

## فاعلية برنامج ارشادي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لخفض الشعور بالوحدة النفسية وتنمية الامن النفسى للاعبى الرياضات الجماعية اثناء جائحة COVID-19

م.د/ حسين السعيد السعيد عبد المجيد

مدرس بقسم علم النفس الرياضي

كلية التربية الرياضية- جامعة دمياط

### مقدمة ومشكلة البحث:

يتميز العصر الحالى بالتقدم العلمى والتكنولوجى السريع، وقد تبع هذا التقدم تغيرات اقتصادية وثقافية وسياسية واجتماعية سريعة، جعلت أساليب توافق الانسان معها أكثر تعقيداً وصعوبة، وأدت فى أحيان كثيرة إلى شعور أفراد المجتمع بظغوط نفسية وتوترات شديدة، وضعف فى العلاقات الاجتماعية بين أفراد المجتمع، وإلى الشعور بالوحدة النفسية، إضافة الى بعض الاضطرابات النفسية والاجتماعية.

وتعتبر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضة أحد المطالب الوظيفية والبنوية الأساسية فى الجسم البشرى، وأن تحقيق هذا المطلب لا يمكن أن يتم إلا عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية، أو توفير الأعمال البدنية لأشباع أحد المتطلبات الرئيسة ألا وهو الحركة التى تعتبر عاملاً هاماً فى تطوير القدرات البدنية والعقلية والنفسية، وهذا ما دلت عليه العديد من الدراسات فى هذا المجال.

ويُعد الأمن النفسى أحد أهم الحاجات النفسية للفرد، والتى ينبغى اشباعها منذ الطفولة، وإلا فإن الفرد سينشأ فاقداً للأمن النفسى وبالتالي سيصبح عرضة للإصابة بالاضطرابات والمشكلات النفسية والانفعالية، لهذا فقد عدّه "ماسلو" محور أساسى من محاور الصحة النفسية، وهى حالة لا تعنى غياب الاعراض المرضية فحسب بل تعنى أيضاً قدرة الفرد على مواجهة الاحباطات التى يتعرض لها (٨: ٣١).

والامن النفسى يتوقف على مدى احساس الفرد بالثقة والتعاون والحب والقبول والعلاقات الاجتماعية المتبادلة وفقدان الامن النفسى يؤدي بدوره إلى مظاهر متعددة كالجمل والشعور بالدونية والإنطواء أو الوحدة النفسية، والتى تعد من المشاكل الخطيرة لأنها بمثابة نقطة البداية بالنسبة لعدد غير قليل من المشكلات التى يمكن أن يعانىها الفرد ويشكو منها والتى ترجع فى اساسها الى فقدان الشعور بالامن النفسى وعدم الرضا عن الذات (٢: ٦).

وذكرت بعض الابحاث أنه كلما قلت علاقات الفرد الاجتماعية كلما زاد احساسه بالوحدة النفسية، كما يحدث عند الانتقال من مكان إلى آخر (٧)، (١٨)، (١٣)، (١٠).

وترى سميرة أبو الحسن (١٩٩٦م)، أن الوحدة النفسية خبرة انفعالية ذاتية وحالة مركبة تنشأ نتيجة شعور الفرد بإفتقاد قوة وفعالية علاقاته الاجتماعية، مما يحول بينة وبين الانخراط فى علاقات بناءة ومنتشعبة مع الآخرين، ويرسخ فى نفسه مشاعر البؤس والكآبة والفرغ العاطفى (١٠ : ٨).

لن يبدو الوضع الطبيعى التالى يشبه ما كان فى السنوات التى سبقت جائحة COVID-19، وهى جائحة غيرت العديد من المواقف الاجتماعية والاقتصادية والرياضية حول العالم، وعلى غرار ما فعلته بالناس وبالاقتصاد العالمى انعكس انتشار COVID-19 على الرياضة العالمية بشكل عام والممارسة البدنية بشكل خاص، اذ تعيش الرياضة اسوء مرحلة لها بسبب توقف النشاط الرياضى فى العالم كله وفى مصر بوجه خاص، حيث تم تأجيل المناسبات الرياضية وبطولة الدورى الرياضى والكأس المصرى وايقاف كافة اشكال ممارسة الانشطة الرياضية ومنع التجمعات البشرية حرصاً على سلامة ممارسى الانشطة الرياضية، والوقاية من الاصابة بCOVID-19.

وينشأ الأمن النفسى نتيجة تفاعل الانسان مع البيئة المحيطة به من خلال الخبرات التى يمر بها والعوامل البيئية والاجتماعية والرياضية التى تؤثر فيه، كما ان هناك علاقة قوية بين الامن النفسى والحاجة الى التفاعل الاجتماعى (٣ : ٣).

ويلاحظ ان المجتمع المصرى من المجتمعات التى يزداد فيه الاقبال على الانتظام فى ممارسة الانشطة البدنية والرياضة، وزيادة عدد مراكز اللياقة البدنية والنوادر الرياضية، والصحية، والتى تقدم خدماتها للفئات العمرية المختلفة من الذكور والاناث.

ويؤكد وليامز (Williams, 1992) والنيال (١٩٩٣م) ان الوحدة النفسية من المشكلات الواسعة الانتشار، التى تنتج عن وجود تناقض بين علاقات الفرد الواقعية والعلاقات التى يرغب فى تحقيقها، مما قد يشكل مشكلة اجتماعية او خبرة شخصية مؤلمة تولد لدى الفرد اضطرابات نفسية كالقلق والاكتئاب والانسحاب من العالم الاجتماعى والافتقار للايجابية فى المواقف الاجتماعية، وعدم السعادة والتشاؤم وغير ذلك من اشكال المعاناة (٢٣ : ٢١).

يشير رزكلين وزاك وسبيير Rochlen, Zack & Speyer, 2004 إلى أن اكثر الأفراد مناسبة للعلاج باستخدام الإرشاد النفسى هم الذين يعانون من المشكلات النفسية فى مجالات النمو الشخصى والإنجاز وحالات القلق النفسى وحالات الخوف الاجتماعى، ومشاعر الاحساس بالذنب (٢٢ : ٢٧٦).

كما يشير حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥) أن التوجيه والإرشاد النفسى يساهم فى تحقيق الذات وتنمية مفهوم إيجابى للذات وكذلك التوافق مع البيئة الطبيعية والاجتماعية والمهنية وتحقيق

الصحة النفسية كهدف لحل مشكلات اللاعب ومساعدتهما على التعرف بنفسهما على أسباب المشكلات وأعراضها وإزالتها(٦ : ٤٠).

من ناحية أخرى تمنح البرمجة اللغوية العصبية الانسان الفرصة لتغيير افكاره وسلوكه ومعتقداته عن طريق تغيير المصدر الداخلى ( القيم والمعتقدات ) للإشارات التى ترسلها الافكار إلى العالم الخارجى لتوضيح ما يريده وما يؤمن به، مما يساعده على ادارة التغيرات الداخلية لتحقيق أفضل استفادة من اقوى اجهزة الحواسب الا وهو العقل(١٢ : ١٠).

والفكرة وراء استخدام مجال البرمجة اللغوية العصبية لتسهيل عملية النمو والتغيير فتصبح ببساطة - كما يقول أدلر (Alder) (٢٠٠٢) أنت في الحالة (A) وتريد أن تصبح في الحالة (B) وتصبح عملية التغيير هذه واضحة ومرئية ان استخدمت فيها المصادر والأدوات المناسبة ضمن سياق بيئة الفرد، ويقصد بالبيئة هنا ضرورة اختبار مدي فاعلية عملية التغيير في ضوء خصائص الفرد الفريدة والسياق البيئي الذي يحيا ضمنها ويصبح الطريق من الحالة (A) إلى الحالة (B) هو طريق من اختبارات متتالية، فهي عملية تكرارية وتاماً كما يفعل المهندس الذي يصمم ويطور برنامجاً أو جهازاً(٢٠ : ١٥).

