

فاعلية برنامج إرشادي قائم على الحديث الذاتي الإيجابي لتعزيز المناعة النفسية لناشئي كرة القدم

أ.م.د/ محمد عبد الله أحمد المتولى إسماعيل

الأستاذ المساعد بقسم علم النفس الرياضي كلية علوم الرياضة جامعة دمياط

أ.م.د/ عمرو فؤاد عبد الحميد السعيد

الأستاذ المساعد بقسم علم النفس الرياضي كلية علوم الرياضة جامعة دمياط

الباحثة/ إيمان عبد الله يوسف عبد الله مصطفى

الباحثة بقسم علم النفس الرياضي كلية علوم الرياضة جامعة دمياط

مستخلص البحث

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي قائم على الحديث الذاتي الإيجابي لتعزيز المناعة النفسية لناشئي كرة القدم، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بخطواته وإجراءاته لملاءمته لطبيعة البحث، باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة، وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم مواليد (٢٠٠٨م) بنادي الزمالك الرياضي، وبلغ قوامها (١٨) ناشئاً من ناشئي كرة القدم؛ فضلاً عن (١٠) ناشئين من ناشئي كرة القدم كعينة استطلاعية من داخل مجتمع البحث الأصلي وخارج عينة البحث الأساسية، وتمثلت أدوات جمع البيانات في (مقياس الحديث الذاتي للرياضيين: من إعداد/ ألبرت أر أي، تعريب/ طارق محمد بدر الدين، وهبة محمد نديم، ومقياس المناعة النفسية للرياضيين: من إعداد/ عاطف نمر خليفة، وآخرون، والبرنامج الإرشادي القائم على الحديث الذاتي الإيجابي لتعزيز المناعة النفسية لناشئي كرة القدم: إعداد/ الباحثون)، وتمثلت أهم نتائج البحث في فعالية البرنامج الإرشادي القائم على الحديث الذاتي الإيجابي في تعزيز المناعة النفسية لناشئي كرة القدم، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مُتغير (الحديث الذاتي الإيجابي) لصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مُتغير (المناعة النفسية) لصالح القياس البعدي، ووجود علاقة ارتباطية طردية بين الحديث الذاتي الإيجابي والمناعة النفسية لناشئي كرة القدم، وأوصى الباحثون الاهتمام بتطبيق البرنامج الإرشادي القائم على الحديث الذاتي الإيجابي سعيًا لتعزيز المناعة النفسية لناشئي كرة القدم، وضرورة وضع برامج إرشادية لتعزيز المناعة النفسية لفئات المجتمع الرياضي المختلفة، وضرورة وضع برامج إرشادية قائمة على الحديث الذاتي الإيجابي لفئات المجتمع الرياضي المختلفة، وضرورة دمج البرامج الإرشادية القائمة على الحديث الذاتي الإيجابي ضمن البرامج التدريبية للفرق الرياضية.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي - الحديث الذاتي الإيجابي - المناعة النفسية -

ناشئي كرة القدم



The Effectiveness Of A Counseling Program Based On Positive Self-Talk To Enhance The Psychological Immunity Of Football Juniors

Dr/ Mohammed Abdallah Ahmed Al-Metwally

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

Dr/ Amr Fouad Abd El-Hamed Al-Saeed

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

Researcher/ Eman Abdallah Yousef Abdallah Mostafa

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

Abstract

The current research aims to identify the effectiveness of a guidance program based on mindfulness in reducing sports competition anxiety for wrestling players. 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 basic research sample was chosen intentionally from wrestling players (boxing, wrestling, karate, judo) of males and females of the age group (14-16) years, at the Damietta Youth Center Club in Damietta Governorate, and its strength amounted to (20) wrestling players; In addition to (40) wrestling players as a survey sample from within the original research community and outside the basic research sample, the data collection tools were (the Mental Alertness Scale for Juniors: prepared by Hussein Al-Saeed Abdel Majeed, the Sports Competition Anxiety Scale: prepared by Muhammad Hassan Alawi, and the guidance program based on mental alertness for wrestling players: prepared by the researchers). The most important results of the research were the effectiveness of the guidance program based on mental alertness in reducing sports competition anxiety for wrestling players, and the presence of 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 (mental alertness) in favor of the post-measurement, and the presence of 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 (sports competition anxiety) in favor of the post-measurement. The effect coefficient for the (mental alertness) scale as a whole reached (7.95), which is a high effect size, and the effect coefficient for the (sports competition anxiety) scale as a whole reached (4.86), which is an effect size High. Researchers recommended focusing on implementing a mindfulness-based counseling program to improve mindfulness and reduce competitive sports anxiety among wrestling players. They also recommended guiding and mentoring wrestling players so they can identify sources of competitive sports anxiety and train them to confront them.

Key Words: Guidance Program – Positive Self-Talk – Psychological Immunity – Junior Football Players

فاعلية برنامج إرشادى قائم على الحديث الذاتى الإيجابى لتعزيز المناعة النفسية لناشئى كرة القدم

أ.م.د/ محمد عبد الله أحمد المتولى إسماعيل

الأستاذ المساعد بقسم علم النفس الرياضى كلية علوم الرياضة جامعة دمياط

أ.م.د/ عمرو فؤاد عبد الحميد السعيد

الأستاذ المساعد بقسم علم النفس الرياضى كلية علوم الرياضة جامعة دمياط

الباحثة/ إيمان عبد الله يوسف عبد الله مصطفى

الباحثة بقسم علم النفس الرياضى كلية علوم الرياضة جامعة دمياط

مقدمة ومشكلة البحث:

يعيش العالم نهضة علمية مُتسارعة فى شتى مجالات وميادين الحياة نتيجة البحث عن المعلومات التى تجعل العلم والبحث العلمى فى أفضل صورة، وكانت ولا زالت لعبة كرة القدم هى اللعبة الشعبية الأولى فى العالم منذ مدة طويلة لما لها من إثارة ومتعة وتشويق، ويهدف التطور الذى يحدث فى العلوم المرتبطة بالرياضة الى الإسهام فى حل مشكلات كل الفعاليات الرياضية ومنها لعبة كرة القدم من أجل الوصول إلى أفضل المستويات وتحقيق الإنجازات على كافة الأصعدة.

ويشير محمد حسن علاوى (٢٠١٢م)، إلى أن علم النفس الرياضى والممارسة البدنية من العلوم التى تحظى اهتماماً واضحاً بين الأفراد والجماعات على اختلاف أنواعها، كما أصبح أساساً جوهرياً لفهم وحل العديد من مشكلات اللاعبين الرياضيين، وغير ذلك من المشكلات التى يتعرضون لها، كما يُعد علم النفس الرياضى والممارسة البدنية من بين العلوم الهامة التى احتلت مكانتها بين سائر فروع علم النفس الأخرى (١٠: ١٧ - ١٩).

ولا شك أن الناشئ الرياضى فى أى مجتمع يعيش ضغوطاً وتوترات ينعكس تأثيرها على صحته النفسية والجسمية؛ حيث أن الناشئ الرياضى عندما يتعرض لضغوط مُستمرة ومُتكررة دون وجود قدرة لديه تُمكنه من مواجهة هذه الصعوبات والضغوطات فإن ذلك يؤدي إلى ضعف السيطرة على انفعالاته وتصرفاته وسلوكياته فإذا فشل فى مواجهة الضغوط ساء توافقه النفسى والشخصى والاجتماعى وأدى ذلك إلى الإصابة بالأمراض النفسية أو الجسدية.

ويشير محمد إبراهيم سغفان (٢٠١١م)، إلى أن الإرشاد النفسي يُعد خدمة نفسية تربوية هامة في عصرنا الراهن إذ لا يقتصر على جانب واحد من جوانب الحياة بل يمتد ليشمل جوانب الحياة كافة (الأسرية، الجامعية، الاجتماعية، المهنية)، وعلى هذا الأساس نشأ الإرشاد لمساعدة الفرد نفسياً وتربوياً ومهنياً واجتماعياً كونه عملية إنسانية تهدف إلى تحقيق سعادة الفرد ومساعدته للتخلص مما لديه من مشكلات للوصول إلى أفضل مستوى ممكن من الصحة النفسية (٩: ٨٢).

