

تأثير الإرشاد النفسي لتحسين المساندة الإجتماعية على مستوى المناعة

النفسية لدى ناشئي سباحة المسافات القصيرة

* أ.م.د/ محمد إبراهيم محمد أحمد

المقدمه ومشكلة البحث

إن للبحث العلمي في مجال العلوم النفسية الرياضية دوراً هاماً في المجال الرياضي حيث يهدف إلى الكشف عن مسببات اختلال مستويات الأداء للرياضيين خلال التدريب والمنافسة والتعرف على كل المعوقات التي قد تواجههم خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة ، وذلك تمهيداً لوضع إستراتيجية مُمنهجة لمواجهة هذه المعوقات للوصول لأعلى مستوى ممكن .

هذا وتشير "هبة النادي" (٢٠٢٢م) نقلاً عن "فوكس" **Voux** (١٩٩٨م) أن للمساندة الإجتماعية أهمية كبيرة في تخفيف الآثار والضغط النفسية التي يمكن التعرض لها ، كما أن المساندة الإجتماعية عملية مستمرة نسبياً للفرد يتعرض لها داخل مجتمعه الخاص به ، فهي عملية ديناميكية معقدة تتضمن التفاعل بين الفرد وشبكة المساندة الإجتماعية وتشمل عالية من مصادر متعددة الأب أو الأم أو المدرس أو المدرب وغيرهم. (١٦ : ٩)

ويشير "وليمان وجاي" **William & Jay** (٢٠٠٥م) أن الأسرة تُعتبر أحد النظم الاجتماعية الأساسية وأقدمها ، وهي موجودة في كل المجتمعات الإنسانية في العالم وعبر التاريخ، فلا يخلو منها أي مجتمع، فهي نواته التي تعكس تصرفاته، كما انها جماعة متماسكة تستجيب للأحداث بطريقة تختلف عن أية جماعة أخرى، ويستجيب الفرد بدوره وفقاً لتثنتته الأسرية ،ذلك لأن الأسرة هي الوحدة البيولوجية والنفسية والمعرفية والاجتماعية الأولى التي ينشأ فيها الفرد، ويتفاعل مع أعضائها، وفيها تبرز أولى معالم شخصيته. (٢٩ : ٢٢)

كما أشار "علي عبد السلام" (٢٠١٥م) أن انخفاض مستوى المساندة الاجتماعية يؤدي إلى ضعف قدرة الفرد على مواجهة الأحداث الضاغطة، وبالتالي يصبح الفرد أكثر عرضة للاضطرابات النفسية، بينما الفرد الذي يحظى بمساندة اجتماعية يصبح شخصاً واثقاً بنفسه ، وأقل عرضة للإحباط، ويمتاز بالقدرة على حل مشكلاته بشكل إيجابي. (١٤ : ٤٥)

هذا وأشارت "إيمان عبد الكريم ، ريا الدوري" (٢٠١٠م) أن جميع ما يصيبنا من نجاح وما

* أستاذ مساعد بقسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية - جامعة بني سويف.

نضطلع به من مهام ، إنما يعتمد على مدى إحساسنا بالتفاؤل ، فتوفر الإمكانيات الموضوعية بغزارة وتنوع ، يكفي وحده لبلوغ الأهداف وتحقيق النجاح في الحياة ، أي أنه إذا لم يتوافر القدر الكافي والمناسب من التفاؤل ، فإن الشخص لا يستطيع إن يخطو أية خطوة تقدمه في حياته إلا إذا استبشر بالنجاح مسبقاً ، وشعر بالرضا والتوافق مع مطالبه ، وتبدأ من قدرته على انجاز الأعمال إلى ما ينشأ بينه وبين الآخرين من علاقات وما يصدره من أحكام عن الناس وعن نفسه. (٥ : ٢٤٠)

وأكدت "علا المغوش" (٢٠١١م) وللمساندة الاجتماعية وظائف نفسية ، وإجتماعية ، وصحية متعددة منها الدور المتمثل في إشباع حاجات الانتماء، والاندماج، والاحترام، والاعتراف، والتقدير، والحب ، والمحبة، وزيادة تقدير الذات، والثقة بالنفس، والتأثير الإيجابي في المشاعر والانفعالات والتخفيف من الخوف والقلق والاكتئاب، والتخفيف من الضغوط الخارجية بسبب توافر الدعم والمساندة، والمساعدة في التكيف مع الأحداث الضاغطة . (١٢ : ١٢٢)

وقد أشار "جينتري ، جوديفون" **gentry, gooduvin** (٢٠١٠م) أن هناك علاقة إرتباطية بين نقص المساندة الإجتماعية (الحجم - الرضا) ونشأة وإستمرار الأعراض الإكتئابية والشعور باليأس لدى فئات عمرية مختلفة فالأشخاص منخفضي المساندة الإجتماعية من المكتئبين يتسمون بالتقييم السلبي للذات وتوقع الفشل في كل محاولة وتعميم هذا الفشل والتشويه المعرفي وفقدان الامل والقابلية للإستثارة . (١٩ : ٥٤)

كما أكد "روتر" **Rutter** (٢٠١١م) أن العلاقة التي يسودها الحب والدفئ بالإضافة إلى تمثل مصدر للوقاية من الآثار السلبية الناتجة عن تعرض الفرد للأحداث الضاغطة فإنها ترفع من تقدير الفرد لذاته وفاعليته وهما عاملان وإقيان يساعدان الفرد على مواجهة الأحداث الضاغطة أما إدراك الفرد لعدم وجود مساندة اجتماعية فانه يشعره بعدم القدرة على المواجهة وتكون هنا بداية انخفاض مستوى الصحة النفسية. (٢٧ : ١٨)

هذا ومن أهم المتغيرات النفسية التي ترتبط بالمجال الرياضي بشكل كبير ما يعرف بالمناعة النفسية والتي يتحدد عليها درجة تحمل الرياضي للضغوط النفسية خلال التدريب ذو الأحمال التدريبية المرتفعة وما ترتبط به من مثابرة بدنية ونفسية للإستمرار نحو تحقيق الهدف أو خلال

المنافسات وما ترتبط به بالعديد من المتغيرات التي تشكل ضغط نفسي كبير يتطلب من الرياضي أن يمتلك ما يواجهها به من بقدر كافي من المناعة النفسية.

هذا وتشير "أميرة عفيفي" (٢٠٢١م) أن المناعة النفسية من الموضوعات الحديثة التي لقيت إهتمام كبير في السنوات الأخيرة نظرا لزيادة أعداد الأفراد الذين قد يؤدي تعرضهم للضغوط بشكل متكرر أو مستمر إلى إنخفاض مستوى كفاءتهم وفعاليتهم نتيجة نقص مناعتهم النفسية والتي تؤثر سلباً على الكفاءة الحياتية بشكل عام . (٤ : ٢٤٥)

ويذكر "برادواج و اجراول" Bhardwaj & Agrawal (٢٠١٥م) أهمية دور المناعة النفسية في التعايش مع الصراعات الأنفعالية وتحمل الضغوط بدون صراعات وتقوية وتعزيز الشخصية والتكيف مع التغيرات البيئية والضغوط النفسية وأن تكون الأنفعالات منطوقة وليست مندفعة. (١٧ : ١٤)

ويرى "جلبيرت وآخرون" Gilbert & all (٢٠٠٨م) أن من أهم ما يميز المناعة النفسية أنها تساعد الفرد في تحويل الفشل إلى نجاح والمحنة إلى منحة ، وهذا ما أكده "عصام زيدان" (٢٠١٣م) حيث أشار إلى أن المناعة النفسية تتضمن مراقبة موارد التكيف لدى الفرد والتي تساعد على تخطي التعثر في المجال الأكاديمي ، كما أن تدعيم المناعة النفسية يساعد على خفض الإنهاك وإضطراب ما بعد الصدمة والاندماج في الحياة ، وأشار "ميكاي وآخرون" Mckay & all (٢٠٠٨م) أن أهمية المناعة النفسية تكمن وتظهر في الظروف التي تتحدى الفرد بغرض التعامل مع هذه المواقف الضاغطة التي تعيق تحديد أهدافه خصوصا حين تتضمن هذه المواقف عامل المنافسة وبذل الجهود المستمرة لتحقيق الغاية المنشودة. (٢٠ : ٦٢٢)، (١١ : ١٣٥)، (٢٢ : ١٤٧)

ويرى "أولاه وآخرون" Olah & all (٢٠١٠م) أن المناعة النفسية هي نظام مركب يتكون من عدة أنظمة فرعية تتكون بدورها من مجموعات من الأبعاد تفاعل جميعاً معاً لحماية الذات ووقاية العقل من التأثيرات السلبية الحادة للضغوط النفسية ، وذلك عن طريق التقويم المعرفي للمخاطر والتهديدات وتفعيل استجابات سلوكية من شأنها أن تقاوم الضغوط وتحقق التكيف مع البيئة وزيادة الفاعلية والتكامل من خلال تجميع ومزامنة السمات المعرفية والدافعية والسلوكية للتعامل الفعال مع الضغوط النفسية المختلفة . (٢٣ : ١٠٤)

وبذلك تبين أهمية المساندة الإجتماعية والمناعة النفسية كأحد أهم العوامل النفسية التي تحمي الفرد نفسياً وتساعد على مواجهة الضغوط النفسية المختلفة ، وكذلك الإستمرار نحو تحقيق الهدف .