ولاعبى الرياضات الجماعية يشكلون جزءاً مهماً من المجتمع، وقد تسببت جائحة كورونا مع فترة الانقطاع عن ممارسة الانشطة الرياضية معاناه كبيرة ألقت بظلالها على المنظومة النفسية والاجتماعية لهم، فاحساسهم بفقدان الأمن النفسى يؤدي الى اصابتهم بالتوتر والقلق والاضطرابات النفسية لانهم يرون فى تلك الظروف الحياتية المتغيرة تهديداً كبيراً لمستقبلهم وحياتهم، وهذا يؤثر على أمن واستقرار المجتمع بشكل عام، وفى ضوء ما قدمته التحليلات النظرية والتجريبية التى أكدت على أهمية ممارسة الانشطة الرياضية فى تفعيل التشارك بين الأفراد وصولاً لتعزيز التفاعل والتواصل البناء، الامر الذى دفع الباحث الى امكانية وضع برنامج ارشادى نفسى مقترح ومعرفة تأثيره على خفض الشعور بالوحدة النفسية، والامن النفسى للاعبى الرياضات الجماعية.

### المصطلحات العلمية المستخدمة في البحث:

#### ١- الشعور بالوحدة النفسية:

يعرفها مجدى الدسوقي (٢٠١٤م): على أنها حالة نفسية تنشأ لدى الفرد نتيجة خلل فى قدرته على التواصل بصورة سليمة ضمن الشبكة الاجتماعية التى يعيش فيها، سواء كان ذلك فى صورة كمية ( لا يوجد لديه عدد كاف من الاصدقاء ) أو فى صورة كيفية ( افتقاد المحبة والألفة من الآخرين المحيطين به)(١٤ : ١٩).

## ٢. الشعور بالأمن النفسى:

حالة من الانسجام والتوافق بين الفرد وبيئته المادية والاجتماعية، وهي حالة تظهر فى مقدرة الفرد على تحقيق بعض حاجاته وحل ما يواجهه من مشكلات يومية متنوعة ومختلفة حلاً منطقياً، وباستجابة مرضية لمتطلبات بيئته المحيطة (٢٤: ١١).

## ٣. البرمجة اللغوية العصبية:

يعرفها جوزيف اوكونر (٢٠٠٧) على انها تهتم بدراسة كيفية تنظيم الخبرات الذاتية، وكيفية التفكير فى القيم والمعتقدات، وكيفية إيجاد الحالات الانفعالية، وكيفية تشييد عالما الداخلى من خبراتنا ونكسبه معنى (١٥: ٥).

## أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية برنامج ارشادى نفسى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لخفض الشعور بالوحدة النفسية وتنمية الامن النفسى للاعبى الرياضات الجماعية اثناء جائحة كوفيد-١٩ وذلك من خلال:

١. بناء برنامج ارشادى نفسى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لخفض الشعور بالوحدة النفسية وتعزيز الشعور بالأمن النفسى للاعبى الرياضات الجماعية.
٢. التعرف على الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلى والبعدى فى الشعور بالوحدة النفسية.
٣. التعرف على الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلى والبعدى فى الامن النفسى.

## فروض البحث:

١. فاعلية برنامج ارشادى نفسى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لخفض الشعور بالوحدة النفسية وتعزيز الشعور بالأمن النفسى للاعبى الرياضات الجماعية.
٢. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلى والبعدى فى متغير الشعور بالوحدة النفسية.
٣. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلى والبعدى فى متغير الامن النفسى.

## الدراسات المرتبطة:

١. دراسة صالح عبد المقصود السواح (٢٠١٢م) بعنوان "فاعلية برنامج ارشادى فى خفض الشعور بالوحدة النفسية وتحسين فعالية الذات لدى الطلاب الوافدين بجامعة الأزهر"، هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج ارشادى فى خفض الشعور بالوحدة النفسية

وتحسين فاعلية الذات لدى الطلاب الوافدين بجامعة الأزهر، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها ٣٦ طالباً من الدارسين بجامعة الأزهر وتراوحت أعمارهم بين (١٩ : ٢٦ سنة)، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت الأدوات على مقياس الشعور بالوحدة النفسية من اعداد الباحث، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة انخفاض الشعور بالوحدة النفسية وتحسين فعالية الذات لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج المقترح مقارنة بالمجموعة الضابطة، واستمرار الأثر الإيجابي للبرنامج على المجموعة التجريبية خلال فترة المتابعة (١١).

٢. دراسة يوسف محمد يوسف حسن (٢٠١٦م) بعنوان "برنامج تدريبي باستخدام مهارات (التايجي) وأثره على التوجه نحو الحياة وخفض الشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين"، هدفت الدراسة إلى التعرف على اثر استخدام مهارات " التايجي " علي التوجه نحو الحياه وخفض الشعور بالوحدة النفسيه لدي المسنين ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٤٠ من المسنين مقسمين على مجموعتين ( تجريبية - ضابطة )، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة التوصل لبرنامج باستخدام مهارات التايجي لمساعدة كبار السن لتجاوز مشاكلهم النفسية، انخفاض الشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين (١٩).

٣. دراسة خالد سعيد صيام، ومحمد كمال ابو الفتوح (٢٠١٨م) بعنوان "فاعلية استخدام الألعاب الصغيرة الترويحية في تنمية المهارات الحركية لدى الاطفال التوحيديين وأثرها على مهاراتهم الوظيفية المرتبطة بأنشطة الحياة اليومية"، هدفت الدراسة إلى تنمية بعض المهارات الحركية الاساسية ومعرفة أثر ذلك على بعض المهارات الوظيفية المرتبطة بأنشطة الحياة اليومية، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٠) اطفال ذوى اضطرابات توحد، واشتملت الأدوات على مقياس ستافورد، مقياس المهارات الحركية الأساسية للأطفال ذوى اضطرابات التوحد، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود تحسن ذو دلالة احصائية فى مستوى المهارات الحركية الاساسية وكذلك تحسن فى مستوى المهارات الوظيفية المرتبطة بأنشطة الحياة اليومية (٧).

٤. دراسة نبيلة عبد المنعم على شحاتة (٢٠١٨م) بعنوان " تأثير برنامج ترويحى رياضى مائى على الشعور بالوحدة النفسية والأمن النفسى لدى كبار السن"، هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج ترويحى رياضى مائى على الشعور بالوحدة النفسية والأمن النفسى للسيدات المسنات من ( ٦٠ : ٦٥ سنة )، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) سيدة مسنة، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة فاعلية البرنامج الترويحى الرياضى المائى المقترح فى التخفيف من حالة الشعور بالوحدة النفسية وزيادة حالة

الأمن النفسى ( الشعور بالامن - الشعور بالإنتماء - الشعور بالحب ) لدى السيدات  
المسنات ( ٦٠ - ٦٥ ) سنة (١٨).  
مدى الاستفادة من الدراسات المرتبطة :

في ضوء ما أشارت إليه أهداف وإجراءات ونتائج الدراسات المرتبطة من نقاط تباين واتفاق،  
يستخلص الباحث مدى الاستفادة منها في البحث الحالي على النحو التالي:  
١- صياغة أهداف وفروض البحث بما يتناسب مع المشكلة والمنهج المستخدم.  
٢- تحديد الإجراءات المناسبة للبحث والخطوات التي تؤدي إلى تحقيق أهدافه المنشودة.  
٣- الاسترشاد بنتائج الدراسات المرتبطة في تفسير ومناقشة نتائج البحث الحالي.

#### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

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

#### مجتمع البحث:

يتضمن مجتمع البحث من لاعبي الرياضات الجماعية بنادي اولمبيا الرياضى بدمياط  
الجديدة.