ويرى (Frank and Zella, 2008)، أن البرامج الإرشادية في المجال الرياضي تعنى تطبيق العديد من الأساليب والفنيات النفسية على الرياضيين، وذلك بهدف تطوير وترقية الصحة النفسية والبدنية والسعادة وتحسين جودة الحياة لهم، ومحاولة الارتقاء بمستويات الأداء الرياضي أو البدني لديهم، واستثارة الدافعية نحو تطوير مستوياتهم، والعمل على مواجهة المشكلات الشخصية التي قد تتأثر بالعوامل النفسية المختلفة ومحاولة إزالتها أو تخفيفها (١٦: ٦٨).

وتشير إخلاص محمد عبد الحفيظ (٢٠٠٢م)، إلى أن الإرشاد النفسي في الوقت الحاضر يمثل أحد الموضوعات الهامة في علم النفس الرياضي، والإرشاد النفسي عملية هدفها مساعدة الناشئ على فهم وتنمية استعداداته وقدراته وميوله وإمكانياته المختلفة، كما تساعده على تدعيم ثقته بنفسه وقدراته حتى يتحقق له التوافق النفسي والصحة النفسية (١: ٣٢).

وتذكر حنان فوزى أبو العلا (٢٠٢١م)، أن المناعة النفسية تُعد من بين المفاهيم الهامة في علم النفس الإيجابي ووجودها دلالة على صحة وسلامة الفرد النفسية والجسمية، ويرى البعض أن المناعة النفسية تُشير إلى قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والأزمات والكروب كتحمل الصعوبات والمواقف الطارئة، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر يشوبها الغضب كالعداوة والانتقام، واليأس والعجز والانهازمة والتشاؤم (٣: ٦٢).

وتُضيف فضيلة عروج (٢٠٢١م)، أن المناعة النفسية مفهوم فرضي يُقصد به قدرة الفرد على مواجهة الأزمات وتحمل الصعاب، ويوجد ثلاث مصادر أساسية للمناعة النفسية، فالمصدر الأول يتمثل في (المناعة الطبيعية) والتي تعنى بحماية الجسم من الخوف والقلق وتوجد لدى البشر في طبيعة تكوينهم النفسي، أما المصدر الثاني فيتمثل في (المناعة المكتسبة) والتي يكتسبها الفرد من خلال خبراته وتجارب على مدى مراحل نموه المختلفة، والمصدر الثالث يتمثل في (المناعة الصناعية) والتي يكتسبها الأفراد بمساعدة المُتخصصين التربويين والمُرشدين النفسيين بصورة علمية عن طريق مشاركتهم في البرامج النفسية والإرشادية والتي تهدف إلى

تدريبهم على السيطرة على الانفعالات والأفكار والمشاعر السلبية المُحِبطة واستبدالها بالأفكار الإيجابية (٨: ١١٦٨، ١١٦٩).

وتُعرف (Tugade & et al, 2004)، المناعة النفسية على أنها: "قدرة الأفراد على التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والنكبات والضغوط النفسية" (١٩: ٢٣).

كما يُعرف كلٌّ من (Bhardwaj and Agrawal, 2015)، المناعة النفسية على أنها: "طبقة الحماية للنفس والتي تزود الفرد بالقوة والمقاومة لمحاربة التوتر والخوف والقلق وعدم الأمن ومحاربة الأفكار السلبية وتُحقق له التوافق والتوازن النفسى والعقلى" (١٤: ٦).

فى حين يُعرف كلٌّ من (Albert & et al, 2012)، المناعة النفسية على أنها: "مجموع السمات الشخصية التى تجعل الفرد قادراً على تحمل التأثيرات الناتجة عن الضغوط والانهاك النفسى ودمج كافة الخبرات المكتسبة منها لاستخدامها فى المواقف المُشابهة لتعمل كعامل وقائى تحمى الفرد من التأثيرات البيئية السلبية" (١٣: ١١٣).

وحيث أن ضغوط الحياة (سواء كانت ضغوطاً تتعلق ببيئة الرياضى أو الممارسة الفعلية) وكثرة الأعباء التى تقع على عاتق تلك الفئة "ناشئى كرة القدم" قد تُحدث خللاً فى كثير من ردود أفعالهم سواء السلوكية منها أو حتى الأفكار والانفعالات؛ حيث يستجيب الناشئ منهم لمُختلف المشكلات التى تواجهه فى بيئته قصد تحقيق حاجاته ودوافعه والوصول الى حالة التكيف والتوافق وذلك باستخدام آليات واستراتيجيات اختلف الباحثون فى مختلف مجالات علم النفس وفروعه فى تصنيفها وتحديد أبعادها والاتفاق على كل من مفهومها واصطلاحها.

ومن خلال الدراسة الاستطلاعية التى أجراها الباحثون (سؤال مفتوح)، للوقوف حول مدى حاجة "ناشئى كرة القدم" للدعم والمُساندة خصوصاً أن غالبية تلك الفئة أكدت على أنهم يعانون من ظروف حياتية ضاغطة يترتب عليها مشاكل نفسية وفقدان للمناعة النفسية ومُتمثلة أيضاً فى فقدان السعادة والرضا عن الحياة وفقدان القدرة على الصمود أمام تلك المعوقات والضغوطات الحياتية.

وانطلاقاً من كون المناعة النفسية ذات أهمية بالغة بالنسبة لناشئى كرة القدم؛ حيث تُعد المناعة النفسية الدرع الواقى لهم للتصدى لأى تهديدات وأزمات وضغوط نفسية قد تواجههم والقضاء عليها عن طريق التحصين النفسى مُستخدمين الموارد الذاتية لديهم.

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 وقائى فى البيئة المصرية والعربية -على حد علم الباحثون- صُمم لتدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية لناشئى كرة القدم.

لذا؛ كان تفكير الباحثون جدياً فى ضرورة تصميم برنامج إرشادى وقائى للمُساهمة فى تدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية لدى ناشئى كرة القدم؛ بما قد يكفل المُساهمة فى محاولة تطوير البرامج الإرشادية النفسية المُستهدفة لناشئى كرة القدم.

هدف البحث:

يهدف البحث الحالى إلى التعرف على "تأثير برنامج إرشادى وقائى لتدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية لناشئى كرة القدم".

فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلى والبعدى فى مُتغير (المناعة النفسية) لصالح القياس البعدى.
٢. فعالية البرنامج الإرشادى الوقائى المُقترح فى تدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية لناشئى كرة القدم.

مصطلحات البحث:

البرنامج الإرشادى:

يُعرفه عمرو فؤاد عبد الحميد (٢٠١٩م)، على أنه: "برنامج مُخطط وفق أسس علمية منهجية سليمة، يهدف لتقديم خدمات إرشادية مباشرة وغير مباشرة للرياضيين، مُتمثلاً فى الجلسات الإرشادية التى قام المُرشد النفسى بإعدادها وتنفيذها على الرياضيين، بهدف مُساعدتهم على تحسين العمليات العقلية والجوانب النفسية لديهم؛ مما قد يؤثر إيجابياً عليهم" (٧: ٢٧٩).

المناعة النفسية:

يُعرفها (Shapan & Ahmed, 2020)، على أنها: "نظام مُتكامل من أبعاد الشخصية المعرفية والدافعية والسلوكية التى توفر مناعة ضد الضغوط التى تواجه الأفراد وتُعزز النمو الصحى لديهم وتُعد بمثابة أجسام مُضادة للضغوط النفسية" (١٧: ٣٤٥).

الدراسات المرجعية:

استعان الباحثون بمجموعة من الدراسات المرجعية العربية والأجنبية المرتبطة 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 المستخدم، عينة البحث، أداة جمع البيانات، وأهم النتائج المُستخلصة من الدراسة»، وجاءت الدراسات المرجعية على النحو التالي:

- دراسة (Choochom, O& et al, 2019) (١٥)، 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: 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 (Shawkat, O& et al, 2021) (١٨)، والتي هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي لتعزيز المناعة النفسية تجاه الضغوط المُصاحبة للأمراض الوبائية (فيروس كورونا نموذجاً)، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (١٨) مُتعاقي فيروس كورونا، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس المناعة النفسية: إعداد/ الباحثون). وتمثلت أهم النتائج في: وجود فروق بين متوسط الدرجات بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوى المناعة النفسية لدى مُتعاقي فيروس كورونا، وفعالية البرنامج الإرشادي في تعزيز المناعة النفسية لدى مُتعاقي فيروس كورونا.

