

فاعلية برنامج ارشادي نفسي رياضي علي المناعة النفسية

علي طالبات المرحلة الثانوية

*ليلي حامد صوان
**امال محمد يوسف
*** اكرام السيد السيد
****هبة منصور عبدالمحسن عبد
الحافظ

المقدمة :

تعددت مجالات الإرشاد النفسي حسب الميادين التي تتبناها باعتباره خدمة هدفها مساعدة الفرد علي فهم نفسه، وفهم مشكلاته في ضوء استغلال إمكانياته وقدراته ومهاراته وميوله و منها الارشاد النفسي الرياضي الذي يعد أهم خدمة توجه للأفراد لتقديم أو تنمية المهارات النفسية المتعلقة بالنشاط البدني من أجل الاستمرار في الممارسة الرياضية أو بجوانب التدريب الرياضي. إن الرياضة تعبير تلقائي عن متطلبات الفرد فهي ليست الركيزة الأساسية لحماية جسم الانسان فحسب بل هي أحد السبل لبنائه بناءً صحياً متماسكاً قوياً ، ولها عدة مزايا فهي تساعد علي التكيف مع محيطه ومجتمعه، وعلى الحفاظ على قدراته النفسية والاجتماعية والترفيهية من خلال الاستمتاع بوقت فراغه، وإذا كان الغرض منها هو تعزيز وظائف الجسم من اجل لياقة مقبولة ، فهي تمنحه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية، وتحقيق ذاته عن طريق التنافس وبذل الجهد البدني، وإخراج مكبوتاته ، لذلك فهي تلعب دوراً حيوياً في نمو شخصية الفرد، وفي بث روح التعاون (حامد زهران،

(٢٧ ، ٢٠١٧م)

و يسهم النشاط النفسي الرياضي في وضع النواه الأولى لمفهوم الذات منذ الميلاد من خلال الأنشطة النفس رياضية التي تبدأ في تكوين فكره عن ذاته النفسية والجسمية وادراكه لمستوي مهاراته الرياضية والنفسية من خلال التوجيه والإرشاد وهو عبارة عن عملية تهدف إلى القيام على مساعدة الأفراد في إمكانية تحقيق أفضل مستويات من التطور النفسي أو التطور العقلي أو التطور الاجتماعي أو التطور البدني، وكذلك لتحسين وتطوير قدراتهم وميولهم وطاقتهم

الرياضية وتعديل اتجاهاتهم التي بحاجة إلى التعديل، وبالتالي تحقيق التوافق أو التوازن لهم مع البيئة المحيطة بهم. (امين الخولي، ١٩٩٩م ، ٢٠)

وزاد اهتمام الباحثين بمصطلح المناعة النفسية "psychological immunity" في الآونة الأخيرة وهو مشتق من دراسات الصحة النفسية والإرشاد النفسي وكان الهدف منه مواجهه الضغوط والأزمات والتصدي للصعوبات التي يتعرض لها الانسان وبالتالي الدفاع عن الذات ضد الاثار السلبية والاضطرابات والمشاعر المحبطة وبالتالي حماية النفس البشرية. (عصام زيدان ، ٢٠١٦م، ٨١٦)

ومن هنا فان وجود مناعة نفسية للفرد تعد مثابة القوة التي تسمح للفرد ان يتغلب علي التحديات ويتجاوز العصارات ليحقق النجاحات وترجع اهمية المناعة النفسية الي ثقل تفكير الفرد وتوجيهه الي حسن التعامل مع ضغوط بيئته (ايمان عصفور ، ٢٠١٣م ، ٢٧)

كما إن المناعة النفسية تتضمن قدرة الفرد علي توظيف قدراته العقلية و مهاراته الاجتماعية لتحقيق اهدافه والتغلب علي المصاعب التي تواجهه في حياته اليومية (طه العبيدي ، ٢٠١٩م ، ٣٧٢)