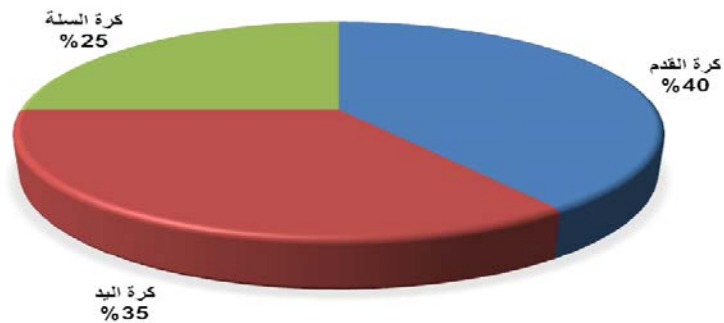
#### عينة البحث:

أجري البحث على عينة قوامها (٢٠) لاعباً من لاعبي الرياضات الجماعية، وقد  
اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية الطبقية Stratified random sample ، فضلاً عن  
٢٠ لاعباً كعينة استطلاعية من المجتمع الأصلي وخارج عينة البحث الأساسية؛ وجدول (١)  
يوضح التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية والنسبة المئوية لها.

#### جدول (١)

توزيع عينة الدراسة الاساسية

الرياضات الجماعية			البيان
كرة السلة	كرة اليد	كرة القدم	الفئة
٥	٧	٨	العدد
%٢٥	%٣٥	%٤٠	النسبة %
٢٠			المجموع



شكل (١)

توزيع عينة الدراسة

## شروط اختيار عينة البحث:

- ١- ان يكون ممارساً للرياضات الجماعية قبل جائحة كوفيد - ١٩.
- ٢- مراعاة التقارب في السن والحالة الصحية والنفسية لعينة الدراسة.
- ٣- يعاني افراد العينة بالشعور بالوحدة النفسية وغياب الامن النفسى والخوف من الاصابة بفيروس كورونا مع اتخاذ كافة الاجراءات الاحترازية.

## اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث:

- قام الباحث بحساب اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث من حيث متغيرات النمو ( السن - الطول - الوزن ) والمتغيرات النفسية قيد البحث، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في السن والطول والوزن والمتغيرات النفسية قيد الدراسة

(ن=٢٠)

القياس	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المتغيرات الأساسية					
الطول	سم	١٧٨.٤٠	١٧٩.٠٠	٢.٥٦	٠.٤٩٧-
الوزن	كجم	٧٩.٣٥	٧٩.٥٠	٣.٢٦	٠.٠٦٦
السن	بالسنوات	٢٩.٥٥	٢٦.٥٠	٢.٩٢	٠.٣٢٩-
الشعور بالوحدة النفسية					
الشعور بالوحدة الاجتماعية	درجة	٣٢.٦٥	٣٢.٠٠	١.١٠	٠.٧٩٣-
الشعور بالوحدة العاطفية	درجة	٣١.٨٥	٣٢.٠٠	٠.٦٧٠	٠.١٧٧
الامن النفسى					
الرضا عن الحياة	درجة	٩.٧٥	١٠.٠٠	١.١١	٠.٥٤٩
الإستقرار الإجتماعى	درجة	١٢.٨٥	١٣.٠٠	١.١٨	٠.٣١٩
الطمأنينة النفسية	درجة	١٠.٤٠	١٠.٠٠	١.١٨	٠.٠٥٠-
الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس	درجة	٩.٥٠	٩.٠٠	١.١٠	٠.٩٢٢
التقدير الاجتماعى	درجة	٦.٩٥	٧.٠٠	١.٠٩	٠.٤٢١-

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث تراوحت ما بين (-) ٠.٧٩٣ : ٠.٩٢٢، هذه القيم انحصرت ما بين  $\pm 3$  مما يؤكد تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية (الطول، الوزن، السن)، والمتغيرات النفسية قيد الدراسة.  
الأدوات المستخدمة في القياس:

١- مقياس الشعور بالوحدة النفسية - اعداد راسيل Russel, 1996، ترجمة مجدى الدسوقي (١٩٩٨م) (١٤) (مرفق ٢).

٢- مقياس الامن النفسى اعداد محمد عبد الله اسماعيل ٢٠٢٠م (١٧) (مرفق ٣).

حساب المعاملات العلمية ( الصدق - الثبات ) لادوات البحث:

- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية فى الفترة من يوم السبت ١٩/٩/٢٠٢٠م، وحتى يوم الخميس ٢٤/٩/٢٠٢٠م، على عدد ٢٠ لاعباً من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث، واستهدفت هذه الدراسة إجراء المعاملات العلمية ( الصدق - الثبات ) لمقياس الشعور بالوحدة النفسية والأمن النفسى قيد البحث.

- الدراسة الاساسية:

بعد الانتهاء من إجراءات الدراسة الاستطلاعية وتحقيق الأهداف المرجوة، قام الباحث بإجراء الدراسة الاساسية من خلال تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة فى ( مقياس الشعور بالوحدة النفسية اعداد راسيل Russel, 1996، ترجمة مجدى الدسوقي (١٩٩٨م)، ومقياس الامن النفسى اعداد محمد عبد الله اسماعيل (٢٠٢٠م)، كما تم اختيار افراد العينة من الحاصلين على درجة مرتفعة فى الشعور بالوحدة النفسية، ودرجة منخفضة على مقياس الشعور بالامن النفسى، ولتوضيح إجراءات الدراسة الاساسية يعرض الباحث وصفاً لأدوات الدراسة وكيفية التطبيق.

مقياس الشعور بالوحدة النفسية:

اعد هذا المقياس فى الاصل راسيل Russel, 1996 كأداة سيكومترية سهلة التطبيق فى الابحاث التجريبية لقياس الشعور بالوحدة النفسية، ولقد قام مجدى الدسوقي (١٩٩٨م) بترجمة المقياس وتطبيقه على عينة قوامها (١٢٢٠) فرداً من الجنسين من مستويات عمرية مختلفة، وتقنين المقياس من خلال معاملات صدقة وثباته، وكذلك حساب معايير حيث يتكون المقياس فى صورته النهائية من (٢٠) عشرين عبارة تم صياغتها على هيئة اسئلة.

يتكون مقياس الشعور بالوحدة النفسية لراسيل من ٢٠ عبارة تقيس الشعور بالوحدة النفسية، منها عبارات تقيس الشعور بالوحدة النفسية العاطفية، وعبارات تقيس الشعور بالوحدة النفسية الاجتماعية، على النحو التالى:-



١- محور الشعور بالوحدة النفسية الاجتماعية: العبارات هي أرقام (٤-٥-٧-٨-١٠-١٢-١٤-١٥-١٦-١٧)

٢- محور الشعور بالوحدة النفسية العاطفية: العبارات هي أرقام (١-٢-٤-٦-٩-١١-١٣-١٨-١٩-٢٠)

### مقياس الامن النفسى:

اعد هذا المقياس محمد عبد الله اسماعيل (٢٠٢٠م)، يهدف هذا المقياس إلى قياس مستوى الشعور بالأمن النفسى، من خلال قياس عدد (٥) محاور نفسية للأمن النفسى، هي (بُعد الرضا عن الحياة، بُعد الإستقرار الإجتماعى، بُعد الطمأنية النفسية، بُعد الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس، بُعد التقدير الإجتماعى)، وذلك من خلال عدد (٢٧) عبارة على النحو التالى:-

١- بُعد الرضا عن الحياة: العبارات هي أرقام (١\_١١\_١٦\_٢١\_٦).

٢- بُعد الإستقرار الإجتماعى: العبارات هي أرقام (٢\_٧\_١٢\_١٧\_٢٢\_٢٥\_٢٧).

