

تأثير برنامج نفسى باستخدام عادات العقل لتعزيز المناعة النفسية لدى ناشئى كرة السلة

م.د / حسن يوسف أبوزيد

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج نفسى باستخدام عادات العقل لتعزيز المناعة النفسية لدى ناشئى كرة السلة كما إستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة نظرا لملائمته لطبيعة البحث وتم اختيار مجتمع وعينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى كرة السلة بمنطقة القليوبية والمسجلين بمنطقة القليوبية لكرة السلة موسم (٢٠٢١ / ٢٠٢٢) حيث بلغ حجم مجتمع البحث على (٣٢٠) ناشئاً على مستوى المنطقة حيث بلغت عينة الدراسة الإستطلاعية (٢٠) ناشئاً وبلغ حجم العينة الأساسية (١٥) ناشئاً من ناشئى (الشبان المسلمين ببها) ولجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحث :

وبعد جمع البيانات والمعالجات الإحصائية والنتائج التي توصل إليها الباحث أمكن التوصل إلى الاستخلاصات والتوصيات الآتية :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى مستوى عادات العقل حيث بلغت نسبة التحسن (١١٣ %) .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى مستوى المناعة النفسية حيث بلغت نسبة التحسن (١٤٣.٩ %) .
- يؤثر البرنامج النفسى المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسين مستوى عادات العقل بأبعاده الإثنى عشر .
- يؤثر البرنامج الإرشادى تأثيراً إيجابياً على تعزيز مستوى المناعة النفسية بأبعاده الثمانية.
- إمكانية التوصل لمقياس نوعى لقياس مستوى عادات العقل لناشئى كرة السلة .
- إمكانية التوصل لمقياس نوعى لقياس مستوى المناعة النفسية لناشئى كرة السلة.

The effect of a psychological program using the habits of the mind to enhance the psychological immunity of football juniors

Dr. / Hassan Youssef Abu Zeid

The research aims to identify the effect of a psychological program using the habits of the mind to enhance psychological immunity among basketball juniors. (٢٠٢١/ ٢٠٢٢), where the size of the research community reached (٣٢٠) youth at the level of the region, where the sample of the survey study reached (٢٠) youth, and the size of the basic sample reached (١٥) youth from the youth (Muslim youth in Benha)

And the data collection, statistical treatments, and the researcher's findings made it possible to reach the following conclusions and recommendations::

- There are statistically significant differences between the pre- and post-measurement in favor of the post-measurement in the level of habits of mind, where the percentage of improvement is (١١٣٪).
- There are statistically significant differences between the pre- and post-measurement in favor of the post-measurement in the level of psychological immunity, where the percentage of improvement reached (١٤٣,٩٪).
- The proposed psychological program has a positive impact on improving the level of habits of mind in its twelve dimensions.
- The counseling program has a positive impact on enhancing the level of psychological immunity in its eight dimensions.
- The possibility of reaching a qualitative scale to measure the level of mind habits of basketball juniors.
- The possibility of reaching a qualitative scale to measure the level of psychological immunity for basketball juniors .

تأثير برنامج نفسى باستخدام عادات العقل لتعزيز المناعة النفسية

لدى ناشئى كرة السلة

م.د / حسن يوسف عبدالله أبوزيد *

مقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر الإعداد النفسى من الظواهر الأساسية فى الحقل الرياضى وفى جميع الأشكال الرياضية ويلعب هذا النوع من الإعداد دوراً كبيراً فى زيادة الإنجاز أو نقصانه ، ومن خلال التجربة والملاحظة توضح بشكل كبير أنه على الرغم من النقص فى الإعداد البدنى والتكتيكي عند اللاعب إلا انه بين الحين والآخر يحقق أنتصاراً كبيراً غير متوقع من قبل وقد أرجع الباحثون هذا الإنتصار إلى العامل النفسى المتمثل بقوة إرادة الفريق أو اللاعب وتصميمة على مواصلة العمل للوصول لنتيجة طيبة (٩ : ١١٦)

ويفسر علماء النفس عدم قدرة اللاعبين على تحقيق الفوز والنصر والنجاح بعدم وجود الحافز أو الدافع لديهم وبعض الأحيان تكون الحالة الإنفعالية لديهم زائده عن الحد المعقول ولذا كان من الضرورى تهيئة اللاعبين وإعدادهم الإعداد النفسى السليم . (١٢ : ١٤٥)

إن العقل آلة التفكير إستعملته أو لم تستعمله فإن وظيفته التفكير وأن الفرصة التى تقف وراء آلة التفكير هى أن الفرد يولد ولديه الإستعداد العام للتفكير وبذلك إختلف الإنسان عن غيره من الكائنات الأخرى ، إن مهمة البيئة الموجهة نحو إدارة العقل وتدوير عملياته وتفعيلها هو إعمال العقل وهذا يتطلب تحديد مواد إعمال العقل وتشغيله وطالما أنه آلة فهو يحتاج إلى وقود فليس هناك آلة تعمل من دون وقود وأن وقود آلة العقل هى خبرات يتفاعل معها الفرد فتتطور عملياته وسرعته وتنظيمه لمواقفه ومشكلاته . (٤ : ٣٥)

وعندما يتوهج العقل تبدأ مسيرة الحضارة الإنسانية وتتطلق شعلتها وعندما يخبر بريقه تبدأ هذه الحضارة بالسقوط والإنهيار وعندما تريد أمة أن تبنى حضاراتها فإنها تناشد العقل وتستلهمه وتستهديه فى غايتها لأن العقل يشكل مبتدأ الحضارة الإنسانية وخبرها ، فالحضارة الإنسانية تدين للعقل الإنسانى الذى كان هادياً لها وملهمها عبر العصور وعندما ترفع أمة شعار العقل والعقلانية فإنها تضع قدميها على طريق النهضة والإنطلاق . (٧ : ١)

والعادات العقلية إنما هى سلوكيات قد يصعب استخدامها بصورة تلقائية إذا لم يتدرب الإنسان عليها وتتوافر له الفرصة لإستخدامها، فالناس بصفة عامة لا يحاولون كبح اندفاعهم ولا

يهتمون بوضع الخطط المختلفة لإنجاز مهمه ما , كما يسعون إلي الدقة والوضوح لأن ذلك يحتاج المزيد من الوقت والجهد لتحقيقه وتوفير الأداء الجيد. (١٣ : ٥٤)

وإذا كانت المجتمعات المتقدمة قد أولت وما زالت تولي إهتماماً بالغاً في الكشف عن ذوى القدرات العقلية العليا وتوفير الظروف المناسبة لتنمية طاقاتهم الإبداعية فالأحرى بهذه المجتمعات النامية أن تولي هذه المسألة إهتماماً خاصاً وعلى نحو جاد. (٦ : ٥٤)

وأشارت سميلة الصباغ "٢٠٠٦" أن نظرية العادات العقلية تدعو إلي الإلتزام بتنمية عدد من الإستراتيجيات الذهنية , وأطلق عليها اسم العادات العقلية إذ تؤمن نظرية العادات العقلية بوجود ثوابت تربوية ينبغي التركيز علي تنميتها وتحويلها إلي سلوك متكرر ومنهج ثابت في حياة الفرد , وعملية تشكيل عادات العقل لاتعني أن يمتلك الفرد مهارات التفكير الأساسية والقدرات التي تعمل علي إنجازها فحسب, بل لا بد من وجود الميل أو الرغبة أو الدافع لتطبيق ذلك في الأوقات والظروف والمواقف الملائمة. (٥ : ٧٤٣)

والعادات العقلية يتم تعليمها في وقت مبكر جداً من حياة الفرد حيث أنها تساعد في إدارة الأنشطة الروتينية والأنشطة المعقدة كما أن تعلمها يحتاج في البداية إلى مجموعة من العمليات المعرفية بدءاً من عملية الإنتباه والمعرفة والتكرار والممارسة . (١٠ : ٦٦)

ويري فتح الله مندور "٢٠١٠" أن إمتلاك الفرد لعادات العقل ينمي وعيه الفكري, ويمكنه من التعامل مع المتناقضات الفكرية والعلمية والأخلاقية في المجتمع ,بشكل فعال وإيجابي, دون أن يتأثر بالأراء السلبية التي تثار حولها, ذلك لأنه بامتلاكها يكون قادر علي مزج قدرات التفكير الناقد والإبداعي ليصل إلي أفضل أداء, والعادات العقلية تحتاج إلي وعي بها وزيادة ممارسة والتدريب عليها وإدخالها ضمن خبرات الفرد حتي يتمكن أدائها بصورة تلقائية ومباشرة.

(٨ : ٦٦)

وتمثل عادات العقل السلوكيات الفكرية المتعلمة التي يتم إختيارها في أوقات معينة لممارسة التفكير بحيث نقود إلي فعل إنتاجي وتصبح طريقة إعتيادية نحو أفعال أكثر ذكاءً , وتشير العادة العقلية إلي الطريقة أو السلوك المتبع الذي يستخدم فيه الفرد أو يطبق فيه تفكيره , وعادات العقل هي ميول لأداء وسلوكيات يبدئها أفراد أذكيا إستجابة لمشكلات ومعضلات لا تبدوا الحلول لها ظاهرة بشكل فوري ويمكن أن تجعل العقل ناقداً حراً قادراً على المشاركة بفاعلية .