- دراسة حسن يوسف أبو زيد (٢٠٢١م) (٢)، 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 بينها، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس عادات العقل، مقياس المناعة النفسية: إعداد/ الباحث). وتمثلت أهم النتائج

فى: وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى مستوى المناعة النفسية لصالح القياس البعدى، ويؤثر البرنامج النفسى المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسين مستوى عادات العقل، كما يؤثر البرنامج النفسى المقترح تأثيراً إيجابياً على تعزيز مستوى المناعة النفسية لدى ناشئى كرة السلة.

- دراسة نادرة جميل حمد (٢٠٢١م) (١٢)، 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). 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 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 المبكرة) من مُنخفضى المناعة النفسية، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس المناعة النفسية للطالب الجامعي: إعداد/ الباحثة). وتمثلت أهم النتائج فى: أن البرنامج الإرشادى القائم على هندسة الذات ذو فعالية فى تنمية المناعة النفسية لدى الطالب الجامعي.

- دراسة محمد عبد الله إسماعيل (٢٠٢٣م) (١١)، والتي هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادى وقائى لتدعيم المناعة النفسية وتعزيز عملية الاندماج الأكاديمي لطالبات السنة الأولى بكلية التربية الرياضية بجامعة دمياط، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (٣٠) طالبة بالسنة الدراسية الأولى بكلية التربية الرياضية بجامعة دمياط بالعام الجامعي (٢٠٢٢ / ٢٠٢٣م) تم اختيارهن بالطريقة العمدية، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس المناعة النفسية، مقياس الاندماج الأكاديمي: إعداد/ الباحث). وتمثلت أهم النتائج فى: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى (أبعاد المناعة النفسية، وأبعاد الاندماج الأكاديمي) لصالح القياس البعدى.

- دراسة عمرو فؤاد عبد الحميد (٢٠٢٣م) (٦)، 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 للمجموعة التجريبية فى مُتغير (المناعة النفسية) لصالح القياس البعدي، وفعالية البرنامج الإرشادي السلوكي فى تدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية لدى مُدربات ناشئي الألعاب الجماعية.

- دراسة عاطف نمر خليفة، وآخرون (٢٠٢٤م) (٥)، والتي هدفت إلى بناء مقياس المناعة النفسية لدى الطلاب المُمارسين للنشاط الرياضى بجامعة بنها، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (٤٦٩) طالباً من المُمارسين للنشاط الرياضى بجامعة بنها، واشتملت أدوات جمع البيانات على (مقياس المناعة النفسية للطلاب المُمارسين للنشاط الرياضى: إعداد/ الباحثون). وتمثلت أهم النتائج فى: صلاحية مقياس المناعة النفسية للطلاب المُمارسين للنشاط الرياضى كمقياس مُقنن يصلح للتطبيق على الطلاب المُمارسين للنشاط الرياضى؛ حيث يتمتع المقياس بمعاملات صدق وثبات عالية، ويتكون مقياس المناعة النفسية للطلاب المُمارسين للنشاط الرياضى من (٦) أبعاد و(٤٣) عبارة مُستخلصة.

التعليق على الدراسات المرجعية:

يتضح من عرض الدراسات المرجعية أنها أجريت فى الفترة من (٢٠١٩م) إلى (٢٠٢٤م)، 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 لتدعيم المناعة النفسية لعينات مُغايرة، وتم استهداف عينات مُتنوعة مثل الناشئين ولاعبى الصفوة والمُدربين الرياضيين وطلاب المدارس والجامعات، وتراوحت أعدادها ما بين (١٠) إلى (٣٠) مفحوص فى الدراسات التجريبية، أما فى الدراسات الوصفية فقد فبلغت أعدادها (٤٦٩) مفحوص.

مدى الاستفادة من الدراسات المرجعية:

يرى الباحثون أن تلك الدراسات المرجعية في مجملها قد ساهمت في إلقاء الضوء على تحديد الخطوط الرئيسية لهذه الدراسة من حيث صياغة هدف وفروض البحث، كما ساهمت في تحديد أدوات القياس المستخدمة في الدراسة، كما ساهمت في التوصل لأبعاد البرنامج الإرشادي الوقائي وتأثيره على تدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية لناشئي كرة القدم بنادي الزمالك الرياضي، وكذلك تحديد أهداف ومحتوى البرنامج الإرشادي الوقائي، والمدة الزمنية للبرنامج الإرشادي الوقائي، وعدد الوحدات التدريبية، وزمن كل وحدة، وتحديد طبيعة تطبيق البرنامج الإرشادي، وتحديد المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث، والاسترشاد بنتائج هذه الدراسات في تفسير ومناقشة نتائج البحث الحالي.

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 ناشئي كرة القدم مواليد (٢٠٠٨م) بنادي الزمالك الرياضي، والبالغ عددهم (٣٠) ناشئي كرة قدم، والمُسجلين بسجلات الاتحاد الرياضي المصري لكرة القدم بالموسم الرياضي (٢٠٢٥ / ٢٠٢٦م).

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم مواليد (٢٠٠٨م) بنادي الزمالك الرياضي، وبلغ قوامها (١٨) ناشئاً من ناشئي كرة القدم؛ فضلاً عن (١٠) ناشئين من ناشئي كرة القدم كعينة استطلاعية من داخل مجتمع البحث الأصلي وخارج عينة البحث الأساسية، وجدول (١) يوضح التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية وكذلك اللاعبين المُستبعدين والنسبة المئوية لهم.

جدول (١): توصيف عينة البحث

البيان	ناشئ كرة القدم مواليد (٢٠٠٨م) بنادى الزمالك الرياضى	العينة الأساسية	العينة الإستطلاعية	الناشئين المُستبعدين
الفئة	١٨	١٠	٢	
العدد	٦٠ %	٣٣,٣٣ %	٦,٦٧ %	
النسبة المئوية	٣٠ ناشئ			
المجموع				

ومن خلال دراسة جدول (١)، يتبين: التوصيف الإحصائى لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية واللاعبين المُستبعدين والنسبة المئوية لهم؛ حيث تمثلت عينة البحث الأساسية فى (١٨) ناشئ كرة قدم، وتمثلت عينة البحث الإستطلاعية فى (١٠) ناشئ كرة قدم، فى حين تم استبعاد (٢) من ناشئ كرة القدم لعدم انتظامهم فى حضور جلسات البرنامج الإرشادى الوقائى.

اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث:

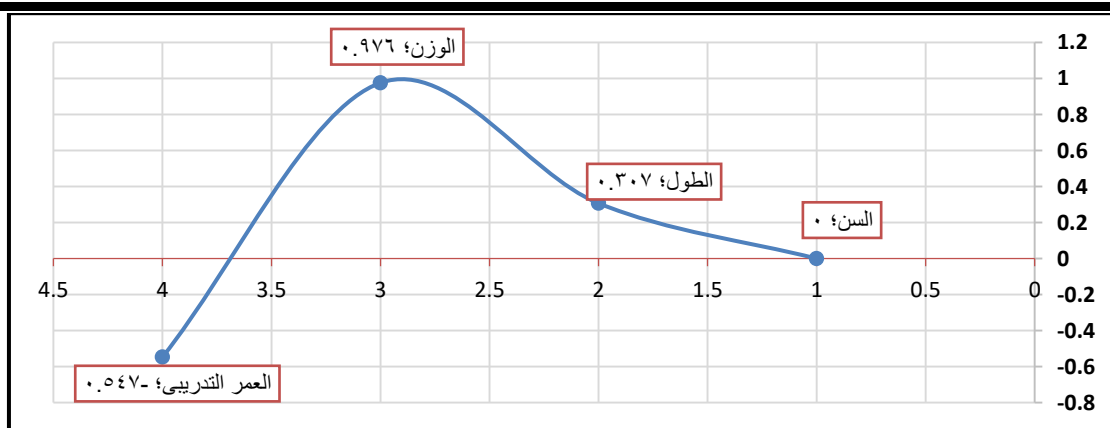
قام الباحثون بحساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث من حيث مُتغيرات النمو (السن، الطول، والوزن)، ومُتغير (العمر التدريبى)، والمُتغير النفسى (المناعة النفسية)، وذلك للتأكد من تجانس أفراد عينة البحث، وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢): إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى مُتغيرات النمو (السن- الطول- الوزن) ومُتغير (العمر التدريبى) والمُتغير النفسى (المناعة النفسية)