هذا ومن خلال متابعة وملاحظة الباحث لمجموعات مختلفة من ناشئي سباحة المسافات القصيرة في بعض الأندية الرياضية (نادي الجيش ، نادي الشرطة ، نادي الأعظمية ، نادي السلام) في بغداد بدولة العراق والتي يتعرض فيها ناشئي رياضة سباحة المسافات القصيرة إلى مستويات ذو شدة حمل تدريبي عالي نسبياً يتوافق مع طبيعة سباقات المسافات القصيرة والتي تشكل تعب بدني ونفسي على الناشئ نتيجة لوم المدرب وأولياء الأمور خاصة إذا لم يحقق أبנם مستوى يتفوق به على زملائه ، حيث لاحظ الباحث أثناء بعض الوحدات التدريبية خلال فترة الإعداد الخاصة والتي تتميز بسباقات مسافات قصيرة متكررة لجميع الناشئين أن هناك بعض النقاط السلبية من أولياء الأمور تجاه أبنائهم أثناء التدريب ، فأحياناً قد يبدأ والي أمر الناشئ في البداية بالهتاف له والتشجيع ، لكن إذا لم يحقق الأبن المستوى التنافسي المطلوب مقارنة بأقرانه فإنه يلاقي بعض عبارات التوبيخ واللوم والتي قد تصل في كثير من الأحيان إلى السب أو الضرب ، وكذلك أيضاً قد يوجه المدرب عبارات سلبية بشدة للناشئ خلال تصحيح شكل الأداء المهاري الأمر الذي يجعل الناشئ في مرحلة ضغط نفسي كبير ، الامر الذي يؤثر سلباً عليه خلال المنافسات التجريبية بينه وبين زملائه ، حيث لا يستطيع تحمل ضغوط المنافسة الفعلية مما يجله عرضه لعدم القدرة على التركيز في الأداء الصحيح والشعور بالقلق والخوف نتيجة انخفاض مستوى المناعة النفسية والتي تعتبر أهم العوامل النفسية لمواجهة ضغوط المنافسة ، كما أن يؤثر سلباً على قاعدة الممارسة الرياضية ، حيث من خلال سؤال الباحث لبعض اولياء الامور والناشئين عن دي شعور ابنائهم صباح يوم التدريب فإتضح أن هناك إجماع على ان الحالة المزاجية لهم تتأثر سلباً خلال يوم التدريب والبعض اشار أن كثير ما يرفض ابنائهم للذهاب للتدريب ، ويرجع الباحث ذلك إلى انخفاض مستوى المساندة الإجتماعية من الأسرة والمدرّب تجاه الناشئ الامر الذي يقلل من المناعة النفسية لديه في مواجهة الضغوط النفسية المرتبطة بطبيعة التنافس بسباحة المسافات القصيرة ، وبذلك قد اتضح للباحث جميع المتغيرات الأساسية للبحث والتي دفعته لوضع خطة للتوعية النفسية

للأولياء الأمور ومدربين ناشئي سباحة المسافات القصيرة (عينة البحث) والتعرف على تأثيرها في مستوى المساندة الإجتماعية والمناعة النفسية لناشئي سباحة المسافات القصيرة قيد البحث .

هدف البحث :

يهدف البحث الى:-

- تصميم مقياس للتعرف على مستوى المساندة الإجتماعية لناشئي سباحة المسافات القصيرة قيد البحث.
- تصميم مقياس للتعرف على مستوى المناعة النفسية لناشئي سباحة المسافات القصيرة قيد البحث.
- التعرف على تأثير الإرشاد النفسي لأولياء الامور والمدربين وتوعيتهم بالمساندة الإجتماعية لناشئي سباحة المسافات القصيرة (عينة البحث) على مستوى المساندة الإجتماعية والمناعة النفسية لدى ناشئي المسافات القصيرة (عينة البحث).

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى المساندة الإجتماعية لدى ناشئي سباحة المسافات القصيرة عينة البحث ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى المناعة النفسية لدى ناشئي سباحة المسافات القصيرة عينة البحث ولصالح القياس البعدي.
- توجد علاقة ارتباطية طردية بين مستوى المساندة الإجتماعية ومستوى المناعة النفسية لدى ناشئي سباحة المسافات القصيرة عينة البحث .

مصطلحات البحث:

المساندة الإجتماعية :

عرف كلاً من "رضوان شعبان ، عادل هريدي" (٢٠٠١م) المساندة الاجتماعية بأنها مقدار ما يتلقاه الفرد من دعم وجداني، ومعرفي، وسلوكي، ومادي خلال علاقاته بالآخرين من حوله في الشبكة الاجتماعية التي ينتمي لها الفرد ، وخاصة عندما يواجه أحداثاً ضاغطة ، أو مواقف تثير القلق وتسبب المتاعب . (٧ : ٧٥)

كما أشار "بورتر ، أوليف Porter & Olive (٢٠٠٧م) أن المساندة الاجتماعية تشمل على الخصائص التركيبية للشبكة الاجتماعية والتي تنظم المحتوى الاجتماعي ، والتفاعلات

الاجتماعية كما تشمل المظاهر الوظيفية للتفاعلات ، والعلاقات بين الأشخاص ، وتتوقف على ثلاثة عوامل هي شبكة مقدمي المساعدة ويقصد بها الخصائص البنائية للمساعدة الاجتماعية مثل تقديرات الأفراد ومدى تواصلهم الاجتماعي ، ونوعية العلاقات المتبادلة بين الأفراد ونمط ومقدار المساعدة الاجتماعية ويقصد بها نمط المساعدة المقدمة ويقصد بها الفائدة المرجوة من المساعدة والتي تعطي الفرد الإحساس بقيمته . (٢٤ : ١٠٥٥)

المناعة النفسية:

عرفتها كلاً من "أسيل محمد ، مؤيد محمد" (٢٠١٨م) بأنها نظام موحد متكامل لأبعاد الشخصية المعرفية والسلوكية والأنفعالية والاجتماعية و البيئية التي تعمل كمصادر مرنة ومقاومة تنمي قدرة الشخص ومقاومته وحصانته النفسية على تحمل الإجهاد والتهديدات والتوتر والضغوط النفسية والجسمية التي تواجهه فهي تعمل كمضادات نفسية من اجل تحقيق التوافق والصحة النفسية.(٣: ١٨٠)

وعرفها "عصام زيدان" (٢٠١٣م) بأنها " قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية، والتخلص منها عن طريق التحصين النفسى باستخدام الموارد الذاتية، والإمكانات الكامنة في الشخصية مثل التفكير الإيجابي، والإبداع وحل المشكلات، وضبط النفس والاتزان، والصمود والصلابة، والتحدي والمثابرة، والفاعلية، والتفاؤل، والمرونة والتكيف مع البيئة." (١١ : ٨١٧).

الدراسات السابقة:

١. دراسة "جريس"Grassi & all (٢٠٠٠م)(٢١) هدفت إلى معرفة العلاقة بين المساعدة الاجتماعية والقلق النفسي، وقد تكونت عينة الدراسة من ١٣٤١ عاملاً في مجال الرعاية الأساسية بإيطاليا تراوحت أعمارهم ما بين (١٨ - ٨٠) سنة، وقد توصل الباحثون إلى أن الأفراد الذين يتلقون مساعدة أقل قد سجلوا معدلات أعلى في أبعاد (القلق والاكتئاب، والحزن والخوف المرضي) وساد بينهم المرض النفسي ، وذلك مقارنة بالمرضى الذين يتلقون مساعدة أكبر.

٢. دراسة " علي عبد السلام" (٢٠٠٠م)(١٣) هدفت للتعرف على دور المساعدة الاجتماعية والعاطفية خاصة من الأسرة والرفاق في تخفيف تأثير الصراعات النفسية والتي تواجه طلاب

الجامعة المقيمين مع أسرهم ومقارنتهم مع الطلاب المقيمين في المدن الجامعية والتي تساعدهم على المواجهة الإيجابية لأحداث الحياة الضاغطة في حياتهم الجامعية وفي تقليل الآثار السلبية الناتجة من ضغوط البيئة الجامعية وقد تكونت عينة الدراسة من مجموعتين (تجريبية ، ضابطة) كل منهما (٥٠) طالباً المجموعة التجريبية مقيمين بالمدينة الجامعية والمجموعة الضابطة مقيمين مع أسرهم وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في متغير المساندة الإجتماعية ومواجهة الضغوط النفسية ولصالح المجموعة الضابطة والتي تتمتع بمستوى أعلى من المساندة الإجتماعية لإقامتهم الكاملة مع أسرهم بخلاف المجموعة التجريبية والتي تقيم بالمدينة الجامعية.

٣. دراسة "أحمد عبد الله (٢٠١٥م) (١) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على علاقة أنماط المساندة الاجتماعية بالمسؤولية الاجتماعية لدى طلبة جامعة مؤتة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٣٥) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من طلبة جامعة مؤتة، واتضح من نتائج الدراسة أن أكثر أنماط المساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة هو نمط المساندة الاجتماعية من الأسرة، كما بينت النتائج أن أفراد عينة الدراسة اتسموا بمستوى متوسط من المسؤولية الاجتماعية، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة طردية بين المساندة الاجتماعية والمسؤولية الاجتماعية.

٤. دراسة "ايمان نبيل" (٢٠٢٠م) (٦) هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي لتحسين المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوى الإعاقة العقلية على الشعور بالوصمة الاجتماعية لديهم وبعض جوانب الكفاءة الاجتماعية لدى أبنائهم المعاقين، وتكونت عينة الدراسة من (٣٢) من أمهات الأطفال ذوى الإعاقة العقلية المدمجين، و(٣٢) من أبنائهم ذوى الإعاقة العقلية المدمجين الذين يعانون من انخفاض مستوى الكفاءة الاجتماعية لديهم كانت أهم الأدوات، مقياس المناعة النفسية لأمهات الأطفال ذوى الإعاقة العقلية ، مقياس الوصمة الاجتماعية لأمهات الأطفال ذوى الإعاقة العقلية، ومقياس الكفاءة الاجتماعية للأطفال ذوى الإعاقة العقلية، والبرنامج الإرشادي ، وأسفرت النتائج عن فاعلنة البرنامج فى تحسين المناعة النفسية لأمهات الأطفال ذوى الإعاقة العقلية، وخفض الشعور بالوصمة الاجتماعية لديهم، وتحسين بعض جوانب الكفاءة الاجتماعية لدى ابنائهم ذوى الإعاقة العقلية.

٥. دراسة "عبير أحمد" (٢٠١٨م) (٩) هدفت إلى التعرف على ميكانيزمات الدفاع لدى مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية من طلاب الجامعة ، واشتملت العينة على (٣٠٦) طالباً وطالبة

من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية بقنا جامعة جنوب الوادي الذين تراوحت أعمارهم ما بين ٢٢ إلى ٢٧ عاماً، وتم تطبيق قائمة جهاز المناعة النفسية (PISI) ، واستبيان ميكانيزمات الدفاع (٦٠-DSQ) ، وقد أسفرت النتائج عن تمتع طلاب الجامعة (عينة البحث) بمستوى أعلى من المتوسط في مستوى مناعتهم النفسية، وأنهم يستخدمون ميكانيزمات دفاعية تنتمي إلى أساليب أكثر نضجاً فكانوا أكثر استخداماً لأسلوب الضبط المؤثر والأسلوب التكيفي وأقل استخداماً لأسلوب تشويه الصورة، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية لدى عينة البحث تعزي إلى أساليب الدفاع المستخدمة، وأن أساليب الدفاع تسهم بنسبة ٤١% في التنبؤ بالمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة عينة البحث الحالي.

