١٧)	١١
	الإجمالي	٦٧	٢٢	٢٢	٤٥

ومن خلال دراسة جدول (٥)، يتبين: توصيف العبارات المبدئية للمقياس قبل العرض على السادة المحكمين، وعدد وأرقام العبارات المُستبعدة لكل بُعد؛ كذلك العدد النهائي لعبارات مقياس المناعة النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية (صدق المحكمين).

حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس المناعة النفسية:

صدق المقياس:

استعانت الباحثة بعدة طرق لحساب صدق المقياس، وهي:

١. صدق المحتوى.

٢. صدق المحكمين

٣. صدق الاتساق الداخلي

صدق المحتوى:

قام الباحثون بتحليل الأطر النظرية والدراسات المرتبطة والمقاييس وعمل المسح الشامل لمُتغير المناعة النفسية في مجال علم النفس بصفة عامة، وعلم النفس الرياضي بصفة خاصة، وذلك لحصر أبعاد المناعة النفسية؛ ومن ثم صياغة عبارات المقياس في صورتها الأولية.

صدق المحكمين:

قام الباحثون بعرض الأبعاد والعبارات المقترحة للمقياس على مجموعة من السادة المُحكمين المُتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى والصحة النفسية والإرشاد النفسى، وعددهم (٩) مُحكمين لإبداء الرأى فى مدى مُناسبة كل بُعد من الأبعاد وكذلك العبارات الخاصة بكل بُعد، ومدى مُناسبة طريقة صياغتها لأفراد عينة البحث من المُمارسات للأنشطة الرياضية.

صدق الاتساق الداخلى:

قام الباحثون بحساب مُعامل صدق مقياس المناعة النفسية للمُمارسات للأنشطة الرياضية من خلال حساب صدق التكوين الفرضى باستخدام طريقة الاتساق الداخلى، وذلك للتحقق من مدى تمثيل عبارات المقياس ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبُعد المُنتمة إليه، ومدى ارتباط مجموع درجات أبعاد المقياس فيما بينها، ومدى ارتباط مجموع درجات كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس، وذلك من خلال تطبيق مقياس المناعة النفسية للمُمارسات للأنشطة الرياضية على عينة البحث الإستطلاعية والبالغ عددها (٥٠) من المُمارسات للأنشطة الرياضية، كما هو موضح بالجداول (٦)، (٧)، (٨).

جدول (٦): قيم مُعامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبُعد لمقياس المناعة النفسية للمُمارسات للأنشطة الرياضية

(ن = ٥٠)

البُعد الرابع (الثقة بالنفس)		البُعد الثالث (الإبداع فى حل المشكلات)		البُعد الثانى (التفكير الإيجابى)		البُعد الأول (الاتزان الإنفعالى)	
مُعامل الارتباط	م	مُعامل الارتباط	م	مُعامل الارتباط	م	مُعامل الارتباط	م
*٠,٦٠٣	٤	*٠,٧١٩	٣	*٠,٧٥٠	٢	*٠,٤٧٩	١
*٠,٥٦٢	٨	*٠,٦٩٢	٧	*٠,٧٠٨	٦	*٠,٤٦٥	٥
*٠,٦٦٠	١٢	*٠,٦٩٠	١١	*٠,٧٦٠	١٠	*٠,٦٧١	٩
*٠,٦٦٢	١٦	*٠,٦٣١	١٥	*٠,٤٨٣	١٤	*٠,٦٥٠	١٣
*٠,٦٤٣	٢٠	*٠,٧٠٧	١٩	*٠,٤٧٨	١٨	*٠,٧٧٥	١٧
*٠,٧١٧	٢٤	*٠,٧٩٦	٢٣	*٠,٥٦٠	٢٢	*٠,٦٠٢	٢١
*٠,٥٧٣	٢٨	*٠,٥٩١	٢٧	*٠,٥٥٧	٢٦	*٠,٦٥٧	٢٥
*٠,٣٩٧	٣٢	*٠,٦٩٥	٣١	*٠,٤٥٠	٣٠	*٠,٤٧١	٢٩
*٠,٤٧٨	٣٦	*٠,٤٠٠	٣٥	*٠,٥٦٠	٣٤	*٠,٦٧٠	٣٣
*٠,٥٦٨	٤٠	*٠,٥٣٠	٣٩	*٠,٥٩١	٣٨	*٠,٨٣١	٣٧
*٠,٢٨٦	٤٤	*٠,٥١٥	٤٣	*٠,٥٦٧	٤٢	*٠,٨٢٨	٤١
		*٠,٤٩٧	٤٥				

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٢٧٦)
* دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

ومن خلال دراسة جدول (٦)، يتبين: وجود ارتباط ذي دلالة إحصائية بين مجموع العبارة والمجموع الكلي للبعد؛ حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين العبارات ومجموع الأبعاد، وذلك عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

جدول (٧): قيم معامل الارتباط بين أبعاد مقياس المناعة النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية (ن = ٥٠)

م	الأبعاد	الاتزان الإيجابي	التفكير الإيجابي	الإبداع في حل المشكلات	الثقة بالنفس
١	الاتزان الإيجابي		*٠,٥٩٨	*٠,٥١٩	*٠,٥٣١
٢	التفكير الإيجابي			*٠,٦٦١	*٠,٥٨٣
٣	الإبداع في حل المشكلات				*٠,٥٢٨
٤	الثقة بالنفس				

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٢٧٦)
* دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

ومن خلال دراسة جدول (٧)، يتبين: وجود ارتباطات بينية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد المقياس وبعضها تراوحت بين (٠,٥١٩) إلى (٠,٦٦١)، كما تعكس قوة الارتباط والاستقلالية النسبية بين أبعاد المقياس؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين أبعاد مقياس المناعة النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية، وذلك عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

جدول (٨): قيم معامل الارتباط بين مجموع البعد وبين المجموع الكلي لمقياس المناعة النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية

م	الأبعاد	معامل الارتباط
١	الاتزان الإيجابي	*٠,٨١٥
٢	التفكير الإيجابي	*٠,٨٨٤
٣	الإبداع في حل المشكلات	*٠,٨٠٤
٤	الثقة بالنفس	*٠,٧٣١