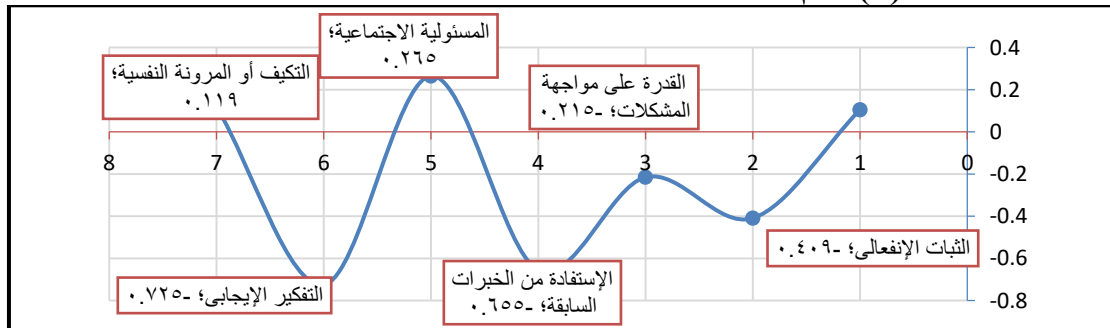
(ن=١٨)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٨,٠٠	١٨,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠
٢	الطول	سم	١٦٦,٢٢	١٦٦,٥٠	١,٨٠	٠,٣١
٣	الوزن	كجم	٥٩,٢٢	٥٩,٠٠	٢,١٨	٠,٩٨
٤	العمر التدريبى	سنة	٤,٣٣	٤,٠٠	٠,٦٩	٠,٥٥
٥	الثبات الإنفعالى	درجة	١٨,٠٠	١٨,٠٠	١,٥٧	٠,٤١
	القدرة على مواجهة المشكلات	درجة	١٥,٥٠	١٥,٠٠	١,٩٤	٠,٢٢
	الإستفادة من الخبرات السابقة	درجة	١٨,٥٠	١٨,٠٠	١,٨٢	٠,٦٦
	المسئولية الاجتماعية	درجة	٢٠,٠٥	١٩,٠٠	١,٤٧	٠,٢٧
	التفكير الإيجابى	درجة	١٨,٧٢	١٨,٠٠	١,٥٦	٠,٧٣
	التكيف أو المرونة النفسية	درجة	٢١,٧٢٢	٢١,٠٠	١,٧٧	٠,١٢

ومن خلال دراسة جدول (٢)، يتبين: أن جميع قيم مُعاملات الالتواء انحصرت ما بين (٣±)؛ مما يؤكد على إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى مُتغيرات النمو (السن، الطول، والوزن)، ومُتغير (العمر التدريبى)، والمُتغير النفسى (المناعة النفسية)، مما يدل على أن عينة البحث مُتجانسة فى تلك المُتغيرات.



شكل (١): قيم معامل الالتواء لعينة البحث وفقاً للمتغيرات الأساسية



شكل (٢): قيم معامل الالتواء لعينة البحث وفقاً للمتغير النفسي

أدوات جمع البيانات:

- تم تحديد الوسائل والأدوات التي تتناسب مع طبيعة وأهداف الدراسة وتمثلت في الآتي:
- مقياس المناعة النفسية للرياضيين: إعداد/ عاطف نمر خليفة، وآخرون، مرفق (٣).
 - البرنامج الإرشادي الوقائي لتدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية لناشئي كرة القدم: إعداد/ الباحثون، مرفق (٥).

مقياس المناعة النفسية (إعداد/ عاطف نمر خليفة، وآخرون) (٢٠٢٤م):

أعد هذا المقياس عاطف نمر خليفة، وآخرون (٢٠٢٤م)، ويهدف هذا المقياس إلى قياس مستوى المناعة النفسية لدى الرياضيين؛ حيث يتضمن المقياس (٤٣) عبارة مؤشرين على (٦) أبعاد، وجاءت الأبعاد الستة على النحو التالي: (الثبات الإنفعالي، القدرة على مواجهة المشكلات والتأقلم، الاستفادة من الخبرات السابقة، المسؤولية الاجتماعية، التفكير الإيجابي، التكيف أو المرونة النفسية)، وتم وضع ميزان تقدير رباعي لحساب درجة الاستجابة للمفحوصين، ويتيح هذا الميزان مجالاً أوسع لتحديد الاتجاه بدرجة أكبر من الدقة ومنعاً للحيدة، ويتدرج ميزان التقدير الرباعي من أربعة استجابات، وهي: (غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)؛ حيث يُعبر ذلك عن درجات (٤، ٣، ٢، ١) على التوالي للعبارة في نفس اتجاه البعد (عبارات إيجابية) وعددها (٤١)

عبارة؛ بينما تُعبر عن درجات (١، ٢، ٣، ٤) على التوالي للعبارة في عكس اتجاه البُعد (عبارات سلبية) وعددها (٢) عبارة، وتتراوح الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية للرياضيين ما بين (١٧٢) درجة كحد أقصى، و(٤٣) درجة كحد أدنى؛ ومن ثم قام الباحثون بإجراء المُعاملات العلمية (الصدق، الثبات) على المقياس من خلال تطبيقه على العينة الإستطلاعية للتأكد من مدى مُناسبة المقياس في قياس المناعة النفسية لناشئى كرة القدم.

حساب المُعاملات العلمية (الصدق – الثبات) لمقياس المناعة النفسية للرياضيين:

صدق المقياس:

قام الباحثون بحساب مُعامل صدق مقياس المناعة النفسية للرياضيين من خلال حساب صدق التكوين الفرضى باستخدام طريقة الاتساق الداخلى، وذلك بالتحقق من مدى تمثيل عبارات المقياس ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبُعد المُنتمية 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 للرياضيين على عينة البحث الإستطلاعية والبالغ عددها (١٠) من ناشئى كرة القدم بنادى الزمالك الرياضى، كما هو موضح بجداول (٣)، (٤)، (٥).

جدول (٣): قيم مُعامل الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلى للبُعد لمقياس المناعة النفسية للرياضيين

(ن = ١٠)

الثبات الإنفعالى		القدرة على مواجهة المشكلات		الإستفادة من الخبرات السابقة		المسئولية الاجتماعية		التفكير الإيجابى		التكيف أو المرونة النفسية	
رقم	مُعامل الارتباط	رقم	مُعامل الارتباط	رقم	مُعامل الارتباط	رقم	مُعامل الارتباط	رقم	مُعامل الارتباط	رقم	مُعامل الارتباط
١	*٠,٨٤٢	٢	*٠,٨٢٤	٣	*٠,٧٣٨	٤	*٠,٩٣٦	٥	*٠,٧٥٠	٦	*٠,٦٧٦
٧	*٠,٧٢١	٨	*٠,٧٠٦	٩	*٠,٨٢٠	١٠	*٠,٧٩١	١١	*٠,٩٠١	١٢	*٠,٨٢٢
١٣	*٠,٨٣٢	١٤	*٠,٧٧٨	١٥	*٠,٨٠٣	١٦	*٠,٨٢٦	١٧	*٠,٨٣١	١٨	*٠,٨٢٩
١٩	*٠,٧٢٩	٢٠	*٠,٧٣٠	٢١	*٠,٨٣٨	٢٢	*٠,٨٩٩	٢٣	*٠,٨٥٥	٢٤	*٠,٨٨١
٢٥	*٠,٧٠٣	٢٦	*٠,٧٩٥	٢٧	*٠,٧١٩	٢٨	*٠,٧٥٦	٢٩	*٠,٨٨٠	٣٠	*٠,٨٢٢
٣١	*٠,٧٨٣	٣٢	*٠,٦٦٩	٣٣	*٠,٨٣٠	٣٤	*٠,٧٦٣	٣٥	*٠,٧٩٦	٣٦	*٠,٨٢٩
٣٧	*٠,٨٢٩			٣٨	*٠,٨١٧	٣٩	*٠,٦٧٦	٤٠	*٠,٧٣٨	٤١	*٠,٨٨٦
						٤٢	*٠,٨٧٠			٤٣	*٠,٧٣٨