(١٤ : ١١٠)

ويرى (Robert 1998) أن العقل البشرى يحتوى على نظام مناعة نفسية لكى يحمى الفرد من المشاعر السلبية والأمراض النفسية كما يفعل نظام المناعة الحيوية الذى يدافع عن الجسم ضد الميكروبات والفيروسات المسببة للأمراض المعدية (١٨ : ٢٧)
وقد إتفق معه (الشنوانى ٢٠١٢) مؤكدا على أن المناعة النفسية تعتبر ضمن المناعة الحيوية كرمز لإختزال عدد من الآليات المعرفية التى تحمى الفرد من الشعور بالمعاناة والمشاعر السلبية من خلال أساليب دفاعية تجعل الحالة الراهنة أكثر إحتمالا للمواقف وأكثر إمتلاكا للبدائل المساعدة على تخطيه وتعمل خارج وعى الفرد وإدراكه (١ : ٦)
كما أن كل شخص معرض لمواجهة التحديات وخوض التجارب والخبرات مثل ماقد تكون إيجابية قد تكون سلبية وتعتبر كلا من شخصية الفرد وإمكاناته البيولوجية وموارده النفسية عوامل محددة لمدى قدرة الفرد على تحمل الصعوبات ومواجهة المشكلات وإدراك العقبات.

(٧٧ : ٢)

والمناعة النفسية لا تشير إلى بناء ثابت فى شخصية الفرد بل أنها تتحسن بوجود عوامل وقائية أخرى مثل الدعم الإجتماعى وتقدير الذات ومفهوم الذات وكفاءة الذات ومهارات حل المشكلات.
(١٧ : ٤٣)

كما ان بنية المناعة النفسية تبرز فى الظروف التى تتحدى الفرد لإستهناض مصادره الشخصية بغرض التعامل مع هذه المواقف الضاغطة التى تعيق تحقيق أهدافه خصوصا حين تتضمن هذه المواقف عامل المنافسة وبذل الجهود المستمرة لتحقيق الغاية المنشودة . (١٥ : ١٥١)
وتعتبر المناعة النفسية نظاما متكاملا من الابعاد المعرفية والدافعية والسلوكية للشخصية والتى من شأنها أن تعطى للفرد مناعة ضد الضغط وتدعم النمو الصحى وتعمل كأجسام مضادة نفسية لمقاومة الضغوط. (١٦ : ١٧٦)

والمناعة النفسية تعنى قدرة الفرد على استخدام الأليات والاستراتيجيات المختلفة المناسبة والملائمة لمواجهة الصعوبات الإجتماعية والتكيفية والضغوط النفسية فهى بناء غير ثابت فى شخصية الفرد وتتحسن بوجود عوامل وقائية كالتفكير الإيجابى والضبط الإنفعالى والابداع وحل المشكلات والتوجه نحو الهدف والمرونة النفسية والمسئولية الإجتماعية (١١ : ٥٥٦)

وتشير (رولا رمضان ٢٠١٦) الى ان الفرد يمتلك نظام مناعى نفسى الذى من شأنه جعل الفرد أكثر صلابة ومرونة فى مواجهة الضغوط النفسية والأحداث الصعبة فى الادراك والتحديات فى حياته اليومية وان المناعة النفسية موجودة لدى الانسان بوجود المناعة البيولوجية جنبا الى جنب

للحفاظ على جسد الفرد وروحه من خلال قدرة نظام المناعة النفسية بالحفاظ على توازن الفرد النفسى والإنفعالى وتجعله أكثر قدرة على مواجهة الأزمات والصدمات المختلفة للعودة إلى حالته الطبيعية بعد التعرض للضغوط والأحداث الحادة . (٣ : ١٣)

وتستند المناعة النفسية على أساس أن العقل والبدن لا ينفصلان وأن المخ يؤثر على جميع أنواع العمليات الفسيولوجية والنفسية لدى الفرد وأن الذات الانسانية معرضة دوماً للضعف والمرض النفسى والجسم بسبب طريقة تفكير الفرد نفسه وأنه اذا استطاع الفرد أن يكون أكثر مرونة فى تغيير طريقة تفكيره إلى الأفضل فإنه يمد بذلك جهازه المناعى بطاقة تسهم فى جعل العمليات الطبيعية داخل الجسم فى حجمها الطبيعى وتؤدى وظائفها على نحو صحيح وتقوى عقله وقدراته مما يستوجب على الفرد من أجل تنشيط مناعته النفسية من خلال تنمية قدرته على التحمل والصمود أمام الأزمات ومقاومة الأفكار والمشاعر السلبية التى تؤدى به إلى طريق القلق واليأس والفشل . (١٩ : ٩٨)

والعادات العقلية هى سلوكيات لابد أن يتدرب الناشئ عليها وتتوافر له الفرصة لإستخدامها لأن ذلك يحتاج المزيد من الوقت والجهد لتحقيقها وتوفير الأداء الجيد ونظراً لما يتعرض له الناشئين أيضاً بصفة عامة وناشئى كرة السلة بصفة خاصة للكثير من الضغوطات الناتجة عن الإشتراك فى المنافسات الرياضية والتى تكون بسبب ثقافة الإشتراك فى المنافسات من جانب الأسرة والمدرسين حيث يسعى الكثير من المدرسين على هدف تحقيق النتائج والإنجازات بغض النظر عن مستوى الأداء مما يقع على الناشئين الكثير من الضغوطات والصعوبات التى تؤثر على مستوى مناعتهم النفسية وضعف قدرتهم على التكيف مع هذه الضغوط وبالتالي فإن تعزيز وتنشيط المناعة النفسية من خلال برنامج نفسى بإستخدام عادات العقل أمر بالغ الأهمية لهذه المرحلة العمرية وهى مرحلة الناشئين .

ومن خلال إطلاع الباحث على الكثير من الدراسات العربية والأجنبية وجد أن هذا الموضوع لم يلق إهتماماً كبيراً وخاصة مرحلة الناشئين وهو ما دعى للباحث معرفة تأثير برنامج نفسى بإستخدام عادات العقل لتعزيز المناعة النفسية لدى ناشئى كرة السلة .

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج نفسى بإستخدام عادات العقل لتعزيز المناعة النفسية لدى ناشئى كرة السلة ويتحقق ذلك من خلال مايلى:

١- بناء مقياس للتعرف على مستوى عادات العقل لدى ناشئى كرة السلة.

- ٢- بناء مقياس للتعرف على مستوى المناعة النفسية لدى ناشئى كرة السلة.
٣- التعرف على تأثير البرنامج النفسى المقترح بإستخدام عادات العقل لتعزيز المناعة النفسية لدى ناشئى كرة السلة.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى متغير عادات العقل ؟
٢- توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى متغير المناعة النفسية ؟
٣- توجد نسب تحسن فى مستوى عادات العقل ومستوى المناعة النفسية لدى ناشئى كرة السلة ناتج عن تطبيق البرنامج .

تعريفات البحث:

عادات العقل :

هي أنماط من السلوك الذكي التي تدير العمليات العقلية, وتتكون من خلال إستجابة اللاعب لأنماط معينة من المشكلات والتي تحتاج إلي تفكير وتأمل, وهذه الأستجابات تتحول إلي عادات بفعل التدريب والتكرار, وتؤدي إلي نجاح اللاعب في حياته الرياضية والإجتماعية .

(تعريف إجرائى)

المناعة النفسية :

تعنى قدرة اللاعب على إستخدام الآليات والإستراتيجيات المختلفة المناسبة والملائمة لمواجهة الصعوبات الإجتماعية والتكيفية والضغوط النفسية التي يمر بها والتخلص منها عن طريق التحصين النفسى .

(تعريف إجرائى)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة نظرا لملائمته لطبيعة البحث .

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع وعينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى كرة السلة بمنطقة القليوبية والمسجلين بمنطقة القليوبية لكرة السلة موسم (٢٠٢١ / ٢٠٢٢) حيث بلغ حجم مجتمع البحث على

(٣٢٠) ناشئاً على مستوى المنطقة حيث بلغت عينة الدراسة الإستطلاعية (٢٠) ناشئاً وبلغ حجم العينة الأساسية (١٥) ناشئاً من ناشئى (الشبان المسلمين ببنها) أدوات جمع البيانات:

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحث الأدوات التالية :

- مقياس عادات العقل لناشئى كرة السلة
 - مقياس المناعة النفسية لناشئى كرة السلة
 - البرنامج النفسى المقترح
- أولاً: مقياس عادات العقل لناشئى كرة السلة :
- خطوات إعداد مقياس عادات العقل لناشئى كرة السلة :

فى ضوء أهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس للتعرف على مستوى عادات العقل لناشئى كرة السلة مسترشداً بالخطوات التالية فى إعداده :-

- ❖ الرجوع إلى القراءات النظرية للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث .
- ❖ تحديد الأبعاد الافتراضية المقترحة لإعداد المقياس .
- ❖ تحديد المفهوم الإجرائى للأبعاد المقترحة .
- ❖ عرض الأبعاد الإفتراضية على السادة الخبراء المتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى والقياس والتقييم .
- ❖ صياغة مجموعة العبارات (المقترحة) الخاصة بكل محور .
- ❖ عرض المقياس فى صورته الأولية على السادة الخبراء لإبداء الرأى .
- ❖ صياغة الصورة النهائية للمقياس بعد الحذف والاضافة المقترحة من السادة الخبراء .

- تحديد التعريف الإجرائى :

وجد الباحث أن أنسب تعريف يتمشى مع العينة المختارة هو: -

هى أنماط من السلوك الذكى التى تدير العمليات العقلية, وتتكون من خلال إستجابة الناشئ لأنماط معينة من المشكلات التى تحتاج إلي تفكير وتأمل, وهذه الأستجابات تتحول إلي عادات بفعل التدريب والتكرار, وتؤدي إلي نجاح الناشئ فى حياته الرياضية والإجتماعية .