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٢٧٦)
* دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

ومن خلال دراسة جدول (٨)، يتبين: وجود ارتباطات ذات دلالة إحصائية بين المجموع الكلي للبعد وبين المجموع الكلي للمقياس تراوحت بين (٠,٧٣١) إلى (٠,٨٨٤)؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين أبعاد مقياس المناعة النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية وبين المقياس ككل، وذلك عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

ثبات المقياس:

قام الباحثون بحساب مُعامل الثبات لمقياس المناعة النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية بطريقة التجزئة النصفية، وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة المقياس إلى نصفين مُتساويين لاستخراج قيمة مُعامل ثباته، وذلك باستخدام مُعادلة سبيرمان براون ومُعادلة جتمان العامة للتجزئة النصفية، وكذلك تم حساب مُعامل الثبات بمُعادلة ألفا كرونباخ، وذلك من خلال تطبيق مقياس المناعة النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية على عينة البحث الإستطلاعية والبالغ عددها (٥٠) مدرب من الممارسات للأنشطة الرياضية، وتم حساب مُعادلة مُعامل الثبات للمقياس للتأكد من ثبات المقياس، كما هو موضح بجدول (٩).

جدول (٩): ثبات مقياس المناعة النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية

(ن = ٥٠)

حساب معاملات الثبات				مُعامل الارتباط	البعد	م
مُعامل الثبات	ألفا كرونباخ <i>alpha coefficient</i>	جتمان <i>Jtman</i>	سبيرمان براون <i>Spearman Brown</i>			
*٠,٦٩٨	*٠,٨٤٤	*٠,٦٥٩	*٠,٦٩٨	*٠,٥٣٦	الاتزان الإنفعالي	١
*٠,٧٦٤	*٠,٨٢٩	*٠,٧٤٣	*٠,٧٦٤	*٠,٦١٨	التفكير الإيجابي	٢
*٠,٧٣٦	*٠,٧٨٧	*٠,٧٣٦	*٠,٧٣٦	*٠,٥٨٢	الإبداع في حل المشكلات	٣
*٠,٦١٠	*٠,٨٠٢	*٠,٦٠٧	*٠,٦١٠	*٠,٤٣٩	الثقة بالنفس	٤
*٠,٩٠٣	*٠,٩٤١	*٠,٨٩٣	*٠,٩٠٣	*٠,٨٢٣	ثبات المقياس ككل	

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٢٧٦)

* دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

ومن خلال دراسة جدول (٩)، يتبين: وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية، وذلك عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، كما تبين ثبات المقياس وأبعاده؛ حيث بلغ مُعامل الثبات بطريقة سبيرمان براون (٠,٩٠٣)، وبلغ بطريقة جتمان (٠,٨٩٣)، كما بلغ بطريقة ألفا كرونباخ (٠,٩٤١)، وبلغ بمُعادلة مُعامل الثبات (٠,٩٠٣)؛ مما يشير لارتفاع مُعامل ثبات مقياس المناعة النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية وأبعاده قيد البحث.

الصورة النهائية لمقياس المناعة النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية:

بعد حساب المُعاملات العلمية لمقياس المناعة النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية، توصل الباحثون للصورة النهائية للمقياس وأصبح المقياس جاهز للتطبيق، ويوضح جدول (١٠) توصيف الصورة النهائية لأبعاد المقياس وعباراته.

جدول (١٠): توصيف الصورة النهائية لأبعاد وعبارات مقياس المناعة النفسية للممارسات
للأنشطة الرياضية

م	أبعاد المقياس	عدد العبارات قبل حساب المعاملات العلمية	عدد العبارات المحذوفة	عدد العبارات النهائية	أرقام العبارات بالمقياس
١	الاتزان الإنفعالي	١١	-	١١	١، ٥، ٩، ١٣، ١٧، ٢١، ٢٥، ٢٩، ٣٣، ٣٧، ٤١
٢	التفكير الإيجابي	١١	-	١١	٢، ٦، ١٠، ١٤، ١٨، ٢٢، ٢٦، ٣٠، ٣٤، ٣٨، ٤٢
٣	الإبداع في حل المشكلات	١٢	-	١٢	٣، ٧، ١١، ١٥، ١٩، ٢٣، ٢٧، ٣١، ٣٥، ٣٩، ٤٣، ٤٥
٤	الثقة بالنفس	١١	-	١١	٤، ٨، ١٢، ١٦، ٢٠، ٢٤، ٢٨، ٣٢، ٣٦، ٤٠، ٤٤
	المجموع	٤٥	-	٤٥	٤٥

ومن خلال دراسة جدول (١٠)، يتبين: توصيف المقياس بعد حساب المعاملات العلمية؛ حيث بلغ عدد عبارات مقياس المناعة النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية في صورته النهائية (٤٥) عبارة موزعة على الأبعاد الأربعة لمقياس المناعة النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية. جدول (١١): أرقام العبارات الإيجابية والسلبية لمقياس المناعة النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية

م	أبعاد المقياس	عدد العبارات		أرقام العبارات السلبية	أرقام العبارات الإيجابية
		الإيجابية	السلبية		
١	الاتزان الإنفعالي	٦	٥	١، ٥، ٩، ١٧، ٣٧، ٤١	١٣، ٢١، ٢٥، ٢٩، ٣٣
٢	التفكير الإيجابي	٨	٣	٢، ٦، ١٠، ١٤، ١٨، ٢٢، ٢٦، ٣٠، ٣٤، ٤٢	١٤، ٢٢، ٣٨
٣	الإبداع في حل المشكلات	١٠	٢	٣، ٧، ١١، ١٥، ١٩، ٢٣، ٢٧، ٣٩، ٣١، ٣٥	٤٣، ٤٥
٤	الثقة بالنفس	١٠	١	٤، ٨، ١٢، ١٦، ٢٠، ٢٤، ٢٨، ٣٢، ٣٦، ٤٠، ٤٤	٣٦

ومن خلال دراسة جدول (١١)، يتبين: أعداد وأرقام العبارات الإيجابية والسلبية بمقياس المناعة النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية.