٣- بُعد الطمأنية النفسية: العبارات هي أرقام (٣\_٨\_٢٦\_١٣\_١٨\_٢٣).

٤- بُعد الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس: العبارات هي أرقام (٤\_٩\_١٤\_١٩\_٢٤).

٥- بُعد التقدير الإجتماعى: العبارات هي أرقام (٥\_١٠\_١٥\_٢٠).

### صدق مقياس الشعور بالوحدة النفسية:

تم الاستعانة بعدة طرق لحساب معامل صدق المقياس على النحو التالى:

### - صدق المقارنة الطرفية:

قام الباحث باستخدام اختبار " ت " T-test لمعرفة دلالة الفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى على المقياس، كما هو موضح بالجدول رقم (٣).

### جدول (٣)

دلالة الفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى

Sig.	قيمة ت	الأرباع الاعلى		الأرباع الادنى		وحدة القياس	المقياس
		ع±	س	ع±	س		
٠.٠٠٠١	٥.٢٣٧	٠.٩٨٢	٣٥.١٠	٢.٠٠٤	٣٠.٢٠	درجة	الشعور بالوحدة النفسية

يتضح من جدول (٣)، وجود فروق دالة إحصائية بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى لعينة البحث في مقياس الشعور بالوحدة النفسية؛ حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٠٥)، (٠.٠٠١)، وهذا يؤكد قدرة المقياس على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين مما يشير إلى صدق المقياس.

## - صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام طريقة الاتساق الداخلي والتحقق من مدى تمثيل عبارات المقياس ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور التابع لها ومدى ارتباط درجات ومحاور المقياس فيما بينها والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية، كما هو موضح بالجدول رقم (٤).

## جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة المحور

(ن = ٢٠)

المحور الثاني : الشعور بالوحدة النفسية العاطفية				المحور الأول: الشعور بالوحدة النفسية الاجتماعية			
معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم
**٠.٧٨١	١٢	**٠.٧٤٠	٣	**٠.٨٥١	١١	**٠.٧١٩	١
**٠.٧٣٥	١٤	**٠.٦٨٣	٥	**٠.٦١٦	١٣	**٠.٦٥٩	٢
*٠.٥٤٩	١٥	**٠.٦٧٩	٧	**٠.٨٩٥	١٨	**٠.٧٤٣	٤
**٠.٨٣٧	١٦	**٠.٨٥١	٨	**٠.٧٨٩	١٩	**٠.٧٨٦	٦
**٠.٦٨٥	١٧	**٠.٧٢٥	١٠	*٠.٥٨٤	٢٠	**٠.٧٧٧	٩

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٤٤٤) عند (٠.٠١) = (٠.٥٦١)

يتضح من جدول (٤)، وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والدرجة الكلية للمحور لمقياس وحدة الشعور النفسية؛ وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١)، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين العبارات ومجموع المحور.

## جدول (٥)

معاملات الارتباط بين محاور المقياس وبعضها البعض والمقياس ككل

(ن = ٢٠)

مقياس وحدة الشعور النفسية	الشعور بالوحدة النفسية العاطفية	الشعور بالوحدة النفسية الاجتماعية	المحاور
**٠.٩٤٨	**٠.٨٤٨		الشعور بالوحدة النفسية الاجتماعية
**٠.٩٠٦			الشعور بالوحدة النفسية العاطفية

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٤٤٤) عند (٠.٠١) = (٠.٥٦١)

يتضح من جدول (٥) وجود ارتباطات بينية بين محاور المقياس وبعضها البعض بلغت ٠.٨٤٨؛ وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١)، مما يدل على وجود اتساق داخلي بين محاور المقياس، كما يوجد ارتباط ذو دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للمحور وبين الدرجة الكلية للمقياس، وتراوح ما بين (٠.٩٠٦) إلى (٠.٩٤٨)، وذلك عند مستوى دلالة

إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١)؛ مما يدل على وجود اتساق داخلي بين محاور المقياس. ثبات مقياس:

استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون للتأكد من ثبات مقياس الشعور بالوحدة النفسية؛ حيث تم حساب معامل الارتباط بين عبارات الجزئين الأول والثاني كما هو موضح بجدول (٦).

### جدول (٦)

ثبات مقياس الشعور بالوحدة النفسية

(ن = ٢٠)

م	العوامل	النصف الأول		النصف الثاني		معامل الارتباط	معامل ثبات سبيرمان براون	جتمان	الفا كرونباخ
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف				
١	الشعور بالوحدة النفسية الاجتماعية	١٥.٦٠	١.٨٤	١٥.٧٠	١.٧١	**٠.٧٦٣	٠.٨٢٦	٠.٨٢١	٠.٧٣٠
٢	الشعور بالوحدة النفسية العاطفية	١٥.٣٠	١.٦٨	١٥.٢٥	١.٤٨	**٠.٧٢٥	٠.٨٤١	٠.٨٥٢	٠.٨٣٧
	مقياس الشعور بالوحدة النفسية	٣١.٣٠	١.٤١	٣٠.٥٥	١.١٩	**٠.٧٧٠	٠.٨٧٠	٠.٨٦٣	٠.٧٧٢

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٤٤٤) عند (٠.٠١) = (٠.٥٦١)

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١)؛ مما يشير إلى ثبات المقياس ومحاوره؛ حيث بلغ معامل الثبات بطريقة بيرسون ٠.٧٧٠ وبطريقة سبيرمان براون ٠.٨٧٠، بينما بلغ بطريقة ألفا كرونباخ ٠.٧٧٢؛ مما يشير لارتفاع معامل ثبات المقياس.

صدق مقياس الأمن النفسى:

- صدق المقارنة الطرفية:

قام الباحث باستخدام اختبار " ت " T-test لمعرفة دلالة الفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى على المقياس، كما هو موضح بالجدول رقم (٧).

### جدول (٧)

دلالة الفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى

Sig.	قيمة ت	الأرباع الأعلى		الأرباع الأدنى		وحدة القياس	المقياس
		ع±	س	ع±	س		
٠.٠٠١	٤.٧٦٢	١.٠١٥	٧٨.٠٠	١.٤٤	٦٦.٢٠	درجة	الأمن النفسى

يتضح من جدول (٧)، وجود فروق دالة إحصائية بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى لعينة البحث في مقياس الشعور بالوحدة النفسية؛ حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها

الجدولية، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٠٥)، (٠.٠٠١)، وهذا يؤكد قدرة المقياس على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين مما يشير إلى صدق المقياس.

#### - صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام طريقة الاتساق الداخلي والتحقق من مدى تمثيل عبارات المقياس ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور التابع لها ومدى ارتباط درجات ومحاور المقياس فيما بينها والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية، كما هو موضح بالجدول رقم (٨).

#### جدول (٨)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة المحور

(ن = ٢٠)

البعد الأول: الرضا عن الحياة		البعد الثاني: الإستقرار الإجتماعي		البعد الثالث: الطمأنينة النفسية		البعد الرابع: الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس		البعد الخامس: التقدير الإجتماعي	
رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط
١	**٠.٦٧٥	٢	**٠.٥٩٠	٣	**٠.٧٧٧	٤	**٠.٥٩٨	٥	**٠.٥٨٤
١١	**٠.٧٩٥	٧	**٠.٦٧٩	٨	**٠.٦٧٦	٩	**٠.٥٦٤	١٠	**٠.٦٤٢
١٦	**٠.٦٥٣	١٢	**٠.٦٧٤	١٣	**٠.٧٤٣	١٤	*٠.٥١٢	١٥	**٠.٦٨٨
٢١	**٠.٦٠٦	١٧	**٠.٦٣١	١٨	**٠.٧٣٣	١٩	**٠.٥٩٩	٢٠	**٠.٧٨٢
٦	**٠.٦٩٧	٢٢	**٠.٦٨١	٢٣	*٠.٥٥٧	٢٤	**٠.٦٩٨		
		٢٥	**٠.٧٨١	٢٦	**٠.٦٨٨				
		٢٧	*٠.٥١٥						

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥) = (٠.٤٤٤) \*\* عند (٠.٠٠١) = (٠.٥٦١)

يتضح من جدول (٨) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والدرجة الكلية للمحور لمقياس الأمن النفسي؛ وتراوح ما بين (٠.٥١٢) إلى (٠.٧٩٥)، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٠٥)، (٠.٠٠١)، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين العبارات ومجموع المحور.