(تعريف إجرائى)

- تحديد أبعاد المقياس :

لتحديد أبعاد مقياس عادات العقل لناشئى كرة السلة قام الباحث بمراجعة الأطر النظرية والدراسات المرجعية لمقاييس عادات العقل بهدف تحديد الأبعاد المقترحة للمقياس والتي بلغت في صورتها الأولى على ستة عشر (١٦) بعد كما هو موضح فى مرفق (٢) .

- تحديد المفهوم الإجرائى للأبعاد المقترحة :

قام الباحث من خلال القراءات النظرية بوضع تعريفات إجرائية للأبعاد المقترحة لمقياس عادات العقل لناشئى كرة السلة . مرفق (٢)

- عرض الأبعاد الافتراضية المقترحة على السادة الخبراء لإبداء الرأى :

تم عرض الأبعاد المقترحة فى صورتها الأولى ، على سبعة من السادة الخبراء المتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى والقياس والتقويم مرفق (١) وذلك خلال الفترة

من ٢٠ / ٦ / ٢٠٢١م إلى ١ / ٧ / ٢٠٢١م بهدف التعرف على مايلى :-

- مدى مناسبة الأبعاد المقترحة للمقياس .

- إضافة أو حذف أو تعديل الأبعاد التى من شأنها إثراء المقياس .

وجاء رأى السادة الخبراء حول مناسبة محاور المقياس كما يلى :-

جدول (١)
آراء السادة الخبراء حول أبعاد مقياس عادات العقل

ن = ٧

١. م	٢. الأبعاد	٣. أوافق		٤. لاوافق	
		٥. ك	٦. %	٧. ك	٨. %
الكفاح من أجل الدقة	٧ .٩	١٠٠ .١	%	١٢ .١	%
الإصغاء للآخرين بتفهم وتعاطف	٧ .١٤	١٠٠ .١٥	%	١٧ .١٧	%
تطبيق المعارف الماضية على أوضاع جديدة	٦ .١٩	٨٦ .٢٠	%	٢٢ .٢٢	%
روح الدعابة	٢ .٢٤	٢٩ .٢٥	%	٢٧ .٢٧	%
التفكير التبادلي	٧ .٢٩	١٠٠ .٣٠	%	٣٢ .٣٢	%
التحكم بالتهور	٠ .٣٤	٣٥ .٣٥	%	٣٧ .٣٧	%
التفكير حول التفكير	٢ .٣٩	٢٩ .٤٠	%	٤١ .٤١	%
التفكير بالمرونة	٧ .٤٢	١٠٠ .٤٣	%	٤٤ .٤٤	%
المثابرة	٦ .٤٥	٨٦ .٤٦	%	٤٨ .٤٨	%
التساؤل وطرح المشكلات	٥ .٥٠	٧١ .٥١	%	٥٣ .٥٣	%
الإستجابة بدهشة ورهبة	٠ .٥٥	٥٦ .٥٦	%	٥٨ .٥٨	%
التفكير والتوصيل بوضوح ودقة	٧ .٦٠	١٠٠ .٦١	%	٦٣ .٦٣	%
جمع البيانات باستخدام جميع الحواس	٧ .٦٥	١٠٠ .٦٦	%	٦٧ .٦٧	%
الإستعداد الدائم للتعلم المستمر	٥ .٦٨	٧١ .٦٩	%	٧١ .٧١	%
الإبداع والتصور والإبتكار	٧ .٧٣	١٠٠ .٧٤	%	٧٦ .٧٦	%
الإقدام على مخاطر مسنولة	٧ .٧٨	١٠٠ .٧٩	%	٨١ .٨١	%

ويتبين من جدول (١) والخاص برأى السادة المحكمين في مدى مناسبة الأبعاد المقترحة للمقياس، أن نسب الموافقة على أبعاد (روح الدعابة ، التحكم بالتهور ، التفكير حول التفكير ، الإستجابة بدهشة ورهبة) كانت أقل من ٧٠ % من إجمالي مجموع نسب موافقة السادة

الخبراء مما تم إستبعادهم حيث إرتضى الباحث نسبة (٧٠٪) للأبعاد فأكثر من نسب موافقة السادة المحكمين ليصبح عدد الأبعاد إثني عشرة (١٢) بعد .

- تحديد عبارات مقياس عادات العقل لناشئى كرة السلة :

تم وضع مجموعة من العبارات المناسبة لكل بعد على حده والتي تمثل هذا البعد وتصلح لقياسه وبلغ عدد العبارات (٨٩) عبارة على إثني عشرة بعد قام الباحث بعرضها على السادة المحكمين وتم تعديل (٥) عبارات وحذف (٨) عبارة وإضافة (٣) عبارة طبقاً لآراء السادة المحكمين للأبعاد وبالتالي يصبح عدد العبارات الخاصة بالمقياس بعد رأى السادة المحكمين (٨٤) عبارة .

جدول (٢)

أرقام عبارات أبعاد مقياس عادات العقل لناشئى كرة السلة فى صورته النهائية

بعد العرض على السادة المحكمين

م	البعد	أرقام العبارات	
		من	إلى
١	٨٣ . الكفاح من أجل الدقة	١	٧
٢	الإصغاء للآخرين بتفهم وتعاطف	٨	١٤
٣	تطبيق المعارف الماضية على أوضاع جديدة	١٥	٢١
٤	٨٤ . التفكير التبادلى	٢٢	٢٨
٥	التفكير بالمرونة	٢٩	٣٥
٦	المثابرة	٣٦	٤٢
٧	٨٥ . التساؤل وطرح المشكلات	٤٣	٤٩
٨	٨٦ . التفكير والتوصيل بوضوح ودقة	٥٠	٥٦
٩	جمع البيانات بإستخدام جميع الحواس	٥٧	٦٣
١٠	٨٧ . الإقدام على مخاطر مسؤولة	٦٤	٧٠
١١	٨٨ . الإبداع والتصور والإبتكار	٧١	٧٧
١٢	٨٩ . الإستعداد الدائم للتعلم المستمر	٧٨	٨٤

- طريقة تصحيح المقياس :

بعد استكمال الخطوات السابقة صمم المقياس على غرار طريقة (رنسيس ليكرت) حيث تم وضع أمام كل عبارة سلم رباعي (غالباً (٤ درجات)- أحياناً (٣ درجات) - نادراً (٢ درجة) - أبداً (١) درجة).

- المعاملات العلمية للمقياس :

- صدق المقياس (استعان الباحث بعدة طرق لحساب صدق المقياس وهما)

- صدق المحتوى:

حيث قام الباحث بتحليل الأطر النظرية والدراسات المرجعية والقوائم والمقاييس للتعرف على أبعاد مقياس عادات العقل لناشئي كرة السلة .

- صدق المحكمين :

تم إيجاد صدق المحكمين بعرض المقياس على السادة المحكمين خلال الفترة من (٢٠ / ٦ / ٢٠٢١) إلى (١ / ٧ / ٢٠٢١) وطلب الباحث منهم إبداء الرأي حول مناسبة الأبعاد لموضوع البحث وكذلك مناسبة العبارات لكل بعد من الأبعاد المذكورة مسبقاً ، ولقد حدد الباحث نسبة مئوية قدرها (٧٠٪) لقبول البعد أو العبارة ، وبناءً على آراء المحكمين تم إعادة صياغة (٥) عبارات وإضافة (٣) عبارات وحذف (٨) عبارات ، وقد احتوى المقياس على إثني عشر (١٢) بعد يتضمن (٨٤) عبارة ، واعتبر الباحث نسبة اتفاق المحكمين على أبعاد وعبارات المقياس معياراً لصدقه.

- صدق الاتساق الداخلي :

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس وعباراته ، حيث تم تطبيق المقياس خلال الفترة من (٥ / ٧ / ٢٠٢١) إلى (٢٠ / ٧ / ٢٠٢١) على عينة الدراسة الإستطلاعية (عينة التقنين) وقوامها (٢٠) لاعب .

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس عادات العقل والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس وبين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس

(ن = ٢٠)

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع		البعد الخامس	
٩٠. الكفاح من أجل الدقة		الإصغاء للآخرين بتفهم وتعاطف		تطبيق المعارف الماضية على أوضاع جديدة		٩١. التفكير التبادلي		التفكير بالمرونة	
م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر
١	.534	١	.657	١	.655	١	.516	١	.452
٢	.444	٢	.465	٢	.518	٢	.718	٢	.437
٣	.521	٣	.503	٣	.650	٣	.561	٣	.476
٤	.696	٤	.472	٤	.409	٤	.512	٤	.467
٥	.697	٥	.455	٥	.638	٥	.545	٥	.636
٦	.646	٦	.618	٦	.650	٦	.460	٦	.557
٧	.538	٧	.587	٧	.523	٧	.565	٧	.675
الدرجة الكلية		.585		.594		.620		.578	
البعد السادس		البعد السابع		البعد الثامن		البعد التاسع		البعد العاشر	
المثابرة		٩٢. التساؤل وطرح المشكلات		٩٣. التفكير والتوصيل بوضوح ودقة		٩٤. جمع البيانات باستخدام جميع الحواس		٩٤. الإقدام على مخاطر مسنولة	
م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر
١	.627	١	.486	١	.546	١	.597	١	.606
٢	.579	٢	.560	٢	.618	٢	.683	٢	.583
٣	.624	٣	.467	٣	.579	٣	.506	٣	.606
٤	.469	٤	.633	٤	.574	٤	.653	٤	.653
٥	.542	٥	.620	٥	.659	٥	.520	٥	.520
٦	.576	٦	.523	٦	.635	٦	.582	٦	.682
٧	.416	٧	.460	٧	.694	٧	.649	٧	.649
الدرجة الكلية		.584		.637		.589		.635	
البعد الحادي عشر		البعد الثاني عشر							
٩٥. الإبداع والتصور والإبتكار		٩٦. الإستعداد الدائم للتعلم المستمر							
م	ر	م	ر						
١	.506	١	.527						

	.517	٢	.583	٢
	.532	٣	.406	٣
	.402	٤	.625	٤
	.628	٥	.520	٥
	.578	٦	.781	٦
	.677	٧	.649	٧
	.564		.667	الدرجة الكلية

قيمة r عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٩) = (٠.٤٣٣)

يتضح من جدول (٣) والخاص بمعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس ، وبين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس أن جميع معاملات الارتباط المحسوبة بين عبارات المقياس وجميع معاملات الارتباط المحسوبة بين أبعاد المقياس وهى جميعها أكبر من قيمة (r) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ .

- صدق ثبات المقياس :

لحساب معامل ثبات المقياس إستخدم الباحث معامل الثبات عن طريق التطبيق وإعادة

التطبيق وهو كالتالي :-

جدول (٤)

معاملات ثبات مقياس عادات العقل باستخدام التطبيق وإعادة التطبيق

(ن = ٢٠)

م	الأبعاد	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		المتوسط	الإحراف	المتوسط	الإحراف	
١	٩٧ . الكفاح من أجل الدقة	1.6071	0.20663	1.7101	0.19045	0.967
٢	الإصغاء للآخرين بتفهم وتعاطف	1.6143	0.16123	1.7178	0.15519	0.966
٣	تطبيق المعارف الماضية على أوضاع جديدة	1.5643	0.26413	1.6762	0.25588	0.987
٤	٩٨ . التفكير التبادلي	1.6714	0.18011	1.7984	0.20292	0.859
٥	التفكير بالمرونة	1.6500	0.19375	1.7470	0.21269	0.976
٦	المثابرة	1.6429	0.20985	1.7254	0.23715	0.985
٧	٩٩ . التساؤل وطرح المشكلات	1.5714	0.17342	1.6594	0.19900	0.949
٨	١٠٠ . التفكير والتوصيل بوضوح ودقة	1.5357	0.22647	1.6367	0.22741	0.990
٩	جمع البيانات باستخدام جميع الحواس	1.6071	0.13808	1.7071	0.15808	0.٩٨٠
١٠	١٠١ . الإقدام على مخاطر مسنولة	1.4857	0.19334	1.5857	0.20334	0.٩٨٥
١١	١٠٢ . الإبداع والتصور والإبتكار	1.7071	0.19375	1.8096	0.20501	0.٩٩٦
١٢	١٠٣ . الإستعداد الدائم للتعلم المستمر	1.6714	0.14730	1.7764	0.15049	0.998

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٩) = (٠.٤٣٣)
يتضح من جدول (٤) والخاص بمعاملات ثبات المقياس عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق أن قيم معاملات الارتباط لأبعاد المقياس قد تراوحت بين (٠.٨٥٩ : ٠.٩٩٨) مما يدل على ثبات أبعاد المقياس.

جدول (٥)

الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجة كل بعد في الصورة النهائية
لمقياس عادات العقل لناشئى كرة السلة

م	الأبعاد	عدد العبارات	الحد الأقصى للدرجة	الحد الأدنى للدرجة
١	١٠٤ . الكفاح من أجل الدقة	٧	٢٨	٧
٢	الإصغاء للآخرين بتفهم وتعاطف	٧	٢٨	٧
٣	تطبيق المعارف الماضية على أوضاع جديدة	٧	٢٨	٧
٤	١٠٥ . التفكير التبادلى	٧	٢٨	٧
٥	التفكير بالمرونة	٧	٢٨	٧
٦	المثابرة	٧	٢٨	٧
٧	١٠٦ . التساؤل وطرح المشكلات	٧	٢٨	٧
٨	١٠٧ . التفكير والتوصيل بوضوح ودقة	٧	٢٨	٧
٩	جمع البيانات باستخدام جميع الحواس	٧	٢٨	٧
١٠	١٠٨ . الإقدام على مخاطر مسؤولة	٧	٢٨	٧
١١	١٠٩ . الإبداع والتصور والإبتكار	٧	٢٨	٧
١٢	١١٠ . الإستعداد الدائم للتعلم المستمر	٧	٢٨	٧
المجموع		٨٤	٣٣٦	٨٤

يتضح من الجدول (٥) الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجة كل بعد في الصورة النهائية لمقياس عادات العقل لناشئى كرة السلة ، أي أن الدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (٣٣٦) درجة كحد أقصى، (٨٤) درجة كحد أدنى .

ثانيا: مقياس المناعة النفسية لناشئى كرة السلة :

- خطوات إعداد مقياس المناعة النفسية لناشئى كرة السلة :

فى ضوء أهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس للتعرف على المناعة النفسية لناشئى

كرة السلة مسترشداً بالخطوات التالية فى إعداده :-

- الرجوع إلى القراءات النظرية للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث .
 - تحديد الأبعاد الافتراضية المقترحة لإعداد المقياس .
 - تحديد المفهوم الإجرائي للأبعاد المقترحة .
 - عرض الأبعاد الإفتراضية على السادة الخبراء المتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى والقياس والتقويم .
 - صياغة مجموعة العبارات (المقترحة) الخاصة بكل محور .
 - عرض المقياس فى صورته الأولى على السادة الخبراء لإبداء الرأى .
 - صياغة الصورة النهائية للمقياس بعد الحذف والاضافة المقترحة من السادة الخبراء .
- **تحديد التعريف الإجرائي :**

وجد الباحث أن أنسب تعريف يتمشى مع العينة المختارة هو : -

تعنى قدرة الناشئ على إستخدام الآليات والإستراتيجيات المختلفة المناسبة والملائمة لمواجهة الصعوبات الإجتماعية والتكيفية والضغط النفسية التى يمر بها والتخلص منها عن طريق التحصين النفسى .

(تعريف إجرائى)

- **تحديد أبعاد المقياس :**

لتحديد أبعاد مقياس المناعة النفسية قام الباحث بمراجعة الأطر النظرية والدراسات المرجعية لمقاييس المناعة النفسية بهدف تحديد الأبعاد المقترحة للمقياس والتي بلغت فى صورتها الأولى على ستة (١٠) أبعاد كما هو موضح فى مرفق (٦) .

- **تحديد المفهوم الإجرائي للأبعاد المقترحة :**

قام الباحث من خلال القراءات النظرية بوضع تعريفات إجرائية للأبعاد المقترحة لمقياس المناعة النفسية لناشئ كرة السلة . مرفق (٦)

- **عرض الأبعاد الافتراضية المقترحة على السادة الخبراء لإبداء الرأى :**

تم عرض الأبعاد المقترحة فى صورتها الأولى ، على سبعة من السادة الخبراء المتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى والقياس والتقويم مرفق (١) وذلك خلال الفترة من ٢٠ / ٦ / ٢٠٢١م إلى ١ / ٧ / ٢٠٢١م بهدف التعرف على مايلى :-

- مدى مناسبة الأبعاد المقترحة للمقياس .
- إضافة أو حذف أو تعديل الأبعاد التى من شأنها إثراء المقياس .
- وجاء رأى السادة الخبراء حول مناسبة محاور المقياس كما يلى :-

جدول (٦)

آراء السادة الخبراء حول أبعاد مقياس المناعة النفسية لناشئي كرة السلة

ن = ٧

م	الأبعاد	أوافق		لاوافق	
		ك	%	ك	%
١	الثقة بالنفس	٦	%٨٦	١	%١٤
٢	التكيف (المرونة النفسية)	٧	%١٠٠	٠	%٠
٣	الثبات الإنفعالي	٧	%١٠٠	٠	%٠
٤	إدارة الذات	٠	%٠	٧	%١٠٠
٥	القدرة على حل المشكلات	٥	%٧١	٢	%٢٩
٦	القدرة على التخطيط وإملاك البدائل	٧	%١٠٠	٠	%٠
٧	المسؤولية الإجتماعية	١	%١٤	٦	%٨٦
٨	التفكير الإيجابي (الحث الذاتي ومقاومة الفشل)	٥	%٧١	٢	%٢٩
٩	الإستفادة من الخبرات السابقة	٧	%١٠٠	٠	%٠
١٠	التواصل مع الجسد	٧	%١٠٠	٠	%٠

ويتبين من جدول (٦) والخاص برأى السادة المحكمين في مدى مناسبة الأبعاد المقترحة للمقياس أن نسب الموافقة على أبعاد (إدارة الذات ، المسؤولية الإجتماعية) كانت أقل من ٧٠ % من إجمالي مجموع نسب موافقة السادة الخبراء مما تم إستبعادهم حيث إرتضى الباحث نسبة (٧٠%) للأبعاد فأكثر من نسب موافقة السادة المحكمين ليصبح عدد الأبعاد ثمانية (٨) أبعاد.

- تحديد عبارات مقياس المناعة النفسية:

تم وضع مجموعة من العبارات المناسبة لكل بعد على حده والتي تمثل هذا البعد وتصلح لقياسه وبلغ عدد العبارات (٥٦) عبارة على ثمانية أبعاد قام الباحث بعرضها على السادة المحكمين وتم تعديل (٨) عبارات وحذف (١٢) عبارات وإضافة (٥) عبارة طبقاً لآراء السادة

المحكمين للأبعاد وبالتالي يصبح عدد العبارات الخاصة بالمقياس بعد رأى السادة المحكمين (٤٩) عبارة .