ويرى "كمال مرسي" (٢٠١٠م) أن المناعة النفسية تشير إلى قدرة الشخص على مواجهة الأزمات، وتحمل الصعوبات، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار، ومشاعر يشوبها الغضب، والعداوة، والانتقام، واليأس، والعجز، والانهازامية، والتشاؤم، كما تعد المناعة النفسية للفرد بمثابة مناعة إضافية تنتشط أجهزة المناعة الجسمية لديه. (كمال مرسي ، ٢٠١٠م، ٩٦)

و يشير "ويلسون, Wilson (٢٠٠٢م) الي أن المناعة النفسية هي رد فعل يعمل على تبرير وإعادة تفسير المواقف السلبية، والتغافل عنها لتهدئة الكيان الوجداني (Wilson، ٢٠٠٢ ، ٣٨-٤٠)

وافترض **دوبي وشاهي, Dubey and Shahi (٢٠١١م)** ان امتلاك الفرد نظام مناعي يعتبر حامي نفسي يقي من الآثار السيئة بسبب القلق والتوتر العصبي والضغط الذي يتعرض له الفرد في حياته اليومية، وذلك على وتيرة عمل نظام المناعة الحيوية. (**Dubey, A. & Shahi**) (٣٦، ٢٠١١)

ويشير "إديث فيرينكز **Edith Ferencz (٢٠١٢م)** إلي ان المناعة النفسية تعتمد علي ان الجسم والعقل لا ينفصلان، فالدماغ وحدها المسؤولة عن العمليات الفسيولوجية والنفسية في جسم الانسان، يتعرض الانسان دوما الي الضعف والمرض النفسي والجسماني بسبب طريقة تفكيره، فيجب علي الانسان ان يجعل طريقه تفكيره اكثر مرونة حتي يمد الجهاز المناعي بالطاقة اللازمة في جعل العمليات الحيوية تعمل بشكل طبيعي وتؤدي وظائفها بشكل صحيح فتقوي عقله وقلبه، فيجب علي الانسان ان يواجه الازمات بحكمه وعقلانية والا يستسلم لليأس والفشل وازاله الأفكار والمشاعر السلبية حتي يتمتع بمناعة نفسيه قوية. (**Edith Ferencz**، ٢٠١٢، ٣٠)

يري " **كمال مرسي** " (٢٠١٠) ان ضعف المناعة النفسية لا يرجع الي شدة الازمات والمشكلات التي يواجهها الفرد فقط بل الي نظرته وتفسيره لها وقدراته في مواجهتها والتصدي لها او التكيف معها، فأجهزه المناعة في الجسم لا تعمل بطريقه عشوائية انعكاسيه بل تعمل بإشارات توجيهه من مركز الدماغ فكل موقف او إحساس يؤثر علي اجهزه المناعة. (كمال مرسي ، ٢٠١٠م، ٣٣)

مشكلة البحث :

انبثقت فكرة البحث الحالي من خلال ملاحظة الباحثة بكونها معلمة تربية رياضية بمدرسة سهام عبد الحميد للمرحلة الثانوية ان الطالبات في مرحلة التعليم الثانوي وهي المرحلة التي تقابل مرحلة المراهقة المتوسطة التي تعد مرحلة العبور من الطفولة الي الشباب وبها تغيرات في كافة النواحي الجسدية والعقلية علي سلوك الطالبات و اتجاهاتهن فيظهر الميل لتأكيد الذات والانتماء للجماعة وتحمل المسؤولية الاجتماعية والوعي والاصلاح الاجتماعي ومساعدة الاخرين واختيار الاصدقاء وتنمو الاتجاهات وتتنوع الميول وكذلك تتعرض الطالبات في هذه المرحلة الي اضطرابات نفسية