#### جدول (٩)

معاملات الارتباط بين محاور مقياس الأمن النفسي وبعضها البعض والمقياس ككل

(ن = ٢٠)

الابعاد	الرضا عن الحياة	الإستقرار الإجتماعي	الطمأنينة النفسية	الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس	التقدير الإجتماعي	مقياس الامن النفسي
الرضا عن الحياة		**٠.٦٧٣	**٠.٦٨٦	**٠.٦١٣	**٠.٥٦٤	**٠.٦٧٨
الإستقرار الإجتماعي			**٠.٥٧١	**٠.٧٤٥	**٠.٦٣١	**٠.٧٥٦

جدول (٩)

الابعاد	الرضا عن الحياة	الإستقرار الإجتماعي	الطمأنينة النفسية	الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس	التقدير الاجتماعي	مقياس الامن النفسي
الطمأنينة النفسية				*٠.٥١٢	**٠.٥٨٤	**٠.٧٣٧
الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس					**٠.٨٦٢	**٠.٦٩٥
التقدير الاجتماعي						**٠.٧٣٥

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة  $(0.005) = (0.0444)$  عند  $(0.01) = (0.061)$  \*\*

يتضح من جدول (٩) وجود ارتباطات بينية بين ابعاد المقياس، تراوحت ما بين  $(0.012)$  إلى  $(0.862)$ ؛ وذلك عند مستوى دلالة إحصائية  $(0.005)$ ،  $(0.01)$ ، مما يدل على وجود اتساق داخلي بين ابعاد المقياس، كما يوجد ارتباط ذو دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للبعد وبين الدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت ما بين  $(0.678)$  إلى  $(0.756)$ ، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية  $(0.005)$ ،  $(0.01)$ ؛ مما يدل على وجود اتساق داخلي بين ابعاد المقياس.

#### ثبات مقياس الامن النفسي:

تم حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاختبار إلى نصفين متساويين لاستخراج قيمة معامل ثباته، وذلك عن طريق استخدام المفردات الفردية في مقابل المفردات الزوجية، وكذلك تم حساب معامل الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ، وذلك بالتطبيق على مجموعة البحث الاستطلاعية والبالغ عددهم ٢٠ لاعباً، وتم حساب معامل الثبات للمقياس كما هو موضح بجدول (١٠).

جدول (١٠)

#### ثبات مقياس الأمن النفسي

(ن = ٢٠)

م	المحاور	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		معامل الارتباط	سبيرمان	جتمان	الفا كرونباخ
		ع ±	س	ع ±	س				
١	الرضا عن الحياة	٠.٩٩	٧.٦٠	٠.٦٨	٥.٥٠	*٠.٤٦١	٠.٦٣١	٠.٦٠٣	٠.٦١٠
٢	الإستقرار الإجتماعي	١.٢٧	١٠.٥٠	٠.٦٦	٨.٤٥	**٠.٦٣٠	٠.٧٧٣	٠.٦٨٩	٠.٥٣٠
٣	الطمأنينة النفسية	١.١٠	٧.٨٠	٠.٦٨	٨.٥٠	**٠.٦٢٣	٠.٧٦٨	٠.٧١٧	٠.٥٥٥
٤	الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس	٠.٥٩	٨.٦٠	٠.٦٠	٥.٥٥	*٠.٤٩٥	٠.٦٦٩	٠.٦٦٢	٠.٥٠٥
٥	التقدير الاجتماعي	٠.٤٨	٥.٦٥	٠.٧٣	٥.٣٠	**٠.٥٧٢	٠.٦٧٨	٠.٧٢٨	٠.٨٨٠
	مقياس الامن النفسي	٣.٩٠	٣٧.٢٠	١.٧٤	٣٦.٢٥	**٠.٦٦٥	٠.٧٩٩	٠.٦٦٣	٠.٧٩٤

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة  $(0.005) = (0.0444)$  عند  $(0.01) = (0.061)$  \*\*

يتضح من جدول (١٠) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية وذلك عند مستوى دلالة

إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١)؛ مما يشير إلى ثبات المقياس وابعاده؛ حيث بلغ معامل الثبات بطريقة بيرسون ٠.٦٦٥ وبطريقة سبيرمان براون ٠.٧٩٩، بينما بلغ بطريقة ألفا كرونباخ ٠.٦٦٣؛ مما يشير لارتفاع معامل ثبات المقياس.

### البرنامج الإرشادي المقترح:

قام الباحث باستخدام الإرشاد النفسي الجماعي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لدورة الايجابي في تحقيق التفاعل وتنمية التواصل بين افراد عينة الدراسة، مما يحدث تفاعل وتأثير متبادل للجماعة في سلوك الفرد ومما يجعل عينة البحث أكثر تفاعلاً مع الباحث، وتفاعلهم مع أثناء الجلسة دوراً مؤثراً في تغيير مشاعرهم وسلوكياتهم السلبية تجاه المجتمع في ظل جائحة كوفيد - ١٩.

### أهداف البرنامج:

١. التخفيف من حالة الشعور بالوحدة النفسية للاعبى الرياضات الجماعية.
٢. زيادة حالة الشعور بالأمن النفسى للاعبى الرياضات الجماعية.

### أسس وضع البرنامج الإرشادي المقترح:

١. أن يتناسب محتوى البرنامج مع الأهداف التي وضع من أجلها.
٢. أن يحقق الهدف من البرنامج وان تتمشى محتويات البرنامج مع ميول وحاجات واتجاهات أفراد عينة البحث.
٣. استخدام الألفاظ والعبارات الواضحة والمفهومة.
٤. مراعاة التدرج من السهل إلى الصعب وأن يكون زمن الوحدة ملائماً ومناسب لقدرات عينة الدراسة.
٥. الاهتمام بالانشطة الجماعية، وذلك لاهميتها في اكتساب الصفات الاجتماعية والنفسية كالمشاركة، التعاون واثبات الذات.
٦. مراعاة مناسبة النشاطات للفئة المستهدفة.
٧. التنوع في استخدام الفنيات والأنشطة لتقوية الترابط والتفاعل بين عينة الدراسة.
٨. مرونة البرنامج بالتنوع والتغيير تبعاً لما يستجد من امور.