جدول (٧)

أرقام عبارات أبعاد مقياس المناعة النفسية لناشئى كرة السلة فى صورته النهائية
بعد العرض على السادة المحكمين

م	البعاد	عدد العبارات لكل بعد	أرقام العبارات	
			من	إلى
١	١١٢ . الثقة بالنفس	٦ . ١١١	١	٦
٢	التكيف (المرونة النفسية)	٧	٧	١٣
٣	الثبات الإنفعالى	٦	١٤	١٩
٤	١١٤ . القدرة على حل المشكلات	٥ . ١١٣	٢٠	٢٤
٥	١١٦ . القدرة على التخطيط وإملاك البدائل	٥ . ١١٥	٢٥	٢٩
٦	١١٨ . التفكير الإيجابى (الحث الذاتى ومقاومة الفشل)	٧ . ١١٧	٣٠	٣٦
٧	١٢٠ . الإستفادة من الخبرات السابقة	٧ . ١١٩	٣٧	٤٣
٨	١٢٢ . التواصل مع الجسد	٦ . ١٢١	٤٤	٤٩

- طريقة تصحيح المقياس :

بعد استكمال الخطوات السابقة صمم المقياس على غرار طريقة (رنسيس ليكرت) حيث تم وضع أمام كل عبارة سلم رباعي (غالباً (٤ درجات)- أحياناً (٣ درجات) - نادراً (٢ درجة) - أبداً (١) درجة) .

- المعاملات العلمية للمقياس :

- صدق المقياس (استعان الباحث بعدة طرق لحساب صدق المقياس وهما:)

- صدق المحتوى:

حيث قام الباحث بتحليل الأطر النظرية والدراسات المرجعية والقوائم والمقاييس للتعرف على أبعاد مقياس المناعة النفسية لناشئى كرة السلة.

- صدق المحكمين :

تم إيجاد صدق المحكمين بعرض المقياس على السادة المحكمين خلال الفترة من (٢٠ / ٦ / ٢٠٢١) إلى (١ / ٧ / ٢٠٢١) وطلب الباحث منهم إبداء الرأي حول مناسبة الأبعاد لموضوع البحث وكذلك مناسبة العبارات لكل بعد من الأبعاد المذكورة مسبقاً ، ولقد حدد الباحث نسبة مئوية قدرها (٧٠٪) لقبول البعد أو العبارة ، وبناءً على آراء المحكمين تم تعديل (٨) عبارات وحذف (١٢) عبارة وإضافة (٥) عبارات ، وقد احتوى المقياس على ثمانية أبعاد يتضمن (٤٩) عبارة ، واعتبر الباحث نسبة اتفاق المحكمين على أبعاد وعبارات المقياس معياراً لصدقه.

- صدق الاتساق الداخلي :

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس وعباراته ، حيث تم تطبيق المقياس خلال الفترة من (٥ / ٧ / ٢٠٢١) إلى (٢٠ / ٧ / ٢٠٢١) على عينة الدراسة الاستطلاعية (عينة التقنين) وقوامها (٢٠) لاجب .

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس وبين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس

(ن = ٢٠)

البعد الرابع		البعد الثالث		البعد الثاني		البعد الأول	
١٢٣ . القدرة على حل المشكلات		الثبات الإنفعالي		التكيف (المرونة النفسية)		الثقة بالنفس	
م	ر	م	ر	م	ر	م	ر
١	.563	١	.736	١	.635	١	.543
٢	.626	٢	.508	٢	.517	٢	.563
٣	.569	٣	.660	٣	.751	٣	.583
٤	.699	٤	.498	٤	.599	٤	.684
٥	.521	٥	.663	٥	.551	٥	.593
		٦	.568	٦	.736	٦	.575
				٧	.599		
.656		.656		.620		.580	
						الدرجة الكلية	

البعد الثامن		البعد السابع		البعد السادس		البعد الخامس		الدرجة الكلية
١٢٧. التواصل مع الجسد		١٢٦. الإستفادة من الخبرات السابقة		١٢٥. التفكير الإيجابي (الحث الذاتي ومقاومة الفشل)		١٢٤. القدرة على التخطيط وإملاك البدائل		
ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	
	.739		.539		.586		.509	
	.572		.622		.875		.776	
	.702		.569		.580		.645	
	.849		.683		.642		.544	
	.559		.592		.661		.734	
	.581		.724		.562			
			.687		.617			
.761		.645		.743		.650		

قيمة ر عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٩) = (٠.٤٣٣)
يوضح جدول (٨) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمحور مما يشير الى صدق الاتساق الداخلي لمقياس المناعة النفسية وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥
ثبات المقياس :
لحساب معامل ثبات المقياس إستخدم الباحث معامل الثبات عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق وهو كالاتى :

جدول (٩)

معاملات ثبات مقياس المناعة النفسية باستخدام التطبيق وإعادة التطبيق

(ن = ٢٠)

م	الأبعاد	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
١	١٢٨ . الثقة بالنفس	1.5643	.22930	1.6877	.21849
٢	التكيف (المرونة النفسية)	1.5357	.19040	1.6097	.19496
٣	الثبات الإنفعالي	1.5667	.21220	1.6647	.22844
٤	١٢٩ . القدرة على حل المشكلات	1.5900	.26338	1.7150	.25189
٥	١٣٠ . القدرة على التخطيط وإملاك البدائل	1.5300	.22734	1.6200	.22850
٦	١٣١ . التفكير الإيجابي) الحث الذاتي ومقاومة الفشل (1.5000	.25174	1.5950	.24911
٧	١٣٢ . الاستفادة من الخبرات السابقة	1.6000	.17710	1.7085	.18494
٨	١٣٣ . التواصل مع الجسد	1.5750	.23863	1.6765	.24038

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٩) = (٠.٤٣٣) يتضح من جدول (٩) والخاص بمعاملات ثبات المقياس عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق أن قيم معاملات الارتباط لأبعاد المقياس قد تراوحت بين (٠.٩٢٠ : ٠.٩٩٤) مما يدل على ثبات أبعاد المقياس.

جدول (١٠)

الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجة كل بعد في الصورة النهائية
لمقياس المناعة النفسية لناشئى كرة السلة

م	الأبعاد	عدد العبارات	الحد الأقصى للدرجة	الحد الأدنى للدرجة
١	١٣٦ . الثقة بالنفس	٦ . ١٣٥	٢٤	٦ . ١٣٤
٢	التكيف (المرونة النفسية)	٧	٢٨	٧
٣	الثبات الإنفعالى	٦	٢٤	٦
٤	١٣٩ . القدرة على حل المشكلات	٥ . ١٣٨	٢٠	٥ . ١٣٧
٥	١٤٢ . القدرة على التخطيط وإملاك البدائل	٥ . ١٤١	٢٠	٥ . ١٤٠
٦	١٤٥ . التفكير الإيجابى (الحث الذاتى ومقاومة الفشل)	٧ . ١٤٤	٢٨	٧ . ١٤٣
٧	١٤٨ . الإستفادة من الخبرات السابقة	٧ . ١٤٧	٢٨	٧ . ١٤٦
٨	١٥١ . التواصل مع الجسد	٦ . ١٥٠	٢٤	٦ . ١٤٩
المجموع		٤٩	١٩٦	٤٩

يتضح من الجدول (١٠) الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجة كل بعد في الصورة النهائية لمقياس المناعة النفسية ، أي أن الدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (١٩٦) درجة كحد أقصى، (٤٩) درجة كحد أدنى .

ثالثا : البرنامج النفسى :

قام الباحث بإعداد برنامج نفسى مقترح بإستخدام عادات العقل لتعزيز المناعة النفسية لناشئى كرة السلة وذلك بعد أن قام الباحث بإجراء المسح المرجعى الشامل للمراجع والأبحاث العلمية والدراسات المرجعية ذات الصلة الوثيقة بالبحث ومن خلال ذلك وضع الباحث البرنامج المقترح .

الهدف من البرنامج :

هو تعزيز المناعة النفسية لناشئى كرة السلة .

مصادر البرنامج :

- الإطار النظري للبحث والذي يلقي الضوء على متغيرات البحث .
- بعض البرامج التي تم إعدادها في إطار دراسات وبحوث سابقة والتي إعتد عليها الباحث بشكل كبير في بناء البرنامج الخاص به وبعينته .
- آراء الأساتذة في مجال علم النفس الرياضي والصحة النفسية في البرنامج النفسي المقترح كما هو موضح في جدول (١١) حيث قام الباحث بعرض محتويات البرنامج على السادة المحكمين والمتخصصين لإستطلاع آرائهم وقد تناوله الباحث بالتعديل والتطوير حسب التوجيهات وتم عرض البرنامج في صورته النهائية على السادة المحكمين مرة أخرى حتى تم الإتفاق على صلاحيته من حيث المحتوى وطريقة التطبيق والجدول التالي يوضح التوزيع الزمني للبرنامج .

جدول (١١)

التوزيع الزمني للبرنامج النفسي المقترح

التوزيع الزمني للبرنامج	جوانب البرنامج
٨ أسابيع	عدد أسابيع البرنامج
١٦ جلسة	عدد الجلسات
جلستين	عدد الجلسات خلال الأسبوع الواحد
٦٠ ق	زمن التطبيق في الجلسة الواحدة
١٢٠ ق	زمن التطبيق في الأسبوع
١٦ ساعة	الزمن الكلى لتطبيق البرنامج

أسس وضع البرنامج :

يرتكز البرنامج النفسي لتعزيز المناعة النفسية لناشئي كرة السلة على مجموعة

من الأسس أهمها :

- تحديد الهدف الإجرائي لكل جلسة من جلسات البرنامج للعينة التي يقدم لها البرنامج
- مراعاة المرونة في تنفيذ البرنامج .
- أن يكون للبرنامج أساس نظري مدعم بالبحوث التطبيقية .
- التخطيط الجيد للبرنامج.
- ملائمة محتويات البرنامج لمستوى اللاعبين وإمكانية تنفيذه .