درجة الاستجابة على المقياس:

قام الباحثون باستخدام ميزان تقدير خماسي لحساب درجة الاستجابة للمفوضين (الممارسات للأنشطة الرياضية)، ويتيح هذا الميزان مجالاً أوسع لتحديد الاتجاه بدرجة أكبر من الدقة، ويتدرج الميزان كالتالي (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة،

بدرجة قليلة جداً)؛ حيث يُعبر ذلك عن درجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للعبارة في نفس اتجاه البُعد (العبارة الإيجابية)؛ بينما تُعبر عن درجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) للعبارة في عكس اتجاه البُعد (العبارة السلبية)، - مرفق (٧).

جدول (١٢): الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجات أبعاد مقياس المناعة النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية

م	أبعاد المقياس	عدد العبارات		الحد الأدنى	الحد الأقصى
		الإيجابية	السلبية		
١	الاتزان الإنفعالي	٦	٥	١١	٥٥
٢	التفكير الإيجابي	٨	٣	١١	٥٥
٣	الإبداع في حل المشكلات	١٠	٢	١٢	٦٠
٤	الثقة بالنفس	١٠	١	١١	٥٥
	المجموع	٤٥		٤٥	٢٢٥

ومن خلال دراسة جدول (١٢)، يتبين: الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجات أبعاد مقياس المناعة النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية والدرجة الكلية للمقياس.

ثانياً: البرنامج الإرشادي المعرفي (إعداد/ الباحثون):

خطوات تصميم البرنامج الإرشادي المعرفي المقترح:

قام الباحثون بتصميم برنامج إرشادي معرفي للتعرف على فعاليته في تعزيز المناعة النفسية لدى الممارسات للأنشطة الرياضية، وذلك من خلال إجراء الباحثون المسح المرجعي للمراجع والدراسات العلمية ذات الصلة الوثيقة بموضوعات البحث، كما راعى الباحثون أن تخضع خطوات تصميم البرنامج الإرشادي المعرفي المقترح للأسس العلمية مُتبعين في ذلك ما يلي:

هدف البرنامج الإرشادي النفسي المقترح:

يهدف البرنامج الإرشادي المعرفي المقترح إلى تعزيز المناعة النفسية لدى الممارسات للأنشطة الرياضية، وينقسم هذا الهدف الرئيسي إلى أهداف فرعية، وهي:

يهدف البرنامج إلى تعزيز المناعة النفسية من خلال:

- تدريب الممارسات للأنشطة الرياضية على كيفية مواجهة المواقف الضاغطة.
- التحدث عن المناعة النفسية ومدى أهمية تحلى الممارسات للأنشطة الرياضية بها.

- تشجيع الممارسات للأنشطة الرياضية على تطبيق فنيات المناعة النفسية بصفة يومية.
- تشجيع الممارسات للأنشطة الرياضية وحثهم على ممارسة فنيات المناعة النفسية وإتقانها.
- تبصير الممارسات للأنشطة الرياضية بأهمية المناعة النفسية فى الدفاع والحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية لديهن.
- تدريب الممارسات للأنشطة الرياضية على استخدام فنيات المناعة النفسية فى مقاومة الخبرات والأفكار والمشاعر السلبية التى يتعرضن لها.

مصادر البرنامج الإرشادى النفسى المقترح:

استعانت الباحثة ببعض البرامج الإرشادية التى تم تصميمها فى إطار دراسات سابقة، والى اعتمدت عليها فى تصميم البرنامج الإرشادى النفسى الخاص بها وبعينتها، والجدول التالى يوضح تلك الدراسات التى تناولت تصميم برامج إرشادية لتدعيم المناعة النفسية، مثل:

جدول (١٣): دراسات تناولت تصميم برامج إرشادية لتدعيم المناعة النفسية

م	الباحث	السنة	العينة المستهدفة	رقم المرجع
٢	نادرة جميل حمد	٢٠٢١م	طلاب الجامعة	(٠٠)
٣	رانيا عبد العظيم أبو زيد	٢٠٢٢م	طلاب الجامعة	(٠٠)
٤	عمرو فؤاد عبد الحميد	٢٠٢٣م	مدربات ناشئى الألعاب الجماعية	(٠٠)
٥	مروة صلاح سعادة	٢٠٢٣م	الطالبات المُعلمات	(٠٠)

ومن خلال دراسة جدول (١٣)، يتبين: وجود (٤) دراسات استهدفوا تصميم برنامج إرشادى لتدعيم وتعزيز المناعة النفسية، وذلك على حد علم الباحثون وفى حدود المسح المرجعى الشامل الذى قام به الباحثون للدراسات المرجعية.

تحديد الإطار الزمنى للبرنامج الإرشادى المعرفى المقترح:

لتحديد الإطار الزمنى للبرنامج الإرشادى المعرفى المقترح، قام الباحثون باستطلاع آراء خبراء علم النفس الرياضى وعلم النفس التربوى والإرشاد والصحة النفسية - مرفق(١)؛ حيث قام الباحثون بإعداد استمارة لتحديد الإطار الزمنى الأنسب لتطبيق البرنامج الإرشادى - مرفق(٨)، والجدول التالى يوضح موافقة الخبراء والنسب المئوية للإطار الزمنى للبرنامج الإرشادى المعرفى المقترح:

المجلد	العدد	الشهر	السنة	الصفحة
(السادس)	(٧)	(يونيو)	(٢٠٢٥)	- ٨٢ -

جدول (١٤): تحديد الإطار الزمني للبرنامج الإرشادي النفسي

(ن = ٩)