### إجراءات تحديد وحدات البرنامج المقترح:

قام الباحث بالاطلاع على بعض المراجع العلمية والدراسات التي تناولت التوجيه والإرشاد النفسى كدراسة صالح عبد المقصود السواح (٢٠١٢م) (١١)، ليلي سليمان (٢٠٠٣م) (١٣) ويوسف محمد حسن (٢٠١٣م) (١٨)، وكذلك الدراسات التي تناولت البرمجة اللغوية العصبية كدراسة محمد احمد عبد اللطيف (٢٠١١م) (١٥)، محمد عوض (٢٠١٦م) (١٦)، أحمد

علي المعشنى (٢٠١٧)(١)، ومن خلال تلك الدراسات قام الباحث بتحديد إجراءات تطبيق الجلسات الارشادية من حيث عدد الجلسات وأهدافها وفنياتها، والمدى الزمني لكل جلسة بشكل يمكن أن يحدث تأثيراً إيجابياً على المفحوصين ومن ثم يعكس فعالية استخدام البرمجة العصبية اللغوية على التقليل من تأثير مصادر الشعور بالوحدة النفسية وتحسين الشعور الامن النفسى لعينة الدراسة، واستخدم الباحث أسلوب الإرشاد الجمعى فى جلسات البرنامج الإرشادى، الذى يعرفه حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥)(٦) بأنه إرشاد عدد من العملاء، تتشابه مشكلاتهم واضطراباتهم معاً فى جماعات صغيرة كما يحدث فى جماعة إرشادية أو فى فصل، وتكمن أهمية الإرشاد الجمعى فيما يهيئه من تفاعل بين اللاعب (المُرشد / المدرب / الباحث) وبين اللاعب وأعضاء الجماعة (اللاعبين المشتركين فى الجلسة) معاً، مع اتخاذ كافة الاجراءات الاحترازية للوقاية من فيروس كورونا COVID-19.

#### الجلسات الارشادية:

قام الباحث بإستطلاع رأى عينة البحث الأساسية قبل إعداد محتوى البرنامج، وذلك لتحديد قواعد وقوانين الجلسات والمدة الزمنية للجلسة، وبعد إعداد محتوى البرنامج تم عرضة على مجموعة من الخبراء فى مجال علم النفس الرياضى والتربوى والصحة النفسية (مرفق ٤)، وذلك من أجل استطلاع آرائهم فى امكانية تحقيق البرنامج لأهدافه ومناسبته للعينة، ومدة تطبيق البرنامج، وعدد مرات الممارسة أسبوعياً، وزمن الوحدة اليومية، واستخدم الباحث الفنيات والأساليب المتنوعة التى وضعت فى محتوى استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية للجهاز العصبى كالتالى: شخصية اللاعب التقنية المستخدمة (سلم التعلم)، لعب الدور التقنية المستخدمة (عادة التأطير - خط الزمن)، الأدوات والامكانيات التقنية المستخدمة (خط الزمن - مرساة الموارد - القصة)، المنافسات التقنية المستخدمة (تغيير الحالة الذهنية - التقبل والتحدى)، كما استخدم الباحث الفنيات الإرشادية كالمحاضرة، المناقشة والحوار، التعزيز الايجابي، النمذجة، الوعى بالأفكار، الحديث الذاتى الايجابى.

#### التوزيع الزمنى لمحتوى البرنامج:

يتكون البرنامج الارشادى المقترح من (٦) أسابيع بواقع ثلاث وحدات ارشادية أسبوعياً، زمن الوحدة (٤٠-٩٠) دقيقة وفقاً لطبيعة كل جلسة، وبهذا يكون إجمالى عدد الوحدات (١٨) وحدة.

#### التجربة الاساسية:

#### القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لمجموعة البحث فى جميع المتغيرات على النحو التالى:

- متغيرات النمو ( السن - الطول - الوزن ).
- مقياس وحدة الشعور النفسية.
- مقياس الأمن النفسى.

وتمت هذه القياسات في الفترة من ٢٠٢٠/٩/٢٧م حتى ٢٠٢٠/٩/٢٨م.

#### تطبيق البرنامج الإرشادي الجمعي المقترح:

تم تطبيق محتوى البرنامج الإرشادي المقترح (مرفق ٤) على أفراد عينة البحث خلال الفترة من ٢٠٢٠/٩/٢٩م، وحتى ٢٠٢٠/١١/١٠م، ولمدة ٦ اسابيع بواقع (٣) وحدات اسبوعية.

#### القياسات البعدية :

بعد انتهاء المدة المحددة لتنفيذ البرنامج تم إجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث في

- مقياس وحدة الشعور النفسية. - مقياس الأمن النفسى.

وذلك يوم ٢٠٢٠/١١/١٠م، مع مراعاة نفس الظروف والشروط التي تم إتباعها في

القياسات القبلية.

#### المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث المعاملات الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي. الوسيط. الانحراف المعياري. معامل الالتواء. معامل الارتباط الخطي

ليبرسون. اختبار ت. معدل التغير.

عرض ومناقشة نتائج البحث:

أولاً: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلي

والبعدى فى متغير الشعور بالوحدة النفسية.

#### جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لدى عينة البحث في عوامل الشعور بالوحدة النفسية

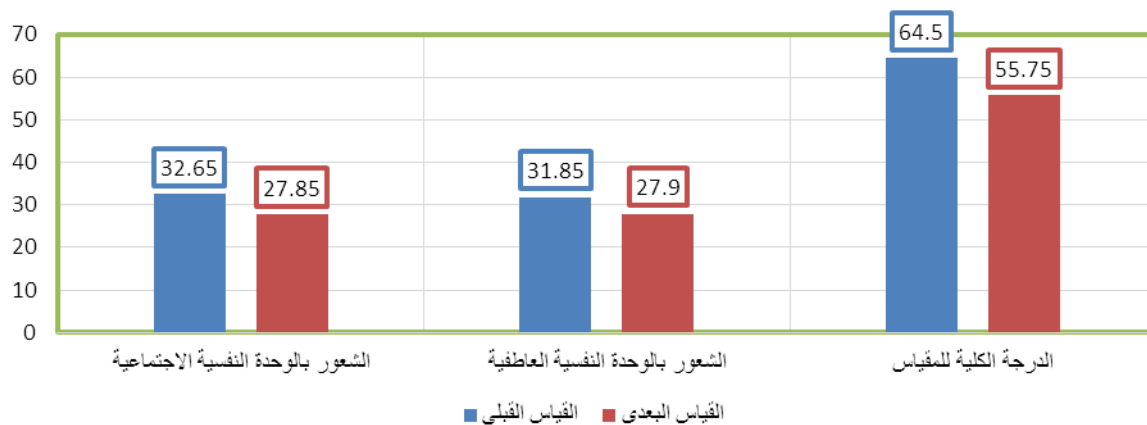
(ن=٢٠)

الاحتمال Sig. (p.value)	قيمة ت	معدل التغير %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القياس الشعور بالوحدة النفسية
			ع±	س	ع±	س		
٠.٠٠٠٠	٧.٢٨٢	١٤.٧٠-	٢.٠٥	٢٧.٨٥	٢.١٠	٣٢.٦٥	درجة	الشعور بالوحدة النفسية الاجتماعية
٠.٠٠٠٠	١٧.٠٦٩	١٢.٤٠-	٠.٧٨٨	٢٧.٩٠	٠.٦٧٠	٣١.٨٥	درجة	الشعور بالوحدة النفسية العاطفية
٠.٠٠٠٠	١١.٤٢٩	١٣.٥٧-	٢.٥٧	٥٥.٧٥	٢.٢٥	٦٤.٥٠	درجة	الدرجة الكلية للمقياس

\*\*\* عند (٠.٠٠١) = (٢.٨٦١)

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥) = (٢.٠٩٣)





شكل (٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث

في الشعور بالوحدة النفسية

يتضح من جدول (١١)، وشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في ابعاد الشعور بالوحدة النفسية لصالح القياس البعدي؛ حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة لبعد الشعور بالوحدة النفسية الاجتماعية (٧.٢٨٢)، بينما كانت لبعد الشعور بالوحدة النفسية العاطفية (١٧.٠٦٩) وبلغت قيمة ت للدرجة الكلية لمقياس الشعور بالوحدة النفسية (١١.٤٢٩)، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١).

