

فاعلية برنامج ارشادي لتحسين المناعة النفسية للطالبات المسابات بكلية التربية الرياضية

م.د. ايمان مصطفى الشنواني

المقدمة ومشكلة البحث

الانشطة الرياضية التي تمارس بكليات التربية الرياضية تعد جانب مهم من جوانب الحياة والتي تهدف الى تطوير السلوك الاجتماعي وتنمية العلاقات الانسانية بين الطالبات اضافة الى تحقيق جانب مهم من جوانب تطوير الكفاءة البدنية واجهزة الجسم الوظيفية ورفع قدرات الطالبة وامكانياتها الجسمية والفكرية، وهي من العناصر المهمة لصقل واعداد شخصيه الطالبة وتأهيلها تأهيلاً يضمن إعدادها الإعداد التربوي الصحيح وفق الفلسفة التي تبنتها كلية التربية الرياضية، إضافة إلى أنها الميدان التي تستطيع الطالبة من خلاله التقرب الى المجتمع .

ولكن عندما يكون الواقع قاسياً والأحداث صعبه وحيث تواجه طالبات كلية التربية الرياضية العديد من المثيرات الضاغطة التي قد تصادفها ولا تستطيع الطالبة تحملها، نظرا لطبيعة الكلية وما تتطلبه من مجهود بدني وذهني، ومحاولة التوفيق بين كل من متطلبات المقررات التطبيقية والنظرية؛ والتفاعل الجيد مع الآخرين، وكذلك الخوف من التعرض للإصابة والقلق والتوتر والمجهود التي تبذلها الطالبة من تدريب خاصة قرب الامتحانات ؛ وغير ذلك من العوامل التي تسهم في رفع مستوي الضغوط لدي الطالبات ، والتي قد لا تستطيع التكيف معها، فتؤدي إلى الإصابة فلا بد من تعزيز قدرات إحتواء المشاعر السلبية والتكيف معها، والتي تعتمد على تدعيم وتحسين المناعة النفسية .

وتشير " رولا رمضان " (٢٠١٦ م)، الى أن الفرد يمتلك نظام مناعي نفسي، الذي من شأنه جعل الفرد أكثر قدرة وصلابة ومرونة في مواجهة الضغوط النفسية والاحداث الصعبة في الإدراك ، والتحديات في حياته اليومية، وأن المناعة النفسية موجودة لدى الانسان بوجود المناعة البيولوجية جنبا الى جنب للحفاظ على جسد الفرد وروحة من خلال قدرة نظام المناعة النفسية بالحفاظ على توازن الفرد النفسي والانفعالي وتجعله أكثر قدرة على مواجهة الازمات والصدمات المختلفة للعودة الى حالته الطبيعية بعد التعرض للضغوط والأحداث الحاده. (٢ : ١٣)

وافترض " دوبي وشاهي Dubey and Shahi " (٢٠١١ م)، ان الفرد يمتلك نظام مناعي نفسي يعتبر وعاء المصادر النفسية الحامية من الآثار السلبية بسبب القلق والتوتر العصبي والضغط التي يمر بها الفرد يوميا، وذلك على وتيرة عمل نظام المناعة الحيوية.(٣٦ - ٤٧) ويذكر "باربانيل, Barbanell" (٢٠٠٩م)، بأن المناعة النفسية هي القدرة علي التكيف

الإيجابي اللاوعي التي تعمل بنظام معقد ومنظم وانعكاسي، أسوة بنظام المناعة الحيوية، من أجل حماية الفرد من الاعتداءات النفسية والبيئية، ويتفاعل معه للحفاظ على البقاء عبر التكيف مع الضغط الوجدان، كما حدد ثلاثة ابعاد لتحديد المناعة النفسية تمثلت في (الحارس الوجداني - ميكانيزمات الدفاع - القناع كسمة). (١٣ : ١٦-١٧)

كما يشير "ويلسون Wilson" (٢٠٠٢) الي ان الدفاعات النفسية التي تعمل علي تبرير وإعادة تفسير ومعادلة وتشويه المعلومات السلبية، بأسلوب يحسن من أثارها التي تهدد الكيان الوجداني، وتصل بالفرد للشعور الجيد، عبر إغفال التشوه الحادث لتبرير الأحداث السلبية. (٢٠ : ٣٨-٤٠)

وبعد الإرشاد خدمة نفسية تربية مهمة في عصرنا الراهن إذ لا يقتصر على جانب واحد من جوانب الحياة بل يمتد ليشمل جوانب الحياة كافة (الأسرية ، الجامعية ، الاجتماعية ، المهنية) وعلى هذا الأساس نشأ الإرشاد لمساعدة الفرد نفسياً وتربوياً ومهنياً واجتماعياً كونه عملية إنسانية تهدف إلى تحقيق سعادة الفرد ومساعدته للتخلص مما لديه من مشكلات للوصول إلى أفضل مستوى ممكن من الصحة النفسية (١١ : ٨٢) .

*مدرس دكتور بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية الرياضية، بكلية التربية الرياضية بالجزيرة.