م	الوصف	الاختيارات	موافقة الخبراء	النسبة المئوية
١	الزمن الكلي للبرنامج	(٦) أسابيع	٠	%٠
		(٨) أسابيع	٨	%٨٨,٨٩
		(١٠) أسابيع	٠	%٠
		(١٢) أسبوع	١	%١١,١١
٢	عدد الجلسات في الأسبوع الواحد	(١) جلسة	٠	%٠
		(٢) جلسة	٩	%١٠٠
		(٣) جلسات	٠	%٠
		(٤) جلسات	٠	%٠
٣	عدد جلسات البرنامج	(١٢) جلسة	٠	%٠
		(١٦) جلسة	٨	%٨٨,٨٩
		(٢٠) جلسة	٠	%٠
		(٢٤) جلسة	١	%١١,١١
٤	زمن التطبيق في الجلسة الواحدة	(٣٠) دقيقة	١	%١١,١١
		(٤٥) دقيقة	١	%١١,١١
		(٦٠) دقيقة	٧	%٧٧,٧٨
		(٩٠) دقيقة	٠	%٠

ومن خلال دراسة جدول (١٤)، يتبين: تراوح النسبة المئوية لآراء الخبراء ما بين (٠%) إلى (١٠٠%)؛ مما يدل على وجود فروق بين اختيارات الخبراء لخيارات الإطار الزمني المقترح لصالح التكرار الأكبر، وقد ارتضى الباحثون بالاختيارات التي حققت نسبة مئوية قدرها (٧٠%) فأكثر.

هذا؛ وقد قام الباحثون باستطلاع آراء الخبراء حول البرنامج الإرشادي المعرفي المقترح، وذلك للتأكد من مدى استيفائه للشروط والأسس العلمية ومدى مناسبته لأفراد عينة البحث، وقد قام الباحثون بتعديل البرنامج المقترح في ضوء توجيهات السادة الخبراء؛ ومن ثم تصميم البرنامج الإرشادي المعرفي المقترح للتعرف على فعاليته في تعزيز المناعة النفسية لدى الممارسات للأنشطة الرياضية في صورته النهائية - مرفق (٩)، والجدول التالي يوضح التوزيع الزمني للبرنامج الإرشادي المعرفي المقترح:

التوزيع الزمني للبرنامج الإرشادي المعرفي المقترح:

جدول (١٥): التوزيع الزمني للبرنامج الإرشادي المعرفي المقترح

م	جوانب البرنامج	التوزيع الزمني للبرنامج
١	إجمالي أسابيع البرنامج	(٨) أسابيع
٢	عدد الجلسات خلال الأسبوع الواحد	(٢) جلسة
٣	إجمالي عدد الجلسات	(١٦) جلسة
٤	زمن التطبيق في الجلسة الواحدة	(٦٠) دقيقة
٥	زمن التطبيق في الأسبوع	(١٢٠) دقيقة
	الزمن الكلي لتطبيق البرنامج	(٩٦٠) دقيقة (١٦) ساعة

ومن خلال دراسة جدول (١٥)، يتبين: التوزيع الزمني النهائي للبرنامج الإرشادي المعرفي المقترح، وفقاً لما أتفق عليه السادة الخبراء.

الإطار العام لتنفيذ البرنامج الإرشادي المعرفي المقترح:

قام الباحثون بتصميم جلسات البرنامج الإرشادي المعرفي المقترح، وقد قُسمت جلسات البرنامج الإرشادي إلى (١٦) جلسة بواقع (٢) جلسة أسبوعياً، وكانت مواعيد التطبيق يومي (السبت - الأربعاء) أسبوعياً في الفترة من (١٦/١١/٢٠٢٤م) إلى (٨/١/٢٠٢٥م)، بواقع (٦٠) دقيقة للجلسة الواحدة وذلك في توقيت يتناسب مع كل أفراد عينة البحث.

إجراءات تطبيق البحث:

الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء الدراسة الإستطلاعية على عينة قوامها (٥٠) من الممارسات للأنشطة الرياضية المترددات على الأندية الرياضية والأندية الصحية من عضوات نادي (أوليمبيا الرياضي) بمدينة دمياط الجديدة بمحافظة دمياط، وذلك من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وتطبق عليهم نفس شروط العينة الأساسية، وذلك يوم (الأربعاء) الموافق (١٥/٥/٢٠٢٤م)، وذلك بهدف:

- تجريب جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي المعرفي على الممارسات للأنشطة الرياضية.
- التعرف على الصعوبات التي قد تعترض الباحثون وعينة البحث أثناء تنفيذ جلسات البرنامج.
- إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس: (المناعة النفسية للممارسات للأنشطة الرياضية).

ومن ثم قام الباحثون بحساب المُعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للمقياس قيد البحث خلال الفترة من يوم (الأحد) الموافق (٢٦/٥/٢٠٢٤م) إلى يوم (الخميس) الموافق (٦/٦/٢٠٢٤م).

الدراسة الأساسية:

قام الباحثون بإجراء الدراسة الأساسية على عينة قوامها (١٥) من المُمارسات للأنشطة الرياضية المُتعدّدة على الأندية الرياضية والأندية الصحية من عضوات نادى (أوليمبيا الرياضى) بمدينة دمياط الجديدة بمحافظة دمياط؛ حيث تم إجراء الدراسة الأساسية على ثلاث مراحل، كما يلي:

القياس القبلى:

قام الباحثون بإجراء القياس القبلى على مجموعة البحث التجريبية أثناء (الجلسة الافتتاحية)، قبل تطبيق البرنامج الإرشادى المعرفى، وذلك يوم (السبت) الموافق (١٦/١١/٢٠٢٤م)، على النحو التالى:

- جمع البيانات الشخصية عن المُمارسات للأنشطة الرياضية أفراد مجموعة البحث التجريبية، وتشتمل على: (السن - الطول - الوزن).
- قام الباحثون بقياس (المناعة النفسية) للمُمارسات للأنشطة الرياضية أفراد المجموعة التجريبية.

تطبيق البرنامج الإرشادى المعرفى:

قام الباحثون بتطبيق البرنامج الإرشادى لمدة (٨) أسابيع، بواقع (٢) جلسة أسبوعياً، وذلك يومى (السبت - الأربعاء) من كل أسبوع، بإجمالى (١٦) جلسة، وتستغرق الجلسة الواحدة (٦٠) دقيقة، وذلك خلال الفترة من يوم (السبت) الموافق (١٦/١١/٢٠٢٤م)، إلى يوم (الأربعاء) الموافق (٨/١/٢٠٢٥م).

