

## فعالية برنامج إرشادى سلوكى لتدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية لدى مُدربات ناشئى الألعاب الجماعية

\*د/ عمرو فؤاد عبد الحميد السعيد

مقدمة ومشكلة البحث:

يُعد المدرب الرياضى أحد أكثر عناصر المنظومة الرياضية تعرّضاً للمثيرات الإنفعالية الضاغطة نظراً لما يُلقى على عاتقهم من مهام ومسئوليات اللاعبين والفرق التى يقومون بتدريبها والتى ينبغى عليهم الوفاء بها؛ إضافة إلى الضغوط المرتبطة بمواقف التدريب والمنافسات الرياضية وما تتضمنه من خبرات ومثيرات إنفعالية مُتباينة من حيث الحجم والشدة، وهذا يتطلب ضرورة امتلاك المدرب الرياضى درعاً واقياً لمساعدتهم فى مجابهة تلك المثيرات الإنفعالية والقدرة على التكيف الإيجابى معها.

ويرى عمرو فؤاد عبد الحميد (٢٠٢٣م)، أن المناعة النفسية تُعد أحد أهم الاتجاهات الحديثة لعلم النفس الإيجابى، والتى تُعد بمثابة الدرع الواقى للرياضيين بصفة عامة وللمدرب الرياضى على وجه الخصوص؛ حيث تمنحهم القدرة على مواجهة مختلف الصعاب والضغوطات التى قد تواجههم بصورة إيجابية (٥: ٧٠).

ويشير (Seery, 2011) إلى 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 ومصادره الشخصية للتعامل مع تلك المواقف الضاغطة التى قد تُعيق تحقيق أهدافه (١٥: ١٦٠٣).

ويذكر (Kagan, 2006) أن المناعة النفسية تعمل كمرشحات للرسائل الإنفعالية التى يستقبلها الفرد أثناء أحداث حياته اليومية ويُحدد بذلك كيف يتم التعامل معها، فعندما تعتريه 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 ويصبح ذلك مُحددًا للاستجابات القادمة لمُجمل الأحداث المُشابهة، وهذا ما يُطلق عليه الطبيعة التعزيزية لجهاز المناعة النفسية (٢٠: ٩٥).

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

\* أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

كما يوجد لديه أيضاً جهاز مناعى نفسى يعمل على حمايته من التعرض للمشاعر السلبية الشديدة، كما يحميه من السموم الناتجة عن القلق المُستمر والتوتر العصبى الذى يعانى منه الافراد خلال حياتهم اليومية، وكلاً من الجهاز المناعى البيولوجى والجهاز المناعى النفسى يعملان معاً للدفاع والحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية لدى الأفراد (١٢ : ٣٦).

ويتفق كل من (Gupta & Nebhinani, 2020)، (Kagan, 2006)، أن هناك تشابه كبير بين المناعة النفسية والمناعة الحيوية لدى الإنسان، فمن أهم وظائفها معاً الحفاظ على حياتنا وتماسكنا، كلتاها تبحث عن الطريقة المثلى للتعامل مع العناصر المُهددة التى قد تواجهنا خلال حياتنا اليومية، كما أنهما تعتمدان على ذاكرة المواجهات السابقة للمواقف الخطرة التى تعرض لها الفرد لكى تستجيب بقوة أكثر عند مواجهتها مرة ثانية (١٩ : ٦)، (٢٠ : ٩٤).

ويذكر عمرو فؤاد عبد الحميد (٢٠٢٣ م) أن المناعة النفسية تستند على أساس أن العقل والبدن لا ينفصلان، وأن العقل يؤثر على جميع العمليات الفسيولوجية والنفسية لدى المدرب الرياضى، كما أن الذات الإنسانية مُعرضة للخلل النفسى والجسمى بسبب طريقة التفكير المُتعبة؛ مما يُحتم على المدرب أن يكون أكثر مرونة فى تغيير طريقة تفكيره إلى الأفضل، وأن يُجاهد من أجل زيادة كفاءة مناعته النفسية، من خلال تنمية قدرته على التحمل والصمود أمام الأزمات، ومقاومة الأفكار والمشاعر السلبية لتجنب القلق واليأس والفشل. (٥ : ٧١).

وتشير فضيلة عروج (٢٠٢١ م)، إلى أن المناعة النفسية مفهوم فرضى يُقصد به قدرة الفرد على مواجهة الأزمات وتحمل الصعاب ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر انهازامية؛ حيث تزود المناعة النفسية الجسم بمناعة إضافية، هذا ويوجد ثلاث مصادر أساسية للمناعة النفسية، فالمصدر الأول يتمثل فى (المناعة الطبيعية) والتى تعنى بحماية الجسم من الخوف والقلق وتوجد لدى البشر فى طبيعة تكوينهم النفسى، فالشخص ذو التكوين النفسى السليم له مناعة طبيعية عالية ضد الهموم والكروب ولديه القدرة على تحمل الإحباطات وضبط النفس، أما المصدر الثانى فيتمثل فى (المناعة المُكتسبة) والتى يكتسبها الفرد من خلال خبراته وتجاربه على مدى مراحل نموه المختلفة، والتى تُعد بمثابة التطعيم لتنشيط جهاز المناعة لدى الإنسان ليُصبح قادراً على تجاوز الأزمات التى تواجهه، والمصدر الثالث يتمثل فى (المناعة الصناعية) والتى يكتسبها الأفراد بمساعدة المُتخصصين التربويين والمُرشدين النفسيين بصورة علمية عن طريق مشاركتهم فى البرامج النفسية والإرشادية التى تهدف إلى تدريبهم على السيطرة على الإنفعالات والأفكار والمشاعر السلبية المُحبطة واستبدالها بالأفكار الإيجابية (٦ : ١١٦٨، ١١٦٩).

وتُعرف (Tugade & et al, 2004)، المناعة النفسية على أنها قدرة الأفراد على التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والنكبات والضغوط النفسية (١٨ : ٢٣).

كما يُعرف كلٌّ من (Bhardwaj and Agrawal, 2015)، المناعة النفسية بأنها طبقة الحماية للنفس والتي تزود الفرد بالقوة والمقاومة لمحاربة التوتر والخوف والقلق وعدم الأمن ومحاربة الأفكار السلبية وتحقق له التوافق والتوازن النفسى والعقلى (١٠ : ٦).

ويُعرف (Shapan & Ahmed, 2020)، المناعة النفسية على أنها نظام متكامل من أبعاد الشخصية المعرفية والدافعية والسلوكية والتي توفر مناعة ضد الضغوط التي تواجه الأفراد وتُعزز النمو الصحى لديهم وتُعد بمثابة أجسام مُضادة للضغوط النفسية (١٦ : ٣٤٥).

وتحظى مهنة التدريب الرياضى بقدرٍ عالٍ من الضغوط النفسية والتي تقع مباشرة على كاهل المدرب الرياضى، وذلك نظراً لتعدد المثيرات الخارجية الضاغطة عليه، مثل: (ضغوط التدريب، ضغوط المنافسات، ضغوط أولياء الأمور، مشكلات اللاعبين الفردية، والأخطاء التحكيمية)؛ فضلاً عن العديد من المثيرات الداخلية الضاغطة عليه، مثل: (الخوف من الفشل والنقد، السعى لتقدير وتحقيق الذات، إرضاء أولياء الأمور والإدارة)، وغيرها من المثيرات المُسببة للضغوط النفسية للمدرب الرياضى؛ مما يُحتم ضرورة تقديم التوجيه والإرشاد النفسى اللازم للمدرب لتخطى تلك العقبات والضغوط النفسية.

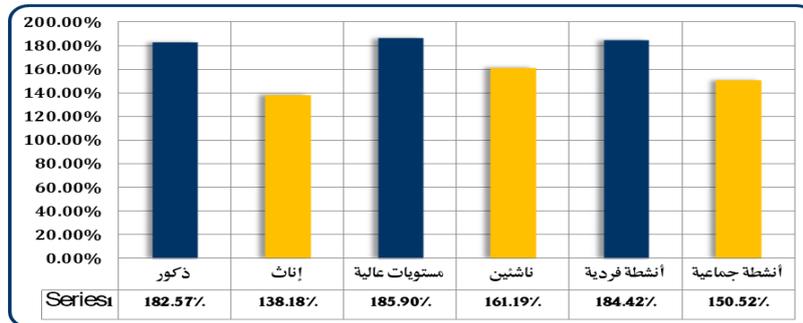
وتشير إخلص محمد عبد الحفيظ (٢٠٠٢م)، إلى أن الإرشاد النفسى فى الوقت الحاضر يُمثل أحد الموضوعات الهامة فى علم النفس الرياضى، والإرشاد النفسى عملية هدفها مساعدة الرياضى على فهم وتنمية استعداداته وقدراته وميوله وإمكانياته المختلفة، كما تساعده على تدعيم ثقته بنفسه وبقدراته حتى يتحقق له التوافق النفسى والصحة النفسية (١ : ٣٢).