كالقلق و التوتر والانطواء وعدم الثقة بالنفس و انهيار عند امور لا تستحق و الصعوبة في التواصل مع الاخرين و سرعة الانفعال وتقدير متدني للنفس لعدم وجود مناعة نفسية . مما يترتب عليه العزوف عن تأدية بعض المهارات والحركات والانشطة المختلفة لذلك وجب الاهتمام بهذه المرحلة التي تنمو فيها الميول والاتجاهات و الاهتمام بالبرامج الارشادية النفسية لاعداد جيل سوي وحل المشكلات التي تطرأ علي الطالبات في سن المراهقة للعمل علي دعم المناعة النفسية والتخلص من الافكار اللاعقلانية التي تعوقهن من العيش بصحة نفسية جيدة ودعمهن لاكتساب القيم والاخلاق والسلوكيات الايجابية مما دعا الباحثة لاعداد برنامج ارشادي نفسي رياضي ومدى تأثيره علي المناعة النفسية عن طريق بعض المهارات التي يتضمنها المنهج الدراسي المقرر بالمرحلة الثانوية وذلك للمساعدة علي اكتساب المناعة النفسية

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج إرشادي نفسي - رياضي والتعرف علي تأثيره علي المناعة النفسية علي طالبات المرحلة الثانوية

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المناعة النفسية لصالح القياسات البعدية.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعية للمجموعة الضابطة في المناعة النفسية لصالح القياسات البعدية.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المناعة النفسية لصالح المجموعة التجريبية.
- ٤- توجد فروق في نسب التحسن بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المناعة النفسية لصالح المجموعة التجريبية.

خامساً: مصطلحات البحث:

- الإرشاد النفسي الرياضي :

هو " برنامج ارشادي يعمل علي معالجة الصعوبات والمشكلات، سواء كان سببها عضويا أو نفسيا أو عصيبا". (عبد الرحمن العيسوي ، ٢٠٠٨م، ٤٨)

• المناعة النفسية Psychological Immunity:

هي القدرة على مواجهة الازمات والكروب وتحمل الصعوبات والمصائب ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر سخط وغضب وعداوة وانتقام وبأس وعجز وانهزاميه وتشاؤم، كما انها تمد الجسم بمناعة إضافية تنشط اجهزه المناعة لديه. (صاحب عبد المرزوك ، ٢٠١٩م، ٥١)

الدراسات المرجعية :

- قامت " ايمان احمد اسماعيل " (٢٠٢٢م) بدراسة بهدف التعرف علي فعالية البرنامج الإرشادي النفسي حركي علي تنشيط المناعة النفسية وتحسين جودة الحياة الانفعالية لأمهات الاطفال المصابين باضطراب نقص الانتباهالمصحوب بالنشاط الزائد " واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي علي عينة بحث قوامها (٣١) سيدة وتوصلت الي اهم النتائج وهي وجود اثر ايجابي الي تنشيط المناعة النفسية وما تبين وجود فروق دالة احصائيا بين القياسي القبلي والبعدي لعينة البحث في المناعة النفسية

- قام " محمد نواف عبد الله " (٢٠٢٠م) بدراسة بهدف التعرف علي العلاقة بين اليقظة العقلية والمناعة النفسية لدي طلاب المرحلة الثانوية في ضوء بعض المتغيرات المعاصرة " واستخدم الباحث المنهج الوصفي علي عينة بحث قوامها (٣٥٠) طالب و طالبة من طلاب المرحلة الثانوية وكانت اهم النتائج وجود علاقه ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين اليقظة.لدي طلاب المرحلة الثانوية

قامت " حسنية محمد الفاتح " (٢٠٢١م) بدراسة بهدف التعرف علي المناعة النفسية وعلاقتها بالاستقلال الذاتي واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي علي عينو قوامها (١١٥) طالب ، (١٤٥) طالبة وكانت اهم النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة طاردية دالة احصائياً بين الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية و كل من الدرجة الكلية لمقياس الاستقلال الذاتي وابعاده لدي طلاب المرحلة الثانوية

- قام " لابسيلى وهيل Lapsiely & hill (٢٠١٠م) بدراسة تهدف الي التعرف علي المناعة النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتكيف الاكاديمي " ولقد استخدم المنهج الوصفي علي عينة بحث قوامها (٥٥٠) طالب و طالبة وكانت اهم النتائج المناعة النفسية مرتبطة ارتباطا قويا بالتفاؤل لدى عينة الدراسة. وجود علاقة ارتباطية ارتباطاً عكسياً بالإكتئاب والثقة بالنفس والمشاكل الشخصية لدى عينة الدراسة.