- أن يراعى البرنامج التسلسل المنطقي في جلساته بحيث تكون جلساته متتابعة وكل جلسة تساعد على التمهيد إلى الجلسة التي تليها .

- مراعاة أسس ومبادئ الإرشاد الجماعي .

- أن يكون البرنامج النفسي والإرشادي مبنى على أساس نظرية إرشادية حيث تم بناء البرنامج على أساس النظرية الانتقائية الإرشادية (لثورن) والتي تعد نوعاً من الارشاد القائم على الانتقاء من مختلف النظريات يتضمن التعامل مع الشخص كله " جسمه وعقله وإنفعالاته وروحه ومحيطه " ، حيث ترى هذه النظرية أن سلوك الانسان يتأثر بعوامل داخلية وبيئية وأن التكوين البيولوجي الوراثي والتعلم الذي يتم بالتفاعل مع الآخرين تشكل الانسان .

الأساليب والفنيات المستخدمة في البرنامج النفسي المقترح :

جدول (١٢)

الأساليب والفنيات المستخدمة في البرنامج النفسي المقترح

المحاضرة	الحكم على السلوك	المواجهة	التعزيز الإيجابي
المناقشة والحوار	لعب الدور	الإلتزام	التخيل
الواجبات المنزلية	فهم الذات	حل المشكلات	تقبل الإنفعالات والمشاعر

- الإطار العام لتنفيذ البرنامج :

قام الباحث بوضع الجلسات النفسية قيد البحث وقسمت إلى (١٦ جلسة نفسية) بواقع (جلستين) إسبوعياً وكانت مواعيد التطبيق يومية (الأحد والأربعاء) من الساعة الرابعة عصرا حتى الساعة الخامسة عصرا بواقع (٦٠ دقيقة) من كل أسبوع قبل بداية تمرين الفريق بساعة ويكون زمن الجلسة مقسم إلى (٥ دقائق) تهيئة و (٣٠ دقيقة) جانب إرشادي و (٢٠ دقيقة) نفسى و (٥ دقائق) ختام والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (١٣)

أجزاء الجلسة النفسية

الزمن	البيان	مسلسل
٥ ق	تهيئة	١
٣٠ ق	إرشادى	٢
٢٠ ق	نفسى	٣
٥ ق	ختام	٤

- أجزاء الجلسة النفسية

إشتملت الجلسة النفسية على أربع أجزاء هي :

الجزء الأول (التهيئة)

يحقق هذا الجزء التهيئة العامة للاعب ويتضمن تمارين جري خفيف وبعض التمارين البسيطة وذلك بهدف تهيئة اللاعب للجزء النفسى نظراً لحضوره الجلسة وقد يكون معرضاً للأعباء والضغوط الخارجية والمشاكل الخاصة به .

الجزء الثانى (الإرشادى)

حيث تناول الباحث فى هذا الجزء أبعاد عادات العقل وهى (١٢) بعد وكل بعد من هذه الأبعاد يتضمن محاور فرعية تكمل بناء هذا البعد وهذا بناءً على رأى السادة المحكمين لهذا الجزء من البرنامج .

الجزء الثالث (النفسى)

يتمثل فى المهارات النفسية (التصور والإسترخاء والإنتباه وغيره)

الجزء الرابع (الختام)

حيث يكون الهدف من هذا الجزء هو عودة الناشئ إلى حالته الطبيعية حيث يكون الناشئ مهيباً لبداية التمرين مع المدرب ويكون على أتم الإستعداد للمشاركة فى التمرين .

جدول (١٤)
نموذج لجلسة إرشادية

الجلسة (الأولى) زمن الجلسة (٦٠ ق)

الزمن التدريبي	المحتوى	الجزء الأول	
١	(وقوف) الوثب على شكل نجمة .	التهيئة	
١	(وقوف) فتح وضم الرجلين والذراعين معاً .		
١	(وقوف) المشى حول دائرة .		
١	(وقوف) الجرى أماماً وجانباً .		
١	(وقوف) الجرى مع تبادل رفع الركبتين أماماً .		
		٥ق	
الفنيات والأساليب المستخدمة	أهداف الجلسة	عنوان الجلسة	الجزء الثانى
المحاضرة - المناقشة والحوار	<ul style="list-style-type: none"> - أن يتم التعارف بين الباحث والناشئين وبين بعضهم البعض . - أن يتعرف الناشئين على أهداف البرنامج وأهميته . - تحديد مواعيد الجلسات الإرشادية ومدة كل جلسة . - حث الناشئين على أهمية الحضور والتعاون والإلتزام بمواعيد الجلسات - توضيح الفوائد التى تعود على الناشئين من الإشتراك فى البرنامج 	تمهيد وتعارف	الإرشاد النفسى
			الزمن
			(٣٠) دقيقة
			لأول
الزمن التدريبي	المحتوى	الجزء الثالث	
٢	(رقود) تبادل إنقباض وإنبساط عضلات الوجه .	الإسترخاء نوعه	
٢	(جلوس تربع) ضغط الذقن لأسفل .		
٢	(رقود) ضغط الكتفين لأسفل .	إسترخاء عضلى	إسترخاء تعاقبى
٣	(رقود) تبادل إنقباض وإنبساط اليد اليمنى واليسرى .		
٣	(جلوس طويلاً) تبادل إنقباض وإنبساط عضلات الصدر .		
٢	(رقود) تبادل إنقباض وإنبساط عضلات الظهر .	٢٠ دقيقة	
٢	(رقود) تبادل ثنى أمشاط القدم اليمنى واليسرى خلفاً .		
٢	(رقود) حاول أن تجعل عضلات الصدر تسترخى بعد كل زفير ويكون زفير تنفسك هادئاً .	إسترخاء عقلى	
٢	(رقود) أغلق عينيك وركز فى صعود وهبوط صدرك أثناء التنفس .	التحكم فى التنفس	
٥	عودة الناشئين لوضعهم الطبيعى والإستعداد لبداية التمرين	الختام (٥ دقائق)	

الدراسة الأساسية:

بعد أن تأكد الباحث من حصول أدوات البحث على معاملات علمية عالية قام الباحث بتطبيق البرنامج النفسى على أفراد عينة البحث الأساسية وعددهم ١٥ ناشئاً من ناشئى كرة السلة بنادى (الشبان المسلمين بينها) فى الفترة من (٢٥ / ٧ / ٢٠٢١ م) إلى (٢٥ / ٩ / ٢٠٢١ م) ثم قام الباحث بمعالجة هذه البيانات إحصائياً .

الأسلوب الإحصائى المستخدم:

- المتوسط الحسابى . - الانحراف المعيارى . - قيمة (ت)
- النسب المئوية - معامل الارتباط . - نسب التحسن

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض النتائج:

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في محاور مقياس عادات العقل قيد البحث والدرجة الكلية

المقياس	المحاور	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسب التحسن
			ع	س	ع	س			
مقياس عادات العقل	١٥٢. الكفاح من أجل الدقة	درجة	1.5524	.14149	3.6381	.24665	2.08571	28.408	١٣٤,١%
	الإصغاء للآخرين بنفهم وتعاطف	درجة	1.5524	.10617	3.5905	.22175	2.03810	32.106	١٣١,٦%
	تطبيق المعارف الماضية على أوضاع جديدة	درجة	1.4952	.24665	3.6190	.23328	2.12381	24.229	١٤٢,٢%
	١٥٣. التفكير التبادلي	درجة	1.6952	.19368	3.6762	.17469	1.98095	29.416	١١٧,١%
	التفكير بالمرونة	درجة	1.6762	.19065	3.5333	.25017	1.85714	22.868	١١١,٣%
	المتابعة	درجة	1.6190	.21372	3.5619	.21911	1.94286	24.584	١٢١,١%
	١٥٤. التساؤل وطرح المشكلات	درجة	1.5238	.11664	3.6095	.14754	2.08571	42.949	١٣٦,٨%
	١٥٥. التفكير والتوصيل بوضوح ودقة	درجة	1.5619	.21235	3.6762	.23203	2.11429	26.034	١٣٥,٢%
	جمع البيانات باستخدام جميع الحواس	درجة	1.5619	.14754	3.6190	.22043	2.05714	30.036	١٣١,٤%
	١٥٦. الإقدام على مخاطر مسنولة	درجة	1.4857	.20058	3.6857	.17245	2.20000	32.211	١٤٨,٦%
	١٥٧. الإبداع والتصور والابتكار	درجة	2.9048	.31791	3.5429	.27638	.63810	5.867	٢٢%
	١٥٨. الإستعداد الدائم للتعلم المستمر	درجة	1.6762	.19065	3.5333	.28809	1.85714	20.821	١١١,٣%
	المجموع	درجة	١,٦٩	٠,٠٦٧	٣,٦٠	٠,٠٩٤	١,٩١٥	٦٤,٠٢٥	١١٣%

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = (٠.٤٩٧)

رقم المجلد (٢٨) شهر (ديسمبر) لعام (٢٠٢١م) (الجزء العاشر) (١١٣)

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي فى مستوى عادات العقل لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ حيث بلغت قيمة (ت) للمقياس ككل (٦٤.٠٢٥)

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في محاور مقياس المناعة النفسية قيد البحث والدرجة الكلية

ن=١٥

المقياس	المحاور	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسب التحسن
			ع	س	ع	س			
مقياس المناعة النفسية	١٥٩. الثقة بالنفس	درجة	1.4556	2.0380	3.5444	0.23117	2.08889	26.252	١٤٤,١٣%
	التكيف (المرونة النفسية)	درجة	1.4762	0.17635	3.5429	0.16377	2.06667	33.258	١٤٠,٨%
	الثبات الإنفعالى	درجة	1.5222	0.24289	3.6000	0.22537	2.07778	24.287	١٣٦,٨%
	١٦٠. القدرة على حل المشكلات	درجة	1.4933	0.24919	3.6667	0.23503	2.17333	24.573	١٤٥,٦%
	١٦١. القدرة على التخطيط وإمتلاك البدائل	درجة	1.4800	0.23664	3.5867	0.31593	2.10667	20.670	١٤١,٨%
	١٦٢. التفكير الإيجابى (الحث الذاتى ومقاومة الفشل)	درجة	1.4000	0.18860	3.6857	0.21733	2.28571	30.765	١٤٨,٦%
	١٦٣. الإستفادة من الخبرات السابقة	درجة	1.5810	0.15711	3.6381	0.22175	2.05714	29.316	١٢٩,٧%
	١٦٤. التواصل مع الجسد	درجة	1.5111	0.22242	3.6556	0.23960	2.14444	25.405	١٤١,٧%
	المجموع	درجة	١.٤٨	٠.٠٨٥	٣.٦١	٠.٠٧٩	٢.١٢٥	٧٠.٥٢	١٤٣.٩%

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = (٠.٤٩٧)

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي فى مستوى المناعة النفسية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، حيث بلغت قيمة (ت) للمقياس ككل (٧٠.٥٢) .