ويُضيف كلٌّ من (Frank and Zella, 2008)، أن البرامج الإرشادية 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 التي قد تتأثر بالعوامل النفسية أو الأفكار السلبية المسيطرة عليهم ومحاولة إزالتها أو تخفيفها (١٣ : ٦٨).

ويرى كمال إبراهيم مرسى (٢٠٠٠م)، أن تفكير الفرد ونفسيته تتأثر فى مواقف النجاح والفشل بمستوى المناعة النفسية لديه، وبما يمتلك من قدرة على مواجهة الضغوط والإحباطات النفسية، فإذا كانت مناعته النفسية قوية كان تفكيره أثناء الضغوط والأزمات منطقياً ومشاعره إيجابية، أما إذا كانت مناعته النفسية ضعيفة فسيكون تفكيره غير منطقي ومشاعره سلبية، لذلك فالمناعة مطلب حيوى فى ظل تلك الظروف الضاغطة (٧ : ٩٥).

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

وتتبنق مشكلة الدراسة الحالية من دراسة سابقة قام الباحث بإجرائها بعنوان (بناء مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي)، والتي خلُصت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المناعة النفسية بين المدربين الرياضيين وفقاً لمُتغير الجنس (ذكر/ أنثى) لصالح المدربين الذكور، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في المناعة النفسية بين المدربين الرياضيين وفقاً لمُتغير المستوى التدريبي (ناشئين/ مستويات عالية) لصالح مُدربي المستويات العالية، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المناعة النفسية بين المدربين الرياضيين وفقاً لمُتغير نوع النشاط التدريبي (أنشطة فردية/ أنشطة جماعية) لصالح مُدربي الأنشطة الفردية، وهذا ما يوضحه الشكل التالي:



### شكل (١) الفروق في المناعة النفسية لدى مُدربي الأنشطة الرياضية

وهذا ما دعا الباحث لإجراء الدراسة الحالية كدراسة مُكملة للدراسة السابقة في محاولة منه لمعالجة القصور في مستوى المناعة النفسية لدى مُدربات ناشئى الألعاب الجماعية من نفس المجتمع الذى ظهر فيه القصور سلفاً، من خلال تصميم برنامج إرشادى سلوكى لتدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية لديهن.

وفى ضوء ما تقدم؛ بالإضافة إلى ما قام به الباحث من البحث والتحليل للدراسات المرجعية التى تناولت المناعة النفسية فى المجال الرياضى، فقد استوقف الباحث عدم توافر برنامج إرشادى أو نفسى فى البيئة المصرية والعربية والأجنبية على حد سواء -على حد علم الباحث- صُممت لتدعيم المناعة النفسية للمدرب الرياضى؛ بالإضافة إلى ندرة ومحدودية

الدراسات التطبيقية التي استهدفت تصميم برامج إرشادية لتدعيم المناعة النفسية لعينات مختلفة عن عينة البحث بصفة عامة.

لذا؛ كان تفكير الباحث جدياً في ضرورة تصميم برنامج إرشادي سلوكي للمساهمة في تدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية لدى مُدربات ناشئى الألعاب الجماعية؛ بما قد يكفل المساهمة في محاولة تطوير البرامج التدريبية المُستهدفة للمُدربين الرياضيين.

#### أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي سلوكي في تدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية لدى مُدربات ناشئى الألعاب الجماعية، وذلك من خلال:

- ١- بناء برنامج إرشادي سلوكي لتدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية لدى مُدربات ناشئى الألعاب الجماعية.
- ٢- التعرف على الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلي والبعدي في المناعة النفسية.

#### فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلي والبعدي في مُتغير (المناعة النفسية) لصالح القياس البعدي.
- ٢- فعالية البرنامج الإرشادي السلوكي في تدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية لدى مُدربات ناشئى الألعاب الجماعية.

#### مصطلحات البحث:

#### البرنامج الإرشادي السلوكي Behavioral Counseling Programme (\*):

"هو برنامج مُخطط وفق أسس علمية منهجية سليمة، يهدف لتقديم خدمات إرشادية وسلوكية مباشرة وغير مباشرة لمُدربات ناشئى الألعاب الجماعية، وذلك متمثلاً في الجلسات الإرشادية السلوكية التي قام الباحث بإعدادها وتنفيذها على المُدربات، بهدف مساعدتهن على تدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية لديهن؛ مما قد يؤثر إيجابياً على المناعة النفسية لديهن".

#### المناعة النفسية Psychological Immune:

يُعرفها عمرو فؤاد عبد الحميد (٢٠٢٣م)، على أنها: "منظومة متكاملة للجوانب (الشخصية، المعرفية، العقلية، النفسية، والانفعالية) للمدرب الرياضي، والتي تعمل بشكل تلقائي لا شعوري مُشتركة مع نظام المناعة الحيوية لمساعدة المدرب الرياضي على التصدي لأي تهديدات وأزمات وضغوط نفسية قد تواجهه والقضاء عليها عن طريق التحصين النفسي

مُستخدماً الموارد الذاتية لديه والمُتمثلة في (التفكير الإيجابي، الثقة بالنفس، الذكاء الإنفعالي، الاتزان الإنفعالي، الإبداع في حل المشكلات)" (٥: ٧٣).

#### الدراسات المرجعية:

- دراسة إيمان مصطفى الشنواني (٢٠١٩م) (٢) والتي هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المناعة النفسية للطالبات المُصابات بكلية التربية الرياضية بنات، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (١٢) طالبة مُصابة من الطالبات المُقيّدات من الفرقة الثانية إلى الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة جامعة حلوان اللاتي تعرضن لإصابات ملاعب، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس المناعة النفسية للطالبات المُصابات، والبرنامج الإرشادي: إعداد/ الباحثة). وتمثلت أهم النتائج في: وجود فروق بين متوسط الدرجات بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوى المناعة النفسية لدى الطالبات المُصابات، وفاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين المناعة النفسية لدى الطالبات المُصابات.
- دراسة (Choochom, O& et al, 2019) (١١) 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 بمدينة بانكوك بتايلاند، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس المناعة النفسية، والبرنامج الإرشادي: إعداد/ الباحثون). وتمثلت أهم النتائج في: وجود فروق بين متوسط الدرجات بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوى المناعة النفسية لدى كبار السن، وفعالية البرنامج الإرشادي القائم على تطوير الذات في تحسين المناعة النفسية لدى كبار السن.
- دراسة حسن يوسف أبو زيد (٢٠٢١م) (٣) والتي هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج نفسى بإستخدام 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 بينها، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس عادات العقل، مقياس المناعة النفسية، والبرنامج النفسى: إعداد/ الباحث). وتمثلت أهم النتائج في: وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوى عادات العقل حيث بلغت نسبة التحسن (١١٣%)، وتوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوى المناعة النفسية حيث بلغت

نسبة التحسن (١٤٣,٩%)، ويؤثر البرنامج النفسى المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسين مستوى عادات العقل، كما يؤثر البرنامج الإرشادى تأثيراً إيجابياً على تعزيز مستوى المناعة النفسية لدى ناشئى كرة السلة.

- دراسة **نادرة جميل حمد** (٢٠٢١م) (٩) 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 المقترح قد أثر إيجابياً فى تنمية المناعة النفسية لدى طلاب جامعة بغداد.

- دراسة **(Shawkat, O& et al, 2021)** (١٧) 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 **رانيا عبد العظيم أبو زيد** (٢٠٢٢م) (٤) والتي هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادى قائم على هندسة الذات فى 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 المُبكرة) من مُنخفضى المناعة النفسية، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس المناعة النفسية للطلاب الجامعى، والبرنامج الإرشادى القائم على هندسة الذات لتنمية المناعة النفسية: إعداد/ الباحثة). وتمثلت أهم النتائج فى: وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى مستوى المناعة النفسية لدى الطالب الجامعى، كما أن البرنامج الإرشادى القائم على هندسة الذات ذو فعالية فى تنمية المناعة النفسية لدى الطالب الجامعى.

- دراسة عمرو فؤاد عبد الحميد (٢٠٢٣م) (٥) 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، ووجود فروق في المناعة النفسية لدى المدربين الرياضيين وفقاً للمستوى التدريري (ناشئين/ مستويات عالية) لصالح مُدربي المستويات العالية، ووجود فروق في المناعة النفسية لدى المدربين الرياضيين وفقاً لنوع النشاط التدريري (أنشطة فردية/ أنشطة جماعية) لصالح مُدربي الأنشطة الفردية.