٦. دراسة "دوبي وشاهي" **Dubey & shahi** (٢٠١١م) (١٨) وهدفت الدراسة إلى التعرف على دور المناعة النفسية في تخفيف الضغط والإنهاك النفسى وعلاقة ذلك باستراتيجيات المواجهة ، واشتملت عينة الدراسة على عدد (٢٠٠) طبيب بمتوسط عمري (٣٥,٤) عام ، وكانت أهم النتائج أن المناعة النفسية مؤثر قوى لأستراتيجيات المواجهة أو التعايش، حيث أن ذوى المناعة النفسية المرتفعة أقل تأثراً بالضغط والإنهاك النفسى حيث تساعد على تطبيق استراتيجيات التكيف مثل حل المشكلات والنظرة الايجابية للمواقف المختلفة.

٧. دراسة "أميرة عفيفي" (٢٠٢١م) (٤) بهدف التعرف على تأثير تدريبات الجيروكينسيز على مستوى المناعة النفسية وبعض المتغيرات البدنية وكذلك التعرف على العلاقة بين المناعة النفسية وبعض المتغيرات البدنية ، كما إشتملت عينة الدراسة على (٤٢) سيده، وذلك لا يعانون من أى أمراض مزمنة وحصلوا على درجات منخفضة في مقياس المناعة النفسية كما تم سحب عدد (١٢) سيده لإجراء الدراسة الأستطلاعية، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٣٠) سيده ، وكانت أهم النتائج أن إستخدام تدريبات الجيروكينسيز لها تأثير إيجابي على مستوى المناعة النفسية وبعض المتغيرات البدنية كما توجد علاقة ارتباطية بين المتغيرات البدنية والمناعة النفسية قيد البحث .

٨. دراسة "روس ، كوهن" **Ross & cohen** (٢٠١٤م) (٢٦) بهدف التعرف على دور المساندة الإجتماعية كعامل وسيط في التخفيف من حدة التأثيرات السلبية للضغوط النفسية للحياة ، واشتملت عينة الدراسة على (١٠٩) طالباً ، وكانت أهم النتائج أن هناك تأثير إيجابي للمساندة الإجتماعية على الصحة النفسية للفرد وأن المساندة الإجتماعية تلعب دوراً هاماً أحد اهم العوامل التي تحد من الضغوط النفسية للحياة .

٩. دراسة "ستاك ، باربلا وتوبا" Stack, Parrila,Torppa" (٢٠١٤م) (٢٨) بهدف التعرف على دور المناعة النفسية في التغلب على صعوبات التعلم في القراءة والتحصيل الدراسي ، واشتملت عينة الدراسة على (١٢٠) طالب جامعي ، وكانت أهم النتائج أنه توجد علاقة إرتباطية بين المناعة النفسية والمثابرة والجد والإجتهاد ، والدافعية لدى عينة الدراسة مما يحسن من التحصيل الدراسي لديهم ، كما كان هناك دلالة أن ذوي المناعة النفسية المرتفعة لديهم رضا نفسي عن الذات .

١٠. دراسة "ريهام خطاب" (٢٠١٨م) (٨) بهدف التعرف على تأثير برنامج إرشادي قائم على الطاقة الإيجابية لتقوية المناعة النفسية لدى طلاب جامعة حلوان ومن ذوي الغعاقة الحركية ، واشتملت عينة البحث على (١٢٠) طالب وطالبة ، وكانت أهم اهم النتائج أن هناك فروق في مستوى المناعة النفسية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لدى عينة البحث مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في رفع مستوى المناعة النفسية لدى عينة البحث .

إجراءات البحث :

أولاً : منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة من ناشئ سباحة المسافات القصيرة ، وابتاع القياس القبلي والقياس البعدي ، نظراً لملائمة ذلك لطبيعة البحث التجريبية .

ثانياً : مجتمع وعينة البحث

تمثل مجتمع البحث في ناشئ سباحة المسافات القصيرة ببعض الأندية (نادي الجيش ، نادي الشرطة ، نادي الأعظمية ، نادي السلام) في بغداد بدولة العراق وذلك للموسم الرياضي ٢٠٢٢م/٢٠٢٣م ، والبالغ عددهم (١١٧) ناشئ في سباحة المسافات القصيرة ، كما تم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية وقوامها (٤٥) ناشئ يمثلون نسبة (٣٨,٤٦%) من المجتمع الكلي للبحث ، كما تم إختيار (٥٠) ناشئ بنسبة (٤٦,٦٣%) ، وذلك لإجراء الدراسة الإستطلاعية وماتشملة من المعاملات العلمية للمقاييس المستخدمة بالبحث من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وجدول (١) يوضح تصنيف مجتمع وعينة البحث :-

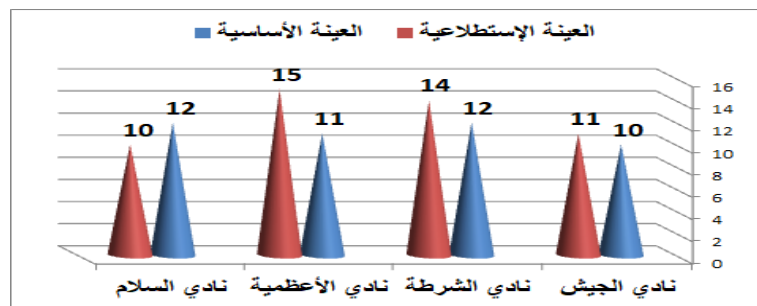
جدول (١)

توزيع عيني البحث (الاساسية ، الاستطلاعية) من بعض أندية بغداد

ن = (٩٥) العينة / (١١٧) المجتمع

العينة الإستطلاعية			العينة الأساسية		
النسبة %	العدد	النادي	النسبة %	العدد	النادي
%٩,٤٠	١١	الزوراء	%٨,٥٤	١٠	الجيش
%١١,٩٦	١٤	الشرطة	%١٠,٢٥	١٢	الشرطة
%١٢,٨٢	١٥	الجوية	%٩,٤٠	١١	الأعظمية
%٨,٥٤	١٠	الطلبة	%١٠,٢٥	١٢	السلام
%٤٢,٧٣	٥٠	المجموع	%٣٨,٤٦	٤٥	المجموع

يتضح من جدول (١) أن عينة البحث الأساسية بلغت (٤٥) ناشئ بنسبة (٣٨,٤٦%) من أربع أندية مختلفة ببغداد- العراق ، بينما بلغت العينة الإستطلاعية (٥٠) ناشئ بنسبة (٤٢,٧٣%) من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.



شكل (١)

توزيع عينتي البحث (الاساسية ، الاستطلاعية) لناشئي سباحة المسافات القصيرة من بعض أندية بغداد بالعراق

جدول (٢)

إعتدالية توزيع عينتي البحث في بعض المتغيرات الأساسية ن = (١١٧)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
العمر	١٣,٣٥	١٣,٠٠	٢,١٥	٠,٤٨٨
الطول	١٦٢,٥	١٦٢,٠	١,٦٨	٠,٨٩٣
الوزن	٥٠,٨	٥١,٠٠	٢,١٦	٠,٢٧٨-
العمر التدريبي	٨,٣١	٨,٠٠	١,٣٦	٠,٦٨٤
القدرات العقلية	٤٥,٦٥	٤٥,٠٠	٢,٢٧	٠,٨٥٩
المساعدة الإجتماعية	٣٧,٣	٣٦,٠٠	١٠,٠١	٢,٠٩-
المناعة النفسية	٦٥,٨	٦٥,٠٠	٦,٢٨	٢,٦٨-

يتضح من جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات (العمر ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي ، القدرات العقلية) ، وكذلك المتغيرات الأساسية في

البحث (المساندة الإجتماعية ، المناعة النفسية) ويتضح أن قيم معامل الالتواء تراوحت ما بين (± 3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية مما يشير إلى تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

ثالثاً : أدوات ووسائل جمع البيانات

أعتمد الباحث في جمع البيانات المتعلقة على مجموعة من الادوات وهى :

١. الإطلاع على المراجع والدراسات المرتبطة :

حيث قام الباحث بالإطلاع على الكتب والمراجع العلمية والدراسات السابقة والمرتبطة ، بغرض التوصل الى بناء مقياسي المساندة الإجتماعية والمناعة النفسية بما يتوافق مع طبيعة وعينة البحث من ناشئي سباحة المسافات القصيرة ببغداد - العراق عينة البحث.

٢. المقابلات الشخصية

قام الباحث بمقابلة مفتوحة مع السادة الخبراء فى مجال علم النفس الرياضي والسباحة ملحق (١٢) وتم عرض مقياسى البحث عليهم للتأكد من مدى مناسبة الأبعاد والعبارات لمقياس المساندة الإجتماعية ملحق (٣ ، ٤) ، ومقياس المناعة النفسية (٨) وكذلك للتأكد من مدى مناسبة ميزان التقدير لطبيعة البحث والتوصل الى الشكل المبدئي للمقياسيين، ومن ثم إجراء المعاملات العلمية من خلال تطبيقهم على العينة الإستطلاعية والتوصل للشكل النهائي لهما لتطبيقهم على عينة البحث الأساسية.

٣. مقياس المساندة الإجتماعية (إعداد الباحث).