ويذكر " ابراهيم عبد الستار " (١٩٩٣ م) أن أهداف التدخل الإرشادي تعتمد على ثلاث مستويات يتم من خلالها مساعدة المسترشد باستبصار ذاته ومشكلته وهي مستوى معرفي :من خلال تناول التفكير، والمدرجات، و التصورات، والمعارف، والخبرات، والمعتقدات .مستوى وجداني: من خلال تناول القضايا المتعلقة بالقيم والاتجاهات والمشاعر اولأحاسيس والانفعالات، والوجدانيات بشكل عام .مستوى سلوكي :من خلال تناول عمليات اكتساب الخبرات والمهارات وكل ما يتعلق بالممارسة والأداء العملي متضمناً مبادئ تعديل السلوك.(١ : ٩٧)

بينما يذكرها"حامد زهران"(٢٠٠٢ م)، في قدرة التدخل الإرشادي أو العلاجي على:تحقيق الذات :وهي وصول المسترشد لدرجة يستطيع فيها أن ينظر إلى نفسه فيرضى عما ينظر إليه. تحقيق التوافق :وهي الوصول الى تعديل او تغيير السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية لإحداث التوازن بين الفرد وبيئته، وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد ومقابلة متطلبات البيئة . تحقيق الصحة النفسية :الوصول بالفرد إلى إزالة أسباب مشكلاته وحلها والشعور الإيجابي بالسعادة والكفاية(٥ : ٤٠)

وتعتبر الإصابة من المعوقات الأساسية التي تعوق اللاعب من الاستمرار في التدريب وقد تُسبب له ولو بعد إتمام الشفاء انخفاض الأداء والمهارة الغير مكتملة بسبب الإبتعاد عن

الملاعب وعدم التدريب لفترات طويلة، ولقد أصبح للإصابة الرياضية أهمية من حيث إكتشافها المبكر والمعلومات الأولية التي تفيد في التنبؤ بحدوثها لبعض اللاعبين فيمكنهم ذلك من الأستمرار في تنفيذ برامجهم التدريبية دون حدوث ما يعيق تنفيذها.(٧: ٢٦-٢٩)

ورغم كل الوقاية في المجال البدني والنفسي، إلا أن العديد من الرياضيين معرضين للإصابات ولهذا فإنه من الضروري معرفة الإستجابات النفسية للإصابات الرياضية، قام الأختصاصيون في علم النفس الرياضي بمساعدة الأطباء بدراسة ووصف الإستجابات النفسية المعتادة للإصابات، فبعض الرياضيين يعتبر إصابته بمثابة كارثة والبعض الآخر يرى إصابته على أنها وسيلة إسترجاع وإستجمام وراحة وطريقة فرار من متاعب المنافسة والتدريب، ويرى البعض الآخر في الإصابة وسيلة إكتساب سمعة إذا إنخفض أداء اللعب، وهناك من يجد في الإصابة سببا مطلقا في الإبتعاد عن الملاعب، ولهذا فعلى الأختصاصيين في الرياضة و النشاط البدني أن يلاحظوا الطريقة التي سيتجنب بها كل لاعب الإصابات.(١٩: ١-٤٧)

وتعتبر الإصابة الرياضية خبرة سلبية يحاول الرياضي تجنبها حيث تحدث أثناء ممارسة النشاط الرياضي ، وقد تكون الأصابة بدنية أو إصابة نفسية نتيجة تعرض اللاعب لخبرة أو حادثة مرتبطة بالممارسة الرياضية والتي قد ينتج أو لاينتج عنها إصابة بدنية حيث تحدث بعض التغيرات في الخصائص النفسية ، وتوضح أثرها في تغير الحالة الإنفعالية والدافعية في السلوك وبالتالي تؤدي إلى هبوط ملحوظ في مستواه الرياضي أحيانا أو الأنسحاب من ممارسة الرياضة احيانا أخرى.

وقد تزايد الأهتمام بالإصابة الرياضية في الآونة الأخيرة في مجال علم النفس الرياضي ويرى "برجمان" Pargman (١٩٩٣ م)، أن هناك سبعة لاعبين مصابين من بين كل عشرة لاعبين، وأكد "برجاندی" Bergandi (١٩٨٥م)، على حدوث مايقرب من ثلاثة أرباع مليون إصابة رياضية من الممارسين لرياضة المنافسات على مستوى المدارس، كما أشار "وينبرج وجولد" Winberg&Gould (١٩٩٥ م)، إلى حدوث ما بين ثلاثة ملايين وخمسة ملايين مصاب في الرياضات التنافسية. (٩: ٢٧-٩، ١٢-١٣)

من هنا تتضح مشكلة البحث في تعرض الطالبة للكثير من الخبرات المؤلمة قد تظهر العديد من الاضطرابات النفسية التي تختلف في درجتها وقوتها باختلاف بنائها النفسي وتكوينها، واتسامه بنظام مناعي نفسي متكامل يحول بينها وبين تحول هذه المشكلات النفسية إلى اضطرابات ثابتة، كما ان الطالبات اللاتي تعرضن للإصابات تقلل من امكانية اجتيازهم للامتحانات بجانب خوفهم الشديد من تكرار الإصابة وبالتالي يؤثر على ثقتهن في انفسهن وضعف تقدير الذات ، وعلى هذا تقوم الباحثة بمحاولة تصميم برنامج لتعزيز وتحسين المناعة

النفسية لتنظيم وضبط الانفعالات السلبية المرتبطة بالاصابة وتحويل الطاقة السلبية وتغيير النظرة السلبية للذات ، وذلك عن طريق برنامج ارشادي لتحسين المناعة النفسية ومن ثم تظهر مدى الحاجة إلى التعرف على فاعلية برنامج ارشادي لتحسين المناعة النفسية للطالبات المصابات بكلية التربية الرياضية .