- دراسة مروة صلاح سعادة (٢٠٢٣م) (٨) 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 مُعلمة بكلية الاقتصاد المنزلي، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس المناعة النفسية، مقياس الابتزاز العاطفي، والبرنامج الإرشادي: إعداد/ الباحثة). 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.

#### التعليق على الدراسات المرجعية:

يتضح من عرض الدراسات المرجعية أنها أُجريت في الفترة من (٢٠١٩م) إلى (٢٠٢٣م)، واستخدمت كل الدراسات المنهج التجريبي عدا دراسة واحدة استخدمت المنهج الوصفي، واستهدفت معظم الدراسات تصميم برامج إرشادية لتدعيم المناعة النفسية، وتم

استهداف اللاعبين والطلاب كعينات للدراسة، وتراوحت أعداد العينات ما بين (١٠) إلى (١٩٠) مفحوص.

#### مدى الاستفادة من الدراسات المرجعية:

يرى الباحث أن تلك الدراسات المرجعية قد ساهمت في تحديد الخطوط الرئيسية لهذه الدراسة من حيث صياغة أهداف وفروض الدراسة، وكذلك التوصل لأبعاد البرنامج الإرشادي، وتحديد أهداف ومحتوى البرنامج الإرشادي، والمدة الزمنية للبرنامج الإرشادي، وعدد الوحدات التدريبية، وزمن كل وحدة، وتحديد طبيعة تطبيق البرنامج الإرشادي، وطرق قياس المناعة النفسية، وتحديد المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث، والاسترشاد بنتائج هذه الدراسات في تفسير ومناقشة نتائج البحث الحالي.

#### خطة البحث:

#### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بخطواته وإجراءاته لملائمته لطبيعة البحث، باستخدام المجموعة الواحدة عن طريق التصميم (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية.

#### مجتمع البحث:

يُمثل مجتمع البحث مُدربات ناشئى الألعاب الجماعية (كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) بأندية محافظة الدقهلية (المنصورة الرياضى، جزيرة الورد الرياضى، الحوار الرياضى)، والبالغ عددهم (٤٣) مُدربة، والمُسجلين بالاتحاد الرياضى الخاص بالألعاب المذكورة بالموسم التدريبي (٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ م).

#### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مُدربات ناشئى الألعاب الجماعية (كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) بنادى جزيرة الورد الرياضى بمحافظة الدقهلية وبلغ قوامها (١٢) مُدربة كعينة أساسية؛ فضلاً عن (١٥) مُدربة من مُدربات ناشئى الألعاب الجماعية (كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) بنادى المنصورة الرياضى بمحافظة الدقهلية كعينة استطلاعية.

#### جدول (١)

#### توصيف عينة البحث الأساسية

الألعاب الجماعية قيد البحث			البيان
كرة الطائرة	كرة السلة	كرة اليد	النشاط
٤	٣	٥	العدد
% ٣٣,٣٣	% ٢٥,٠٠	% ٤١,٦٧	النسبة المئوية
١٢			المجموع

ومن خلال دراسة جدول (١) يتبين: التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية والنسبة المئوية لها؛ حيث تمثلت عينة البحث الأساسية في (١٢) مُدربة من مُدربات ناشئى الألعاب الجماعية (كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) بنادى جزيرة الورد الرياضى بمحافظة الدقهلية، وتراوحت النسبة المئوية ما بين (٢٥,٠٠%) إلى (٤١,٦٧%).

**شروط اختيار عينة البحث:**

- رغبة المُدربات فى المُشاركة فى البرنامج الإرشادى بعد توضيح فوائده وإجراءاته.
  - أن تُمثل العينة مُدربات ناشئى الألعاب الجماعية (كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة).
  - أن تُمثل عينة البحث مُدربات ناشئى الألعاب الجماعية (كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) اللاتى كانوا لديهم نقص فى المناعة النفسية فى الدراسة السابقة التى أجراها الباحث كما هو مُوضح بمشكلة البحث، وذلك سعياً من الباحث لمعالجة ذلك القصور.
- اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث:**

قام الباحث بحساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث من حيث مُتغيرات النمو (السن، الطول، والوزن)، ومُتغير (سنوات الخبرة التدريبية)، وكذلك لمُتغير (المناعة النفسية)، وذلك للتأكد من تجانس أفراد عينة البحث، وجدول (٢) يوضح ذلك:

#### جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى مُتغيرات النمو (السن - الطول - الوزن) ومُتغير (سنوات الخبرة التدريبية) ومُتغير (المناعة النفسية) (ن = ١٢)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	سنة	٢٩,٥٨	٢٩,٥٠	١,٥٦	٠,١٦
٢	الطول	سم	١٧٤,٨٣	١٧٥,٠٠	٤,٦٣	٠,٠٤
٣	الوزن	كجم	٦٥,٧٥	٦٦,٥٠	٥,٥٣	٠,١٣
٤	سنوات الخبرة التدريبية	سنة	٥,٠٨	٥,٠٠	٠,٩٠	٠,٧١
٥	المناعة النفسية	درجة	٧٠,٥٠	٧١,٠٠	٦,١٤	٠,٤٠ -

ومن خلال دراسة جدول (٢)، يتبين: أن جميع قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (٣±)؛ مما يؤكد على إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى مُتغيرات النمو (السن، الطول، والوزن)، ومُتغير (سنوات الخبرة التدريبية) ومُتغير (المناعة النفسية)، وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث.

**أدوات جمع البيانات:**

تم تحديد الأدوات التى تتناسب مع طبيعة وأهداف الدراسة وتمثلت فى الأتى:

- مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضى: من إعداد/ عمرو فؤاد عبد الحميد، مرفق (٢).

- البرنامج الإرشادي السلوكي لتدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية لدى مُدربات ناشئى الألعاب الجماعية: إعداد/ الباحث، مرفق (٥).

أولاً: مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضى (إعداد/ عمرو فؤاد عبد الحميد) (٢٠٢٣م):  
أعد هذا المقياس عمرو فؤاد عبد الحميد (٢٠٢٣م)، ويهدف المقياس إلى قياس مستوى المناعة النفسية للمُدرب الرياضى؛ حيث يتضمن المقياس (٣٦) عبارة موزعين على (٥) أبعاد كالتالى (التفكير الإيجابى، الثقة بالنفس، الذكاء الإنفعالى، الاتزان الإنفعالى، والإبداع فى حل المشكلات)؛ حيث تم توزيع (٣٢) عبارة فى نفس اتجاه البعد (عبارات إيجابية)؛ فى حين تم توزيع (٤) عبارات فى عكس اتجاه البعد (عبارات سلبية)، واستخدم الباحث ميزان تقدير خماسى لحساب درجة الاستجابة للمفحوصين (المُدربين الرياضيين)، ويتيح هذا الميزان مجالاً أوسع لتحديد الاتجاه بدرجة أكبر من الدقة ومنعاً للحيدانية، ويتدرج الميزان كالتالى (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً)؛ حيث يُعبر ذلك عن درجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) وذلك للعبارات فى نفس اتجاه البعد (العبارات الإيجابية)؛ بينما تُعبر عن درجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) وذلك للعبارات فى عكس اتجاه البعد (العبارات السلبية).

حيث تُعبر الدرجة (١) عن عدم امتلاك المدرب الرياضى للمناعة النفسية، وتُعبر الدرجة (٢) عن امتلاك المدرب الرياضى للمناعة النفسية بدرجة قليلة، وتُعبر الدرجة (٣) عن امتلاك المدرب الرياضى للمناعة النفسية بدرجة متوسطة، وتُعبر الدرجة (٤) عن امتلاك المدرب الرياضى للمناعة النفسية بدرجة كبيرة، وتُعبر الدرجة (٥) عن امتلاك المدرب الرياضى للمناعة النفسية بدرجة كبيرة جداً، وتتراوح الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية للمُدرب الرياضى ما بين (١٨٠) درجة كحد أقصى، و(٣٦) درجة كحد أدنى للمقياس.