في إطار إجراءات بناء مقياس للمساندة الإجتماعية يتوافق مع متغيرات البحث إستطلع الباحث آراء السادة الخبراء في المحاور المناسبة لبناء مقياس المساندة الإجتماعية من خلال إستمارة بأهم مصادر المساندة الإجتماعية (الوالدين، الأصدقاء، إدارة النادي، المدرب) واتفقت آراء السادة الخبراء على محور والي الأمر (والدين) ومحور مدرب السباحة كأحد أهم مصادر المساندة الإجتماعية ، وفي حدود إطلاع الباحث على بعض الدراسات السابقة بمتغيرات البحث كدراسة "أسماء إبراهيم (٢٠٠١م) (٢)، "مروان دياب" (٢٠٠٢م) (١٥) ، وذلك للتوصل إلى بناء مقياس للمساندة الإجتماعية يتناسب مع أهداف البحث ، وبعد حصر مجموعة من عبارات مقياس

المساندة الإجتماعية قام الباحث بتعديلها لغوياً لتناسب مع طبيعة عينة البحث وذلك للتعرف على مستوى المساندة الإجتماعية التي يشعر بها الناشئ من ولي الأمر والمدرّب خلال ممارسته لرياضة السباحة ، ويعرضها على السادة الخبراء فقد لاقت عبارات المقياس إستحتان السادة الخبراء بنسبة مئوية تراوحت ما بين (٨٠% : ١٠٠%) كما هو موضح بالجدول التالي

- التقدير الكمي لمقياس المساندة الإجتماعية لناشئي سباحة المسافات القصيرة: ملحق (٥)
قام الباحث بحساب التقدير الكمي لعبارات مقياس المساندة الإجتماعية وذلك عن طريق حساب الخطأ المعياري ، كما هو موضح بالجدول التالي للنسبة المئوية لاتفاق آراء السادة الخبراء حول عبارات محاور مقياس المساندة الإجتماعية قيد البحث:-

جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في عبارات محاور مقياس المساندة الإجتماعية قيد البحث (١٠) خبراء

المحور رقم العبارة	والي الأمر النسب المئوية	مدرّب السباحة النسب المئوية
١	٨٠%	١٠٠%
٢	٩٠%	٨٠%
٣	١٠٠%	٨٠%
٤	٨٠%	١٠٠%
٥	٩٠%	٩٠%
٦	٨٠%	٨٠%
٧	٩٠%	٨٠%
٨	٨٠%	٩٠%
٩	١٠٠%	٨٠%
١٠	٨٠%	٩٠%
١١	٩٠%	
١٢	٨٠%	

يتضح من جدول (٣) النسبة المئوية لإتفاق آراء الخبراء في كل عبارة من عبارات مقياس المساندة الإجتماعية لناشئي سباحة المسافات القصيرة (عينة البحث) ، حيث أنحصرت ما بين نسبة (٨٠% : ١٠٠%)، وبذلك فإن جميع عبارات المقياس نالت موافقة آراء السادة الخبراء ، بما يحقق هدف البحث وطبيعة عينة البحث.

١ - مقياس المناعة النفسية (إعداد الباحث).

في حدود إطلاع الباحث على بعض الدراسات السابقة والتي اشتملت على مقياس للمناعة النفسية كدراسة "دوبي،شاهي" Dubey & shahi (٢٠١١م) (١٨) ودراسة "كريزيتينا بونا" krisztina Bona (٢٠١٤م) (٢٥)، ودراسة "ريهام خطاب" (٢٠١٨م) (٨) وذلك للتوصل إلى بناء مقياس للمناعة النفسية يتناسب مع طبيعة وأهداف البحث ، وذلك للتعرف على مستوى المناعة النفسية التي يشعر بها ناشئي سباحة المسافات القصيرة (عينة البحث)، وبعرضها على السادة الخبراء فقد لاقت عبارات المقياس إستحسان السادة الخبراء بنسبة مئوية تراوحت ما بين (٧٠% : ١٠٠%) ، كما هو موضح بالجدول التالي .

- التقدير الكمي لمقياس المناعة النفسية لناشئي سباحة المسافات القصيرة: ملحق (٩)
قام الباحث بحساب التقدير الكمي لعبارات مقياس المناعة النفسية وذلك عن طريق حساب الخطأ المعياري ، كما هو موضح بالجدول التالي للنسبة المئوية لاتفاق آراء السادة الخبراء حول عبارات محاور مقياس المناعة النفسية قيد البحث:-

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في عبارات محاور مقياس المناعة النفسية قيد البحث

(١٠) خبراء

م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية
١	%٨٠	١١	%٨٠	٢١	%٨٠	٣١	%٨٠
٢	%٨٠	١٢	%٧٠	٢٢	%١٠٠	٣٢	%٨٠
٣	%٨٠	١٣	%٨٠	٢٣	%٩٠	٣٣	%٨٠
٤	%٧٠	١٤	%٨٠	٢٤	%٨٠	٣٤	%٨٠
٥	%٨٠	١٥	%٧٠	٢٥	%١٠٠	٣٥	%٧٠
٦	%٨٠	١٦	%٨٠	٢٦	%٩٠	٣٦	%٨٠
٧	%٨٠	١٧	%٨٠	٢٧	%٨٠	٣٧	%٨٠
٨	%٧٠	١٨	%٨٠	٢٨	%٨٠	٣٨	%٨٠
٩	%٨٠	١٩	%١٠٠	٢٩	%٧٠	٣٩	%٧٠
١٠	%٨٠	٢٠	%٧٠	٣٠	%٨٠	٤٠	%٨٠

يتضح من جدول (٣) النسبة المئوية لإتفاق آراء الخبراء في كل عبارة من عبارات مقياس المناعة النفسية لناشئي سباحة المسافات القصيرة (عينة البحث) ، حيث إنحصرت ما بين نسبة (٧٠% : ١٠٠%) ، وبذلك فإن جميع عبارات المقياس نالت موافقة آراء السادة الخبراء ، بما يحقق هدف البحث وطبيعة عينة البحث.

جدول (٥)

عدد عبارات مقياس المساندة الإجتماعية والمناعة النفسية في صورته الأولى والثانية بعد عرضهما على الخبراء قيد البحث

عدد العبارات في الصورة الثانية	عدد العبارات المعدلة	العدد المبدئي للعبارات	المقياس
٢٢	٥	٢٢	المساندة الإجتماعية
٤٠	٨	٤٠	المناعة النفسية

الدراسات الإستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/٤/٣ م الى يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/٤/١٧ م ، على عينة إستطلاعية قوامها (٥٠) ناشئ من خارج عينة البحث الاساسية وداخل مجتمع البحث وذلك لايجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس القدرات العقلية ومقياس المساندة الإجتماعية ومقياس المناعة النفسية وكذلك التأكد من مدي فهم ووضوح العبارات ، قيد البحث .

المعاملات العلمية

أولاً الصدق Validity :-

- صدق الاتساق الداخلي:

للتحقق من صدق مقياسي (المساندة الإجتماعية ، المناعة النفسية) قام الباحث بحساب صدق التكوين الفرضي بإستخدام طريقة الاتساق الداخلي من خلال حساب دلالة معامل الارتباط البسيط "Pearson" بين العبارة والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية وبتضح ذلك فيما يلي .

جدول (٦)

معامل الارتباط بين العبارة والمقياس للتأكد من صدق الإتساق الداخلي لمقياسي المساندة الإجتماعية والمناعة النفسية قيد البحث ن = (٥٠)

المناعة النفسية								المساندة الإجتماعية			
(ر)	م	(ر)	م	(ر)	م	(ر)	م	(ر)	م	(ر)	م
٠,٥٨	٣١	٠,٨٥	٢١	٠,٦٣	١١	٠,٥٨	١	٠,٥٧	١٢	٠,٥٥	١
٠,٦٣	٣٢	٠,٧٣	٢٢	٠,٨٥	١٢	٠,٤٩	٢	٠,٥٠	١٣	٠,٤٧	٢
٠,٦٤	٣٣	٠,٨٥	٢٣	٠,٥٩	١٣	٠,٧٤	٣	٠,٦٦	١٤	٠,٥٩	٣
٠,٤٨	٣٤	٠,٨١	٢٤	٠,٦٦	١٤	٠,٥٨	٤	٠,٥٨	١٥	٠,٦٩	٤

٠,٨٧	٣٥	٠,٧٦	٢٥	٠,٤٥	١٥	٠,٧٥	٥	٠,٧٤	١٦	٠,٦٨	٥
٠,٨٥	٣٦	٠,٨٤	٢٦	٠,٤٨	١٦	٠,٥٨	٦	٠,٦٣	١٧	٠,٥٢	٦
٠,٦٨	٣٧	٠,٨٥	٢٧	٠,٧٥	١٧	٠,٦٩	٧	٠,٥٨	١٨	٠,٥٨	٧
٠,٥٤	٣٨	٠,٧٩	٢٨	٠,٥٨	١٨	٠,٥٨	٨	٠,٧٨	١٩	٠,٨٩	٨
٠,٧٥	٣٩	٠,٨٨	٢٩	٠,٥١	١٩	٠,٤٤	٩	٠,٨٥	٢٠	٠,٦٢	٩
٠,٥٨	٤٠	٠,٥٨	٣٠	٠,٥٢	٢٠	٠,٥٨	١٠	٠,٦٨	٢١	٠,٦٦	١٠
								٠,٦٦	٢٢	٠,٥٧	١١

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٢٧٩

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمقياس التي تنتمي إليه (المساندة الإجتماعية ، المناعة النفسية) قيد البحث حيث أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية، وذلك عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وبذلك يتضح توافر معامل الصدق لجميع عبارات المقياسين قيد البحث.

- صدق المقارنة الطرفية :

بعد أن قام الباحث بصدق الإتساق الداخلي للمقياسين قيد البحث قام بترتيب درجات إستجابات ناشئين العينة الاستطلاعية تنازلياً وحساب دلالة الفروق بين الربيع الاعلى والربيع الأدنى والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لمقياس المساندة الإجتماعية ومقياس المناعة النفسية قيد البحث ن = (٥٠)

قيمة (ت)	الربيع الأدنى ١٢		الربيع الأعلى ١٢		المقياس
	ع±	س	ع±	س	
*١٠,٤٠	٤,٢١	٢٥,٩	١,٩٨	٤٠,٥	المساندة الإجتماعية
*٧,٣٧	٥,٤٥	٥١,٥	٤,٢٧	٦٦,٩	المناعة النفسية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٦٩

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين الربيع الأعلى و الربيع الأدنى في مقياس المساندة الإجتماعية والمناعة النفسية لناشئي سباحة المسافات القصيرة ببغداد -العراق (العينة الإستطلاعية) حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، مما يؤكد على توافر عامل الصدق بالمقياسين قيد البحث .

ثانياً الثبات Reliability:

لإيجاد معامل ثبات أبعاد المقياس إستخدم الباحث معامل " ألفا كرونباخ" حيث يمثل "معامل ألفا" متوسط المعاملات الناتجة عن طريق التجزئة النصفية ، ويتضح ذلك فى الجدول التالي والذي أكد على ثبات نتاج مقياسي المساندة الإجتماعية والمناعة النفسية قيد البحث.

جدول (٨)

معامل ألفا كرونباخ لبيان معامل الثبات لأبعاد مقياسي المساندة الإجتماعية والمناعة النفسية قيد البحث ن = (٥٠)

مقياس المناعة النفسية	المساندة الإجتماعية		
	ألفا كرونباخ	الابعاد	م
٠,٦٤	* ٠,٥٥	والي الأمر	١
	* ٠,٦١	المدرّب	٢

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٢٧٩

يتضح من جدول (٨) دلالة معامل "ألفا كرونباخ" لبيان معامل الثبات لمقياسي المساندة الإجتماعية والمناعة النفسية قيد البحث ، مما يشير الى توافر عامل الثبات وصلاحيتهما للتطبيق ومن ثم تحقيق هدف الدراسة .