أهميه البحث والحاجه اليه :

يستمد موضوع المناعة النفسية لدى الرياضيين أهميته حيث لم يحظى بالاهتمام الكافي في الدراسات العربية بشكل عام، وفي البيئة الرياضية بشكل خاص، ومن جهة أخرى فإن موضوع المناعة النفسية من الموضوعات الحديثة التي لقيت المزيد من الاهتمام في السنوات الأخيرة، نظرا لتزايد اعداد الافراد الذين قد يؤدي تعرضهم إلى الضغوط دون القدرة على التكيف معها، إلى هبوط مستوياتهم وكفاءاتهم وفاعليتهم .

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف علي فاعلية برنامج ارشادي لتحسين المناعة النفسية للطالبات المصابات بكلية التربية الرياضية ويتطلب ذلك تحقيق الأهداف التالية :

١. تصميم برنامج ارشادي لتحسين المناعة النفسية للطالبات المصابات بكلية التربية الرياضية .

٢. التعرف علي الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي باستخدام برنامج المناعة النفسية لدى عينة البحث.

٣. التعرف على نسب التحسن للقياس البعدي عن القبلي في المناعة النفسية لدى عينة البحث.

فروض البحث:

١. يوجد فروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على

مقياس المناعة النفسية لعينة البحث لصالح القياس البعدي.

٢. يوجد تحسن في نتائج القياس البعدي عن القبلي في المناعة النفسية لدى عينة البحث.

التعريف ببعض المفاهيم المستخدمة في الدراسة:

البرنامج الإرشادي Counseling Program

يعرفه "محمد سغان" (٢٠١١ م)، بأنه خطوة هامة من خطوات العملية الإرشادية التي تعتمد على مزيج من الأهداف الخاصة والاستراتيجيات الإرشادية الموجهة لتحقيق هذه الأهداف والتصميم البحثي الملائم ومحتوى البرنامج والاجراءات التنظيمية وتنفيذ البرنامج وتقويمه والتنسيق بين كل ما سبق. (١٠: ٢٠١)

المناعة النفسية Psychology Immune

يعرفها "علاء الشريف" (٢٠١٥ م)، بأنها نظام افتراضي وجداني تفاعلي متغير، يشترك مع نظام المناعة الحيوية بالحفاظ على استقرار واتزان الفرد، من خلال المحافظة على الحالة الوجدانية من تهديد المشاعر السلبية الناتجة عن الاحداث المتطرفة ، ودرجة عالية من الاستقرار بمواجهة تقلبات الحياه، من خلال القدرات المعرفية للاوعي التوافقي المستقاة من مدخلات الوعي، والتي تساعد على التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية، عبر ثلاث انظمة فرعية (الاحتواء -المواجهة التكيفية -التنظيم الذاتي) المتفاعلة مع بعضها لوصف العوامل الدافعة التي قد تنمي القدرات التكيفية الداعمة للتناغم ما بين مبادئ الفرد ومتطلبات السياق (٤: ٢٥)

وتعرفها الباحثة اجرائيا "قدرة الطالبة المصابة على حماية نفسها من التأثير النفسي السلبي الذي يحدث جراء الإصابة الرياضية، واستبدالها بالتحدي و الإثارة والصمود واستخدام البدائل و التفاؤل والتكيف مع البيئة"

خطة واجراءات البحث:

منهج البحث :

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة.

مجتمع و عينة البحث:

يمثل مجتمع البحث طالبات كلية التربية الرياضية المصابات للفرقة الثانية، الثالثة، الرابعه، للعام الجامعي ٢٠١٧/٢٠١٨ م والبالغ قوامهن (٢٢) طالبة، وقد تم اختيار العينة الإستطلاعية بالطريقة العمدية والبالغ عددهن (١٠) طالبات من مجتمع البحث، وذلك بهدف إيجاد المعاملات العلمية لتقنين الإختبارات المستخدمة في البحث، كما تم إختيار (١٢) طالبة كعينة أساسية لتنفيذ البرنامج وموافقة الطالبات وإبداء روح التعاون لمساعدة الباحثة في تنفيذ البرنامج المقترح، وتمت المحاضرات في قاعه ٨٢ بالكلية، جدول (١).

جدول (١) توصيف عينة البحث الكلية ن=٢٢

م	أنواع العينات	العدد	النسبة المئوية
١	الاستطلاعية	١٠	%٤٥.٤٥
٢	الأساسية	١٢	%٥٤.٥٥
٣	الكلية	٢٢	%١٠٠

يتضح من جدول (١) توصيف عينة البحث الكلية (الاستطلاعية ، الأساسية) بإجمالي ٢٢ طالبة.

تجانس مجتمع البحث :

قامت الباحثة بإجراء تجانس مجتمع البحث والبالغ عددهم (٢٢) طالبة للتأكد من توزيعها تحت المنحنى الإعتدالي في المتغيرات التي تم إختيارها والمتغيرات التابعة للبحث التي قد تؤثر أثناء تطبيق البرنامج المقترح، جدول (٢).

جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمقياس لدى عينات البحث (تجانس العينة)

ن=٢٢

م	المتغيرات	العدد	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	الاستطلاعية	١٠	درجة	٢٤.٣٢	٢.١٨	٢٥.٠٠	-٠.٩٣٦
٣	التجريبية	١٢	درجة	٢٥.٠١	٢.٣٦	٢٥.٠٠	٠.٠١٣
	الكلية	٢٢	درجة	٢٤.٦٧	٢.٣٩	٢٥.٠٠	-٠.٤١٤

يتضح من جدول (٢) معاملات الالتواء لمقياس المناعة النفسية لدى أفراد عينتي البحث التجريبية والاستطلاعية وكذا العينة الكلية، وقد تراوحت قيم معاملات الالتواء بين (-٠.٩٣٦ ، +٠.٠١٣) أي انحصرت بين (+٣) مما يدل على خلو عينة البحث الكلية من عيوب التوزيعات غير الأعتدالية في مواقف المقياس قيد البحث مما يدل على تجانس عينات البحث في هذا المقياس.