ويعزو الباحث هذه الفروق التي طرأت على عينة البحث إلى تعرضها للبرنامج الإرشادي وزيادة وتحسن في علاقات الصداقة والمودة بين أفراد عينة البحث عن طريق المشاركة في الأنشطة الجماعية اثناء تطبيق البرنامج الإرشادي، وهذا يدل على فاعلية الفنيات التي استخدمها الباحث لخفض الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة البحث حيث قام الباحث بحث عينة البحث على مهارات التفاعل والتواصل الاجتماعي وكيفية تطبيقها عن طريق لعب الأدوار والحوار والمناقشة والواجبات المنزلية والتدريبات الرياضية اليومية داخل المنزل مع اتخاذ كافة الاجراءات الاحترازية للوقاية من فيروس كوفيد- ١٩ المستجد، ويتفق ذلك مع دراسة ليلي المزروع ٢٠٠٣م (١٣)، التي أكدت على فاعلية التدريب على المهارات الاجتماعية للتخفيف من حدة الشعور بالوحدة النفسية، وكذلك دراسة جهاد محمود علاء الدين ١٩٩٩م (٤)، والتي استخدمت التدريب على المهارات الاجتماعية لتحسين التوافق الشخصي والاجتماعي، كما استخدمت فنيات لعب الدور والواجبات المنزلية للتدريب على المهارات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي والتواصل لخفض الشعور بالوحدة النفسية، كما يعزو الباحث تلك النتائج إلى التأثير الايجابي لاستخدام البرمجة اللغوية العصبية في تقليل الشعور بالوحدة النفسية.

ويتفق ذلك مع دراسة كلاً من بيني ريتشارد (2004) Benny Richard (٢٠)، محمد

أحمد عبد اللطيف (٢٠١١)(١٥)، رحاب محمد محمود سلامة (٢٠١٢)(٩)، أحمد علي المعشني (٢٠١٧)(١)، التي تشير إلى الأثر الايجابي للبرمجة اللغوية العصبية NLP في تعزيز السلوك.

ثانياً: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلي والبعدي في متغير الامن النفسى.

### جدول (١٢)

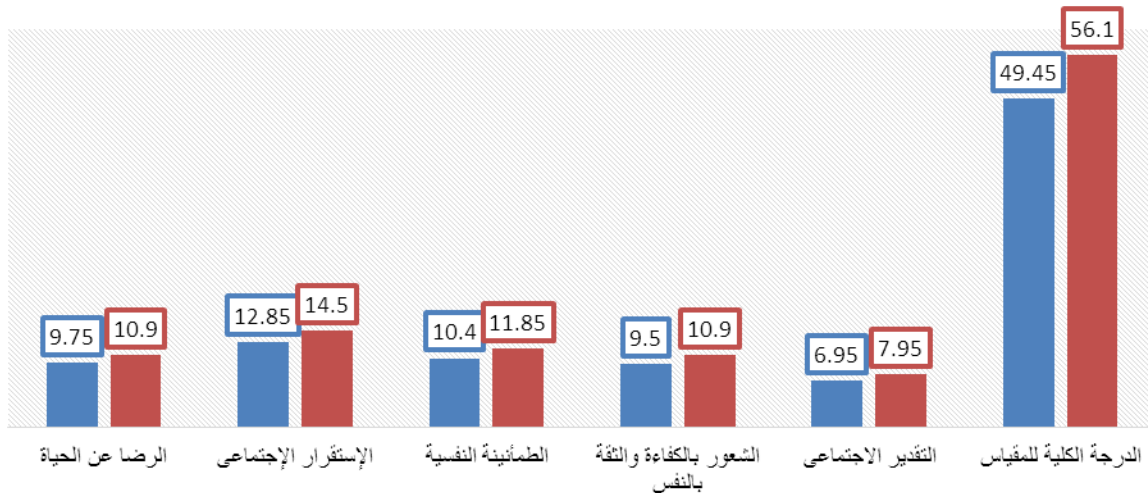
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في محاور الامن النفسى

(ن=٢٠)

الاحتمال Sig. (p.value)	قيمة ت	معدل التغير %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القياس
			ع±	س	ع±	س		
٠.٠٠٠٨	٢.٨١٢	١١.٧٩	١.٤٤	١٠.٩٠	١.١١	٩.٧٥	درجة	الشعور الامن النفسى الرضا عن الحياة
٠.٠٠٠٠	٤.٣١٦	١٢.٨٤	١.٢٣	١٤.٥٠	١.١٨	١٢.٨٥	درجة	الإستقرار الإجتماعى
٠.٠٠٠١	٣.٦٠٩	١٣.٩٤	١.٣٤	١١.٨٥	١.١٨	١٠.٤٠	درجة	الطمأنينة النفسية
٠.٠٠٠٠	٤.٤٩٩	١٤.٧٤	٠.٨٥	١٠.٩٠	١.١٠	٩.٥٠	درجة	الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس
٠.٠٠٠٥	٣.٠١٢	١٤.٣٩	٠.٩٩	٧.٩٥	١.٠٩	٦.٩٥	درجة	التقدير الاجتماعى
٠.٠٠٠٠	٨.٣٩٠	١٣.٤٥	٢.٢٦	٥٦.١٠	٢.٧٢	٤٩.٤٥	درجة	الدرجة الكلية للمقياس

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٢.٠٩٣) عند (٠.٠١) = (٢.٨٦١)

■ القياس البعدي ■ القياس القبلي



### شكل (٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في الامن النفسى

يتضح من جدول (١٢)، وشكل (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في ابعاد مقياس الامن النفسى لصالح القياس البعدي؛ حيث تراوحت قيمة

(ت) المحسوبة بين (٢.٨١٢، ٤.٤٩٩)، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة لمقياس الامن النفسى ككل (٨.٣٩٠)، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١).

ويعزو الباحث هذه الفروق التي طرأت على عينة البحث إلى تعرضها للبرنامج الإرشادي بما اشتمل عليه من أنشطة تضمنت مهارات متعددة تتعلق بالمشاعر الايجابية التي تتعلق بمحاور الامن النفسى حيث تضمنت أنشطة لتنمية المعرفة الانفعالية والتي انعكست ايجابياً على قدرة عينة الدراسة على الانتباه والإدراك الجيد لأنفعالتهم ومشاعرهم والتميز بينها وزيادة قدرتهم على التعبير عنها، كما زاد ادراكهم ووعيهم بالعلاقة بين أفكارهم ومشاعرهم وارتباطها بالاحداث المحيطة، كما تضمنت أنشطة لتنظيم الانفعالات والتي ساهمت إلى حد كبير فى التعامل بهدوء وتوازن انفعالى مع الجائحة التي تمر بها البلاد، وتضمنت أنشطة لتنمية التواصل الاجتماعى والتي نجحت فى إدماج العينة فى التفاعلات الاجتماعية، وتكوين الاتجاهات الايجابية التي تنمى الأمن النفسى من خلال البرنامج الإرشادى.