كذلك قام الباحث بالتأكد من معامل الثبات للمقياسين قيد البحث بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق على العينة الإستطلاعية وبفاصل زمنى اسبوعين بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني، ثم حساب معامل الارتباط بينهما والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (٩)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لنتائج مقياس التدفق النفسي ومقياس الإنهاك النفسي قيد البحث ن = (٥٠)

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المقياس
	ع±	س	ع±	س	
٠,٤٥٧	٤,١٢	٣٢,٦	٣,٩٠	٣٣,٢	المساندة الإجتماعية
٠,٥٢٨	٣,٨٩	٦٠,٥	٤,٨٦	٥٩,٢	المناعة النفسية

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٢٧٩

يتضح من جدول (٩) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني لمقياسي المساندة الإجتماعية والمناعة النفسية ، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر

من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يعطي دلالة مباشرة على توافر عامل الثبات بالمقياسين قيد البحث .

هذا وبعد أن قام الباحث بحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياسي المساندة الإجتماعية والمناعة النفسية أصبحا في صورتها النهائية وفقاً لما يلي :-

مقياس المساندة الإجتماعية:- ملحق (٧)

تكون المقياس من بُعدين (بُعد خاص بوالي الأمر ، والآخر خاص بالمدرّب) جميعهم في الاتجاه الإيجابي ، وتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٢) عبارة موزعين على محورين المحور الأول مرتبط بأولياء الأمور ويشمل على (١٢) عبارة والمحور الثاني يشمل على (١٠) عبارات مرتبط بمدرّب السباحة الخاص بناشئ سباحة المسافات القصيرة (عينة البحث) ، وتم الإعتماد في بناء المقياس بنظام ليكارت خماسي التقدير وفقاً لإنطباق العبارة على الناشئ وهي (دائماً ، كثيراً ، احياناً ، قليلاً ، أبداً) بتوزيع درجات (٤، ٣، ٢، ١، ٠) على التوالي وجميع عبارات المقياس في الإتجاه الإيجابي ، وتتراوح درجات المقياس ما بين (٠ : ٨٨) درجة ، حيث تمثل حصول الناشئ على درجة تتراوح من (٠ : ٣٠) فهي تمثل مستوى منخفض من المساندة ، بينما يمثل حصول الناشئ على درجة تتراوح من (٣١ : ٥٨) فهي تمثل مستوى متوسط من المساندة الإجتماعية ، ويمثل حصول الناشئ على درجة تتراوح من (٥٩ : ٨٨) فهي تمثل مستوى مرتفع من المساندة الإجتماعية.

مقياس المناعة النفسية :- ملحق (١١)

تكون المقياس ويتكون المقياس من (٤٠) عبارة تهدف للتعرف على مستوى المناعة النفسية ، وتم بناء المقياس بنظام ليكارت خماسي التقدير (دائماً ، كثيراً ، احياناً ، قليلاً ، أبداً) بتوزيع درجات (٤، ٣، ٢، ١، ٠) على التوالي وجميع عبارات المقياس في الإتجاه الإيجابي ، وتتراوح درجات المقياس ما بين (٠ : ١٦٠) درجة ، حيث تمثل حصول الناشئ على درجة تتراوح من (٠ : ٥٣) فهي تمثل مستوى منخفض من المناعة النفسية ، بينما يمثل حصول الناشئ على درجة تتراوح من (٥٤ : ١٠٧) فهي تمثل مستوى متوسط من المناعة النفسية ، ويمثل حصول الناشئ على درجة تتراوح من (١٠٨ : ١٦٠) فهي تمثل مستوى مرتفع للمناعة النفسية .

القياس القبلي :-

تم إجراء القياس القبلي بتطبيق مقياس المساندة الإجتماعية ومقياس المناعة النفسية على ناشئي سباحة المسافات القصيرة (عينة البحث) يومي الإثنين والأربعاء الموافق ١٧، ١٩/٤/٢٠٢٣ م ، خلال بداية فترة المنافسات التجريبية للناشئين والتي تصل إلى ستة أسابيع ، حيث يتعرض فيها الناشئ للعديد من المتغيرات النفسية الضاغطة وهنا تبرز أهمية المساندة الإجتماعية ويمكن التعرف بوضوح على مستوى المناعة النفسية للناشئ خلال هذه المنافسات التجريبية والتي تحاكي المنافسات التجريبية وما تحويه من مواقف نفسية ضاغطة (تشجيع الآخرين ، فوز ، إخفاق ...)

الدراسة الأساسية:-

تم إجراء الدراسة الأساسية وتطبيق البرنامج الإرشاد النفسي لأولياء الأمور ومدربين السباحة خلال أربعة أسابيع بداية من يوم السبت الموافق ٢٢/٤/٢٠٢٣ م الي يوم الأربعاء الموافق ١٧/٥/٢٠٢٣ م .

- الهيكل العام للإرشاد النفسي لناشئي سباحة المسافات القصيرة (عينة البحث) :

نظراً لإختلاف اماكن عينات البحث بين أربعة أندية ببغداد (نادي الجيش ، نادي الشرطة ، نادي الأعظمية ، نادي السلام) وكذلك تزامن أوقات التدريب في هذه الأندية ، مما يصعب على الباحث متابعة تطبيق الإرشاد النفسي للمساندة الإجتماعية من أولياء الأمور والمدربين تجاه ناشئي سباحة المسافات القصيرة (عينة البحث) ، مما دفع الباحث إلى استخدام منصة إلكترونية لعمل إجتماع الكتروني مقترح تعرض عليه جميع المتغيرات التي يلاحظها اولياء الأمور والمدربين عن الناشئين كما يقوم الباحث بتسجيل فيديو يعرض ثلاث مرات اسبوعياً (السبت والإثنين والأربعاء) خلال أربعة أسابيع يشمل على ادوات المساندة الإجتماعية لأولياء الأمور تجاه أبنائهم وكذلك أليات ردود الأفعال النفسي الإيجابية من المدرب تجاه الناشئين خلال المنافسات أو الوحدات التدريبية ، والذي يهدف بشكل كبير إلى دعم المساندة الإجتماعية للناشئ وأشمل برنامج الإرشاد النفسي للمساندة الإجتماعية على محاور رئيسية سعى الباحث خلالها من رفع مستوى المساندة الإجتماعية للناشئ خلال أولياء الأمور والمدربين :-

- تطوير كفاءات التفكير الإيجابي .

من خلال دعم تطوير فكر الناشئ بتركيز الانتباه نحو مسببات الإخفاق الرئيسية ومحاولة مواجهتها وتطوير جوانب الضعف وإستغلال مراكز القوة ، دون الإنغماس في اللوم النفسي والذي يضع اللاعب داخل دائرة الضغوط النفسية والتي قد تؤثر عليه سلباً.

- المراقبة الإجتماعية.

وهي تهدف إلى محاولة التعرف على الجوانب الإجتماعية للناشئ داخل مجتمع تدريبيه للسباحة الخاص به من زملاء وأولياء أمور ومدربين قد يسبب احد هذه الجوانب تأثير سلبي على المساندة الإجتماعية له دون تحقيق الهدف المطلوب ، وذلك من خلال متابعة أولياء الأمور للناشئ والتعرف على العوائق الإجتماعية التي تواجهه والعمل على مساعدته في مواجهتها.

- التحكم العاطفي .

وهو من اهم محاور الإرشاد النفسي للمساندة الإجتماعية فيجب على والي الامر والمدرّب أن يدرك كيف يدرّب الناشئ على التحكم بإنفعالاته خلال مواقف الفوز (من خلال مدح أداء الزملاء الآخرين والإبتسام فيوجوهم وتعليمهم تبادل عبارات الإستحسان وتمنى تقديم الأفضل في المرات القادمة) أو خلال مواقف الفشل أو الإخفاق والذي يجب أن يكون فيها الناشئ على درجة كبيرة من الثبات العاطفي والإنفعالي وذلك بدعم اولياء الأمور والمدربين ،وهذا عكس ما نراه من أولياء الأمور والمدربين قلبي الخبرة الأكاديمية خلال إخفاق لاعبيهم بمواجهتهم بسلوك عنيف ولوم وعبارات توبيخ تؤثر سلبا على استمرار اللاعب في الإستمرار في التدريب بل يمكن أن يدفعه للزوف عن الممارسة الرياضية

- توجه التحدي .

حيث أن إثارة حماس الناشئ التنافسي تزيد من دافعيته نحو الإجتهد في التدريب محاولة لتطوير مستوى الاداء وتحدي الآخرين ، خاصة وأن هناك كثير من الناشئين يعزفون عن ممارسة النشاط الرياضي لإنخفاض مستوى الدافعية نحو تقديم الأفضل.

وقام الباحث بتطبيق المحاور الأربعة السابق عرضهم لبرنامج الإرشاد النفسي للمساندة الإجتماعية من والي الأمر والمدرّب تجاه الناشئين (عينة البحث) بشكل منفصل أسبوعيا حيث يشمل كل أسبوع على عدد ثلاث وحدات إرشاد نفسي يتم عرضها على مصدر المساندة

الإجتماعية (والي الأمر ، المدرب) حيث كان الأسبوع الاول بعنوان (التفكير الإيجابي) والأسبوع الثاني بعنوان (المراقبة الإجتماعية) ، والأسبوع الثالث بعنوان (التحكم العاطفي) والأسبوع الرابع بعنوان (توجه التحدي) ، كما بلغ زمن كل وحدة للإرشاد النفسي للوالدين والمدربين على فيديو مسجل ٣٠ دقيقة يشمل كافة الجوانب النفسية الرئيسية للدعم والمساندة الإجتماعية .

القياس البعدي :-

تم إجراء القياس القبلي بتطبيق مقياس المساندة الإجتماعية ومقياس المناعة النفسية على ناشئي سباحة المسافات القصيرة (عينة البحث) يومي السبت والإثنين الموافق ٢٠٢٣/٥/٢٢، ٢٠٢٣/٥/٢٣ م ، وبنفس شروط القياس القبلي .

المعالجة الإحصائية:

- المتوسط الحسابي . - الإنحراف المعياري . - معامل الالتواء . - معامل الارتباط.
- النسبة المئوية . - إختبار (T) للفروق .