القياس البعدى:

قام الباحثون بإجراء القياس البعدى على مجموعة البحث التجريبية أثناء (الجلسة الختامية)، وذلك عقب الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادى المعرفى المُقترح، وذلك يوم (الأربعاء) الموافق (٨/١/٢٠٢٥م)، مع مُراعاة نفس الظروف والشروط التى تم إتباعها فى القياس القبلى.

المعالجات الإحصائية المستخدمة فى البحث:

اشتمل الأسلوب الإحصائى المُستخدم فى الدراسة على ما يلى:

- المتوسط الحسابى.
- الوسيط.
- الانحراف المعيارى.
- معامل الالتواء.
- النسبة المئوية %.
- معامل الارتباط بطريقة بيرسون.
- معامل ألفا كرونباخ.
- التجزئة النصفية بتصحيح معادلة سبيرمان براون ومعادلة جتمان.
- اختبار (ت).
- مُعدل التغير (نسب التحسن).
-

عرض النتائج ومناقشتها:

فى حدود منهج وإجراءات البحث يعرض الباحثون ما توصلوا إليه من نتائج مُصنفة وفقاً لأهداف البحث وما أثارته من الفروض التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلى والبعدى فى مُتغير (المناعة النفسية) لصالح القياس البعدى.
- البرنامج الإرشادى المعرفى المُقترح ذو فعالية فى تعزيز المناعة النفسية لدى المُمارسات للأنشطة الرياضية.

الفرض الأول:

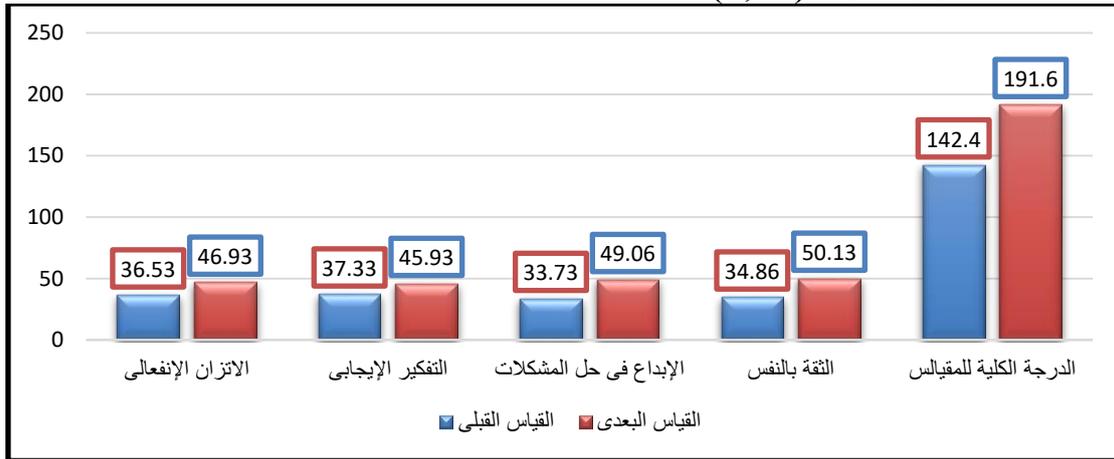
توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلى والبعدى فى مُتغير (المناعة النفسية) لصالح القياس البعدى.

جدول (١٦): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد عينة البحث في محاور (المناعة النفسية)

(ن = ١٥)

الاحتمال sig. p.value	قيمة ت	معدل التغير	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القياس المناعة النفسية	م
			ع±	س	ع±	س			
٠,٠٠٠	*٦,٤٢٩	٢٨,٤٧	١,٩٨	٤٦,٩٣	١,١٣	٣٦,٥٣	درجة	الاتزان الإنفعالي	١
٠,٠٠٠	*٧,٣٧٤	٢٣,٠٤	٣,٧٦	٤٥,٩٣	٢,٠٩	٣٧,٣٣	درجة	التفكير الإيجابي	٢
٠,٠٠٠	*٢٣,٠٠	٤٥,٤٥	١,٠٣	٤٩,٠٦	٢,٤٣	٣٣,٧٣	درجة	الإبداع في حل المشكلات	٣
٠,٠٠٠	*٢١,٥٩٧	٤٣,٨٠	١,٧٢	٥٠,١٣	١,٦٤	٣٤,٨٦	درجة	الثقة بالنفس	٤
٠,٠٠٠	*٢٨,٦٠	٣٤,٥٥	٤,٣١	١٩١,٦	٤,٠٥١	١٤٢,٤	درجة	الدرجة الكلية للمقياس	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (١,٧٦١)
* دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥)



شكل (٣): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في (المناعة النفسية)

ومن خلال دراسة جدول (١٦)، وشكل (٣)، يتبين: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى الممارسات لأنشطة الرياضة أفراد عينة البحث في محاور مقياس المناعة النفسية وللمقياس ككل، وذلك لصالح القياس البعدي؛ حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة لمحاور مقياس (المناعة النفسية) ما بين (٦,٤٢٩) إلى (٢١,٥٩٧)؛ في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة للمقياس ككل (٢٨,٦٠)، وهي قيم دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

ويعزو الباحثون تلك الفروق التي طرأت على عينة البحث إلى تعرض الممارسات لأنشطة الرياضة أفراد عينة البحث إلى البرنامج الإرشادي المعرفي، وما تضمنته جلسات البرنامج الإرشادي المعرفي من تدريب الممارسات لأنشطة الرياضة على فنيات تُساعدهن على تعزيز المناعة النفسية لديهن، مثل: (التفكير الإيجابي، إيقاف الأفكار القهرية، استخدام الخرائط

الذهنية في التفكير، الضبط والتحكم في المواقف الإنفعالية، الإثراء الإبداعي لحل المشكلات، الحديث الذاتي الإيجابي، تدعيم الثقة بالنفس)، وما اشتملته تلك الفنيات من أنشطة وتدريبات متنوعة للمناعة النفسية مارستها المتدربات؛ بالإضافة إلى ما احتواه البرنامج الإرشادي المعرفي من أطر نظرية مُتعمقة في المناعة النفسية، ساهمت في تنمية قدرتهن على التفكير الإيجابي، كما ساعدتهن في إيقاف الأفكار القهرية، وذلك في مناخ يسوده التحفيز والتعزيز الإيجابي وتقديم كافة سبل الدعم النفسي للممارسات للأنشطة الرياضية خلال جلسات البرنامج الإرشادي من أجل تدعيم المناعة النفسية لديهن.