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

صدق المقياس:

صدق المقارنة الطرفية:

قام الباحث باستخدام صدق المقارنة الطرفية باستخدام اختبار (مان ويتى-Mann) Whitney U للأزواج المستقلة لمعرفة دلالة الفروق بين الإرباعى الأعلى والإرباعى الأدنى للعينة الاستطلاعية والبالغ قوامها (١٥) مُدربة من مُدربات ناشئى الألعاب الجماعية أى مقارنة (٤) مُدربات حصلوا على أعلى الدرجات، و(٤) مُدربات حصلوا على أقل الدرجات بما يُعادل (٢٧%) لكل ربيع، وذلك للتحقق من صدق أبعاد مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضى والمقياس ككل، وجدول (٣) يوضح ذلك:

## جدول (٣)

دلالة الفروق بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى لأبعاد مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي والمقياس ككل (ن = ١ = ٢ = ٤)

م	الأبعاد	الإرباعي	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	مستوى الدلالة
١	التفكير الإيجابي	الإرباعي الأعلى	٤	٦,٥٠	٢٦,٠٠	٢,٣٣٧	دال عند مستوى *٠,٠١٩
		الإرباعي الأدنى	٤	٢,٥٠	١٠,٠٠		

\* دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

## تابع جدول (٣)

دلالة الفروق بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى لأبعاد مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي والمقياس ككل (ن = ١ = ٢ = ٤)

م	الأبعاد	الإرباعي	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	مستوى الدلالة
٢	الثقة بالنفس	الإرباعي الأعلى	٤	٦,٥٠	٢٦,٠٠	٢,٣٠٩	دال عند مستوى *٠,٠٢١
		الإرباعي الأدنى	٤	٢,٥٠	١٠,٠٠		
٣	الذكاء الإنفعالي	الإرباعي الأعلى	٤	٦,٥٠	٢٦,٠٠	٢,٣٢٣	دال عند مستوى *٠,٠٢٠
		الإرباعي الأدنى	٤	٢,٥٠	١٠,٠٠		
٤	الاتزان الإنفعالي	الإرباعي الأعلى	٤	٦,٥٠	٢٦,٠٠	٢,٤٦٠	دال عند مستوى *٠,٠١٤
		الإرباعي الأدنى	٤	٢,٥٠	١٠,٠٠		
٥	الإبداع في حل المشكلات	الإرباعي الأعلى	٤	٦,٥٠	٢٦,٠٠	٢,٤٧٧	دال عند مستوى *٠,٠١٣
		الإرباعي الأدنى	٤	٢,٥٠	١٠,٠٠		
	مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي	الإرباعي الأعلى	٤	٦,٥٠	٢٦,٠٠	٢,٣٠٩	دال عند مستوى *٠,٠٢١
		الإرباعي الأدنى	٤	٢,٥٠	١٠,٠٠		

\* دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

ومن خلال دراسة جدول (٣) يتبين أن قيمة (Z) تراوحت ما بين (٢,٣٠٩)؛ وجميعها قيم دالة عند مستوى (٠,٠٥)؛ مما يدل على وجود فروق بين درجات المرتفعين ودرجات المنخفضين على أبعاد المقياس والمقياس ككل، وهذا يؤكد قدرة مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين؛ مما يشير إلى صدق المقياس.

ثبات المقياس:

قام الباحث بحساب معامل الثبات لمقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي بطريقة التجزئة النصفية، وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة المقياس إلى نصفين متساويين لاستخراج قيمة معامل ثباته، وذلك باستخدام معادلة سبيرمان براون ومعادلة جتمان العامة للتجزئة النصفية، وكذلك تم حساب معامل الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ، وذلك من خلال تطبيق مقياس

المناعة النفسية للمدرب الرياضي على عينة البحث الإستطلاعية والبالغ عددها (١٥) مُدربة من مُدربات ناشئى الألعاب الجماعية، وتم حساب معادلة معامل الثبات للمقياس للتأكد من ثبات المقياس، كما هو موضح بجدول (٤):

#### جدول (٤)

ثبات مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي (ن = ١٥)

م	البعد	معامل الارتباط	حساب معاملات الثبات		
			سبيرمان براون Spearman Brown	جتمان Jtman	ألفا كرونباخ alpha coefficient
١	التفكير الإيجابي	*٠,٦٩٣	*٠,٨١٨	*٠,٨٠٧	*٠,٨١٨
٢	الثقة بالنفس	*٠,٨٦٤	*٠,٩٢٧	*٠,٩١٦	*٠,٩٢٧

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٤٨٢)

\* دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

#### تابع جدول (٤)

ثبات مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي (ن = ١٥)

م	البعد	معامل الارتباط	حساب معاملات الثبات		
			سبيرمان براون Spearman Brown	جتمان Jtman	ألفا كرونباخ alpha coefficient
٣	الذكاء الإنفعالي	*٠,٨٢٣	*٠,٩٠٣	*٠,٨٩٧	*٠,٩٠٣
٤	الاتزان الإنفعالي	*٠,٦٨٨	*٠,٨١٥	*٠,٧٧٦	*٠,٨١٥
٥	الإبداع في حل المشكلات	*٠,٧٤٦	*٠,٨٥٤	*٠,٨٥١	*٠,٨٥٤
	ثبات المقياس ككل	*٠,٨٨٢	*٠,٩٣٧	*٠,٩٣٧	*٠,٩٣٧

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٤٨٢)

\* دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

ومن خلال دراسة جدول (٤)، يتبين: وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية، وذلك عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، كما تبين ثبات المقياس وأبعاده؛ حيث بلغ معامل الثبات بطريقة سبيرمان براون (٠,٩٣٧)، وبلغ بطريقة جتمان (٠,٩٣٧)، كما بلغ بطريقة ألفا كرونباخ (٠,٩٣٧)، وبلغ بمعادلة معامل الثبات (٠,٩٣٧)؛ مما يشير لارتفاع معامل ثبات مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي وأبعاده قيد البحث.

ثالثاً: البرنامج الإرشادي السلوكي لتدعيم ميكانزمات المناعة النفسية (إعداد/ الباحث):

خطوات تصميم البرنامج الإرشادي السلوكي المقترح:

قام الباحث بتصميم برنامج إرشادي سلوكي للتعرف على فعاليته فى تدعيم ميكانزمات المناعة النفسية لدى مُدربات ناشئى الألعاب الجماعية، وذلك من خلال إجراء

الباحث المسح المرجعي للمراجع والدراسات العلمية ذات الصلة الوثيقة بموضوعات البحث (٢)، (٤)، (٨)، (٩)، كما راعى الباحث أن تخضع خطوات تصميم البرنامج الإرشادي السلوكي المقترح للأسس العلمية متبعاً في ذلك ما يلي:

#### هدف البرنامج الإرشادي السلوكي المقترح:

يهدف البرنامج الإرشادي السلوكي المقترح إلى تدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية لدى مُدربات ناشئى الألعاب الجماعية، وينقسم هذا الهدف الرئيسى إلى أهداف فرعية، وهى:

#### يهدف البرنامج إلى تدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية من خلال:

- تدريب مُدربات ناشئى الألعاب الجماعية على كيفية مواجهة المواقف الضاغطة.
- التحدث عن المناعة النفسية ومدى أهمية تحلى مُدربات ناشئى الألعاب الجماعية بها.
- تشجيع مُدربات ناشئى الألعاب الجماعية على تطبيق فنيات المناعة النفسية بصفة يومية.
- تشجيع مُدربات ناشئى الألعاب الجماعية وحثهم على ممارسة فنيات المناعة النفسية وإتقانها.
- تبصير مُدربات ناشئى الألعاب الجماعية بأهمية المناعة النفسية فى الدفاع والحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية لديهن.
- تدريب مُدربات ناشئى الألعاب الجماعية على استخدام فنيات المناعة النفسية فى مقاومة الخبرات والأفكار والمشاعر السلبية التى يتعرضن لها أثناء مواقف التدريب أو المنافسة.

#### مصادر البرنامج الإرشادي السلوكي المقترح:

استعان الباحث ببعض البرامج الإرشادية التى تم تصميمها فى إطار دراسات سابقة، والتي اعتمد عليها فى تصميم البرنامج الإرشادي السلوكي المقترح الخاص به وبعينته لتدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية، والجدول التالى يوضح تلك الدراسات التى تناولت تصميم برامج إرشادية لتدعيم المناعة النفسية، مثل:

#### جدول (٥)

#### دراسات تناولت تصميم برامج إرشادية لتدعيم المناعة النفسية

م	الباحث	السنة	العينة المستهدفة	رقم المرجع
١	إيمان مصطفى الشنوانى	٢٠١٩م	الطالبات المُصابات بكلية التربية الرياضية	(٢)
٢	نادرة جميل حمد	٢٠٢١م	طلاب الجامعة	(٩)
٣	رانيا عبد العظيم أبو زيد	٢٠٢٢م	طلاب الجامعة	(٤)
٤	مروة صلاح سعادة	٢٠٢٣م	الطالبات المُعلمات	(٨)

ومن خلال دراسة جدول (٥) يتبين وجود (٤) دراسات استهدفوا تصميم برنامج إرشادي لتدعيم وتحسين المناعة النفسية، وذلك على حد علم الباحث وفى حدود المسح المرجعي الشامل الذى قام به الباحث للدراسات المرجعية.