عرض ومناقشة النتائج :

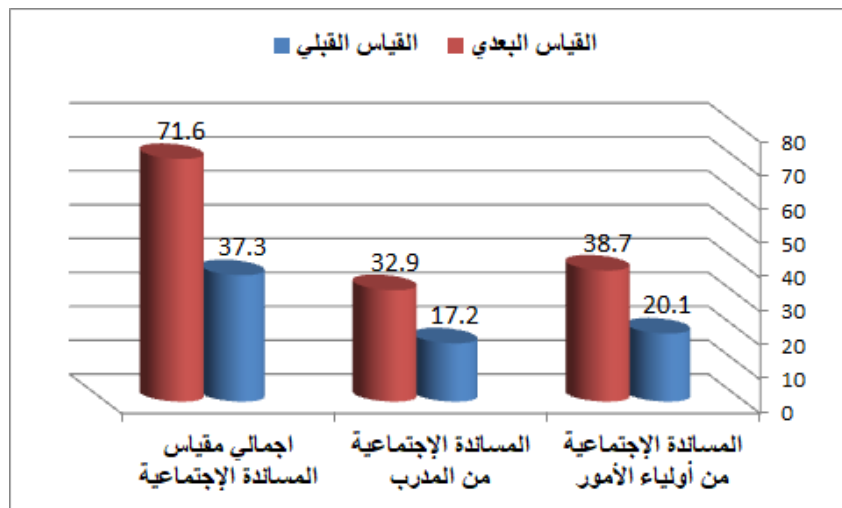
جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لنتائج مقياس المساندة الإجتماعية لناشئي سباحة المسافات القصيرة ن = (٤٥)

قيمة (T)	القياس البعدي		القياس القبلي		محاور مقياس المساندة الإجتماعية
	ع±	س	ع±	س	
*١٧,٣٥	٥,٢١	٣٨,٧	٤,٨٤	٢٠,١	المساندة الإجتماعية من أولياء الأمور
*١٦,٤٧	٤,٦٨	٣٢,٩	٤,٢٥	١٧,٢	المساندة الإجتماعية من المدرب
*١٦,١٦	٩,٨٩	٧١,٦	١٠,٠١	٣٧,٣	اجمالي مقياس المساندة الإجتماعية

قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٦٨

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى المساندة الإجتماعية لدى ناشئي سباحة المسافات القصيرة (عينة البحث) ولصالح القياس البعدي ، حيث أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يعطي دلالة مباشرة على إرتفاع مستوى المساندة الإجتماعية لدى ناشئي سباحة المسافات القصيرة في القياس البعدي قيد البحث ، ويتضح ذلك في الشكل التالي .



شكل (٢)

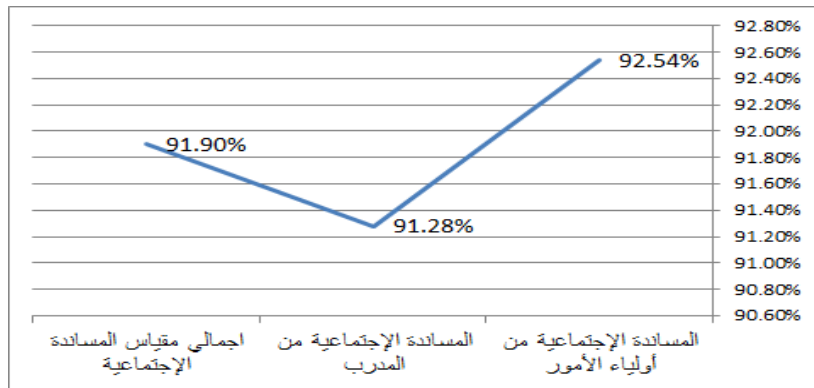
الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لنتائج مقياس المساعدة الاجتماعية لناشئي سباحة المسافات القصيرة

جدول (١١)

نسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدي لنتائج مقياس المساعدة الاجتماعية لناشئي سباحة المسافات القصيرة ن = (٤٥)

محاوير مقياس المساعدة الاجتماعية	القياس القبلي	القياس البعدي	فروق المتوسطين	نسبة التحسن %
المساعدة الاجتماعية من أولياء الأمور	٢٠,١	٣٨,٧	١٨,٦	٩٢,٥٤%
المساعدة الاجتماعية من المدرب	١٧,٢	٣٢,٩	١٥,٧	٩١,٢٨%
اجمالي مقياس المساعدة الاجتماعية	٣٧,٣	٧١,٦	٣٤,٣	٩١,٩%

يتضح من جدول (١١) نسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى المساعدة الاجتماعية لدى ناشئي سباحة المسافات القصيرة (عينة البحث) والتي تشير إلى تحسن واضح في مستوى المساعدة الاجتماعية وفقاً لمصادر المساعدة المختارة قيد البحث حيث بلغت نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمساعدة الاجتماعية من أولياء الأمور بنسبة بلغت (٩٢,٥%) ، بينما بلغت نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمساعدة الاجتماعية من مدربي السباحة بنسبة بلغت (٩١,٢%) ، وكان اجمالي تحسن المساعدة الاجتماعية لناشئي سباحة المسافات القصيرة (عينة البحث) في القياس البعدي (٩١,٩%) ويتضح ذلك في الشكل التالي .



شكل (٣)

نسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي لنتائج مقياس المساعدة الاجتماعية لناشئي سباحة المسافات القصيرة

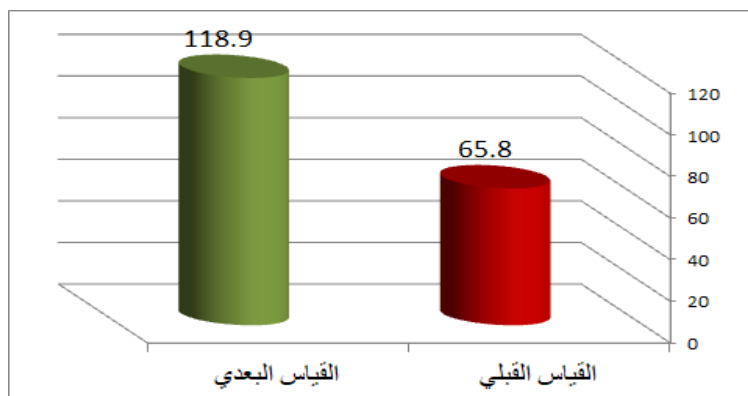
جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لنتائج مقياس المناعة النفسية لناشئي سباحة المسافات القصيرة ن = (٤٥)

قيمة (T)	القياس البعدي		القياس القبلي		مقياس
	ع±	س	ع±	س	
*٣٨,٧٢	٦,٥٨	١١٨,٩	٦,٢٨	٦٥,٨	المناعة النفسية

قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٦٨

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى المناعة النفسية لدى ناشئي سباحة المسافات القصيرة (عينة البحث) ولصالح القياس البعدي ، حيث أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يعطي دلالة مباشرة على إرتفاع مستوى المناعة النفسية لدى ناشئي سباحة المسافات القصيرة في القياس البعدي قيد البحث ، ويتضح ذلك في الشكل التالي .



شكل (٤)

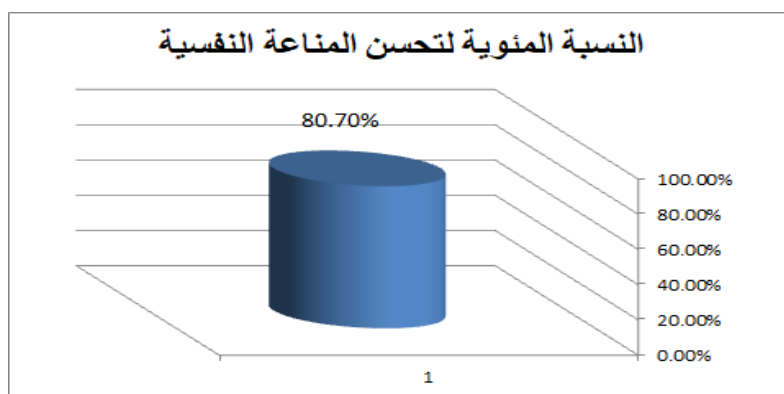
الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لنتائج مقياس المناعة النفسية لناشئي سباحة المسافات القصيرة

جدول (١٣)

نسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدي لنتائج مقياس المناعة النفسية لناشئي سباحة المسافات القصيرة ن = (٤٥)

مقياس	القياس القبلي	القياس البعدي	فروق المتوسطين	نسبة التحسن %
المناعة النفسية	٦٥,٨	١١٨,٩	٥٣,١	٨٠,٧%

يتضح من جدول (١٣) نسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى المناعة النفسية لدى ناشئي سباحة المسافات القصيرة (عينة البحث) والتي تشير إلى تحسن واضح في مستوى المناعة النفسية بنسبة بلغت (٨٠,٧%) ويتضح ذلك في الشكل التالي



شكل (٥)

نسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدي لنتائج مقياس المناعة النفسية لناشئي سباحة المسافات القصيرة

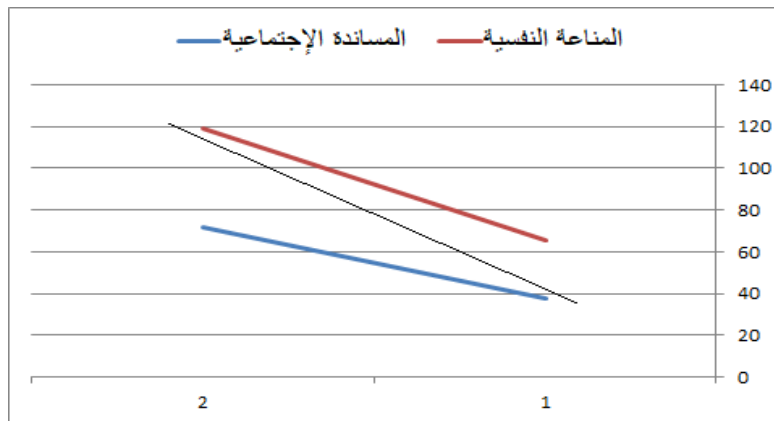
جدول (١٤)

دلالة العلاقة الارتباطية بين المساندة الإجتماعية والمناعة النفسية لدى ناشئي سباحة المسافات القصيرة قيد البحث ن = (٤٥)

قيمة (ر)	القياس البعدي		القياس القبلي		المقياس
	ع±	س	ع±	س	
٠,٦٨٧	٩,٨٩	٧١,٦	١٠,٠١	٣٧,٣	المساندة الإجتماعية
	٦,٥٨	١١٨,٩	٦,٢٨	٦٥,٨	المناعة النفسية

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٢٩٤

يتضح من جدول (١٤) أنه توجد علاقة ارتباطية طردية بين المساندة الإجتماعية والمناعة النفسية لدى ناشئي سباحة المسافات القصيرة (عينة البحث) ، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، مما يعطي دلالة مباشرة على أنه كلما ارتفع مستوى المساندة الإجتماعية للناشئ ارتفع معه مستوى المناعة النفسية له ، ويتضح ذلك من الشكل التالي.