*أدوات جمع البيانات:

إشتملت أدوات جمع البيانات على :

- ١- مقياس المناعة النفسية للطلبات المصابات. إعداد "الباحثة"، وتم التحقق من صدق المقياس بثلاث طرق للصدق وهي:
 - صدق المحكمين الذي تراوحت نسبته ما بين "٧٧.٧٨% ، ١٠٠%"
 - صدق التمايز الذي بلغت قيمة "ت" الجدولية ١٠ ، ٠.٠٥ = ٢.٢٢٨
 - صدق الاتساق الداخلي حيث بلغت قيمة "ر" الجدولية ١٠ ، ٠.٠٥ = ٠.٥٧٦
- تم أيضا التحقق من ثبات المقياس عن طريق:
 - التطبيق وإعادة التطبيق وبلغت قيمة "ر" الجدولية ١٠ ، ٠.٠٥ = ٠.٥٧٦

- معامل ألفا كرونباخ الذي بلغ قيمته ١٠ ، $0.708 = 0.01$ ملحق (ب)، مرجع (٢)

٢- تصميم برنامج المناعة النفسية للطالبات المصابات بكلية التربية الرياضية. ملحق (ج)

*الأدوات والأجهزة:

جهاز لوحي- شاشة عرض- أقلام - أوراق- ورق كانسون

المعاملات العلمية:

اولا : حساب معامل الصدق :

- صدق التمايز :

تم استخدام طريقة التميز بين المجموعات للحصول على الصدق التكويني، للتمييز بين الغير مصابات والمصابات نحو استجاباتهم لمقياس المناعة النفسية.

جدول (٣) دلالة الفروق بين الغير مصابات والمصابات في مجموع مقياس المناعة النفسية لدى عينة البحث الاستطلاعية

م	المتغيرات	صدق التمايز				
		المصابات ن=٥		الغير مصابات ن=٥		
	فروق	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
١	المجموع الكلي للمقياس	١٢.١٩	٢.٢٧	١٨.٨٢	٢.٣٦	٣١.٠١
	قيمة "ت"	١١.١٧*				

قيمة "ت" الجدولية ٨ ، $0.05 = 2.306$ ،

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين درجات المجموعة الغير مصابة والمجموعة المصابة في مقياس المناعة النفسية قيد البحث، وقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١١.١٧) وهي أكبر من "ت" الجدولية مما يدل على أن تلك الفروق حقيقية وغير راجعة للصدفة، ويؤكد صدق المقياس فيما وضع من أجله من حيث التفريق بين الغير مصابات والمصابات

ثانيا : معامل الثبات :

تم إيجاد معامل الثبات لمقياس المناعة النفسية باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه Test-Retest على نفس العينة الاستطلاعية من مجتمع البحث والتي قوامها (١٠) طالبات وقد تم التطبيق الأول للإختبار بفارق أسبوع عن التطبيق الثاني وذلك في يوم (الاثنين) الموافق ٢٠١٨/١/١٥ والتطبيق الثاني يوم ٢٠١٨/١/٢٢م، جدول (٤).

جدول (٤) معاملات الارتباط بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في المجموع الكلي لمقياس المناعة النفسية لدى عينة البحث الاستطلاعية (ثبات المقياس)

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		المتغير
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
معامل الارتباط "ر"	٢.٢٧	٢٤.٤١	٢.١٨	٢٤.٣٢	المجموع الكلي للمقياس
	٠.٨٩*				

* قيمة "ر" الجدولية ٨ ، $0.05 = 0.632$

يتضح من جدول (٤) وجود معامل ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق على أفراد عينة البحث الاستطلاعية حيث بلغ معامل الارتباط (٠,٨٩) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية مما يدل على ثبات المقياس قيد البحث. خطوات تصميم البرنامج الإرشادي لتحسين المناعة النفسية للطلبات المصابات: بعد إطلاع الباحثة على المراجع العلمية والدراسات المرجعية التي تناولت مجالات المناعة النفسية، وعلم النفس، وعلم النفس الرياضي، قامت بتصميم البرنامج المقترح كما يلي:

الهدف العام:

يركز البرنامج علي تحسين المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية الرياضية اللاتي تعرضن للاصابات أثناء الاداء في المحاضرات التطبيقية، عن طريق مجموعة جلسات ارشادية لإكسابهم مجموعة من المعارف والمهارات والقدرات .

أسس تصميم البرنامج المقترح :

- تتاسق وتكامل موضوعات البرنامج مع مخرجات البرنامج المحققة للأهداف المنشود.
- تنوع وشمول بالفنيات الإرشادية المختلفة، في تنمية المهارات والمعارف المتعلقة بموضوعات البرنامج.
- استخدام اساليب ارشادية محققة للفنيات الارشادية .
- قابلية محتوى البرنامج للتقييم.
- ملائمته للمرحلة السنوية لأفراد العينة .
- التدرج من السهل للصعب ومن البسيط للمركب.
- أن يتناسب محتواه وأهداف البرنامج المقترح .
- تحقيق الإثارة والتشويق والمرح لخلق الدافعية.
- التنوع والتجديد طوال فترة البرنامج .
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة لأفراد العينة .
- مراعاة المرونة في تطبيق الجلسات .
- مراعاة تطبيق البرنامج من خلال الأدوات المتاحة .