جدول (١٧)

القياس القبلي والبعدي ونسب التحسن لمتغيرات البحث (عادات العقل والمناعة النفسية)

المقياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسب التحسن
	ع	س	ع	س	
عادات العقل	١.٦٩	٠.٠٦٧	٣.٦٠	٠.٠٩٤	٪١١٣
المناعة النفسية	١.٤٨	٠.٠٨٥	٣.٦١	٠.٠٧٩	٪١٤٣.٩

يتضح من جدول (١٧) وجود نسب تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث حيث كانت نسبة التحسن لمقياس عادات العقل (٪١١٣) بينما كانت نسبة التحسن لمقياس المناعة النفسية (٪١٤٣.٩)

ثانيا : مناقشة النتائج :

مناقشة الفرض الأول والذي ينص على أنه : توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في متغير عادات العقل ؟

يتضح من جدول (١٥) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محاور مقياس عادات العقل قيد البحث والدرجة الكلية أن متوسط القياس القبلي للمحور الأول (الكفاح من أجل الدقة) كان (١.٥٥٢٤) بينما متوسط القياس البعدي كان (٣.٦٣٨١) وبالتالي كان الفرق بين المتوسطين (٢.٠٨٥٧١) وأن قيمة (ت) كانت (٢٨.٤٠٨)

ومتوسط القياس القبلي للمحور الثاني (الإصغاء للآخرين بتفهم وتعاطف) كان (١.٥٥٢٤) بينما متوسط القياس البعدي كان (٣.٥٩٠٥) وبالتالي كان الفرق بين المتوسطين (٢.٠٣٨١٠) وأن قيمة (ت) كانت (٣٢.١٠٦)

ومتوسط القياس القبلي للمحور الثالث (تطبيق المعارف الماضية على أوضاع جديدة) كان (١.٤٩٥٢) بينما متوسط القياس البعدي كان (٣.٦١٩٠) وبالتالي كان الفرق بين المتوسطين (٢.١٢٣٨١) وأن قيمة (ت) كانت (٢٤.٢٢٩)

ومتوسط القياس القبلي للمحور الرابع (التفكير التبادلي) كان (١.٦٩٥٢) بينما متوسط القياس البعدي كان (٣.٦٧٦٢) وبالتالي كان الفرق بين المتوسطين (١.٩٨٠٩٥) وأن قيمة (ت) كانت (٢٩.٤١٦)

ومتوسط القياس القبلي للمحور الخامس (التفكير بالمرونة) كان (١.٦٧٦٢) بينما متوسط القياس البعدي كان (٣.٥٣٣٣) وبالتالي كان الفرق بين المتوسطين (١.٨٥٧١٤) وأن قيمة (ت) كانت (٢٢.٨٦٨)

ومتوسط القياس القبلي للمحور السادس (المثابرة) كان (١.٦١٩٠) بينما متوسط القياس البعدي كان (٣.٥٦١٩) وبالتالي كان الفرق بين المتوسطين (١.٩٤٢٨٦) وأن قيمة (ت) كانت (٢٤.٥٨٤)

ومتوسط القياس القبلي للمحور السابع (التساؤل وطرح المشكلات) كان (١.٥٢٣٨) بينما متوسط القياس البعدي كان (٣.٦٠٩٥) وبالتالي كان الفرق بين المتوسطين (٢.٠٨٥٧١) وأن قيمة (ت) كانت (٤٢.٩٤٩)

ومتوسط القياس القبلي للمحور الثامن (التفكير والتوصيل بوضوح ودقة) كان (١.٥٦١٩) بينما متوسط القياس البعدي كان (٣.٦٧٦٢) وبالتالي كان الفرق بين المتوسطين (٢.١١٤٢٩) وأن قيمة (ت) كانت (٢٦.٠٣٤)

ومتوسط القياس القبلي للمحور التاسع (جمع البيانات بإستخدام جميع الحواس) كان (١.٥٦١٩) بينما متوسط القياس البعدي كان (٣.٦١٩٠) وبالتالي كان الفرق بين المتوسطين (٢.٠٥٧١٤) وأن قيمة (ت) كانت (٣٠.٠٣٦)

ومتوسط القياس القبلي للمحور العاشر (الإقدام على مخاطر مسئولة) كان (١.٤٨٥٧) بينما متوسط القياس البعدي كان (٣.٦٨٥٧) وبالتالي كان الفرق بين المتوسطين (٢.٢٠٠٠٠) وأن قيمة (ت) كانت (٣٢.٢١١)

ومتوسط القياس القبلي للمحور الحادي عشر (الإبداع والتصور والإبتكار) كان (٢.٩٠٤٨) بينما متوسط القياس البعدي كان (٣.٥٤٢٩) وبالتالي كان الفرق بين المتوسطين (٠.٦٣٨١٠) وأن قيمة (ت) كانت (٥.٨٦٧)

ومتوسط القياس القبلي للمحور الثاني عشر (الإستعداد الدائم للتعلم المستمر) كان (١.٦٧٦٢) بينما متوسط القياس البعدي كان (٣.٥٣٣٣) وبالتالي كان الفرق بين المتوسطين (١.٨٥٧١٤) وأن قيمة (ت) كانت (٢٠.٨٢١)

بينما كان متوسط القياس القبلي للمقياس ككل كان (١.٦٩) ومتوسط القياس البعدي كان (٣.٦٠) وبالتالي كان الفرق بين المتوسطين (١.٩١٥) وأن قيمة (ت) كانت (٦٤.٠٢٥) يتضح من ذلك أن مستوى عادات العقل لناشئ كرة السلة كان ضعيفا في القياسات القبليّة بينما كان مرتفعا في القياسات البعدية .

فالعادات العقلية إنما هي سلوكيات قد يصعب استخدامها بصورة تلقائية إذا لم يتدرب الإنسان عليها وتتوافر له الفرصة لإستخدامها, فالناس بصفة عامة لا يحاولون كبح اندفاعهم ولا يهتمون بوضع الخطط المختلفة لإنجاز مهمهم ما , كما يسعون إلي الدقة والوضوح لأن ذلك يحتاج المزيد من الوقت والجهد لتحقيقه وتوفير الأداء الجيد.

والعادات العقلية يتم تعليمها في وقت مبكر جداً من حياة الفرد حيث أنها تساعد في إدارة الأنشطة الروتينية والأنشطة المعقدة كما أن تعلمها يحتاج في البداية إلى مجموعة من العمليات المعرفية بدءاً من عملية الإنتباه والمعرفة والتكرار والممارسة .

مناقشة الفرض الثاني والذي ينص على أنه : توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية

بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في متغير المناعة النفسية ؟

يتضح من جدول (١٦) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محاور مقياس المناعة النفسية قيد البحث والدرجة الكلية أن متوسط القياس القبلي للمحور الأول (الثقة بالنفس) كان (١.٤٥٥٦) بينما متوسط القياس البعدي كان(٣.٥٤٤٤) وبالتالي كان الفرق بين المتوسطين (٢.٠٨٨٨٩) وأن قيمة (ت) كانت (٢٦.٢٥٢) ومتوسط القياس القبلي للمحور الثاني (التكيف (المرونة النفسية)) كان (١.٤٧٦٢) بينما متوسط القياس البعدي كان (٣.٥٤٢٩) وبالتالي كان الفرق بين المتوسطين (٢.٠٦٦٦٧) وأن قيمة (ت) كانت (٣٣.٢٥٨)

ومتوسط القياس القبلي للمحور الثالث (الثبات الإنفعالي) كان (١.٥٢٢٢) بينما متوسط القياس البعدي كان (٣.٦٠٠٠) وبالتالي كان الفرق بين المتوسطين (٢.٠٧٧٧٨) وأن قيمة (ت) كانت (٢٤.٢٨٧)

ومتوسط القياس القبلي للمحور الرابع (القدرة على حل المشكلات) كان (١.٤٩٣٣) بينما متوسط القياس البعدي كان (٣.٦٦٦٧) وبالتالي كان الفرق بين المتوسطين (٢.١٧٣٣٣) وأن قيمة (ت) كانت (٢٤.٥٧٣)

ومتوسط القياس القبلي للمحور الخامس (القدرة على التخطيط وإملاك البدائل) كان (١.٤٨٠٠) بينما متوسط القياس البعدي كان (٣.٥٨٦٧) وبالتالي كان الفرق بين المتوسطين (٢٠.١٠٦٦٧) وأن قيمة (ت) كانت (٢٠.٦٧٠)