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٥٧٦)

* دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

ومن خلال دراسة جدول (٣)، يتبين: وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع العبارة والمجموع الكلى للبُعد تراوح بين (٠,٦٦٩) إلى (٠,٩٣٦)، وبالتالي فإن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية؛ مما يُشير إلى صدق الاتساق الداخلى بين العبارات ومجموع الأبعاد لمقياس المناعة النفسية للرياضيين، وذلك عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

جدول (٤): قيم مُعامل الارتباط بين أبعاد مقياس المناعة النفسية للرياضيين

(ن = ١٠)

م	الأبعاد	الثبات الإنفعالي	القدرة على مواجهة المشكلات	الإستفادة من الخبرات السابقة	المسئولية الاجتماعية	التفكير الإيجابي	التكيف أو المرونة النفسية
١	الثبات الإنفعالي		*٠,٧٢٩	*٠,٧٠٩	*٠,٦٣٦	*٠,٧٥٦	*٠,٦٩٢
٢	القدرة على مواجهة المشكلات			*٠,٧٨٧	*٠,٨٥٥	*٠,٧٥٥	*٠,٧٢٩
٣	الإستفادة من الخبرات السابقة				*٠,٧١٥	*٠,٦٦٨	*٠,٥٩٠
٤	المسئولية الاجتماعية					*٠,٧٢٨	*٠,٧٣١
٥	التفكير الإيجابي						*٠,٧٨٩
٦	التكيف أو المرونة النفسية						

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٥٧٦)
* دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

ومن خلال دراسة جدول (٤)، يتبين: وجود ارتباطات بينية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد المقياس وبعضها تراوحت بين (٠,٥٩٠) إلى (٠,٨٥٥)، كما تعكس قوة الارتباط والاستقلالية النسبية بين أبعاد المقياس؛ مما يُشير إلى صدق الاتساق الداخلى بين أبعاد مقياس المناعة النفسية للرياضيين، وذلك عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

جدول (٥): قيم مُعامل الارتباط بين مجموع البُعد وبين المجموع الكلى لمقياس المناعة النفسية للرياضيين

(ن = ١٠)

م	الأبعاد	مُعامل الارتباط
١	الثبات الإنفعالي	*٠,٧٩٩
٢	القدرة على مواجهة المشكلات	*٠,٧٧٤
٣	الإستفادة من الخبرات السابقة	*٠,٨٢٥
٤	المسئولية الاجتماعية	*٠,٧٤٨
٥	التفكير الإيجابي	*٠,٨٣٧
٦	التكيف أو المرونة النفسية	*٠,٧٨٦

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٥٧٦)
* دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

ومن خلال دراسة جدول (٥)، يتبين: وجود ارتباطات ذات دلالة إحصائية بين المجموع الكلي للبعد وبين المجموع الكلي للمقياس تراوحت بين (٠,٧٤٨) إلى (٠,٨٣٧)؛ مما يُشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين أبعاد مقياس المناعة النفسية للرياضيين وبين المقياس ككل، وذلك عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

ثبات المقياس:

قام الباحثون بحساب مُعامل الثبات لمقياس المناعة النفسية للرياضيين 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 للرياضيين على عينة البحث الإستطلاعية والبالغ عددها (١٠) من ناشئى كرة القدم بنادى الزمالك الرياضى، كما هو موضح بجدول (٦).

جدول (٦): ثبات مقياس المناعة النفسية للرياضيين

(ن = ١٠)

م	البعد	مُعامل الارتباط	حساب مُعاملات الثبات		
			سبيرمان براون Spearman Brown	جتمان Jtman	ألفا كرونباخ alpha coefficient
١	الثبات الإفعالى	*٠,٧٥١	٠,٨١١	٠,٨١٣	٠,٩٢٢
٢	القدرة على مواجهة المشكلات	*٠,٨٤٩	٠,٩١٩	٠,٩١٩	٠,٩٥٠
٣	الإستفادة من الخبرات السابقة	*٠,٧٢٨	٠,٧٦٣	٠,٧٦٣	٠,٨٧٥
٤	المسئولية الاجتماعية	*٠,٨٩٧	٠,٩٤٦	٠,٩٤٦	٠,٩٦٠
٥	التفكير الإيجابى	*٠,٨١٨	٠,٨٥٧	٠,٨٥٧	٠,٨٤٧
٦	التكيف أو المرونة النفسية	*٠,٨٥٨	٠,٩٢٤	٠,٩٢٤	٠,٩٦٦
	ثبات المقياس ككل	*٠,٧١٨	٠,٨٢٥	٠,٨٢٥	٠,٩٧٨

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٥٧٦)

* دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

ومن خلال دراسة جدول (٦)، يتبين: وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية، وذلك عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، كما تبين ثبات مقياس المناعة النفسية للرياضيين وأبعاده؛ حيث بلغ مُعامل الثبات بطريقة سبيرمان براون (٠,٨٢٥) وبطريقة جتمان (٠,٨٢٥)، بينما بلغ بطريقة ألفا كرونباخ (٠,٩٧٨)؛ مما يُشير لارتفاع مُعامل ثبات مقياس المناعة النفسية للرياضيين وأبعاده قيد البحث.

البرنامج الإرشادي الوقائي المقترح لتدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية (إعداد/ الباحثون):

خطوات تصميم البرنامج الإرشادي الوقائي المقترح:

قام الباحثون بتصميم برنامج إرشادي وقائي للتعرف على تأثيره في تدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية لناشئي كرة القدم، وذلك من خلال إجراء الباحثون المسح المرجعي للمراجع والدراسات العلمية ذات الصلة الوثيقة بموضوعات البحث (٤)، (٦)، (١١)، (١٢)، (١٥)، (١٨)، كما راعى الباحثون أن تخضع خطوات تصميم البرنامج الإرشادي الوقائي المقترح للأسس العلمية متبعة في ذلك ما يلي:

هدف البرنامج الإرشادي الوقائي المقترح:

يهدف البرنامج الإرشادي الوقائي المقترح إلى تدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية لدى ناشئي كرة القدم، وينقسم هذا الهدف الرئيسي إلى أهداف فرعية، وهي:

يهدف البرنامج إلى تدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية من خلال:

- التحدث عن المناعة النفسية ومدى أهمية تحلى ناشئي كرة القدم بها.
- تدريب ناشئي كرة القدم على كيفية مواجهة المواقف الضاغطة.
- تشجيع ناشئي كرة القدم على تطبيق فنيات المناعة النفسية بصفة يومية.
- تشجيع الاستماع والمناقشة الفعالة بين الباحثون والناشئين، وبين الناشئين بعضهم البعض.
- تدريب ناشئي كرة القدم على استخدام فنيات البرنامج الإرشادي الوقائي في تدعيم مناعتهم النفسية في المواقف الضاغطة المختلفة التي يتعرضون لها أثناء مواقف التدريب أو المنافسة.

مصادر البرنامج الإرشادي الوقائي المقترح:

استعان الباحثون ببعض البرامج الإرشادية التي تم تصميمها في إطار دراسات سابقة والتي اعتمد عليها الباحثون في تصميم البرنامج الإرشادي الوقائي المقترح الخاص بهم وبعينتهم، والجدول التالي يوضح الدراسات التي تناولت تصميم برامج إرشادية لتدعيم المناعة النفسية، مثل:

جدول (٧): دراسات تناولت تصميم برامج إرشادية لتدعيم المناعة النفسية

م	الباحث	السنة	العينة المُستهدفة	رقم المرجع
١	Choochom, O.& et al	٢٠١٩م	كبار السن	(١٥)
٢	Shawkat, O.	٢٠٢١م	مُعافي فيروس كورونا	(١٨)
٣	نادرة جميل حمد	٢٠٢١م	طلاب الجامعة	(١٢)
٤	رانيا عبد العظيم أبو زيد	٢٠٢٢م	طلاب الجامعة	(٤)
٥	عمرو فؤاد عبد الحميد	٢٠٢٣م	مُدرّبات ناشئى الألعاب الجماعية	(٦)
٦	محمد عبد الله إسماعيل	٢٠٢٣م	طالبات كلية التربية الرياضية	(١١)

ومن خلال دراسة جدول (٧)، يتبين: وجود (٦) دراسات استهدفوا تصميم برامج إرشادية لتدعيم المناعة النفسية، وذلك على حد علم الباحثون وفي حدود المسح المرجعى الشامل الذى قام به الباحثون للدراسات المرجعية.