محتوى البرنامج الإرشادي :

المخرجات المتوقعة من البرنامج:

ان تكون الطالبة قادرة علي اكتساب :

١. معلومات عن البرنامج الارشادي (تعريفه، اهدافه ، فنيات ارشادية)

٢. معلومات عن المناعة النفسية (تاريخها ، تعريفها ، خصائصها ، العوامل المؤثرة علي فاعلية المناعة النفسية)
٣. طرق الدفاع لتحسين المناعة النفسية (الحيل الدفاعية)
٤. ضبط وتنظيم وادارة الانفعالات السلبية .
٥. الثقة بالنفس
٦. الحديث عن النفس
٧. استراتيجيات وبناء الاهداف
٨. تقدير وتأكيد الذات
٩. مفهوم قوة الارادة الشخصية
١٠. تحمل المسؤولية الشخصية

مراحل تطبيق البرنامج:

١. مرحلة التهيئة: التي إعتمدت على خلق أواصر الألفة والثقة بين الباحثة والطالبات ، من خلال التعارف ، وتعريفهم بالبرنامج الإرشادي وأهدافه وماهيته وتوقعاتهم نحوه .
٢. مرحلة الانتقال : تتجلى هذه المرحلة بالجلسات التي تتناول موضوع المناعة النفسية، والتعرف على أهميته في التأثير علي الحالة النفسية للطالبة التي تعرضت للاصابة حتي تستطيع العودة لحالتها الطبيعية دون مشاكل نفسية تؤثر على دراستها بالكلية .
٣. مرحلة الإرشاد والتوجيه :وهي المرحلة التي يتم فيها العمل من خلال استخدام مجموعة الفنيات الإرشادية والأساليب والاستراتيجيات التدريبية التي تعمل على أكساب الطالبة (ضبط وتنظيم وادارة الانفعالات السلبية الناتجة عن الاصابة ، قوة الارادة والصلابة النفسية ، النظرة الإيجابية للذات ، الثقة بالنفس ، تقدير وتأكيد الذات ، التكيف النفسي) وذلك في محاولة لتحسين المناعة النفسية .
٤. مرحلة غلق البرنامج :وهي المرحلة قبل الأخيرة والتي يتم فيها تحقيق أهداف البرنامج والوصول للنتائج المرجوة في الوصول إلى درجة مقبولة من اكتساب المهارات والقدرات الخاصة بخصائص الشخصية المحددة للذات لتحسين المناعة النفسية، وذلك باستخدام وسائل وأساليب التقييم المناسبة، وتم تطبيق القياس البعدي في هذه المرحلة.
٥. مرحلة المتابعة :وهي المرحلة النهائية التي تم التحقق من مدى استمرارية النتائج الإيجابية التي تم التوصل إليها بعد تطبيق البرنامج .

محتوى البرنامج المقترح:

- يحتوى البرنامج على مجموعة جلسات، وقامت الباحثة باستطلاع رأي السادة الخبراء ملحق(أ) وعددهم (٦) خبراء ، بهدف تحديد ما يلي :
- تحديد محتوى الجلسات واهدافها
 - تحديد مدة البرنامج المقترح .
 - تحديد عدد الوحدات للبرنامج المقترح.
 - تحديد زمن الوحدة للبرنامج المقترح .

جدول (٥) النسبة المئوية لأراء الخبراء في عناصر البرنامج المقترح ن=٦

م	عناصر البرنامج	رأي الخبراء	النسبة المئوية
١	مدة البرنامج	شهرين	%١٠٠
٢	عدد الأسابيع	٨ أسابيع	%١٠٠
٣	عدد الوحدات في الأسبوع	وحدتان	%٨٠
٤	زمن كل وحدة	٦٠ دقيقة	%٨٠
٥	عدد الجلسات	٣٢ جلسة	%١٠٠

يتضح من جدول (١) أن ،

النسبة المئوية لأراء الخبراء لتحديد عناصر البرنامج المقترح ، وقد ارتضت الباحثة نسبة (٨٠%) من موافقة الخبراء ، وقد تضمن البرنامج وفقاً لأراء الخبراء أن تكون مدة البرنامج شهرين ، بواقع ٨ أسابيع، ٣٢ جلسة ، تتضمن جلستان أسبوعياً ، وزمن الوحدة ٦٠ ق .

صدق البرنامج:

تم التحقق من صدق البرنامج بعرض نموذج لجلسة ومحتوى البرنامج المجمع ملحق (ج) على أساتذة علم النفس الرياضي، وذلك للتعرف على مدى التحقق من وحدات البرنامج للهدف الذي وضع من أجله، والوقت المخصص للبرنامج ، جدول (٦)