ومتوسط القياس القبلي للمحور السادس (التفكير الإيجابي (الحث الذاتي ومقاومة الفشل)) كان (١.٤٠٠٠) بينما متوسط القياس البعدي كان (٣.٦٨٥٧) وبالتالي كان الفرق بين المتوسطين (٢.٢٨٥٧١) وأن قيمة (ت) كانت (٣٠.٧٦٥)

ومتوسط القياس القبلي للمحور السابع (الإستفادة من الخبرات السابقة) كان (١.٥٨١٠) بينما متوسط القياس البعدي كان (٣.٦٣٨١) وبالتالي كان الفرق بين المتوسطين (٢.٠٥٧١٤) وأن قيمة (ت) كانت (٢٩.٣١٦)

ومتوسط القياس القبلي للمحور الثامن (التواصل مع الجسد) كان (١.٥١١١) بينما متوسط القياس البعدي كان (٣.٦٥٥٦) وبالتالي كان الفرق بين المتوسطين (٢.١٤٤٤٤) وأن قيمة (ت) كانت (٢٥.٤٠٥)

بينما كان متوسط القياس القبلي للمقياس ككل كان (١.٤٨) ومتوسط القياس البعدي كان (٣.٦١) وبالتالي كان الفرق بين المتوسطين (٢.١٢٥) وأن قيمة (ت) كانت (٧٠.٥٢)

يتضح من ذلك أن مستوى المناعة النفسية لناشئى كرة السلة كان ضعيفا فى القياسات القبليه بينما كان مرتفعا فى القياسات البعديه .

حيث يعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الناشئين يتعرضون للكثير من الأحداث والضغوطات اليومية وخاصة ضغوطات المنافسات الرياضية التي يشتركوا فيها حيث يكونوا مطالبين بتحقيق الإنجاز بغض النظر عن مستوى الأداء فالناشئين إن لم يتكيفوا مع هذه الضغوطات ويكون لديهم القدرة على مواجهة المشكلات فإن ذلك يؤثر على مستوى إنجازهم وأدائهم ، فالمناعة النفسية تحتاج على فترات متقاربة لمن يعززها وينشطها حتى تكون فى أتم حالتها .

مناقشة الفرض الثالث والذي ينص على أنه توجد نسب تحسن فى مستوى عادات العقل ومستوى المناعة النفسية ناتج عن تطبيق البرنامج .

يتضح من جدول (١٧) والخص بالقياس القبلي والبعدي ونسب التحسن لمتغيرات البحث أن نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي لمتغير عادات العقل كان (١١٣٪) بينما كانت نسبة التحسن لمتغير المناعة النفسية كان (١٤٣.٩٪) .

كما يرى الباحث أيضاً أن نجاح البرنامج النفسى المقترح بإستخدام عادات العقل لتعزيز المناعة النفسية لدى ناشئى كرة السلة يرجع إلى عدة أسباب رئيسية وهى كالتالى :

- أن البرنامج المقترح كان له أسس وأبعاد ومهارات مختلفة سعى الباحث إلى تنفيذها.
- إحتواء البرنامج النفسى لمجموعة من الأساليب والفنيات الارشادية والتي لعبت دور كبير فى إحداث التحسن والتطوير والتنمية .
- مراعاة البرنامج لمشكلات الناشئين .
- إستخدام أحد طرق الارشاد النفسى ألا وهو الارشاد الجماعى حيث تيقن الناشئ أن المشكلات التى قد يتعرض لها ويقع فيها إنما يقع فيها أى فرد آخر .

وبالتالى فإن إحداث البرنامج النفسى لنسبة تحسن فى مستوى عادات العقل نتج عنها أيضاً نسبة تحسن فى مستوى المناعة النفسية .

- الإستخلاصات والتوصيات:

أولاً الإستخلاصات:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى مستوى عادات العقل حيث بلغت نسبة التحسن (١١٣٪) .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى مستوى المناعة النفسية حيث بلغت نسبة التحسن (١٤٣.٩٪) .
- يؤثر البرنامج النفسى المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسين مستوى عادات العقل بأبعاده الإثنى عشر .
- يؤثر البرنامج الإرشادى تأثيراً إيجابياً على تعزيز مستوى المناعة النفسية بأبعاده الثمانية.
- إمكانية التوصل لمقياس نوعى لقياس مستوى عادات العقل لناشئى كرة السلة .
- إمكانية التوصل لمقياس نوعى لقياس مستوى المناعة النفسية لناشئى كرة السلة.
- إمكانية التوصل لبرنامج نفسى بإستخدام عادات العقل لتعزيز المناعة النفسية لناشئى كرة السلة مكون من ١٦ جلسة أظهرت نتائج الدراسة الحالية مدى تأثيره .

ثانيا التوصيات:

فى ضوء ماتوصل إليه البحث الحالي من نتائج تم التوصل إلى مجموعة من التوصيات يمكن إيجازها فيما يلى:

- الاهتمام بتطبيق مقياس عادات العقل بشكل دورى على ناشئى كرة السلة.
- الاهتمام بتطبيق البرنامج النفسى المقترح على جميع الناشئين لألعاب رياضية أخرى .
- الاستعانة بإدخال البرنامج النفسى المقترح لتعزيز المناعة النفسية والبرامج النفسية المشابهة ضمن برامج وخطط النشاط الرياضى بالأندية الرياضية مع ضمان استمرارية أداء هذه البرامج وليس لفترة وتنتهى .
- تعاون المدربين والمسئولين عن فرق هذه الفئات مع الباحثين عند إجراء البحوث العلمية لإمكانية الحصول على نتائج يمكن الإستفادة منها .
- الإهتمام بإنشاء مراكز للإرشاد النفسى داخل الأندية الرياضية ، نظرا لحاجة مثل هؤلاء الناشئين الى التوجيه والارشاد النفسى .

المراجع

المراجع العربية

- ١- إيمان مصطفى الشنواني (٢٠١٢) : بناء مقياس المناعة النفسية للطلّابات المصابات بكلية التربية الرياضية ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد ٢٠ مجلد ١٧ .
- ٢- رحمة تيسير العمري (٢٠٢١) : بناء مقياس المناعة النفسية لدى الراشدين فى المجتمع الجزائرى ، ماجستير ، جامعة العربى بن المهيدى ، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية ، الجزائر .
- ٣- رولا رمضان (٢٠١٦) : فعالية برنامج إرشادى لتدعيم نظام المناعة النفسية ونقص اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقى الأسر المتضررة بالعدوان الأخير على غزة ، ماجستير ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة .
- ٤- يوسف قطامى (٢٠٠٥) : ثلاثون عادة عقل ، عمان ، دار ديونو للنشر والتوزيع .
- ٥- سميلة الصباغ (٢٠٠٦) : دراسة مقارنة لعادات العقل لدى الطلبة المتفوقين فى المملكة العربية السعودية ونظرائهم فى الأردن ، كلية التربية ، مجلة العلوم التربوية العدد ٣ يوليو ، الأردن .
- ٦- صفاء يوسف الأعسر (٢٠٠٢) : تعليم من أجل التفكير ، القاهرة ، مصر ، دار قباء .
- ٧- على سعد وطفة (٢٠٠٩) : قراءة فى كتاب عادات العقل ، الرياض ، دار الكتاب التربوى للنشر والتوزيع .
- ٨- فتح الله مندور (٢٠١٠): فاعليه نموذج ابعاد التعلم لمارزانو في تنميه الاستيعاب المفاهيمي في العلوم وعادات العقل لدي تلاميذ الصف السادس الابتدائي بالمملكة العربية السعودية
- ٩- كمال يحيى الريفي (٢٠٠٤) : التدريب الرياضى فى القرن الواحد والعشرون ، ط٢ ، الجامعة الأردنية ، الأردن .
- ١٠- محمد بكر نوفل (٢٠٠٨) : تطبيقات عملية فى تنمية التفكير بإستخدام عادات العقل ، عمان ، دار المسيرة .
- ١١- ناهد أحمد فتحى (٢٠١٩) : الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسيا (المكونات العاملية لقياس المناعة النفسية) ، دراسات نفسية (مج ٢٩) ، ع٣ ، يوليو ٢٠١٩ .

١٢- يحيى إسماعيل الحلوى (٢٠٠٤) : الموهبة الرياضية والإبداع الحركي ، ط ١ ، المركز العربي للنشر ، مصر .

المراجع الأجنبية :

13- **Costa,A & Kellick,B (2000)** discovering and exploring habits of mind ,ASCD,Alexandria,Victoria.usa

14- **Costa,A & Kellick,B (2005)**:Describing (16) habits of mind, Alexandria,VA: Association for supervision and curriculum Development

15- **Mckay ,J, Niven ; A.G. , Lavallee , D., & White , A.(2008) :** Source of Strain among elite UK Track athletes the sport . psychologist ; 22 m 143-163 .

16- **Olan; A . (2002) :** positive traits : flow and psychological immunity . paper presented at the first international positive psychology summit ; 3-G October , Washington , D.c .

17- **Rutter , M.n (1990) :** psychosocial resilience and protective mechanisms In : Rolf , J. , Masten, A., Cicchetti , D., neuchter Lein , K. & weintroub , S. (eds) Risk and protective Factros in the development of psychopathology . Cambridge , UK , Cambridge University press .

18- **Robert Ader (1998) :** psychoneuroimmunology ,il AR ,Journal.volume 39,issue1p;(27-29).

19- **Frenez , E. (2012) :** Examination of Psychological immune System on the basis of individual Psychological interpretation of the memories of Early Childhood , (www.ganymebs .lip.united.hu) .