**استنتاجات وتوصيات البحث:**

**استنتاجات البحث:**

**في ضوء نتائج البحث وإجراءاته، واستناداً على التأصيل العلمي للبحث يستنتج الباحث**

**الاستنتاجات التالية:**

١. فاعلية البرنامج الإرشادى النفسى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية فى التخفيف من حدة الشعور بالوحدة النفسية، وزيادة حالة الأمن النفسى للاعبى الرياضات الجماعية، مع اتخاذ كافة الاجراءات الاحترازية للوقاية من الاصابة بفيروس كورونا " كوفيد - ١٩.
٢. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلى والبعدى فى ابعاد مقياس الشعور بالوحدة النفسية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة لبعده الشعور بالوحدة النفسية الاجتماعية (٧.٢٨٢) بمعدل تغير (١٤.٧٠٪)، بينما كانت لبعده الشعور بالوحدة النفسية العاطفية (١٧.٠٦٩) بمعدل تغير (١٢.٤٠٪)، وبلغت قيمة ت للدرجة الكلية لمقياس الشعور بالوحدة النفسية (١١.٤٢٩) بمعدل تغير (١٣.٥٧).
٣. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلى والبعدى فى ابعاد مقياس الامن النفسى، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة لبعده الرضا عن الحياة (٢.٨١٢) بمعدل تغير (١١.٧٩٪)، وكانت لبعده الإستقرار الإجتماعى (٤.٣١٦) بمعدل تغير (١٢.٨٤٪)، وكانت لبعده الطمأنينة النفسية (٣.٦٠٩) بمعدل تغير (١٣.٩٤٪)، بينما كانت لبعده الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس (٤.٤٩٩) بمعدل تغير (١٤.٧٤٪)، بينما كانت

لبعد لبعد التقدير الاجتماعي (٣.٠١٢) بمعدل تغير (١٤.٣٩٪)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة لمقياس الامن النفسى ككل (٨.٣٩٠) بمعدل تغير (١٣.٤٥٪).  
توصيات البحث:

في ضوء استنتاجات البحث واستناداً على التاصيل العلمي للبحث يوصي الباحث بما يلي:

١. تبنى برامج الارشاد النفسى باستخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية لتقديم الخدمات الإرشادية المختلفة (فردية - جماعية).
٢. ضرورة توجيه لاعبي الرياضات الجماعية وارشادهم نفسياً واجتماعياً لكي يضع أهداف تتعلق بحياته الشخصية والأسرية وبأسلوب حياة صحي (غذاء - نوم - عادات - هوايات - علاقات اجتماعية).
٣. وضع برامج ارشادية وعلاجية للتخفيف من الشعور بالوحدة النفسية لفئات المجتمع المختلفة.
٤. وضع برامج ارشادية وعلاجية لتعزيز الشعور بالامن النفسى لافراد المجتمع المختلفة.
٥. اشباع حاجات اللاعبين والعمل على اكسابهم مهارات اجتماعية من خلال اجراء ندوات ولقاءات وانشطة متنوعة مما يساهم فى منحهم مشاعر ايجابية نحو الذات وتحقيق وجودهم اجتماعياً ونفسياً.
٦. الاهتمام بقياس مستوى الشعور بالوحدة النفسية والامن النفسى عند فئات المجتمع المختلفة خلال فترات زمنية متفاوتة، والتي قد تساعد نتائجها فى التأكد من سلامة الصحة النفسية لافراد المجتمع.

#### قائمة المراجع العلمية

#### أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد علي المعشني (٢٠١٧): البرمجة اللغوية العصبية NLP وتعزيز الجودة الشخصية (دراسة استطلاعية)، مجلة الفتح، ١٣ (٧٢)، ٢٧٧ - ٣٠٣.
٢. امانى عبد المقصود (٢٠٠٠م): اختبار الشعور بالوحدة النفسية للاطفال، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
٣. اياد محمد نادى اقرع (٢٠٠٥م): الشعور بالامن النفسى وتأثره على بعض المتغيرات لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

٤. جهاد محمود علاء الدين (١٩٩٩م): فاعلية برنامج إرشادي لتحسين التوافق الشخصي والاجتماعي لدى عينة من المراهقات الإدرنيات، معهد الدراسات والبحوث التربوية، قسم الإرشاد النفسي، جامعة القاهرة.
٥. جوزيف اوكونر (٢٠٠٧): الكتاب العملي في البرمجة اللغوية العصبية "الدليل العملي لتحقيق النتائج المرجوة"، ترجمة ومراجعة سلوى بنت محمد بهكلي، دار الميمان للنشر والتوزيع، القاهرة.
٦. حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥): التوجيه والإرشاد النفسي، عالم الكتب، ط٤، القاهرة.
٧. خالد سعيد صيام، ومحمد كمال ابو الفتوح (٢٠١٨م): فاعلية استخدام الألعاب الصغيرة الترويحية في تنمية المهارات الحركية لدى الاطفال التوحديين وأثرها على مهاراتهم الوظيفية المرتبطة بأنشطة الحياة اليومية، بحث منشور، العدد (٢١)، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج.
٨. دانيا الشبؤون (٢٠٠٦م): الأمن النفسي وعلاقتها بالوحدة النفسية (دراسة ميدانية لدى تلاميذ الصفين الرابع والسادس من التعليم الاساسي في مدارس مدينة دمشق الرسمية )، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية جامعة دمشق.
٩. رحاب محمد محمود سلامة (٢٠١٢): برنامج تعليمي لتنمية بعض المهارات الأساسية في رياضة المبارزة وفقا لنماذج البرمجة اللغوية العصبية، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع٣٤، ج١، ص ص ٢٧-٤٠.
١٠. سميرة أبو الحسن (١٩٩٦م): دراسة مقارنة لمستوى الوحدة النفسية غن المسنين المقيمين مع ذويهم والمقيمين في دور المسنين، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.
١١. صالح عبد المقصود السواح (٢٠١٢م): فاعلية برنامج إرشادي في خفض الشعور بالوحدة النفسية وتحسين فعالية الذات لدى الطلاب الوافدين بجامعة الأزهر، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، العدد ٢٩، الجزء الثالث.
١٢. كارلوس هاريس، ترجمة مكتبة جرير (٢٠٠٤م): البرمجة اللغوية العصبية الآن أكثر سهولة، مكتبة جرير، الرياض، المملكة العربية السعودية.
١٣. ليلي سليمان المزروع (٢٠٠٣م): فعالية برنامج إرشادي لتنمية المهارات الاجتماعية في تخفيف حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات ام القرى، مجلة الارشاد النفسي، العدد ١٦، ص ١٥٣-٢٠٤.

١٤. مجدى الدسوقي (٢٠١٤م): مقياس الشعور بالوحدة النفسية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
١٥. محمد أحمد عبد اللطيف (٢٠١١): التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لتطوير استراتيجيات التفكير وفعالية الأداء في بعض الرياضات الفردية، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
١٦. محمد السيد مصطفى عوض (٢٠١٦): فاعلية التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية على تحسين المستوى الرقمي في دفع الجلة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٧٦ع، ٤٦٠-٤٨٦.
١٧. محمد عبد الله اسماعيل (٢٠٢٠): العزلة الاجتماعية كمنبئ للأمن النفسى للمتريدين على الأندية الصحية فى ظل جائحة فيروس كورونا المستجد، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، عدد ٣٩، مجلد ٣٩.
١٨. نبيلة عبد المنعم على شحاتة (٢٠١٨م): تأثير برنامج ترويحى رياضى مائى على الشعور بالوحدة النفسية والأمن النفسى لدى كبار السن، مجلة تطبيقات علوم الرياضة.
١٩. يوسف محمد حسن (٢٠١٦م): برنامج تدريبي باستخدام مهارات (التايجى) وأثره على التوجه نحو الحياة وخفض الشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين، رسالة دكتوراة، قسم أصول التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.

ثانياً: المراجع الاجنبية:

20. Alder, Harry (2002). Handbook of NLP: A Manual for Professional Communicators. Gower Publishing, Ltd.
21. Benny Richard (2004). The effect of NLP Program of body movement in Self Development, Meta Bications., Vol., 2, No.,1
22. Rochlen, A. Zack, J. Speyer, C. (2004). Online Therapy: Reviw of Relevant Definitions, Debates, and Current Empirical Support. Journal of Clinical Psychology, 60(3), 269-283.
23. Williams , E. ( 1992). The Psychology Treatment of Depression: A Guide To the Theory of Cognitive Behavior Therapy. London: Rutledge.
24. Zhang Wang (2011): Survey and analysis of college students' psychological security and its affecting factors, journal of Anhui radio and TV university., Retrived may 20, 2012 from [http://en.cnki.com.cn/Article\\_en/CJFDTTotal-AGDX201103016.htm](http://en.cnki.com.cn/Article_en/CJFDTTotal-AGDX201103016.htm)