التفصيل	البيان
الجلسة الخامسة والسادسة	
	تاريخ الجلسة
ساعة لكل جلسة (٦٠ ق)	زمن الجلسة
قاعة الدراسات العليا	مكان الجلسة
ضبط وتنظيم وإدارة الانفعالات السلبية الناتجة عن الاصابة	عنوان الجلسة
التعرف علي طرق - ضبط الانفعالات - تنظيم الانفعالات - ادارة الانفعالات السلبية الناتجة عن الاصابة	هدف الجلسة
- المحاضرة الفعالة - الحوار والمناقشة	الفنيات الارشادية
يتم بتقسيم المشاركات إلى مجموعات ؛ تقوم كل مجموعة بكتابة موقف تعرضت فيه للاصابة، ثم مناقشة ما توصلت إليه المجموعات بعد تعليق الأوراق على الحائط ومناقشة اسباب التعرض للاصابة ، والاثار المترتبة عليها. تقديم عرض توضيحي حول اهمية التحكم بالانفعالات، واثراها على فقد الكفاءة النفسية في التحكم لدى الطالبات، مع مناقشة العرض بأسلوب الحوار.	محتوى وسير الجلسة
٢- تنفيذ فنية تحديد الافكار التلقائية التي تسبق مباشرة أي انفعال غير سار، وهذه الأفكار تأتي بسرعة كبيرة وبصورة تلقائية، وأحياناً دون أن يلاحظها الشخص، وهي أفكار غير معقولة، وهي السبب في الانفعال غير الصحيح لحدث معين. وذلك من اجل التعرف على الافكار التلقائية السلبية ومن ثم تبديلها بأفكار إيجابية تؤدي إلى نهاية حسنة، حيث يطلب من الطالبات تسجيل بعض الافكار التي تتناوبهم اثناء موقف الاصابة: أ. يتم تناول حدث معين، من ملاحظات الطالبات ومناقشة الافكار التي انتابتها قبل الانفعال. ب. بيان ان هذه الافكار غير معقولة ويجدر الاهتمام بها والعمل على اضعافها. -قامت الباحثة بتكليف الطالبات بواجب منزلي وهو الاجابة عن السؤال التالي : معني الثقة بالنفس وأهميتها وأسباب ضعفها وكيفية تنميتها والفرق بينها وبين الغرور، وذلك من خلال ورش العمل وعرض داتا شو. - إن الأفكار التي تدور في ذهنك و تتعمق فيها بجديه تؤثر على مشاعرك .مثلا إذا سمحتي لنفسك أن تفكري في شخص سبب لكي الاصابة ستظلي دائما تشعرين بالغضب وإحباط. تجاهه ولكن إن فكرت في الأشياء الإيجابية التي فعلها مثل مساعدتك اثناء الاداء أو تشجيعك علي التدريب مرة اخري ستشعرين بالإيجابية تجاهه مما يجعلك سعيده و ارضيه عن نفسك. ب. ادرسي ما هي الأسباب التي تُخرج مشاعرك السلبية للخارج .معرفتك وفهمك لما يثير ردود أفعالك الغاضبة حتى تتمكني من منعها في المستقبل. -في الختام طلبت الباحثة من الطالبات ان تغمض كل واحدة عينيها وتتنفس بهدوء وان تسترخي عضلاتها وتشعر بالراحة والطمأنينة.	

جدول (٦) نموذج لجلسة تدريبية

الدراسة الاستطلاعية:

- قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على (١٠) طالبات من خارج مجتمع البحث، وذلك يوم ٢٢/١/٢٠١٨م، بهدف تجريب البرنامج والتعرف على :
- مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج .
 - مدى صلاحية المكان المخصص لإجراء البرنامج.
 - تجريب وحدة من البرنامج.
 - تنسيق وتنظيم سير العمل أثناء التطبيق .
 - التعرف على الأخطاء المحتمل ظهورها والتي تم تلافيها أثناء التطبيق والمتمثلة في :-
 - نقص في الأدوات المستخدمة .
 - التنظيم الجيد للمكان قبل إجراء البرنامج .

ثانياً: إجراءات البحث :

١- القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة لمتغيرات البحث على العينة الاساسية، وقوامها (١٢) طالبة، وذلك يوم الاثنين ٢٤/١/٢٠١٨م.

٢- تطبيق البرنامج المقترح :

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح على الطالبات وذلك لمدة (٨) أسابيع بواقع وحدتان أسبوعياً، بواقع جلستان في الوحدة، وذلك في الفترة من ١٠/٢/٢٠١٨م إلى ٢/٤/٢٠١٨م.

٣- القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لمتغيرات البحث بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح على الطالبات ، وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٣/٤/٢٠١٨م، وقد روعي أن يتم إجراء القياسات البعدية تحت نفس الظروف التي تم إجراء القياسات القبليّة.

٤- المعالجات الإحصائية .

استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائياً واستعانته بالأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي Arithmetic Mean .
- الانحراف المعياري Standard Deviation .
- مُعامل الارتباط البسيط لبيرسون Simple correlation (person) coefficient .
- مُعامل ألفا كرونباخ Cronbach`s alpha .

- اختبار "ت" لدلالة الفروق "T" test .
- معدل التغير .

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً: عرض النتائج :

جدول (٧) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في نتيجة المقياس الكلي ن=١٢

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	قيمة "ت" ودلالاتها
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
المجموع الكلي للمقياس	٢٥.٠١	٢.٣٦	٣٤.١٤	٢.١٩	٩.١٣	*٩.٤١

* قيمة "ت" الجدولية ١١ ، ٠.٠٥ = ٢.٢٠١

يتضح من جدول (٧) وجود فروقاً دلالة احصائياً عند مستوى معنوي (٠.٠٥) بين كلاً من القياس القبلي والقياس البعدي في المجموع الكلي للمقياس قيد البحث حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٩.٤١) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية ، مما يؤكد أن تلك الفروق بين القياسين حقيقية وغير راجعة للصدفة.

جدول (٨) نسبة التحسن (معدل التغير) بين القياس القبلي والقياس البعدي في مجموع المقياس لدى عينة البحث التجريبية ن=١٢

المتغير	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن %
المجموع الكلي للمقياس	٢٥.٠١	٣٤.١٤	%٣٦.٥٠

يتضح من جدول (٨) وجود تغير بين القياس القبلي والبعدي في مجموع المقياس لدى أفراد عينة البحث التجريبية ، وقد بلغ نسب التحسن (%٣٦.٥) وتعزى الباحثة هذا التحسن للبرنامج المقترح.