## تحديد الإطار الزمني للبرنامج الإرشادي السلوكي المقترح:

لتحديد الإطار الزمني للبرنامج الإرشادي السلوكي المقترح، قام الباحث باستطلاع آراء خبراء علم النفس الرياضي وعلم النفس التربوي والإرشاد والصحة النفسية - مرفق (١)؛ حيث قام الباحث بإعداد استمارة لتحديد الإطار الزمني الأنسب لتطبيق البرنامج الإرشادي السلوكي المقترح - مرفق (٤)، والجدول التالي يوضح موافقة الخبراء والنسب المئوية للإطار الزمني للبرنامج الإرشادي السلوكي المقترح لتدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية:

## جدول (٦)

تحديد الإطار الزمني للبرنامج الإرشادي السلوكي المقترح لتدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية لدى مُدربات ناشئى الألعاب الجماعية (ن = ٧)

م	الوصف	الاختيارات	موافقة الخبراء	النسبة المئوية
١	الزمن الكلى للبرنامج	(٦) أسابيع	٠	%٠
	عدد الجلسات فى الأسبوع الواحد	(٨) أسابيع	٦	%٨٥,٧١
		(١٠) أسابيع	٠	%٠
		(١٢) أسبوع	١	%١٤,٢٩
		(١) جلسة	٠	%٠
٢	عدد الجلسات فى الأسبوع الواحد	(٢) جلسة	٧	%١٠٠
		(٣) جلسات	٠	%٠
		(٤) جلسات	٠	%٠
		(١٢) جلسة	٠	%٠
٣	عدد جلسات البرنامج	(١٦) جلسة	٦	%٨٥,٧١
		(٢٠) جلسة	٠	%٠
		(٢٤) جلسة	١	%١٤,٢٩
		(٣٠) دقيقة	٠	%٠
٤	زمن التطبيق فى الجلسة الواحدة	(٤٥) دقيقة	٢	%٢٨,٥٧
		(٦٠) دقيقة	٥	%٧١,٤٣
		(٩٠) دقيقة	٠	%٠
		(٩٠) دقيقة	٠	%٠

ومن خلال دراسة جدول (٦) يتبين تراوح النسبة المئوية لآراء الخبراء ما بين (٠%) إلى (١٠٠%)؛ مما يدل على وجود فروق بين اختيارات الخبراء لخيارات الإطار الزمني للبرنامج المقترح لصالح التكرار الأكبر، وقد ارتضى الباحث بالاختيارات التى حققت نسبة مئوية قدرها (٧٠%) فأكثر.

هذا؛ وقد قام الباحث باستطلاع آراء الخبراء حول البرنامج الإرشادي السلوكي المقترح، وذلك للتأكد من مدى استيفائه للشروط والأسس العلمية ومدى مناسبته لأفراد عينة البحث، وقد قام الباحث بتعديل البرنامج المقترح فى ضوء توجيهات السادة الخبراء؛ ومن ثم تصميم البرنامج الإرشادي السلوكي المقترح للتعرف على فعاليته فى تدعيم ميكانيزمات

المناعة النفسية لدى مُدربات ناشئى الألعاب الجماعية فى صورته النهائية - مرفق (٥)،  
والجدول التالى يوضح التوزيع الزمنى للبرنامج الإرشادى المقترح:  
التوزيع الزمنى للبرنامج الإرشادى السلوكى المقترح:

## جدول (٧)

التوزيع الزمنى للبرنامج الإرشادى السلوكى المقترح لتدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية

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

ومن خلال دراسة جدول (٧) يتبين التوزيع الزمنى النهائى للبرنامج الإرشادى السلوكى المقترح، وذلك للتعرف على فعاليته فى تدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية لدى مُدربات ناشئى الألعاب الجماعية، وفقاً لما أتفق عليه السادة الخبراء.  
مكونات البرنامج الإرشادى السلوكى المقترح:

يوضح الباحث من خلال الجدول التالى مكونات البرنامج الإرشادى السلوكى المقترح لتدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية، من خلال وصف عناوين جلسات البرنامج ومحتواها وأهدافها وبيانات كل جلسة والتي تم تنفيذها مع مُدربات ناشئى الألعاب الجماعية أفراد عينة البحث:

## جدول (٨)

مكونات البرنامج الإرشادى السلوكى المقترح لتدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية

م	عنوان الجلسة	محتوى الجلسة	بيانات الجلسة
١	التعارف والتهيئة	- التعارف المتبادل بين الباحث والمُدربات. - بناء علاقة إيجابية متبادلة لكسر الحواجز النفسية. - تحديد مواعيد الجلسات والمكان المخصص لها. - التأكيد على قواعد الجلسات التى سيتم اتباعها. - تعريف المُدربات بالبرنامج الإرشادى السلوكى وأهدافه وأهميته. - تطبيق مقياس (المناعة النفسية) على المُدربات (القياس القبلى).	الجلسة: (الأولى) الأسبوع: (الأول) تاريخ الجلسة: (الثلاثاء) (٢٥/٤/٢٠٢٣ م)
٢	تتقىف المُدربات بنظام المناعة النفسية	- أن تدرك المُدربات مفهوم المناعة النفسية. - أن تدرك المُدربات أهمية المناعة النفسية. - أن تتعرف المُدربات على خصائص نظام المناعة النفسية. - أن تتعرف المُدربات على خصائص الأفراد ذوى المناعة النفسية المرتفعة. - أن تتعرف المُدربات على مقومات وطرق تدعيم نظام المناعة النفسية. - أن تقوم المُدربات بتقييم الجلسة.	الجلسة: (الثانية) الأسبوع: (الأول) تاريخ الجلسة: (الخميس) (٢٧/٤/٢٠٢٣ م)

## تابع جدول (٨)

## مكونات البرنامج الإرشادي السلوكي المقترح لتدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية

م	عنوان الجلسة	محتوى الجلسة	بيانات الجلسة
٣	التحويل المُضاد للالفعالات السلبية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن تتعرف المُدربات على أهمية التفريغ الإنفعالي.</li> <li>- أن تكتسب المُدربات مهارات التفريغ الإنفعالي.</li> <li>- أن تتقن المُدربات كيفية وقف وعزل الأفكار السلبية.</li> <li>- أن تتعرف المُدربات على كيفية معالجة الأفكار.</li> <li>- أن تقوم المُدربات بتقييم الجلسة الإرشادية.</li> </ul>	الجلسة: (الثالثة) الأسبوع: (الثاني) تاريخ الجلسة: (الثلاثاء) (٢٠٢٣/٥/٢م)
٤	التمييز بين الأفكار العقلانية والأفكار اللاعقلانية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن تميز المُدربات بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية.</li> <li>- أن تتعرف المُدربات على دور التفكير العقلاني في تدعيم المناعة النفسية.</li> <li>- أن تتدرب المُدربات على استراتيجية تساعدن في تغيير وجهة نظرهن عن إحباطات الماضي.</li> <li>- أن تقوم المُدربات بتقييم الجلسة الإرشادية.</li> </ul>	الجلسة: (الرابعة) الأسبوع: (الثاني) تاريخ الجلسة: (الخميس) (٢٠٢٣/٥/٤م)
٥	تنمية القدرات الذهنية للتحكم بالأفكار القهرية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن تتعرف المُدربات على أهمية القدرات الذهنية في تدعيم المناعة النفسية.</li> <li>- أن تدرك المُدربات كيفية تعزيز قدراتهم على التركيز.</li> <li>- أن تتقن المُدربات القدرة على طرد الأفكار القهرية أو التحكم بها.</li> <li>- أن تتقن المُدربات القدرة على مضاعفة القدرات الذهنية لديهن.</li> <li>- أن تقوم المُدربات بتقييم الجلسة الإرشادية.</li> </ul>	الجلسة: (الخامسة) الأسبوع: (الثالث) تاريخ الجلسة: (الثلاثاء) (٢٠٢٣/٥/٩م)
٦	إستراتيجيات تغيير الصورة المُدركة عن أنفسنا	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن تمارس المُدربات كيفية التفكير الإيجابي نحو الذات.</li> <li>- أن تدرك المُدربات الإيجابيات المكتسبة من المواقف السلبية.</li> <li>- أن تتعلم المُدربات إستراتيجيات تغيير الصورة المُدركة عن أنفسهن.</li> <li>- أن تنفذ المُدربات الخطة اللازمة ليكون تفكيرهن ذو قوة إيجابية.</li> <li>- أن تقوم المُدربات بتقييم الجلسة الإرشادية.</li> </ul>	الجلسة: (السادسة) الأسبوع: (الثالث) تاريخ الجلسة: (الخميس) (٢٠٢٣/٥/١١م)
٧	تنمية التفكير الإيجابي باستخدام الخرائط الذهنية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن تتدرب المُدربات على فنيات التفكير الإيجابي.</li> <li>- أن تميز المُدربات بين الأفكار الإيجابية والأفكار السلبية.</li> <li>- أن تتقن المُدربات كيفية كف الأفكار السلبية، وتحويلها إلى أفكار إيجابية.</li> <li>- أن تدرك المُدربات مفهوم الخريطة الذهنية.</li> <li>- أن تتعلم المُدربات طرق تعزيز استخدام الخريطة الذهنية.</li> <li>- أن تقوم المُدربات بتقييم الجلسة الإرشادية.</li> </ul>	الجلسة: (السابعة) الأسبوع: (الرابع) تاريخ الجلسة: (الثلاثاء) (٢٠٢٣/٥/١٦م)
٨	تعزيز الثقة بالنفس	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن تتعرف المُدربات على مفهوم الثقة بالنفس.</li> <li>- أن تدرك المُدربات أهمية وفوائد التمتع بالثقة بالنفس.</li> <li>- أن تتعرف المُدربات على مستويات الثقة بالنفس.</li> <li>- أن تتقن المُدربات مهارات المواجهة وإدارة المواقف بثقة.</li> <li>- أن تقوم المُدربات بتقييم الجلسة الإرشادية.</li> </ul>	الجلسة: (الثامنة) الأسبوع: (الرابع) تاريخ الجلسة: (الخميس) (٢٠٢٣/٥/١٨م)