- إجراءات البحث :

أولاً :منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين الأولى تجريبية والأخرى ضابطة متبعة القياسات القبلية والبعديّة لمناسبتة لطبيعة هذه الدراسة.
مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على عدد (١٥٠) طالبة هم طالبات الصف الثاني من المرحلة الثانوية بمدرسة سهام عبد الحميد الثانوية الابتدائية التابعة لإدارة ديرب نجم التعليمية محافظة الشرقية للعام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ م .
عينة البحث:

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وعددهن (٦٠) طالبة بالصف الثاني الثانوى للعام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ م ، ثم قامت بسحب عدد (٢٠) طالبة وذلك لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهن، وبذلك أصبحت عينة الدراسة الأساسية (٤٠) طالبة، تم تقسيمهن على مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة قوام كل منهن (٢٠) طالبة، وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

تصنيف مجتمع وعينة البحث

البيان	مجتمع البحث	العينة المسحوبة	النسبة المئوية	العينة الاستطلاعية	العينة الأساسية	
					تجريبية	ضابطة
طالبات الصف الثاني الثانوى	١٥٠	٦٠	%٤٠.٠٠٠	٢٠	٢٠	

ضبط متغيرات الدراسة:

قامت الباحثة بإجراء التجانس لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية في بعض المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي مثل متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن)، وبعض المتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية - القدرة العضلية للرجلين - الرشاقة - المرونة - التوافق - التوازن)، ومقياس المناعة النفسية قيد البحث، كما يوضحه جدول (٢).

جدول (٢)

تجانس عينة البحث الأساسية والاستطلاعية في معدلات النمو وبعض المتغيرات البدنية ومقياس المناعة النفسية قيد البحث

ن = ٦٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
النمو	السن	سنة	١٦.٦٣	٠.٦٨٧	١٦.٥٠
	الطول	سم	١٥٣.٥٠	٢.٢٥١	١٥٤.٠٠
	الوزن	كجم	٥٦.٠٠	٣.٤٥٩	٥٥.٤٠
البدنية	العدو ٢٥ متر من البدء العالي	ثانية	٥.٣٩	٠.٥٧٣	٥.٣٥
	الوثب العريض من الثبات	سم	١٣٢.٧٠	١.٨٤٢	١٣٢.٥٠
	ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	٣.٨٢	٠.٤٩٧	٣.٧٥
	الجرى الزجراجي بطريقة بارو	ثانية	٢٤.٢٧	٢.٤١٦	٢٤.١٠
	الوثب داخل الدوائر المرقمة	ثانية	١٨.١٢	٢.٧٠٣	١٨.٠٠
	الوقوف على مشط القدم	ثانية	١.٨٧	٠.٣٤١	١.٨٠
	مقياس المناعة النفسية	درجة	١٤٥.٧٥	٧.٦٩٣	١٤٥.٠٠

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية في

معدلات النمو وبعض المتغيرات البدنية ومقياس المناعة النفسية قيد البحث تراوحت ما بين (-٠.٦٦٦ : ٠.٦١٦)، وقد انحصرت هذه القيم بين (±٣) مما يشير إلى تماثل واعتدالية البيانات في جميع المتغيرات قيد البحث.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

أولاً: الأدوات والأجهزة المستخدمة

- جهاز الرستاميتير Rstamitr لقياس الطول (بالسنتمتر) والوزن بالكيلوجرام وتم معايرة هذا الجهاز قبل وخلال استخدامه.