شكل (٦)

العلاقة الارتباطية الطردية بين المساندة الإجتماعية والمناعة النفسية لدى ناشئي سباحة المسافات القصيرة قيد البحث

مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (١٠) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى المساندة الإجتماعية لدى ناشئي سباحة المسافات القصيرة (عينة البحث)

ولصالح القياس البعدي ، وتبين ذلك بوضوح في الشكل (٢) ، كما أكد الجدول (١١) ووضحه الشكل (٣) والذي وضع نسب التحسن المئوية والتي أشارت إلى تحسن واضح في مستوى المساندة الإجتماعية وفقاً لمصادر المساندة المختارة قيد البحث حيث بلغت نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمساندة الإجتماعية من أولياء الأمور بنسبة بلغت (٩٢,٥%) ، بينما بلغت نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمساندة الإجتماعية من مدربي السباحة بنسبة بلغت (٩١,٢%) ، وكان اجمالي تحسن المساندة الإجتماعية لناشئي سباحة المسافات القصيرة (عينة البحث) في القياس البعدي (٩١,٩%) .

ويعزو الباحث هذا التحسن الواضح في مستوى المساندة الإجتماعية لدى ناشئي سباحة المسافات القصيرة (عينة البحث) إلى برنامج الإرشاد النفسي والذي اشتمل على أربعة محاور رئيسية تم تنفيذهم خلال أربعة أسابيع بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً ، كما يرى الباحث أن أهم مقومات البرنامج أنه إشتمل على محاور رئيسية (تطوير كفاءات التفكير الإيجابي ، المراقبة الإجتماعية ، التحكم العاطفي ، توجه التحدي) هدفت إلى زيادة وعي الوالدين والمدربين بأدوات المساندة الإجتماعية للناشئين (عينة البحث) ، كما أن من اهم مصادر المساندة الإجتماعية هي الأسرة لذلك اعتمد الباحث زيادة وعي الوالدين كمصدر رئيسي للمساندة الإجتماعية وهذا يتفق مع ما أشار إليه "وليمان وجاي" **William & Jay** (٢٠٠٥م) أن المنظومة الإجتماعية الرئيسية للفرد تبدأ بالوالدين كأحد أهم الدعائم الإجتماعية ، فهي التي تعكس تصرفاته ، كما انها جماعة متماسكة تستجيب للأحداث بطريقة تختلف عن أية جماعة أخرى، ويستجيب الفرد بدوره وفقاً لنتيئته الأسرية . (٢٩ : ١٠٥)

كما يرى الباحث أن أهم مقومات المساندة الإجتماعية التي تم الإعتماد عليها خلال البرنامج الإرشادي هو تعزيز الثقة بالنفس من الوالدين والمدرّب تجاه الناشئ مما يزيد من قدرته على مواجهة الضغوط النفسية وهذا ما أشار إليه **علي عبد السلام** (٢٠٠٥م) أن قدرة الفرد على مواجهة الأحداث الضغوط النفسية المختلفة تكم في مقدار ثقته بقدراته ، وأكد على أن الفرد الذي يحظى بمساندة اجتماعية يصبح شخصاً واثقاً من نفسه . (١٤ : ٤٥)

كما يؤكد الباحث على التأثير الإيجابي لجلسات الإرشاد النفسي للوالدين والتي من دورها جعلت الوالدين أكثر تحملاً في انفعالاتهم تجاه ابنائهم خاصة عندما لم يحقق الناشئ المستوى المطموح والمتوقع تحقيقه كون الناشئ في هذه الحالة يشعر بالحزن مما لا يجعل هناك فرصة لتلقي لوم الآخرين (المدرّب ، الوالدين ، الزملاء ...) فهنا يكمن أهمية ابتسام الوالدين ودعمهم النفسي ومساندتهم للناشئ والتي تزيد من قدرته على التحدي ورغبته في المحاولة والتدريب أكثر وتزيد من دافعيته نحو الممارسة والتدريب وكل ذلك نتيجة لشعوره بمساندة إجتماعية تدفعه نحو الأفضل ، وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة جريس "Grassi & all" (٢٠٠٠م) (٢١) والتي أكدت على العلاقة العكسية بين المساندة الاجتماعية والقلق النفسي ، أي كلما ارتفع مستوى المساندة الاجتماعية انخفض مستوى القلق النفسي والعكس ، كما تتفق أيضاً مع ما توصلت إليه دراسة "أحمد عبد الله (٢٠١٥م) (١) والتي توصلت إلى وجود علاقة طردية بين المساندة الاجتماعية بالمسؤولية الاجتماعية لدى طلبة جامعة مؤتة أي كلما شعر الطالب بمستوى أفضل من المساندة الاجتماعية زاد شعوره بالمسؤولية الاجتماعية .

ومن خلال العرض السابق وفي حدود أهداف البحث وفروضه وفي ضوء التحليل الإحصائي فقد تحقق الفرض الأول للبحث والذي نص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى المساندة الاجتماعية لدى ناشئي سباحة المسافات القصيرة عينة البحث ولصالح القياس البعدي " مناقشة نتائج الفرض الثاني:

إتضح من جدول (١٢) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى المناعة النفسية لدى ناشئي سباحة المسافات القصيرة (عينة البحث) ولصالح القياس البعدي ، وتبين ذلك بوضوح في الشكل (٤) ، كما أكد الجدول (١٣) ووضحه الشكل (٥) والتي أوضحت تحسن في مستوى المناعة النفسية بنسبة بلغت (٨٠,٧%) .

ويعزو الباحث هذا التحسن الواضح في مستوى المناعة النفسية لدى ناشئي سباحة المسافات القصيرة (عينة البحث) إلى برنامج الإرشاد النفسي والذي هدف إلى رفع مستوى المساندة الاجتماعية للناشئين من خلال مصادر إجتماعية مؤثر (الوالدين ، المدرّبين) ، كما يؤكد الباحث

على فاعلية محاور محاور البرنامج الإرشاد النفسي للناشئين والذي أشتمل على جوانب رئيسية لتطوير كفاءات التفكير الإيجابي للناشئ نحو كيفية مواجهة الفشل والتصرفات السلبية من الآخرين نحو الناشئ والتفكير الإيجابي نحو حل المشكلات المختلفة التي قد تواجهه مما تزيد من مناعته النفسية ، وكذلك تطوير المراقبة الإجتماعية للآخرين والتعرف على مصادر الطاقة الإيجابية والإندماج معهم وتجنب ذوي الانفعال السلبي ومصدر للطاقة السلبية فتعريف الناشئ بذلك يزيد من مناعته النفسية ويقلل من مخاطر تعرضه للضغوط النفسية ، كما أنه من أهم مقومات البرنامج هو تدريب الناشئ على التحكم العاطفي في انفعالاته وان تكون متوازنة ، كما أكد الباحث على اهمية توجه التحدي لمواجهة العقبات النفسية المختلفة دون الإستسلام سريعاً كل ذلك هدف إلى زيادة المناعة النفسية للناشئ وهذا يتفق مع ما أشار إليه "برادواج و اجراول" & Bhardwaj Agrawal (٢٠١٥م) حيث أكد على فاعلية المناعة النفسية فى التعايش مع الصراعات الأنفعالية وتحمل الضغوط بدون صراعات وتقوية وتعزيز الشخصية والتكيف مع التغيرات البيئية وأن تكون الأنفعالات منطقية وليست مندفعة وهشة (١٧:١٤) .

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة "عبير أحمد" (٢٠١٨م) (٩) والتي أكدت على انه كلما ارتفعت مستوى ميكانيزمات الدفاع ارتفع مستوى المناعة النفسية ، وتتفق أيضاً مع نتائج دراسة "دوبى وشاهى" Dubey & shahi (٢٠١١م) (١٨) والتي أكدت على الدور الإيجابي للمناعة النفسية فى تخفيف الضغط والإرهاك النفسى وذلك من خلال برنامج لتطوير استراتيجيات المواجهة ،

ومن خلال العرض السابق وفي حدود أهداف البحث وفروضه وفي ضوء التحليل الإحصائي فقد تحقق الفرض الثاني للبحث والذي نص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى المناعة النفسية لدى ناشئي سباحة المسافات القصيرة عينة البحث ولصالح القياس البعدي"

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

إتضح من جدول (١٤) أنه توجد علاقة إرتباطية طردية بين المساندة الإجتماعية والمناعة النفسية لدى ناشئي سباحة المسافات القصيرة (عينة البحث) ، واکد ذلك الشكل رقم (٦) والذي

أشار للعلاقة الطردية الإيجابية بين المساندة الإجتماعية والمناعة النفسية أى أنه كلما ارتفع مستوى المساندة الإجتماعية للناشئ ارتفع معه مستوى المناعة النفسية في مواجهة الضغوط النفسية لديه . ويعزو الباحث هذه العلاقة المنطقية الطردية بين المساندة الإجتماعية والمناعة النفسية إلى ان المساندة الإجتماعية للناشئ في هذه المرحلة السنة تمثل البناء والهيكل العام للجوانب النفسية للناشئ والتي من خلالها يستطيع اظهار افضل مادية من قدرات على العكس فإن لم يشعر الناشئ بمستوى من المساندة الإجتماعية أما من خلال الأسرة أو من خلال المدرب فسرعان ما تنخفض قدرته على مواجهة الأعباء النفسية خلال التدريب الشاق والمنافسات وما تشمله على مصادر للضغوط النفسية المختلفة وهذا يتفق مع ما أشار إليه "علي عبد السلام" (٢٠٠٥م) أن انخفاض مستوى المساندة الاجتماعية يؤدي إلى ضعف قدرة الفرد على مواجهة الأحداث الضاغطة (١٤ : ٤٥) ، وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة "عبيد أحمد" (٢٠١٨م) (٩) والتي أكدت على انه كلما ارتفعت مستوى ميكانيزمات الدفاع ارتفع مستوى المناعة النفسية ، وتتفق أيضاً مع نتائج دراسة "دوبى وشاهى" Dubey & shahi (٢٠١١م) (١٨) والتي أكدت على الدور الإيجابي للمناعة النفسية فى تخفيف الضغط والإرهاك النفسى وذلك من خلال برنامج لتطوير استراتيجيات المواجهة ، وهنا يؤكد الباحث على النواحي الإيجابية التي تحققها المساندة الإجتماعية حيث رفع مستويات الطمانينة والتفاؤل والإجتهاد نحو تطوير المستوى ، ويتفق ذلك مع أشارت إليه كلاً من "إيمان عبد الكريم ، ربا الدوري" (٢٠١٠م) إلى أن تحقيق نجاح في حياتنا ، إنما يعتمد على مدى شعورنا بالتفاؤل ، فتوفر الإمكانيات الموضوعية بغزارة وتنوع ، يكفي وحده لبلوغ الأهداف وتحقيق النجاح بالحياة (٤ : ٢٤١) ، وأكدت "علا المغوش" (٢٠١١م) وللمساندة الاجتماعية وظائف نفسية ، وإجتماعية ، وصحية متعددة منها الدور المتمثل في إشباع حاجات الانتماء، والاندماج، والاحترام، والاعتراف، والتقدير، والحب ، والمحبة، وزيادة تقدير الذات، والثقة بالنفس، والتأثير الايجابي في المشاعر والانفعالات (١٢ : ١٢).