## تابع جدول (٨)

## مكونات البرنامج الإرشادي السلوكي المقترح لتدعيم ميكانزمات المناعة النفسية

م	عنوان الجلسة	محتوى الجلسة	بيانات الجلسة
٩	التطابق الذاتي وتأكيد الذات	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن تتمكن المُدربات من التوافق ما بين القيم والمبادئ والسلوكيات.</li> <li>- أن تتقن المُدربات القدرة على التمييز بين ما يريدن أن يكونن وما هن عليه حقاً.</li> <li>- أن تدرك المُدربات مفهوم تأكيد الذات وأهميته لتحقيق المناعة النفسية.</li> <li>- أن تتمكن المُدربات من رفع مستوى النظر للذات.</li> <li>- أن تقوم المُدربات بتقييم الجلسة الإرشادية.</li> </ul>	<p>الجلسة: (التاسعة) الأسبوع: (الخامس) تاريخ الجلسة: (الثلاثاء) (٢٠٢٣/٥/٢٣م)</p>
١٠	الضبط والتحكم الإنفعالي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن تدرك المُدربات مفهوم وأبعاد وأهمية الذكاء الإنفعالي.</li> <li>- أن تدرك المُدربات أهمية التحكم الإنفعالي في التمتع بالمناعة النفسية.</li> <li>- أن تتعرف المُدربات على طبيعة كل انفعال على حده.</li> <li>- أن تتقن المُدربات مهارة الوعي بالذات في إدراك أسباب الانفعالات.</li> <li>- أن تتقن المُدربات كيفية التحكم في الانفعالات والسيطرة عليها.</li> <li>- أن تقوم المُدربات بتقييم الجلسة الإرشادية.</li> </ul>	<p>الجلسة: (العاشرة) الأسبوع: (الخامس) تاريخ الجلسة: (الخميس) (٢٠٢٣/٥/٢٥م)</p>
١١	كفاءة مواجهة المواقف الإنفعالية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن تتدرب المُدربات على التفكير في الوقائع قبل توجيه السلوك.</li> <li>- أن تتقن المُدربات كيفية التصرف بكفاءة في مواجهة المواقف الإنفعالية.</li> <li>- أن تتعلم المُدربات فنيات مواجهة المواقف الإنفعالية.</li> <li>- أن تقوم المُدربات بتقييم الجلسة الإرشادية.</li> </ul>	<p>الجلسة: (الحادية عشر) الأسبوع: (السادس) تاريخ الجلسة: (الثلاثاء) (٢٠٢٣/٥/٣٠م)</p>
١٢	تفقد أحداث الماضي للتحكم في أحداث الحاضر	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن تتقن المُدربات القدرة على الاسترجاع العقلي والتحليل الإيجابي لأحداث الماضي.</li> <li>- أن تتقن المُدربات تطبيق نموذج (A.B.C) لتحليل المواقف الإنفعالية.</li> <li>- أن تدرك المُدربات مراحل العلاج السلوكي المعرفي لتغيير أفكار أحداث الماضي السلبية لتعزيز المناعة النفسية.</li> <li>- أن تقوم المُدربات بتقييم الجلسة الإرشادية.</li> </ul>	<p>الجلسة: (الثانية عشر) الأسبوع: (السادس) تاريخ الجلسة: (الخميس) (٢٠٢٣/٦/١م)</p>
١٣	القدرة على تحديد وتحليل المشكلة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن تتعلم المُدربات كيفية تحليل المشكلة وفهم أبعادها وأسباب حدوثها.</li> <li>- أن تتقن المُدربات كيفية تحديد المشكلة وكيفية حلها.</li> <li>- أن تتقن المُدربات طرق وخطوات صنع أفضل القرارات.</li> <li>- أن تتقن المُدربات اتخاذ القرار المناسب أثناء حدوث الإنفعالات.</li> <li>- أن تقوم المُدربات بتقييم الجلسة الإرشادية.</li> </ul>	<p>الجلسة: (الثالثة عشر) الأسبوع: (السابع) تاريخ الجلسة: (الثلاثاء) (٢٠٢٣/٦/٦م)</p>
١٤	الإثراء الإبداعي لحل المشكلات	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن تُبدع المُدربات في حل المشكلات بسرعة واحترافية.</li> <li>- أن تتقن المُدربات إيجاد حلول مُتطورة لمُشكلاتها.</li> <li>- أن تقوم المُدربات بتقييم الجلسة الإرشادية.</li> </ul>	<p>الجلسة: (الرابعة عشر) الأسبوع: (السابع) تاريخ الجلسة: (الخميس) (٢٠٢٣/٦/٨م)</p>

## تابع جدول (٨)

## مكونات البرنامج الإرشادي السلوكي المقترح لتدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية

م	عنوان الجلسة	محتوى الجلسة	بيانات الجلسة
١٥	الحديث الإيجابي لتدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية	- أن تتدرب المُدرِّبات على الحديث الإيجابي مع الذات. - أن تتقن المُدرِّبات التكتيكات العملية لتنفيذ الحديث الذاتي الإيجابي. - أن تقوم المُدرِّبات بتقييم الجلسة الإرشادية.	الجلسة: (الخامسة عشر) الأسبوع: (الثامن) تاريخ الجلسة: (الثلاثاء) (٢٠٢٣/٦/١٣ م)
١٦	التقييم والإنهاء	- استعراض وتلخيص معلومات وفعاليات وتدريبات البرنامج الإرشادي السلوكي. - تقييم البرنامج الإرشادي السلوكي، واستعراض توقعات المُدرِّبات ومدى تحققها. - تشجيع المُدرِّبات على مُمارسة ما اكتسبوه خلال جلسات البرنامج في حياتهم اليومية. - تطبيق (مقياس المناعة النفسية) على المُدرِّبات (القياس البعدي). - تقديم الشكر والامتنان للمُدرِّبات أفراد المجموعة التحريبية .. والإنهاء.	الجلسة: (السادسة عشر) الأسبوع: (الثامن) تاريخ الجلسة: (الخميس) (٢٠٢٣/٦/١٥ م)

ومن خلال دراسة جدول (٨) يتبين مكونات البرنامج الإرشادي السلوكي، وذلك للتعرف على فعاليته تدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية لدى مُدرِّبات ناشئى الألعاب الجماعية؛ حيث تكون البرنامج من (١٦) جلسة اشتملت على فنيات المناعة النفسية والتي تم سردها وتوضيحها.

## الأساليب المُستخدمة في البرنامج الإرشادي السلوكي المقترح:

## جدول (٩)

## الأساليب المُستخدمة في البرنامج الإرشادي السلوكي المقترح

تنفيذ الأفكار	أسلوب المحاضرة
التقييم الدوري	أسلوب المناقشة والحوار
التفكير العقلاني	أسلوب العصف الذهني
الخبرة المباشرة	أسلوب التغذية الراجعة
النمذجة المباشرة	أسلوب التعزيز الإيجابي
إعادة البناء المعرفي	أسلوب التفريغ الانفعالي
الحديث الذاتي الإيجابي	التقويم الذاتي للسلوك
الإبداع في حل المشكلات	التحصين ضد الضغوط
أسلوب الواجبات المنزلية	إيقاف التفكير القهري

ومن خلال دراسة جدول (٩)، يتبين: الأساليب التي استخدمها الباحث في تصميم جلسات البرنامج الإرشادي السلوكي المقترح بما يتناسب مع طبيعة محتوى الجلسة.