ثانياً: الاختبارات البدنية المستخدمة: (ملحق ٣)

قامت الباحثة بتحديد المتغيرات البدنية الخاصة بطالبات الصف الثاني الثانوى والمعدة بالمنهاج الدراسى للتربية الرياضية بالمدرسة وكذلك الإختبارات التي تقيسها فى استمارة استطلاع رأى (ملحق ٢)، ثم تم عرضهما علي عدد (١٠) من السادة الخبراء المتخصصين (ملحق ١)، وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

التكرار والنسب المئوية لاستطلاع رأى الخبراء فى تحديد الاختبارات البدنية المختارة

الاختبارات المختارة	النسبة المئوية	عدد الموافقين	الاختبارات البدنية	المتغيرات البدنية
العدو ٢٥م من البدء العالى	٪١٠	١	- العدو ١٠ ث	السرعة
	٪٨٠	٨	- العدو ٢٥م من البدء العالى	
	٪١٠	١	- العدو فى المكان ١٥ ث	
الوثب العريض من الثبات	٪١٠	١	- الوثب العمودي لسارجنت	القدرة العضلية
	٪٧٠	٧	- الوثب العريض من الثبات.	
	٪٢٠	٢	- دفع كرة طبية ٧٥٠ جم	
ثنى الجذع للأمام من الوقوف	صفر٪	-	- دوران الجذع علي الجانبين	المرونة
	٪٣٠	٣	- رفع الكتفين لأعلى من وضع الانبطاح	
	٪٧٠	٧	- ثنى الجذع للأمام من الوقوف.	
الجرى الزجراجى لبارو ٣ × ٤.٥م	صفر٪	-	- الوثبة الرباعية (١٠) ث.	الرشاقة
	٪٩٠	٩	- الجرى الزجراجى لبارو ٣ × ٤.٥م.	
	٪١٠	١	- الجرى المكوكي ٤ × ١٠م.	
الوثب فوق الدوائر المرقمة	٪١٠	١	- نط الحبل.	التوافق
	٪٩٠	٩	- الوثب داخل الدوائر المرقمة.	
	صفر٪	-	- رمى واستقبال الكرات.	
الوقوف على مشط القدم	٪٢٠	٢	- باس المعدل للتوازن الديناميكي.	التوازن
	٪٨٠	٨	- الوقوف على مشط القدم.	
	صفر٪	-	- (جثو ألقى) عمل ميزان صغير.	

يتضح من جدول (٤) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء فى المتغيرات البدنية المرتبطة بطالبات المرحلة الثانوية قيد البحث انحصرت ما بين (صفر٪ - ١٠٠٪) وقد ارتضت الباحثة نسبة ٧٠٪ فأكثر لأهم المتغيرات البدنية، وفى ضوء ذلك تم قبول الاختبارات البدنية التالية:

- العدو ٢٥م من البدء العالي (لقياس السرعة الانتقالية).
- الوثب العريض من الثبات (لقياس القدرة العضلية للرجلين).
- ثنى الجذع للأمام من الوقوف (لقياس المرونة).
- الجرى الزجراجى لبارو ٣ × ٤.٥م (لقياس الرشاقة).
- الوثب فوق الدوائر المرقمة (لقياس التوافق).
- الوقوف على مشط القدم (لقياس التوازن) (٣٠ : ٢٠٩-٢٨٧)

ثالثاً: مقياس المناعة النفسية: (ملحق ٥)

قامت بإعداد مقياس المناعة النفسية "ريهام وليد إبراهيم أبو اليزيد" (٢٠١٨م)، يتكون المقياس ستة أبعاد وعدد (٥٤) عبارة وهذه الأبعاد هي:-