كما يُرجع الباحثون ذلك أيضاً إلى أن البرنامج الإرشادي المعرفي كان له أثر إيجابي على الممارسات للأنشطة الرياضية في تعزيز المناعة النفسية لديهن؛ حيث أن حُسن استخدام الوسائل الدفاعية للذات وتمتع الممارسات للأنشطة الرياضية بقدر من الإتزان الإنفعالي يُزيد من ثقتهم بأنفسهن، بالإضافة إلى برمجة أنفسهن على استخدام التفكير الإيجابي دون غيره وامتلاكهن القدرة على إيقاف الأفكار القهرية التي قد تراودهن، وصولاً إلى امتلاكهن القدرة على الإبداع في حل المشكلات التي قد تواجههن، كل ذلك قد ساهم في تعزيز المناعة النفسية لدى الممارسات للأنشطة الرياضية.

وفي هذا السياق تُشير إخلص محمد عبد الحفيظ (٢٠٠٢م)، إلى أن الإرشاد النفسي عملية هدفها مساعدة الرياضي على فهم وتنمية استعداداته وقدراته وميوله وإمكانياته المختلفة، كما تساعده على تدعيم ثقته بنفسه وبقدراته حتى يتحقق له التوافق النفسي والصحة النفسية (٠٠:٣٢).

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه (Hassan, 2021)، في أن الأفراد الذين يحظون بمستوى مرتفع من المناعة النفسية يشعرون بقدرتهم العالية على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصائبة ويضعون لأنفسهم أهداف وتوقعات إيجابية، أما الأفراد الذين يتمتعون بمستوى مُنخفض من المناعة النفسية يفقدون لضبط النفس، وينخفض لديهم مستوى النضج الإنفعالي مما يسمح للأفكار اللاعقلانية بالسيطرة على تفكيرهم (٠٠:٤٢٩٨ - ٤٣٠٠).

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسات كلاً من (Choochom, O& et al, 2019) (٠٠)، نادرة جميل حمد (٢٠٢١م) (٠٠)، ومروة صلاح سعادة (٢٠٢٣م) (٠٠)، وعمرو فؤاد عبد الحميد (٢٠٢٣م) (٠٠)؛ حيث أشارت نتائج دراساتهم إلى وجود فروق ذات

دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بين فئات العينة في مُتغير (المناعة النفسية) لصالح القياس البعدي.

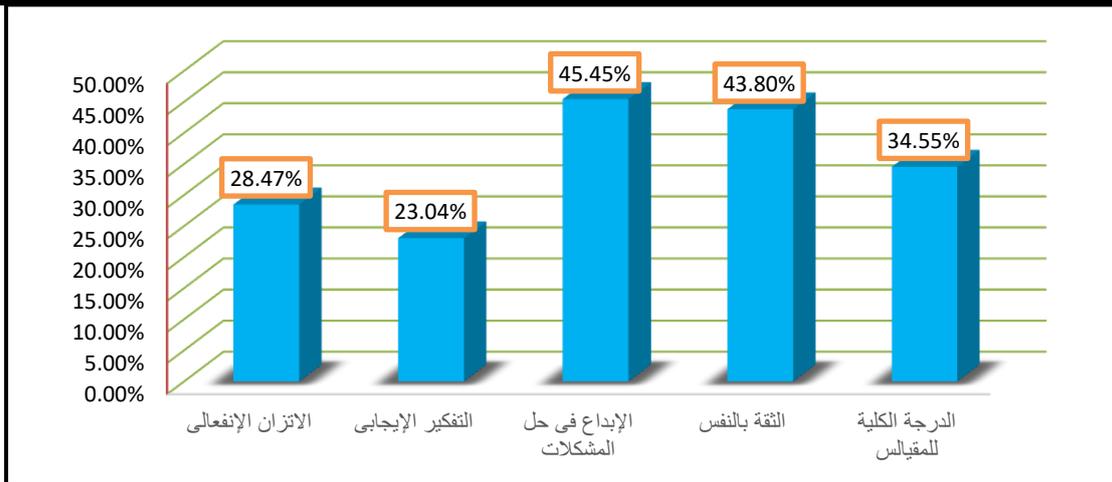
ومما سبق؛ تحقق للباحثون صحة الفرض الأول، وهو "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلي والبعدي في مُتغير (المناعة النفسية) لصالح القياس البعدي".

الفرض الثاني:

البرنامج الإرشادي المعرفي المُقترح ذو فعالية في تعزيز المناعة النفسية لدى المُمارسات للأنشطة الرياضية.

جدول (١٧): نسب التحسن لدى أفراد عينة البحث في مستوى (المناعة النفسية) (ن = ١٥)

م	القياس المناعة النفسية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطات	معدل التغير
			س	ع±	س	ع±		
١	الاتزان الإنفعالي	درجة	٣٦,٥٣	١,١٣	٤٦,٩٣	١,٩٨	١٠,٤٠	٢٨,٤٧%
٢	التفكير الإيجابي	درجة	٣٧,٣٣	٢,٠٩	٤٥,٩٣	٣,٧٦	٨,٦٠	٢٣,٠٤%
٣	الإبداع في حل المشكلات	درجة	٣٣,٧٣	٢,٤٣	٤٩,٠٦	١,٠٣	١٥,٣٣	٤٥,٤٥%
٤	الثقة بالنفس	درجة	٣٤,٨٦	١,٦٤	٥٠,١٣	١,٧٢	١٥,٢٧	٤٣,٨٠%
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	١٤٢,٤	٤,٠٥١	١٩١,٦	٤,٣١	٤٩,٢٠	٣٤,٥٥%



شكل (٤): نسب التحسن لعينة البحث في مستوى (المناعة النفسية)

ومن خلال دراسة جدول (١٧)، وشكل (٤)، يتبين: وجود نسب تحسن في القياس البعدي لدى المُمارسات للأنشطة الرياضية أفراد عينة البحث في مقياس (المناعة النفسية)؛ حيث بلغت

نسبة التحسن "معدل التغير" (34,55%)؛ مما يدل على أن البرنامج الإرشادي النفسي المقترح ذو فعالية في تدعيم المناعة النفسية لدى الممارسات للأنشطة الرياضية.