## الإطار العام لتنفيذ البرنامج الإرشادي السلوكي المقترح:

قام الباحث بتصميم جلسات البرنامج الإرشادي السلوكي المقترح، وقد قُسمت جلسات البرنامج الإرشادي إلى (١٦) جلسة بواقع (٢) جلسة أسبوعياً، وكانت مواعيد التطبيق يومية

(الثلاثاء - الخميس) أسبوعياً في الفترة من (٢٠٢٣/٤/٢٥ م) إلى (٢٠٢٣/٦/١٥ م)، بواقع (٦٠) دقيقة للجلسة الواحدة وذلك في توقيت يتناسب مع كل المُدربات أفراد عينة البحث. إجراءات البحث:

#### الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية على عينة قوامها (١٥) مُدربة من مُدربات ناشئى الألعاب الجماعية (كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) بنادى المنصورة الرياضى بمحافظة الدقهلية، وذلك من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وتتنطبق عليهم نفس شروط العينة الأساسية، وذلك يوم (الخميس) الموافق (٢٠٢٣/٣/٩ م)، وذلك بهدف:

- تجريب جلسة من جلسات البرنامج الإرشادى السلوكى المقترح.
- التعرف على الصعوبات التى قد تعترض الباحث والمُدربات أثناء تنفيذ الجلسات.
- إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس: (المناعة النفسية للمدرب الرياضى).

ومن ثم قام الباحث بحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس (المناعة النفسية) قيد البحث، وذلك خلال الفترة من يوم (الثلاثاء) الموافق (٢٠٢٣/٣/٢١ م) إلى يوم (الإثنين) الموافق (٢٠٢٣/٣/٢٧ م).

الدراسة الأساسية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية على عينة قوامها (١٢) مُدربة من مُدربات ناشئى الألعاب الجماعية (كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة) بنادى جزيرة الورد الرياضى بمحافظة الدقهلية؛ حيث تم إجراء الدراسة الأساسية على ثلاث مراحل، كما يلي:

القياس القبلى:

قام الباحث بإجراء القياس القبلى على مجموعة البحث التجريبية أثناء (الجلسة الافتتاحية)، وذلك قبل تطبيق البرنامج الإرشادى، وذلك يوم (الثلاثاء) الموافق (٢٠٢٣/٤/٢٥ م)، على النحو التالى:

- جمع البيانات الشخصية عن المُدربات (السن - الطول - الوزن - سنوات الخبرة التدريبية).

- قام الباحث بقياس (المناعة النفسية) للمُدربات أفراد مجموعة البحث التجريبية.

#### تطبيق البرنامج الإرشادى السلوكى:

قام الباحث بتطبيق البرنامج الإرشادى السلوكى لتدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية لدى مُدربات ناشئى الألعاب الجماعية لمدة (٨) أسابيع، وذلك بواقع (٢) جلسة أسبوعياً، وذلك

يومي (الثلاثاء - الخميس) من كل أسبوع، بإجمالي (١٦) جلسة، وتستغرق الجلسة الواحدة (٦٠) دقيقة، وذلك خلال الفترة من يوم (الثلاثاء) الموافق (٢٥/٤/٢٠٢٣م)، إلى يوم (الخميس) الموافق (١٥/٦/٢٠٢٣م).

#### القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي على مجموعة البحث التجريبية أثناء (الجلسة الختامية)، وذلك عقب الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي، وذلك يوم (الخميس) الموافق (١٥/٦/٢٠٢٣م)، مع مراعاة نفس الظروف والشروط التي تم إتباعها في القياس القبلي.

#### المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

اشتمل الأسلوب الإحصائي المستخدم في الدراسة على ما يلي:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية %.
- قيمة (Z).
- التجزئة النصفية بتصحيح معادلة سبيرمان براون ومعادلة جتمان.
- اختبار (ت).
- معامل الارتباط بطريقة بيرسون.
- معامل ألفا كرونباخ.
- معامل الالتواء.
- معادلة نسب التحسن.

#### عرض النتائج ومناقشتها:

#### الفرض الأول:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلي والبعدي في متغير (المناعة النفسية) لصالح القياس البعدي.

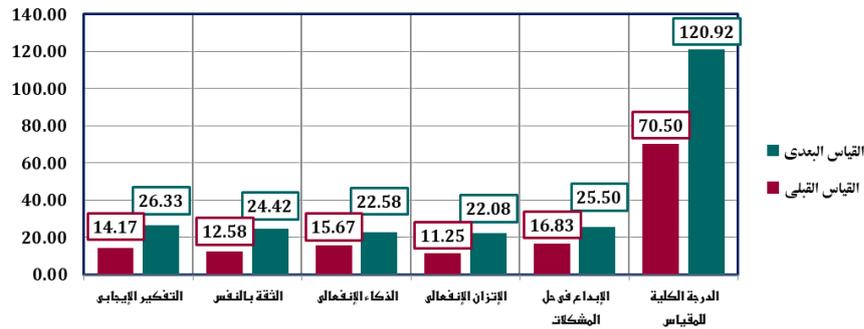
#### جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد عينة البحث في محاور (المناعة النفسية) (ن = ١٢)

رقم	القياس النفسية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			س	ع±	س	ع±		
١	التفكير الإيجابي	درجة	١٤،١٧	٣،١٣	٢٦،٣٣	٤،٠٨	١٢،١٦	**٩،١٤٥
٢	الثقة بالنفس	درجة	١٢،٥٨	٢،٨١	٢٤،٤٢	٣،٧٠	١١،٨٤	**١٠،١٤٣
٣	الذكاء الإنفعالي	درجة	١٥،٦٧	١،٨٣	٢٢،٥٨	٣،١٥	٦،٩١	**٦،٩٩٩
٤	الانتران الإنفعالي	درجة	١١،٢٥	١،٨٢	٢٢،٠٨	٤،١٤	١٠،٨٣	**٩،٠٣٨
٥	الإبداع في حل المشكلات	درجة	١٦،٨٣	٣،١٦	٢٥،٥٠	٣،٤٢	٨،٦٧	**٦،٢٤٠
٥	الدرجة الكلية للقياس	درجة	٧٠،٥٠	٦،١٤	١٢٠،٩٢	١٢،٧٧	٥٠،٤٢	**١٧،٠٥٩

\* قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠،٠٥) = (٢،٢٠١)

\*\* عند مستوى معنوية (٠،٠١) = (٣،١٠٦)



شكل (٢) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في (المناعة النفسية) ومن خلال دراسة جدول (١٠) وشكل (٢) يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى مُدربات ناشئى الألعاب الجماعية أفراد عينة البحث فى محاور مقياس المناعة النفسية وللمقياس ككل، وذلك لصالح القياس البعدي؛ حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة لمحاور مقياس (المناعة النفسية) ما بين (٦،٢٤٠) إلى (١٠،١٤٣)؛ فى حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة للمقياس ككل (١٧،٠٥٩)، وهى قيم دالة عند مستوى معنوية (٠،٠٥)، (٠،٠١).

ويعزو الباحث تلك الفروق التى طرأت على عينة البحث إلى تعرض مُدربات ناشئى الألعاب الجماعية أفراد عينة البحث إلى البرنامج الإرشادى السلوكى، وما تضمنته جلسات البرنامج الإرشادى السلوكى من تدريب مُدربات ناشئى الألعاب الجماعية على فنيات تُساعدهن على تدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية لديهن، مثل: (التفكير الإيجابي، إيقاف الأفكار القهرية، استخدام الخرائط الذهنية فى التفكير، الضبط والتحكم فى المواقف الإنفعالية، الإثراء الإبداعي لحل المشكلات، الحديث الذاتى الإيجابي)، وما اشتملته تلك الفنيات من أنشطة وتدريبات مُتنوعة للمناعة النفسية مارستها المُدربات وتدريب عليها؛ بالإضافة إلى ما احتواه البرنامج الإرشادى السلوكى من أطر نظرية مُتعمقة فى المناعة النفسية، ساهمت فى تنمية قدرتهن على التفكير الإيجابي، كما ساعدتهن فى إيقاف الأفكار القهرية، وذلك فى مناخ يسوده التحفيز التعزيز الإيجابي وتقديم كافة سبل الدعم النفسى للمُدربات خلال جلسات البرنامج الإرشادى من أجل تدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية لديهن.