- البعد الأول: الكفاءة الذاتية وعدد عباراته (١٠ عبارات)
- البعد الثاني: التفاؤل وعدد عباراته (٨ عبارات)
- البعد الثالث: التفكير الإيجابي وعدد عباراته (١٠ عبارات)
- البعد الرابع: حل المشكلات وعدد عباراته (٨ عبارات)
- البعد الخامس: الثقة بالنفس وعدد عباراته (٦ عبارات)
- البعد السادس: ضبط النفس والاتزان وعدد عباراته (١٢ عبارة)

ويتم الاجابة علي عبارات المقياس ويتم تصحيح المقياس علي ميزان تقدير رباعي (دائما - احيانا - نادرا - ابدأ) استجابتهم علي التوالي (٤-٣-٢-١) للعبارات الايجابية و العكس بالنسبة للعبارات السلبية وتدل الدرجة المرتفعة علي مناعة الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية وعددهن (٢٠) طالبة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك في الفترة من ١٠/١ إلى ١٠/٥ /٢٠٢٣م واستهدف التعرف على ما يلي:-

- ١- مدى ملائمة الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث.
- ٢- الصعوبات التي قد تواجه الباحثة عند تنفيذ التجربة الأساسية للبحث.
- ٣- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- ٤- تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياسات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث.

٥- إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات للاختبارات والمقاييس قيد البحث).

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية:

حساب الصدق Validity

استخدمت الباحثة صدق التمايز لإيجاد معامل صدق الاختبارات وذلك من خلال تطبيقها على مجموعتين أحدهن مميزة وهن طالبات يمثلن الأنشطة بفرق المدرسة وعددهن (٢٠) طالبة، والمجموعة الأخرى غير مميزة وهي العينة الاستطلاعية وعددهن (٢٠) طالبة وذلك خلال يومي ١ ، ٢ / ١٠ / ٢٠٢٣م، وجدول (٥) يوضح نتائج صدق التمايز.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في البدنية قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 20$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		غير المميزة		قيمة (ت) المحسوبة
		س١	ع ±	س٢	ع ±	
العدو ٢٥م من البدء العالي	ثانية	٤.٨٣	٠.٤٢٠	٥.٣٧	٠.٥١٤	*٥.٠١٥
الوثب العريض من الثبات	سم	١٣٥.٢٠	١.٥٢٤	١٣٢.٦٢	١.٧٥٨	*٦.٨٣٦
ثنى الجذع للأمام من الوقوف	سم	٤.٣١	٠.٦٣٥	٣.٧٨	٠.٤٧٤	*٤.١٢٣
الجرى الزجراجي لبارو ٣×٤.٥م	ثانية	٢٣.٠٤	١.٦٣٨	٢٤.١٩	٢.٥١٢	*٢.٣٦٤
الوثب داخل الدوائر المرقمة	ثانية	١٦.١٤	١.٦٣٠	١٨.٠٢	٢.٦٩٤	*٣.٦٨١
الوقوف على مشط القدم	ثانية	٢.٢٣	٠.٤١٦	١.٨٤	٠.٣٥٢	*٤.٤١٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة مما يشير إلي صدق الاختبارات المستخدمة.

حساب الثبات Reliability

قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وإعادة التطبيق Test-Retest بفارق زمني ثلاثة أيام على عينة قوامهن (٢٠) طالبة من طالبات عينة الدراسة الاستطلاعية وذلك في الفترة من ١ / ١٠ إلى ٥ / ١٠ / ٢٠٢٣م، وجدول (٦) يوضح معامل الارتباط بين القياسين.