ويعزو الباحثون ذلك التحسن الذي طرأ على عينة البحث إلى تعرض الممارسات للأنشطة الرياضية أفراد عينة البحث إلى البرنامج الإرشادي المعرفي؛ حيث تبين أهمية التدخل الإرشادي المعرفي على تدعيم المناعة النفسية لدى الممارسات للأنشطة الرياضية، كما أن البرنامج الإرشادي المعرفي قد ساهم في تحسين التفكير الإيجابي وسيطرة الأفكار العقلانية عليهن من خلال ممارسة الحديث الذاتي الإيجابي واستخدام الخرائط الذهنية في التفكير، وبالتالي امتلاكهن الثقة بالنفس في أنفسهن وفي قدراتهن، بالإضافة إلى أن البرنامج الإرشادي المعرفي قد أحدث طفرة في مستوى الإتران الإنفعالي لدى الممارسات للأنشطة الرياضية وقدرتهن على السيطرة على أنفسهن عند التعرض لمواقف ذات استثارة عالية والتفكير بطرق إبداعية في صياغة حلول مبتكرة لمواجهة تلك المواقف الضاغطة وحلها بكل كفاءة.

كما تضمن البرنامج الإرشادي المعرفي أيضاً استخدام فنية الواجبات المنزلية، والتي استخدمها الباحثون في جميع الجلسات الإرشادية، حيث أنها الفنية الوحيدة التي بدأت واختتمت بها الباحثة كل جلسات البرنامج الإرشادي النفسي، كما قد ساهمت تلك الفنية بصورة إيجابية في ممارسة الممارسات للأنشطة الرياضية لتدريبات وأنشطة وفتيات البرنامج الإرشادي المعرفي والتي تدرين عليها أثناء جلسات البرنامج الإرشادي بصفة مستمرة في المواقف والخبرات المتنوعة التي يتعرضن لها، وقد ساهم تعزيز المناعة النفسية لديهن.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كلٌّ من (Frank and Zella, 2008)، في أن البرامج الإرشادية في المجال الرياضي تهدف لتطبيق العديد من الفنيات النفسية على الرياضيين، وذلك بهدف تطوير وترقية الصحة النفسية لديهم، ومواجهة المشكلات الشخصية التي قد تتأثر بالعوامل النفسية أو الأفكار السلبية المسيطرة عليهم ومحاولة إزالتها أو تخفيفها (00 : 68).

وفي هذا السياق يرى (Kaur and Som, 2020)، أن نظام المناعة النفسية قادر على الحفاظ على توازن الفرد المعرفي والانفعالي لمواجهة المشكلات والصدمات المختلفة، ليتمكن من العودة إلى حالته الطبيعية بعد التعرض للمشكلات والضغوط والأحداث المؤلمة، وإعادة صياغة بنائه المعرفي للتكيف مع الأحداث المحيطة وتقبلها كتجارب جديدة (00 : 140).

وإجمالاً يُمكن تفسير فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي المُقترح لتعزيز المناعة النفسية لدى المُمارسات للأنشطة الرياضية، إلى ما احتواه البرنامج الإرشادي المعرفي من فنيات وأنشطة وتدريبات لتدعيم المناعة النفسية والتي قد مارستها المُمارسات للأنشطة الرياضية طيلة جلسات البرنامج الإرشادي المعرفي بشكل مُتسلسل، الأمر الذي قد ساهم في أن يُصبح المُمارسات للأنشطة الرياضية أكثر وعياً بكل جوانب شخصيتهن وتحديد مواطن الضعف لديهن والتي تؤثر سلباً على مناعتهن النفسية، وكذلك تحديد مواطن القوة التي يمتلكهن وتُظهر قواهن الداخلية وتُبرز المناعة النفسية لهن.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسات كلاً من (Choochom, O & et al, 2019)، نادرة جميل حمد (٢٠٢١م) (٠٠)، (Shawkat, O & et al, 2021) (٠٠)، رانيا عبد العظيم أبو زيد (٢٠٢٢م) (٠٠)، ومروة صلاح سعادة (٢٠٢٣م) (٠٠)، وعمرو فؤاد عبد الحميد (٢٠٢٣م) (٠٠)؛ حيث أشارت نتائج دراساتهم إلى فعالية البرامج الإرشادية المُستخدمة في دراساتهم في تدعيم المناعة النفسية لدى أفراد عينة البحث، على الرغم من اختلاف عينات التطبيق داخل دراساتهم.

ومما سبق؛ فقد تحقق للباحثة صحة الفرض الثاني، وهو "البرنامج الإرشادي المعرفي المُقترح ذو فعالية في تعزيز المناعة النفسية لدى المُمارسات للأنشطة الرياضية".

الاستنتاجات والتوصيات:

استنتاجات البحث:

في ضوء نتائج البحث وإجراءاته، واستناداً على التأسيس العلمي للبحث توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية:

١. صلاحية مقياس المناعة النفسية للمُمارسات للأنشطة الرياضية كمقياس مُقنن يصلح للتطبيق؛ حيث يتمتع المقياس بمعاملات صدق وثبات عالية.
٢. يتكون مقياس المناعة النفسية للمُمارسات للأنشطة الرياضية من (٤) أبعاد و(٤٥) عبارة مُستخلصة.

٣. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مُتغير (المناعة النفسية) لصالح القياس البعدي.