ثانياً: مناقشة النتائج:

للتحقق من صحة الفرض الأول الذي ينص على أنه يوجد فروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية لعينة البحث لصالح القياس البعدي، و بالنظر إلى جدول (٧) يتبين أنه يوجد علاقة دالة احصائياً باستخدام البرنامج المقترح على المناعة النفسية للطالبات للمصابات، و ترجع الباحثة ذلك إلى أن البرنامج المقترح كان له أثر إيجابي على العينة في رفع مستوى المناعة النفسية لديهن، حيث أن حسن استخدام الوسائل الدفاعية للذات وتمتع الطالبة بقدر من المرونة النفسية يزيد من ثقتهن بنفسهن، وإدراك الطالبة لذاتها إيجابياً مما أدى إلى زيادة الثقة بالنفس، والتفكير الإيجابي، وزيادة فاعلية وكفاءة أدائها العملي، وإحساسها بقيمتها.

وفي هذا السياق يشير " محمد علاوى " (٢٠٠٩م)، إلى أن الرياضى الذى يتميز بالثقة فى

النفس يتصف بالثقة فى قدراته ومهارته ويكون لديه مفهوم إيجابي عن ذاته ، و يتسم بالواقعية متقبلا النقد من مدربه ، كما يسهل عليه إتخاذ القرار وخاصة فى مواقف المنافسة الصعبة (٨): (١٦٨).

وهذا يتفق مع "حنان عبد العزيز" (٢٠١٢ م)، نقلا عن "موسى جبريل" أن تقدير الذات يشير إلى توقعات النجاح في مهمات لها أهمية شخصية اجتماعية، ووجود مشاعر إيجابية نحو الذات وإلى قبول الذات، وأنها مقبولة من الآخرين. (٦)

ويتفق مع دراسة كل من " النملة " (٢٠١٣ م) ، "بلاتني Blatny" (٢٠٠٤ م)، "ياتيم Yatim" (٢٠٠٣ م)، "جونز Jones" (٢٠٠٠ م)، أن الثقة بالنفس تقدير الذات و التفكير الإيجابي والرضا عن النفس، يرتبطوا ارتباطا وثيقا بكل من الاتزان الإنفعالي والإنسبائية ويقظة الضمير وحسن التصرف في المواقف واتخاذ القرارات السليمة في المواقف الفاصلة (٣)، (١٣)، (٢١)، (١٧).

واستكمالا لما سبق والتحقق من صحة الفرض الثاني الذي ينص على أنه توجد نسب تحسن بين القياس البعدي عن القبلي في المناعة النفسية لدى عينة البحث، وبالنظر الى جدول (٨) يتبين أنه يوجد علاقة دالة احصائيا في نسب التحسن للطالبات المصابات بعد تعرضهن للبرنامج الإرشادي في مستوى المناعى النفسية، حيث تبين أهمية التدخل الإرشادي القائم على تعزيز المناعة النفسية للطالبات المصابات، وأنه حد من الاضطرابات التي تصيبهن بعد الإصابة، كضعف الثقة بالنفس والخوف والقلق والعزوف عن ممارسة المهارة الذي أدى للإصابة، من خلال إدراك الأحداث إيجابيا والسيطرة على نتائجها كمدخلات معرفية ووجدانية، والتي تم تعلمها عن طريق الجلسات الإرشادية التي تعرضن لها.

كما أن التخلص من الأفكار السلبية وإحلال بدلا منها أفكار إيجابية كان له دور هام في تغيير أثر الإصابة السلبي عليهن، وشعرن بقدر كبير من الراحة النفسية خاصة بعد التنفيس الإنفعالي عن مشاعر الغضب التي كانت تتناهبن، مما جعلهن أكثر قدرة على السيطرة على الأمور وأكثر قوة وقدرة على تحمل الألم النفسي الناتج عن الإصابة الرياضية.

وهذا ما أكده "علاء الشريف" (٢٠١٥ م)، أن أبرز مايقوم به جهاز المناعة النفسية هو إظهار التباين بين توقع الفرد لاستجابته لأثر حدث ما، وحقيقة استجابته الحقيقية (الفعلية) عند التعرض للحدث، مما يعمل على خفض حدة التوتر بين الواقع والفعل والتي من شأنها أن تصل إلى عملية التكيف مع الحدث، حيث أن إدراك هذه العمليات قد توقف العمل المناعي إذا ما علم الفرد أن الأثر السلبي لن يهدأ أو يزول ولكن يقاوم من قبل الاليات النفسية المخصصة لإصلاح الأثر، وأنهم يغيرون معتقداتهم لجعل أنفسهم يشعرون بشكل أفضل. (٤)

وهذا يتفق مع دراسة "دوللي وشاهي Dolly&Shahi" (٢٠١١ م)، "جومبر

Gomber" (٢٠٠٩م)، "كريستيانا Kristeana et al" (٢٠٠٥م)، "كوهين Kohen" (١٩٨٨م)، "كارفر Karver" (١٩٩٧م)، حيث أكدوا أن ذوي المناعة النفسية الأقوى هم أقل تأثراً بالضغط النفسي و القدرة على حل المشكلات والتخطيط والتفسير الإيجابي للمواقف وتطبيق استراتيجيات فعالة، وأيضاً عامل وقائي ضد الإنهاك النفسي وتخفيف الضغوط النفسية. (١٥)، (١٦)، (٢)، (١٨)، (٢)