تحديد الإطار الزمنى للبرنامج الإرشادى الوقائى المقترح:

لتحديد الإطار الزمنى للبرنامج الإرشادى الوقائى المقترح، قام الباحثون باستطلاع آراء خبراء علم النفس الرياضى وعلم النفس التربوى والنفسى والصحة النفسية - مرفق(١)؛ حيث قام الباحثون بإعداد استمارة لتحديد الإطار الزمنى الأنسب لتطبيق البرنامج الإرشادى الوقائى المقترح - مرفق(٤)، والجدول التالى يوضح موافقة الخبراء والنسب المئوية للإطار الزمنى للبرنامج الإرشادى الوقائى المقترح:

جدول(٨): تحديد الإطار الزمنى للبرنامج الإرشادى الوقائى المقترح

(ن = ٩)

م	الوصف	الاختيارات	موافقة الخبراء	النسبة المئوية
١	الزمن الكلى للبرنامج	(٨) أسابيع	١	١١,١١%
		(٩) أسابيع	٠	٠%
		(١٠) أسابيع	٨	٨٨,٨٩%
٢	عدد جلسات البرنامج	(١٢) جلسة	٠	٠%
		(١٦) جلسة	١	١١,١١%
		(١٨) جلسة	٠	٠%
		(٢٠) جلسة	٨	٨٨,٨٩%
٣	عدد الجلسات فى الأسبوع الواحد	(١) جلسة	٠	٠%
		(٢) جلسة	٩	١٠٠%
		(٣) جلسات	٠	٠%
٤	زمن التطبيق فى 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 (٨)، يتبين: تراوح النسبة المئوية لآراء الخبراء ما بين (٠%) إلى (١٠٠%)؛ مما يدل على وجود فروق بين اختيار الخبراء لخيارات الإطار الزمني للبرنامج الإرشادي الوقائي المقترح لصالح التكرار الأكبر، وقد ارتضى الباحثون بالاختيارات التي حققت نسبة مئوية قدرها (٧٠%) فأكثر.

هذا؛ وقد قام الباحثون باستطلاع آراء السادة الخبراء حول جلسات البرنامج الإرشادي الوقائي المقترح، وذلك للتأكد من مدى استيفائه للشروط والأسس العلمية ومدى مناسبتها لأفراد عينة البحث؛ ومن ثم قام الباحثون بتصميم البرنامج الإرشادي الوقائي المقترح للتعرف على فعاليته في تدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية لناشئ كرة القدم في صورته النهائية - مرفق (٥)، والجدول التالي يوضح التوزيع الزمني للبرنامج الإرشادي الوقائي المقترح:

التوزيع الزمني للبرنامج الإرشادي الوقائي المقترح:

جدول (٩): التوزيع الزمني للبرنامج الإرشادي الوقائي المقترح

م	جوانب البرنامج	التوزيع الزمني للبرنامج
١	إجمالي أسابيع البرنامج	(١٠) أسابيع
٢	إجمالي عدد الجلسات	(٢٠) جلسة
٣	عدد الجلسات خلال الأسبوع الواحد	(٢) جلسة
٤	زمن التطبيق في الجلسة الواحدة	(٦٠) دقيقة
٥	زمن التطبيق في الأسبوع	(١٢٠) دقيقة
	الزمن الكلي لتطبيق البرنامج	(١٢٠٠) دقيقة (٢٠) ساعة

ومن خلال دراسة جدول (٩)، يتبين: التوزيع الزمني النهائي للبرنامج الإرشادي الوقائي المقترح، وذلك للتعرف على تأثيره في تدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية لناشئ كرة القدم، وفقاً لما أتفق عليه السادة الخبراء.

الأساليب المستخدمة في البرنامج الإرشادي الوقائي المقترح:

جدول (١٠): الأساليب المستخدمة في البرنامج الإرشادي الوقائي المقترح

أسلوب التعزيز	أسلوب المحاضرة
أسلوب النمذجة	أسلوب المناقشة والحوار
أسلوب تلخيص الجلسات	أسلوب العصف الذهني
أسلوب الخبرة المباشرة	أسلوب التغذية الراجعة
أسلوب الواجبات المنزلية	أسلوب التقييم الدوري

ومن خلال دراسة جدول (١٠)، يتبين: الأساليب التي استخدمها الباحثون في تصميم جلسات البرنامج الإرشادي الوقائي المقترح بما يتناسب مع طبيعة محتوى كل جلسة.

إجراءات تحديد محتوى البرنامج الإرشادي الوقائي المقترح:

قام الباحثون بإعداد محتوى البرنامج الإرشادي الوقائي المقترح - مرفق (٥)؛ ومن ثم قاموا باستطلاع آراء السادة المحكمين المتخصصين في مجالات علم النفس الرياضي وعلم النفس التربوي والنفسى والصحة النفسية - مرفق (١)، وذلك خلال الفترة من (الخميس) الموافق (٢٠٢٤/٥/٩م)، إلى (الأربعاء) الموافق (٢٠٢٤/٥/٢٢م)، حول البرنامج الإرشادي الوقائي المقترح، لإبداء آرائهم في مدى إمكانية تحقيق البرنامج الإرشادي المقترح لأهدافه، والتأكد من مدى استيفائه للشروط والأسس العلمية ومدى مناسبه لأفراد عينة البحث.

الإطار العام لتنفيذ البرنامج الإرشادي الوقائي المقترح:

قام الباحثون بتصميم جلسات البرنامج الإرشادي الوقائي المقترح، وقد قُسمت جلسات البرنامج إلى (٢٠) جلسة بواقع (٢) جلسة أسبوعياً، وكانت مواعيد التطبيق يومى (الأحد - الخميس) أسبوعياً فى الفترة من (٢٠٢٤/٦/٩م) إلى (٢٠٢٤/٨/١٥م)، بواقع (٦٠) دقيقة للجلسة الواحدة وذلك فى توقيت يتناسب مع كل اللاعبين أفراد عينة البحث.

إجراءات تطبيق البحث:

الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء الدراسة الإستطلاعية على عينة قوامها (١٠) ناشئين من ناشئى كرة القدم بنادى الزمالك الرياضى، وذلك من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وتطبق عليهم نفس شروط العينة الأساسية، وذلك يوم (الأحد) الموافق (٢٠٢٤/٥/٢٦م)، وذلك بهدف:

- تجريب جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي المقترح على الناشئين.
- التعرف على المعوقات التى قد تعترض الباحثون والناشئين أثناء تنفيذ جلسات البرنامج الإرشادي.

ومن ثم قام الباحثون بحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للمقاييس قيد البحث خلال الفترة من يوم (الأربعاء) الموافق (٢٠٢٤/٥/٢٩م) إلى يوم (الثلاثاء) الموافق (٢٠٢٤/٦/٤م).

الدراسة الأساسية:

قام الباحثون بإجراء الدراسة الأساسية على عينة قوامها (١٨) ناشئاً من ناشئى كرة القدم بنادى الزمالك الرياضى؛ حيث تم إجراء الدراسة الأساسية على ثلاث مراحل، كما يلى:

القياس القبلى:

قام الباحثون بإجراء القياس القبلى على مجموعة البحث التجريبية أثناء (الجلسة الافتتاحية)، وذلك قبل البدء فى تطبيق البرنامج الإرشادى الوقائى، وذلك يوم (الأحد) الموافق (٢٠٢٤/٦/٩)، على النحو التالى:

- جمع البيانات الشخصية عن الناشئين أفراد مجموعة البحث التجريبية، وتشتمل على: (السن - الطول - الوزن - عدد سنوات التدريب).
- قام الباحثون بقياس (المناعة النفسية) للناشئين أفراد مجموعة البحث التجريبية.

تطبيق البرنامج الإرشادى الوقائى:

قام الباحثون بتطبيق البرنامج الإرشادى الوقائى لمدة (١٠) أسابيع، وذلك بواقع (٢) جلسة أسبوعياً، وذلك يومى (الأحد - الخميس) من كل أسبوع، بإجمالى (٢٠) جلسة، وتستغرق الجلسة الإرشادية الواحدة (٦٠) دقيقة، وذلك خلال الفترة من يوم (الأحد) الموافق (٢٠٢٤/٦/٩)، إلى يوم (الخميس) الموافق (٢٠٢٤/٨/١٥).