كما يتفق ذلك مع ما أشار إليه "جينتري ، جوديفون" Gentry,gooduvin (٢٠١٠م) أن هناك علاقة إرتباطية بين نقص المساندة الإجتماعية (الحجم - الرضا) فالأشخاص منخفضي المساندة الإجتماعية من المكتئبين يتسمون بالتقييم السلبي للذات وتوقع الفشل في كل محاولة

وتعميم هذا الفشل والتشويه المعرفي وفقدان الامل (١٦ : ٢٤) ، وتتفق هذه النتائج ما توصلت إليه دراسة كلاً من "جريس"Grassi &all (٢٠٠٠م) (٢١) ، علي عبد السلام" (٢٠٠٠م) (١٣) ، أحمد عبد الله (٢٠١٥م) (١) ، والتي أشارت جميعها على الدور الإيجابي والعلاقة بين المساندة الإجتماعية والدافع النفسية الإيجابية نحو مواجهة الضغوط النفسية والتوجه والتركيز نحو تحقيق الهدف.

ومن خلال العرض السابق وفي حدود أهداف البحث وفروضه وفي ضوء التحليل الإحصائي فقد تحقق الفرض الثالث للبحث والذي نص على أنه " توجد علاقة إرتباطية طردية بين مستوى المساندة الإجتماعية ومستوى المناعة النفسية لدى ناشئي سباحة المسافات القصيرة عينة البحث "

الاستخلاصات :-

في ضوء أهداف البحث وفروضه وعرض ومناقشة النتائج يمكن استخلاص الآتي:

- أثر برنامج الإرشاد النفسي لأولياء الأمور والمدرسين في تحسين مستوى المساندة الإجتماعية لدى ناشئي سباحة المسافات القصيرة (عينة البحث)..
- أثر برنامج الإرشاد النفسي لأولياء الأمور والمدرسين في تحسين مستوى المناعة النفسية لدى ناشئي سباحة المسافات القصيرة (عينة البحث)..
- توجد علاقة إرتباطية طردية بين المساندة الإجتماعية والمناعة النفسية لدى ناشئي سباحة المسافات القصيرة (عينة البحث) .

التوصيات :

- ضرورة توعية اولياء الأمور كأحد اهم مصادر المساندة الإجتماعية للناشئ بأهمية تطوير المساندة الإجتماعية ودعم وتوعية الناشئ خلال تطبيق البرنامج التدريبي أو خلال المنافسات .
- عقد دورات تدريبية للمدرسين الرياضيين للوقوف على أهمية المساندة الإجتماعية للرياضيين خاصة في مراحلهم الأولى للممارسة تجنباً للتعرض للضغوط النفسية بإستمرار والتي قد تصل بهم إلى العزوف عن ممارسة النشاط الرياضي .
- إجراء المزيد من الدراسات المرتبطة بالمساندة الإجتماعية للرياضيين بمختلف الأنشطة.
- إجراء المزيد من الدراسات المرتبطة بالمناعة النفسية للناشئين بالأنشطة الرياضية الأخرى.

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

١. أحمد عبد الله الطراونة : أنماط المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية لدى طلبة جامعة مؤتة ، مجلة كلية التربية ج. ٣٤ ، ع. ١٦٢ ، ج. ١ - جامعة الأزهر . (٢٠١٥م)
٢. أسماء محمد إبراهيم : المساندة الاجتماعية التقليدية وغير التقليدية في حالات التكل ، دراسة . ميدانية ، مركز الإرشاد النفسي ، القاهرة . (٢٠٠١م)
٣. أسيل صبار محمد ، مؤيد منفي محمد (٢٠١٨م) : "المناة النفسية لدى طلبة الجامعة "، بحث منشور المؤتمر السنوي (يوم الصحة النفسية)، جامعة الأنبار .
٤. أميرة محمود عفيفي : تأثير تدريبات الجيروكينيسيز (GYROKINESIS) على المناة النفسية وبعض المتغيرات البدنية على السيدات بالمرحلة العمرية من (٣٠-٤٠) سنة ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة ، المجلد ٧ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
٥. إيمان عبد الكريم ، ريا السدوري (٢٠١٠م) : التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات ، مجلة البحوث التربوية والنفسية ، العددان السادس والعشرون والسابع والعشرون ، جامعة بغداد .
٦. ايمان نبيل حنفي (٢٠٢٠م) : برنامج لتحسين المناة النفسية لأمهات الأطفال ذوى الإعاقة العقلية وأثره على الشعور بالوصمة الاجتماعية لديهن وبعض جوانب الكفاءة الاجتماعية لأبنائهن المعاقين ، رسالة دكتوراه منشورة ، كلية الدراسات العليا للتربية ، جامعة القاهرة .
٧. رضوان شعبان ، عادل هريدي (٢٠٠١م) : العلاقة بين المساندة الاجتماعية وكل من مظاهر الاكتئاب وتقدير الذات والرضا عن الحياة ، القاهرة مجلة علم النفس ، الهيئة العامة للكتاب عدد ٥٨ ، القاهرة .
٨. ريهام عصام خطاب : أثر برنامج إرشادي قائم على الطاقة الإيجابية في تقوية المناة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة حلوان من ذوى الإعاقة الحركية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة حلوان . (٢٠١٨م)
٩. عبير أحمد أبو الوفا : "ميكانيزمات الدفاع لدى مرتفعي ومنخفضي المناة النفسية من طلاب الجامعة ، بحث منشور ، مركز الإرشاد النفسي ، مجلة الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس . (٢٠١٨م)
١٠. عصام محمد زيدان : ميكانيزمات الدفاع لدى مرتفعي ومنخفضي المناة النفسية من طلاب الجامعة ، مجلة الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، (٢٠١٣م)

- القاهرة .
- ١١ . عصام محمد زيدان : المناعة النفسية مفهومها وابعادها وقياسها، بحث منشور، مجلة كلية التربية، العدد (١٥١)، جامعة طنطا. (٢٠١٣م)
- ١٢ . علا محمد المغوش : الفروق بين الجنسين في المسؤولية الاجتماعية لدى طفل الروضة ، دراسة ميدانية على عينة من رياض الأطفال الحكومية عمر (٥-٦) سنوات في مدينة دمشق ، مجلة جامعة دمشق المجلد ٢٧. (٢٠١١م)
- ١٣ . علي علي عبد السلام : المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتهم بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية ، مجلة علم النفس، العدد ٥٣، السنة الرابعة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة . (٢٠٠٠م)
- ١٤ . علي عبد السلام : المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها العملية، مكتبة الأنجلو المصرية : القاهرة. علي (٢٠٠٥م)
- ١٥ . مروان عبد الله دياب : دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلس (٢٠٠٢م)
- ١٦ . هبة فتحى النادي : دور المناعة النفسية والمساندة الإجتماعية في خفض الإنهاك النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩) ، مجلة الخدمة النفسية ، كلية الآداب جامعة عين شمس. (٢٠٢٢م)

ثانياً المراجع الأجنبية :

- ١٧ . Bhardwaj & Agrawal : concept and applications of psycho-immunity (defense against mental illness) importance in mental health scenario. Online journal of multidisciplinary research , ٦-١٥ (٢٠١٥)
- ١٨ . Dubey & shahi (٢٠١١) : psychological immunity and coping strategies: a study on medical professionals. India journal of social sciences researches, ٣٦-٤٧, ٨(١-٢)
- ١٩ . Gentry & gooduvin (٢٠١٠) : social support for decision making during grief dwe to death American behavioral scientist

- .٢٠ Gilbert, T., Pinel, C., Wilson, D., Blumberg, J., & Wheatley, P. (٢٠٠٨) : Immune neglect:A source of durability bias in affective forecasting. Journal of Personality and Social Psychology, ٧٥, ٦١٧-٦٣٨
- .٢١ Grassi & all (٢٠٠٠) : social support and psychological distress in primary care at tenders. Psychotherapy & psychosomatics. Vol (٦٩). No (٢). pp ٩٥-١٠٠
- .٢٢ McKay, J., Niven, A. G., Lavallee, D., & White, A. (٢٠٠٨) : Sources of strain among elite UK track athletes. The Sport Psychologist, ٢٢, ١٤٣-١٦٣.
- .٢٣ Olah, A; Nagy, H & Toth, K. (٢٠١٠) : Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. ETC-Empirical Text and Culture Research, ٤, ١٠٢-١٠٨.
- .٢٤ Porter,c & Olive, A (٢٠٠٧). : Social support , psychological wellbeing and health among the elderly , educational Gerontology, ٣٣,١٠٥٣-١٠٦٨
- .٢٥ Krisztina Bóna(٢٠١٤): : AN EXPLORATION OF THE PSYCHOLOGICAL IMMUNE SYSTEM IN HUNGARIAN GYMNASTS, Master's Thesis in Sport and Exercise Psychology Autumn ٢٠١٤ Department of Sport Sciences University of Jyvaskyla
- .٢٦ Ross and Cohen, S., C., (٢٠١٤) : ٢٠ Sex roles and Social Support as moderators of life stress adjustment, Journal of Personality and Social Psychology, ٥٢(٥), ٥٧٠-٥٨٥
- .٢٧ Rutter , j (٢٠٠١) : psychological resilience and protective mechanisms)in rolf,j,et al risk and protective factors in the development ,Cambridge

- .٢٨ **Stack,C., Parrila, P., and Torppa, M., (٢٠١٤).** : Using a Multidimensional Measure of Resilience to Explain Life Satisfaction and Academic Achievement of Adults with reading Difficulties. Journal of Learning disabilities. Accepted for Publishing Electronic Publication.
- .٢٩ **William M. Pinsof & Jay L. Lebow (٢٠٠٥).** : Family Psychology: The Art of the Science. New York: Oxford University Press.