٤. فعالية البرنامج الإرشادي النفسى فى تدعيم المناعة النفسية لدى المُمارسات للأنشطة الرياضية.

توصيات البحث:

فى ضوء استنتاجات البحث، واستناداً على التأصيل العلمى يوصى الباحثون بما يلى:

١. تطبيق مقياس المناعة النفسية للمُمارسات للأنشطة الرياضية، للتعرف على مستويات المناعة النفسية لدى المُمارسات للأنشطة الرياضية.
٢. الاهتمام بتطبيق البرنامج الإرشادى النفسى سعياً لتدعيم وتعزيز المناعة النفسية لدى المُمارسات للأنشطة الرياضية.
٣. ضرورة الإستعانة بالأخصائى النفسى الرياضى بالأندية الرياضية والصحية لتدعيم وتعزيز المناعة النفسية لدى المُمارسات للأنشطة الرياضية.
٤. ضرورة وضع برامج إرشادية لتدعيم المناعة النفسية لفئات المجتمع الرياضى المختلفة.
٥. ضرورة توجيه المُمارسات للأنشطة الرياضية وإرشادهن لكى يتمكن من تحديد اكتساب مصادر ودعائم المناعة النفسية، وذلك لضمان استمرارية تنفيذ هذه البرامج.
٦. ضرورة دمج البرامج الإرشادية الهادفة لتدعيم المناعة النفسية ضمن البرامج والدورات التدريبية لتأهيل المرأة المصرية.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. إخلاص محمد عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد فى المجال الرياضى، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٢م.
٢. حسن يوسف أبو زيد: تأثير برنامج نفسى باستخدام عادات العقل لتعزيز المناعة النفسية لدى ناشئى كرة السلة، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٢٨)، الجزء (١٠)، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ديسمبر، ٢٠٢١م.



٣. رانيا عبد العظيم أبو زيد: فعالية برنامج إرشادي قائم على هندسة الذات لتنمية المناعة النفسية لطلاب الجامعة، المجلة التربوية، العدد (١٠٤)، الجزء (٢)، كلية التربية، جامعة سوهاج، ديسمبر، ٢٠٢٢م.
٤. عمرو فؤاد عبد الحميد: بناء مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد (٦٥)، العدد (١)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، يونيو، ٢٠٢٣م.
٥. عمرو فؤاد عبد الحميد: فعالية برنامج إرشادي سلوكي لتدعيم ميكانزمات المناعة النفسية لدى مُدربين ناشئى الألعاب الجماعية، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد (٦٨)، العدد (١)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ديسمبر، ٢٠٢٣م.
٦. عمرو فؤاد عبد الحميد: فاعلية برنامج إرشادي نفسى لتحسين مستوى الذكاء الإنفعالى للمدرب الرياضي، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٨٧)، الجزء (٢)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، سبتمبر، ٢٠١٩م.
٧. كمال إبراهيم مرسى: السعادة وتنمية الصحة النفسية، دار النشر للجامعات، القاهرة، ٢٠٠٠م.
٨. محمد إبراهيم سعفان: العملية الإرشادية "التشخيص والطرق العلاجية الإرشادية والبرامج الإرشادية وإدارة الجلسات والتواصل"، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١١م.
٩. مروة صلاح سعادة: فعالية برنامج إرشادي معرفى سلوكى لتنمية المناعة النفسية لدى الطالبات المُعلمات بكلية الاقتصاد المنزلى المُتعرضات للابتزاز العاطفى، مجلة البحوث فى مجالات التربية النوعية، المجلد (٩)، العدد (٤٦)، كلية التربية النوعية، جامعة المنيا، مايو، ٢٠٢٣م.
١٠. نادرة جميل حمد: أثر برنامج إرشادي فى تنمية المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد (١٤٦)، كلية التربية، جامعة بغداد، العراق، سبتمبر، ٢٠٢١م.



ثانياً: المراجع الأجنبية:

11. Bhardwaj, A & Agrawal, G.: **Concept and Applications of Psycho-Immunity (Defense Against Mental Illness): importance in mental health Scenario**, Online Journal of multidisciplinary research(OJMR), Vol (1), No (3), P.p(6-15), 2015.
12. Choochom, O. & et al: **A Model of Self – Development for Enhancing Psychological Immunity of The Elderly**, The Journal of Behavioral Science, Vol (14), No (1), P.p(84-96), 2019.
13. Dubey, A. & Shahi, D.: **Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals**, Indian Journal Of Social Science Researches, Vol (8), No (1), P.p(36-47), 2011.
14. Frank, G. & Zella, M.: **Clinical sport psychology**, Human Kinetics, 2008.
15. Gupta, T. & Nebhinani, N.: **Building Psychological immunity in Children and adolescents**, Journal of Indian Association for child & adolescent mental health, Vol (6), No (2), P.p(1-12), 2020.
16. Hassan, A.: **A causal Model of the Mutual Relationships Between Academic Bullying, Suicidal Thinking, and Psychological Immunity Among University Students**, Turkish Journal of computer and mathematics education, Vol (12), No (3), P.p(4298-4309), 2021.
17. Kagan, H.: **The Psychological immune system: A new look at Protection and survival**, Author house Library, Bloomington, Indiana, 2006.
18. Kaur, T. & Som, R.: **The Predictive Role of Resilience in Psychological Immunity: A Theoretical Review**. Int, J. Curr, Vol (12), No (1), P.p(139-143), 2020.
19. Seery, M.: **Challenge or threat? Cardiovascular indexes of resilience and vulnerability to potential stress in humans**, Neuroscience and Bio Behavioral Reviews, Vol (35), No (3), P.p(1603-1610), 2011.
20. Shapan, N. & Ahmed, A.: **Rationing of Psychological Immunity Scale on A sample of Visually Impaired adolescents**, International Journal for Innovation Education and Research, Vol (8), No (3), P.p(345-356), 2020.
21. Shawkat, O.: **The Effectiveness of a Program to Enhance Psychological Immunity Towards Stresses Related to Epidemic Diseases, Corona Virus as A Model**, Journal of Archaeology of Egypt, Vol (18), No (9), P.p(1749-1761), 2021.