جدول (٦)

معامل الثبات بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية قيد البحث $n = 20$

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع ±	س _٢	ع ±	س _١		
* ٠.٧٢٩	٠.٤٨٢	٥.٣٤	٠.٥١٤	٥.٣٧	ثانية	العدو ٢٥ م من البدء العالي
* ٠.٧٦١	١.٦٩١	١٣٢.٦٥	١.٧٥٨	١٣٢.٦٢	سم	الوثب العريض من الثبات
* ٠.٧٤٥	٠.٤٦٨	٣.٨٢	٠.٤٧٤	٣.٧٨	سم	ثنى الجذع للأمام من الوقوف
* ٠.٧١٢	٢.٤٢٥	٢٤.١٦	٢.٥١٢	٢٤.١٩	ثانية	الجرى الزجراجى لبارو ٣ × ٤.٥ م
* ٠.٧٠٤	٢.٥١٨	١٧.٩٧	٢.٦٩٤	١٨.٠٢	ثانية	الوثب داخل الدوائر المرقمة
* ٠.٧٤٣	٠.٣٤٥	١.٨٦	٠.٣٥٢	١.٨٤	ثانية	الوقوف على مشط القدم

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.444$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة ارتباطيه داله إحصائيا بين التطبيقين الأول والثاني

لجميع الاختبارات البدنية قيد البحث، مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات.

المعاملات العلمية لمقياس المناعة النفسية:

أولاً: صدق المحكمين :

قامت الباحثة بعرض المقياس علي عدد (١٠) من السادة المحكمين في مجال علم النفس كلية

التربية الرياضية و اسفرت عن قبول الابعاد بعباراتها جدول رقم (٨) يوضح ذلك

ثانياً: حساب صدق الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب الصدق على العينة الاستطلاعية الذي يبلغ عددهن (٢٠) طالبة من

مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية عن طريق صدق الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معامل

الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس و بين درجة كل عبارة و الدرجة الكلية للمقديين

للابعاد و الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية، كما يوضحه الجدولين (٧ ، ٨)

جدول (٧)

صدق الاتساق الداخلي لعبارة أبعاد مقياس المناعة النفسية لعينة البحث

ن = ٢٠

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
البعد الأول: الكفاءة الذاتية									
*.٦٤٦	٩	*.٥٧٧	٧	*.٦٨٧	٥	*.٥٩٩	٣	*.٦٢١	١
*.٦٧٥	١٠	*.٦١٥	٨	*.٦١١	٦	*.٦٠٤	٤	*.٧٣٢	٢
البعد الثاني: التفاؤل									
		*.٦١٠	٧	*.٧٢٢	٥	*.٦٥٥	٣	*.٧٤٠	١
		*.٦٥٠	٨	*.٥٨٥	٦	*.٦٠٩	٤	*.٧٣٣	٢
البعد الثالث: التفكير الإيجابي									
*.٦٦١	٩	*.٥٩٣	٧	*.٥٣٧	٥	*.٥٢٤	٣	*.٧١٧	١
*.٥٨٤	١٠	*.٧٠٠	٨	*.٧٢٦	٦	*.٦٤٨	٤	*.٦٤٩	٢
البعد الرابع: حل المشكلات									
		*.٥٧٢	٧	*.٧١٨	٥	*.٧٦٠	٣	*.٦٩٥	١
		*.٦٢٩	٨	*.٦٢٠	٦	*.٦١٩	٤	*.٥٤٣	٢
البعد الخامس: الثقة بالنفس									
				*.٦٤٨	٥	*.٧٠٥	٣	*.٧٨٠	١
				*.٦٤٤	٦	*.٦٩٧	٤	*.٦٥٣	٢
البعد السادس: ضبط النفس والاعتزان									
		*.٥٦٩	١٠	*.٥٥١	٧	*.٧٢٦	٤	*.٧٣٥	١
		*.٧١٨	١١	*.٨٤٢	٨	*.٦٠٠	٥	*.٧٢١	٢
		*.٨٢٢	١٢	*.٧٠٨	٩	*.٧٤٣	٦	*.٧٣٥	٣

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥، مما يدل على صدق مقياس المناعة النفسية فيما وضع من أجله.