وانتقلت مع دراسة "الشريف" (٢٠١٥م)، أن الفرد الذي لديه شعور عال من المسؤولية هو فرد خال من الأمراض العصابية والتي تمثل بدورها أحد نماذج كفاءة المناعة النفسية، وأن المناعة النفسية تعتمد على الإدراك الإيجابي وتقدير الذات وتحمل المسؤولية والدافعية الداخلية والخارجية. (٤)

أيضاً أنتقلت النتائج مع دراسة "ألبرت واخرين Albert et al." (٢٠١٢م)، التي أظهرت وجود علاقة بين المناعة النفسية والتفكير الإيجابي والتفاؤل وضبط المشاعر والإنفعالات (١٢).
الاستخلاصات:

من خلال نتائج البحث وفي حدود العينة أمكن التوصل الى الاستخلاصات الآتية :

- ١- فروق بين متوسط الدرجات بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.
- ٢- فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين المناعة النفسية للطلبات المصابات.

التوصيات:

- ١- إستمرار إستخدام الأنشطة المستخدمة والتدريبات التي يحقق بها البرنامج الإرشادي بالدراسة لمدة أطول وذلك لتثبيت النواحي والنتائج الإيجابية.
- ٢- إمكانية تعديل الأنشطة بما يناسب مع مراحل عمرية مختلفة وتطبيق البرنامج عليهن.
- ٣- احتياج المصابات بالكليات تطبيق البرنامج عليهن كمدخل علاجي وقائي للمشكلات السلبية النفسية التي تحدث جراء الإصابة.

المراجع العربية:

- ١- إبراهيم عبد الستار (١٩٩٣ م)، العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث أساليبه وميدان تطبيقه، الدار العربية للنشر والتوزيع. القاهرة.
- ٢- إيمان الشنواني (٢٠١٩ م)، بناء مقياس المناعة النفسية للطلبات المصابات بكلية التربية الرياضية بنات، بحث منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون الرياضة، العدد (١)، مجلد (١).
- ٣- رولا رمضان (٢٠١٦ م)، فعالية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض إضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقي الأسر المتضررة بالعدوان الأخير على غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- ٤- عبد الرحمن النملة (٢٠١٣ م)، "تقدير الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية، مجلة العلوم التربوية، مجلد ٤٠.
- ٥- علاء الشريف (٢٠١٥ م) ، فعالية برنامج ارشادي قائم على خصائص الشخصية المحددة لذاتها لتدعيم المناعة النفسية واثره على خفض الشعور بالاغتراب لدى طلاب الجامعات الفلسطينية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة المنصورة :مصر
- ٦- حامد زهران (٢٠٠٢)، التوجيه والإرشاد النفسي، القاهرة، عالم الكتب.
- ٧- حنان عبد العزيز (٢٠١٢ م)، نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات، رسالة ماجستير، جامعة بشار، سوريا.
- ٨- ماجد مجلى ،وأخرون (٢٠٠٨ م)،الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي العاب القوى فى الأردن، بحث منشور ،مجلة النجاح للابحاث (العلوم الانسانية) العدد (٦) مجلد (٢٢)،الجامعة الأردنية.
- ٩- محمد علاوى (٢٠٠٩ م)، مدخل فى علم النفس الرياضى " ، ط٧ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٠- محمد علاوى (١٩٩٨ م) ، سيكولوجية الإصابة الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١١- محمد سعفان ، (٢٠١١ م)، العملية الارشادية التشخيص والطرق العلاجية الارشادية، دار الكتاب الحديث، مصر.
- ١٢- مجموعة أعضاء هيئة التدريس، (١٩٩٨ م): خصائص المرشد النفسي المدرسي ومهامه ، فعاليات الورشة النفسية العربية الثالثة ، الجمع السورية للعلوم النفسية والعلوم التربوية ، جامعة دمشق ، كلية التربية .

المراجع الأجنبية:

- ١٣- Albert-lorincz et al. ٢٠١٢. Relationship between the characteris of the psychological immune system and the emotional tone of personality ١٠٣-١١٥.
- ١٤- Barbanell, L., (٢٠٠٩). Breaking the Addiction to Please Goodbye Guilt. Published by Jason Aronson. An imprint of Roman & Littlefield Publishers, Inc.
- ١٥- Blatny, M., Jelink, M., Blizkovs ٢٠٠٤ Personality Correlates of self-esteem and life sat is faction. ٤٦, (٢): ٩٧-١٠٤
- ١٦- Dubey, A., & Shahi, D., (٢٠١١). Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. *Indian Journal Science Researches*, ٨(١-٢), ٣٦-٤٧.
- ١٧- Gomber, A. (٢٠٠٩) Burrount in hungarian and swedish emergency nurses .PhD. disseratuation, university lorand hangary budapets.
- ١٨- Jones, William T. ٢٠٠٠ Afield study to dutermin the associations of self.esteem, self confidence and life sat is faction with successfully in an extreme sport (PhD) california: united statesinter national university.
- ١٩- Kohen S&wills, A. (١٩٨٨) stress, social support & the buffering hypothesis psychological bulletin, ٣١٠-٣٥٧.
- ٢٠- Rensstorm, (٢٠٠٣) "clincil practica of sport injury prevention and care "olymbic lictretue ,kive.
- ٢١- Wilson, T. (٢٠٠٢). Strangers to ourselves: discovering the adaptive unconscious. Includes. the President and Fellows of Harvard. Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.
- ٢٢- Yetim, U. ٢٠٠٣. The impact of individualism, collectivism, self-esteem and feelings of mastery on life sat is faction among the turkish university students and academ. social india research, ٦(٣) ٢٩٧-٣١٧.