القياس البعدى:

قام الباحثون بإجراء القياس البعدى على مجموعة البحث التجريبية أثناء (الجلسة الختامية)، وذلك عقب الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادى الوقائى، وذلك يوم (الخميس) الموافق (٢٠٢٤/٨/١٥)، مع مراعاة نفس الظروف والشروط التى تم إتباعها فى القياس القبلى.

المعالجات الإحصائية المستخدمة فى البحث:

اشتمل الأسلوب الإحصائى المستخدم فى الدراسة على ما يلى:

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

عرض النتائج ومناقشتها:

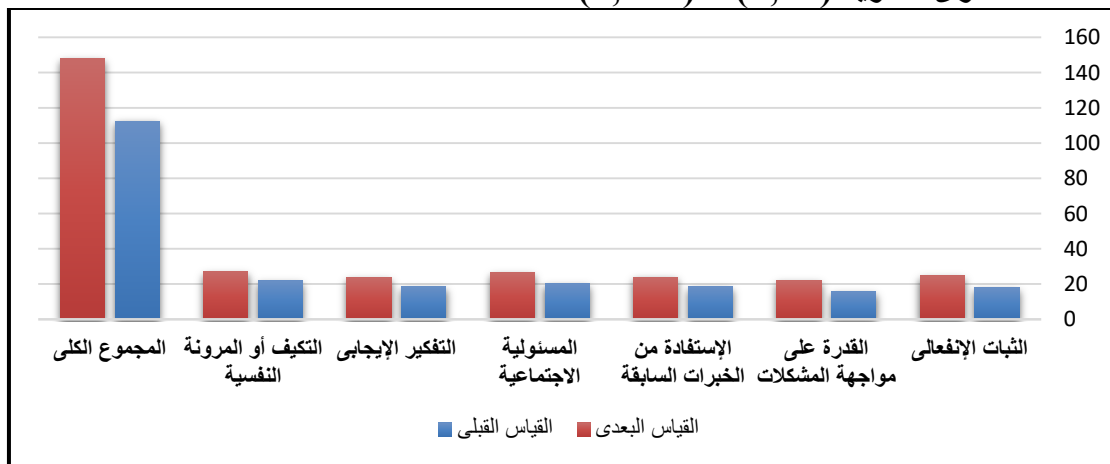
الفرض الأول:

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

جدول (١١): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مُتغير (المناعة النفسية) (ن = ١٨)

م	القياس المناعة النفسية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	معدل التغير %	الاحتمال Sig. p.value
			ع±	س	ع±	س			
١	الثبات الإنفعالي	درجة	١٨,٠٠	١,٥٧	٢٤,٦١	١,٣٣	١٤,٦٦	**٣٦,٧٢	٠,٠٠٠
٢	القدرة على مواجهة المشكلات	درجة	١٥,٥٠	١,٩٤	٢١,٩٤	١,١٠	١٥,٢٨	**٤١,٥٥	٠,٠٠٠
٣	الإستفادة من الخبرات السابقة	درجة	١٨,٥٠	١,٨٢	٢٣,٨٨	٢,١٩	٧,٤٩	**٢٩,٠٨	٠,٠٠٠
٤	المسئولية الاجتماعية	درجة	٢٠,٠٥	١,٤٧	٢٦,٦١	١,٧٥	١٥,٢٦	**٣٢,٧٢	٠,٠٠٠
٥	التفكير الإيجابي	درجة	١٨,٧٢	١,٥٦	٢٣,٧٧	١,١١	١١,٧٢	**٢٦,٩٨	٠,٠٠٠
٦	التكيف أو المرونة النفسية	درجة	٢١,٧٢	١,٧٧	٢٦,٨٨	٢,٢٩	٥,٧٦	**٢٣,٧٦	٠,٠٠٠
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	١١٢,٥٠	٣,٦٠	١٤٧,٧٢	٦,٤٣	٢٠,٧٣	**٣١,٣١	٠,٠٠٠

* قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (١,٧٤٠)
** عند مستوى معنوية (٠,٠١) = (٢,٨٩٨)



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

ومن خلال دراسة جدول (١١)، وشكل (٣)، يتبين: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى ناشئى كرة القدم أفراد عينة البحث فى أبعاد مقياس (المناعة النفسية) وذلك لصالح القياس البعدي؛ حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٥,٧٦) : (٢٠,٧٣) وجميعها قيم أكبر من قيمتها الجدولية، وهى قيم دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، (٠,٠١).

ويعزو الباحثون تلك الفروق التي طرأت على عينة البحث إلى تعرض ناشئى كرة القدم أفراد عينة البحث إلى البرنامج الإرشادى الوقائى، وما احتواه البرنامج الإرشادى من فنيات ساعدتهم على تعزيز المناعة النفسية لديهم، مثل: (التفكير الإيجابى، إيقاف الأفكار القهرية، استخدام الخرائط الذهنية فى التفكير، الضبط والتحكم فى المواقف الإنفعالية، الإثراء الإبداعى لحل المشكلات، الحديث الذاتى الإيجابى)، وما اشتملته تلك الفنيات من أنشطة وتدريبات متنوعة للمناعة النفسية والتي مارسها الناشئين وتدريبوا عليها خلال جلسات البرنامج الإرشادى الوقائى؛ بالإضافة إلى ما احتواه البرنامج الإرشادى من أطر نظرية مُتعمقة فى المناعة النفسية، ساهمت فى تنمية قدرتهم على التفكير الإيجابى، كما ساعدتهم على إيقاف الأفكار القهرية، وذلك فى مناخ يسوده التحفيز والتعزيز الإيجابى وتقديم كافة سُبُل الدعم النفسى للناشئين خلال جلسات البرنامج الإرشادى من أجل تعزيز المناعة النفسية لديهم.

وتتفق تلك النتيجة مع ما أشارت إليه إخلاص محمد عبد الحفيظ (٢٠٠٢م)، فى أن الإرشاد النفسى هو عملية هدفها مساعدة الرياضى على فهم وتنمية وتطوير استعداداته وقدراته وميوله وإمكانياته، كما تُساعده على تدعيم ثقته بنفسه وبقدراته حتى يتحقق له التوافق النفسى والصحة النفسية (١: ٣٢).

كما تتفق هذه النتيجة أيضاً مع ما توصلت إليه دراسة كلاً من (Choochom, O& et al, 2019) (١٥)، نادرة جميل حمد (٢٠٢١م) (١٢)، محمد عبد الله إسماعيل (٢٠٢٣م) (١١)، عمرو فؤاد عبد الحميد (٢٠٢٣م) (٦)؛ حيث أشارت نتائج دراساتهم إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى بين فئات العينة فى دراساتهم فى مُتغير (المناعة النفسية) لصالح القياس البعدى.

ومما سبق؛ فقد تحقق للباحثة 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 الوقائى المُقترح فى تدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية لناشئى كرة القدم.

جدول (١٢): حجم الأثر للبرنامج الإرشادي المقترح على عينة الدراسة وفقاً لمقياس (المناعة النفسية)

(ن=١٨)

م	الأبعاد	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	قيمة ت	كوهن دي	حجم الأثر
١	الثبات الإنفعالي	درجة	١٨,٠٠	٢٤,٦١	١٤,٦٥	٣,٤٦	مرتفع
٢	القدرة على مواجهة المشكلات	درجة	١٥,٥٠	٢١,٩٤	١٥,٢٨	٣,٦٠	مرتفع
٣	الاستفادة من الخبرات السابقة	درجة	١٨,٥٠	٢٣,٨٨	٧,٥٠	١,٧٧	مرتفع
٤	المسئولية الاجتماعية	درجة	٢٠,٠٥	٢٦,٦١	١٥,٢٦	٣,٦٠	مرتفع
٥	التفكير الإيجابي	درجة	١٨,٧٢	٢٣,٧٧	١١,٧٢	٢,٧٦	مرتفع
٦	التكيف أو المرونة النفسية	درجة	٢١,٧٢	٢٦,٨٨	٥,٧٦	١,٣٦	مرتفع
	المقياس ككل	درجة	١١٢,٥٠	١٤٧,٧٢	٢٠,٧٣	٤,٨٩	مرتفع

d=0.2, small effect

d=0.5, medium effect

d=0.8, large effect

ومن خلال دراسة جدول (١٢)، يتبين: فعالية البرنامج الإرشادي الوقائي المقترح قيد الدراسة على مقياس (المناعة النفسية)، حيث تراوحت قيمة معامل الأثر ما بين (١,٣٦) : (٣,٦٠) وهي ذو حجم تأثير مرتفع، بينما بلغ معامل الأثر للمقياس ككل (٤,٨٩) وهي ذو حجم تأثير مرتفع.