كما يُرجع الباحث ذلك أيضاً إلى أن البرنامج الإرشادى السلوكى كان له أثر إيجابي على المُدربات فى تدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية لديهن؛ حيث أن حُسن استخدام الوسائل الدفاعية للذات وتمتع المُدربات بقدر من الإتزان الإنفعالى يُزيد من ثقتهن بأنفسهن، بالإضافة إلى برمجة أنفسهن على التفكير الإيجابي دون غيره وامتلاكهن القدرة على إيقاف الأفكار

القهرية التي قد تراودهن، ذلك بالإضافة إلى تمتعهن بقدر عالي من الذكاء الإنفعالي وكيفية التصرف في المواقف الإنفعالية المختلفة سواء في مواقف التدريب الرياضي أو مواقف المنافسة الرياضية أو خلال تعاملهن مع أولياء الأمور أو مع إدارة النادي، وصولاً إلى امتلاكهن القدرة على الإبداع في حل المشكلات التي قد تواجههن، كل ذلك قد ساهم في تدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية لدى مُدربات ناشئى الألعاب الجماعية.

وفى هذا السياق تشير إخلص محمد عبد الحفيظ (٢٠٠٢م)، إلى أن الإرشاد 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 (٣٢:١).

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كلاً من إيمان مصطفى الشنوانى (٢٠١٩م) (٢)، (Choochom, O& et al, 2019) (١١)، نادرة جميل حمد (٢٠٢١م) (٩)، ومروة صلاح سعادة (٢٠٢٣م) (٨)؛ حيث أشارت نتائج دراساتهم إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى بين فئات العينة فى مُتغير (المناعة النفسية) لصالح القياس البعدى. ومما سبق؛ فقد تحقق للباحث صحة الفرض الأول، وهو "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلى والبعدى فى مُتغير (المناعة النفسية) لصالح القياس البعدى".

الفرض الثانى:

- فعالية البرنامج الإرشادى السلوكى فى تدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية لدى مُدربات ناشئى الألعاب الجماعية.

#### جدول (١١)

نسب التحسن لدى أفراد عينة البحث فى مستوى (المناعة النفسية) (ن = ١٢)

م	المقياس	وحدة القياس	متوسط القياس القبلى	متوسط القياس البعدى	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %
١	المناعة النفسية	درجة	٧٠,٥٠	١٢٠,٩٢	٥٠,٤٢	٧١,٥٢%



شكل (٣) نسب التحسن لعينة البحث فى مستوى (المناعة النفسية)

ومن خلال دراسة جدول (١١)، وشكل (٣) يتبين وجود نسب تحسن فى القياس البعدى لدى مُدربات ناشئى الألعاب الجماعية أفراد عينة البحث فى مقياس (المناعة النفسية)؛ حيث بلغت نسبة التحسن (٧١,٥٢%)؛ مما يدل على أن البرنامج الإرشادى السلوكى المُقترح ذو فعالية فى تدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية لمُدربات ناشئى الألعاب الجماعية.

ويعزو الباحث ذلك التحسن الذى طرأ على عينة البحث إلى تعرض مُدربات ناشئى الألعاب الجماعية أفراد عينة البحث إلى البرنامج الإرشادى السلوكى؛ حيث تبين أهمية التدخل الإرشادى القائم على تدعيم المناعة النفسية لدى مُدربات ناشئى الألعاب الجماعية، كما أن البرنامج الإرشادى السلوكى قد ساهم فى تحسين التفكير الإيجابى وسيطرة الأفكار العقلانية عليهن من خلال ممارسة الحديث الذاتى الإيجابى واستخدام الخرائط الذهنية فى التفكير، وبالتالي امتلاكهن الثقة بالنفس فى أنفسهن وفى قدراتهن، وكذلك ساهم البرنامج الإرشادى فى تمتع المُدربات بقدر عال من الذكاء الإنفعالى والقدرة على التعامل فى المواقف الضاغطة المرتبطة بمواقف التدريب والمنافسات الرياضية، بالإضافة أحدث البرنامج الإرشادى طفرة فى مستوى الإبتزان الإنفعالى لدى المُدربات وقدرتهن على السيطرة على أنفسهن عند التعرض لمواقف ذات استتارة عالية والتفكير بطرق إبداعية فى صياغة حلول مُبتكرة لمواجهة تلك المواقف الضاغطة وحلها بكل كفاءة.

كما تضمن البرنامج الإرشادى السلوكى أيضاً استخدام فنية الواجبات المنزلية، والتي استخدمها الباحث فى جميع الجلسات الإرشادية، حيث أنها الفنية الوحيدة التى بدأ واختتم بها الباحث كل جلسات البرنامج، وقد ساهمت تلك الفنية بصورة إيجابية فى ممارسة المُدربات لتدريبات وأنشطة وفنيات البرنامج الإرشادى والتي تدرين عليها أثناء جلسات البرنامج الإرشادى بصفة مُستمرة فى المواقف والخبرات المتنوعة التى يتعرضن لها، وقد ساهم تدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية لديهن.

وإجمالاً يُمكن تفسير فعالية البرنامج الإرشادى السلوكى فى تدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية لمُدربات ناشئى الألعاب الجماعية، إلى ما احتواه البرنامج الإرشادى من فنيات وأنشطة وتدريبات لتدعيم المناعة النفسية والتي مارستها المُدربات طيلة جلسات البرنامج الإرشادى، الأمر الذى ساهم فى أن يُصبحن أكثر وعياً بكل جوانب شخصيتهن وتحديد مواطن الضعف لديهن والتي تؤثر سلباً على مناعتهن النفسية، وكذلك تحديد مواطن القوة التى يمتلكهن وتُظهر قواهن الداخلية وتبرز المناعة النفسية لهن.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كلٌّ من (Frank and Zella, 2008)، فى أن البرامج الإرشادية فى المجال الرياضى 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 (١٣: ٦٨). وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كلاً من إيمان مصطفى الشنواني (٢٠١٩م) (٢)، (Choochom, O& et al, 2019) (١١)، نادرة جميل حمد (٢٠٢١م) (٩)، (Shawkat, O& et al, 2021) (١٧)، رانيا عبد العظيم أبو زيد (٢٠٢٢م) (٤)، ومروة صلاح سعادة (٢٠٢٣م) (٨)؛ حيث أشارت نتائج دراساتهم إلى فعالية البرامج الإرشادية في تدعيم المناعة النفسية لدى أفراد عينة البحث، على الرغم من اختلاف عينات التطبيق داخل دراساتهم.

ومما سبق؛ فقد تحقق للباحث صحة الفرض الثاني، وهو "فعالية البرنامج الإرشادي السلوكي في تدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية لدى مُدربات ناشئى الألعاب الجماعية".  
استنتاجات البحث:

في ضوء نتائج البحث وإجراءاته، واستناداً على التأصيل العلمي للبحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مُتغير (المناعة النفسية) لصالح القياس البعدي.
- ٢- فعالية البرنامج الإرشادي السلوكي في تدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية لدى مُدربات ناشئى الألعاب الجماعية.

توصيات البحث:

- في ضوء استنتاجات البحث، واستناداً على التأصيل العلمي للبحث يوصى الباحث بما يلي:
- ١- الاهتمام بتطبيق البرنامج الإرشادي السلوكي سعياً لتدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية لدى مُدربات ناشئى الألعاب الجماعية.
  - ٢- ضرورة وضع برامج إرشادية لتدعيم المناعة النفسية لفئات المجتمع الرياضي المختلفة.
  - ٣- ضرورة توجيه المُدربات وإرشادهن لكي يتمكن من تحديد اكتساب مصادر ودعائم المناعة النفسية.
  - ٤- ضرورة دمج البرامج الإرشادية الهادفة لتدعيم المناعة النفسية ضمن البرامج والدورات التدريبية لتأهيل المُدربين الرياضيين.
  - ٥- الاستعانة بإدراج البرنامج الإرشادي السلوكي واعتماده ضمن خطط وبرامج وزارة الشباب والرياضة بالاتحادات والأندية الرياضية ومراكز الشباب، وتبنيه كبرنامج



٩- نادرة جميل حمد: أثر برنامج إرشادي في تنمية المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد (١٤٦)، كلية التربية، جامعة بغداد، العراق، سبتمبر، ٢٠٢١ م.

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 10- 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.
- 11- 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.
- 12- 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.
- 13- Frank, G.& Zella, M.: Clinical sport psychology, Human Kinetics, 2008.
- 14- 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.
- 15- 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.
- 16- 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.

- 17- **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.
- 18- **Tugade, M& et al:** Psychological Resilience And Positive, Journal Of Personality, Emotion Coping And Health, 2004.
- 19- **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.
- 20- **Kagan, H.:** The Psychological immune system: A new look at Protection and survival, Author house Library, Bloomington, Indiana, 2006.