ويعزو الباحثون ذلك التحسن الذي طرأ على عينة البحث إلى تعرض ناشئي كرة القدم أفراد عينة البحث إلى البرنامج الإرشادي الوقائي المقترح؛ وبصورة عامة يمكن تفسير فعالية البرنامج الإرشادي في ضوء أن الفنيات والتدريبات والتي مارسها الناشئين وتدريبوا عليها قد سمحت لهم بالوصول إلى حالة من الثبات الإنفعالي وأصبح لديهم القدرة على حل مشكلاتهم التي قد يتعرضون لها خلال مواقف التدريب أو المنافسة الرياضية أو خلال مواقف الحياة اليومية، كما ساهمت في تدريبهم على الاستفادة من خبراتهم وتجاربهم السابقة حال التعرض لمواقف شبيهة مستقبلاً، كما قد ساهمت في تدريبهم على تحملهم المسئولية الاجتماعية لأن يُصبحوا مسؤولين عن قراراتهم مسئولية كاملة، كما ساهم البرنامج الإرشادي في مساعدة الناشئين على التفكير الإيجابي واستبعاد الأفكار السلبية بصورة كبيرة، وصولاً لمساعدتهم على أن يتحلوا بالمرونة النفسية حيال التعرض للمواقف الطارئة والضاغطة.

ويتفق ذلك مع ما ذكره (Frank and Zella, 2008)، في أن البرامج الإرشادية في المجال الرياضي تعنى تطبيق العديد من الأساليب والنظريات والفنيات النفسية على الرياضيين، وذلك بهدف تطوير وترقية الصحة النفسية والبدنية وتحسين جودة الحياة لهم، ومحاولة الارتقاء بمستويات الأداء الرياضي أو البدني لديهم، واستثارة الدافعية نحو تطوير مستوياتهم، والعمل

على مواجهة المشكلات الشخصية التي قد تتأثر بالعوامل النفسية المختلفة ومحاولة إزالتها أو تخفيفها (١٦ : ٦٨).

كما تتفق تلك النتيجة أيضاً مع ما أشار إليه محمد حسن علاوى (٢٠١٢م)، في أن الحديث الذاتي يلعب دوراً هاماً كنوع من أنواع التفكير في مجال الرياضة والممارسة البدنية، فعندما يُفكر اللاعب فإنه في الواقع يتحدث مع نفسه حديث ذاتي، وسواء كان هذا الحديث الذاتي صامتاً أو مسموعاً فإنه ينتج عنه إدراكات واعتقادات شعورية، وفي ضوء ذلك فإن الحديث الذاتي هو مفتاح التحكم المعرفي وهو عبارة عن مجموعة من الأفكار التقييمية التي يحاول فيها الفرد السيطرة والتحكم في الأحداث التي تحدث له (١٠ : ٣١٧).

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلاً من (Choochom, O& et al, 2019) (١٥)، (Shawkat, O& et al, 2021) (١٨)، نادرة جميل حمد (٢٠٢١م) (١٢)، محمد عبد الله إسماعيل (٢٠٢٣م) (١١)، عمرو فؤاد عبد الحميد (٢٠٢٣م) (٦)؛ حيث أسفرت نتائج دراساتهم في أن البرامج الإرشادية المستخدمة كانت ذو فعالية في تدعيم المناعة النفسية، على الرغم من اختلاف عينات التطبيق داخل دراساتهم.

ومما سبق؛ فقد تحقق للباحثة صحة الفرض الثاني، وهو "فعالية البرنامج الإرشادي الوقائي المقترح في تدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية لناشئي كرة القدم".

الاستنتاجات والتوصيات:

استنتاجات البحث:

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

١. فعالية البرنامج الإرشادي الوقائي في تدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية لناشئي كرة القدم.

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

توصيات البحث:

في ضوء استنتاجات البحث، يوصى الباحثون بما يلي:

١. الاهتمام بتطبيق البرنامج الإرشادي الوقائي سعيًا لتدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية لناشئي كرة القدم.
٢. ضرورة وضع برامج إرشادية لتدعيم المناعة النفسية لفئات المجتمع الرياضي المختلفة.
٣. ضرورة دمج البرامج الإرشادية الوقائية التي تستهدف تدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية ضمن البرامج التدريبية للفرق الرياضية.
٤. الاستعانة بإدراج البرنامج الإرشادي الوقائي واعتماده ضمن خطط وبرامج وزارة الشباب والرياضة بالاتحادات والأندية الرياضية ومراكز الشباب، وتبنيه كبرنامج متخصص يهدف لتدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية للناشئين الرياضيين، وذلك لضمان استمرارية تنفيذ هذه البرامج.

قائمة المراجع:

المراجع باللغة العربية:

١. إخلاص محمد عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٢م.
٢. حسن يوسف أبو زيد: تأثير برنامج نفسي باستخدام عادات العقل لتعزيز المناعة النفسية لدى ناشئي كرة السلة، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٢٨)، الجزء (١٠)، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ديسمبر، ٢٠٢١م.
٣. حنان فوزي أبو العلا: الإسهام النسبي لكل من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بجودة الحياة الصحية لدى المتعافين من فيروس كورونا (COVID - 19) من طلبة الجامعة، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، المجلد (٣٦)، العدد (٤)، كلية التربية، جامعة المنيا، أكتوبر، ٢٠٢١م.
٤. 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.
٥. عاطف نمر خليفة، وآخرون: بناء مقياس المناعة النفسية لدى الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي بجامعة بنها، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٣٣)، العدد (١)، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، يونيه، ٢٠٢٤م.
٦. عمرو فؤاد عبد الحميد: فعالية برنامج إرشادي سلوكي لتدعيم ميكانيزمات المناعة النفسية لدى مُدربات ناشئي الألعاب الجماعية، مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد (٦٨)، العدد (١)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ديسمبر، ٢٠٢٣م.

٧. عمرو فؤاد عبد الحميد: فاعلية برنامج إرشادي نفسي لتحسين مستوى الذكاء الإنفعالي للمدرب الرياضي، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٨٧)، الجزء (٢)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، سبتمبر، ٢٠١٩م.
٨. فضيلة عروج: السيكولوجيا الإيجابية ومكامن القوة البشرية "المناعة النفسية نموذجاً"، مجلة العلوم الإنسانية لجامعة أم البواقي، المجلد (٨)، العدد (٣)، كلية التربية الرياضية، جامعة أم البواقي، الجزائر، ديسمبر، ٢٠٢١م.
٩. محمد إبراهيم سغفان: العملية الإرشادية "التشخيص والطرق العلاجية الإرشادية والبرامج الإرشادية وإدارة الجلسات والتواصل"، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١١م.
١٠. محمد حسن علاوي: علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، مطبعة المدنى، القاهرة، ٢٠١٢م.
١١. محمد عبد الله إسماعيل: فاعلية برنامج إرشادي وقائي لتدعيم المناعة النفسية وتعزيز عملية الاندماج الأكاديمي لطالبات السنة الأولى بكلية التربية الرياضية بجامعة دمياط، مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد (٦٧)، الجزء (٤)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوت، ديسمبر، ٢٠٢٣م.
١٢. 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، ٢٠٢١م.

المراجع باللغة الأجنبية:

13. Albert, E., Albert, M., Kadar, A., Krizbai, T., & Marton, R.: Relationship Between the Characteristics of the Psychological Immune System and the Emotional Tone of Personality in Adolescents, The New Education Review, Vol (23), No (1), P.p(103-115), 2012.
14. 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.
15. 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.
16. Frank, G.& Zella, M.,: Clinical sport psychology, Human Kinetics, 2008.
17. 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.
18. 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.
19. Tugade, M& et al: Psychological Resilience And Positive, Journal Of Personality, Emotion Coping And Health, 2004.