جدول (٩)

صدق الاتساق الداخلى بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية

ن = ٢٠

م	الأبعاد	وحدة القياس	معامل الارتباط
١	الكفاءة الذاتية	درجة	*٠.٧١٣
٢	التفاؤل	درجة	*٠.٦١٤
٣	التفكير الايجابي	درجة	*٠.٦٩٨
٤	حل المشكلات	درجة	*٠.٧١٦
٥	الثقة بالنفس	درجة	*٠.٧٥٤
٦	ضبط النفس والالتزان	درجة	*٠.٧٣٠
	مقياس المناعة النفسية ككل	درجة	*٠.٧٢٥

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٩) أن معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥، وهذا يدل على أن الأبعاد مرتبطة بمقياس المناعة النفسية ككل.

ثانياً: حساب الثبات: **Reliability**

تم حساب معامل ثبات مقياس المناعة النفسية على العينة الاستطلاعية وعددهن (٢٠) طالبة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test – Retest تحت نفس شروط التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، كما يوضحه جدول (١٠).

جدول (١٠)

معاملات الثبات لمقياس المناعة النفسية قيد البحث

ن = ٢٠

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	الأبعاد
	±ع١	س٢	±ع١	س١		
*٠.٧٥٢	١.٥١٦	٢٧.٠٠	١.٤٨٧	٢٦.٨٠	درجة	١ الكفاءة الذاتية
*٠.٧١٦	١.٢٤٦	٢٠.٤٠	١.٢٣٩	٢٠.٣٠	درجة	٢ التفاؤل
*٠.٦٤٨	١.٥١٢	٢٦.٥٠	١.٤٨٦	٢٦.٤٠	درجة	٣ التفكير الايجابي
*٠.٧١٠	١.٢٥٨	٢٠.٦٠	١.٢٤٢	٢٠.٥٠	درجة	٤ حل المشكلات
*٠.٦٢٥	٠.٦٩٢	١٧.٤٠	٠.٦٧٦	١٧.٢٠	درجة	٥ الثقة بالنفس
*٠.٥٨٩	١.٥٣٤	٣٤.٣٠	١.٤٩٧	٣٤.١٠	درجة	٦ ضبط النفس والالتزان
*٠.٧٠٢	٧.٧٥٨	١٤٦.٢٠	٧.٦٢٧	١٤٥.٣٠	درجة	مقياس المناعة النفسية ككل

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٠) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا عند مستوى ٠.٠٥ بين التطبيقين فى مقياس المناعة النفسية قيد البحث، مما يدل على ثبات المقياس فى قياس ما وضع من أجله.

ثم قامت الباحثة بحساب معامل ثبات مقياس المناعة النفسية على العينة الاستطلاعية وعددهن (٢٠) طالبة، وذلك بتطبيق معامل ألفا كرونباخ Coefficient Alpha Cronbach's، كما يوضحه جدول (١١).

جدول (١١)

ثبات مقياس المناعة النفسية بتطبيق معامل ألفا كرونباخ

ن = ٢٠

الأبعاد	وحدة القياس	معامل الثبات
١ الكفاءة الذاتية	درجة	*٠.٥٦٢
٢ التفاؤل	درجة	*٠.٥٧١
٣ التفكير الايجابي	درجة	*٠.٦٤٢
٤ حل المشكلات	درجة	*٠.٥٣٧
٥ الثقة بالنفس	درجة	*٠.٦٠٣
٦ ضبط النفس والالتزان	درجة	*٠.٥٨٠
مقياس المناعة النفسية ككل		*٠.٥٩٨

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤ * دال عند مستوى ٠.٠٥
يتضح من جدول (١١) أن معامل الثبات بتطبيق معامل ألفا كرونباخ قد حقق قيمة قدرها (٠.٥٦٢ للبعد الأول - ٠.٥٧١ للبعد الثانى - ٠.٦٤٢ للبعد الثالث - ٠.٥٣٧ للبعد الرابع - ٠.٦٠٣ للبعد الخامس - ٠.٥٨٠ للبعد السادس)، بينما حقق المقياس ككل ٠.٥٩٨، وهذه يدل على أن مقياس المناعة النفسية على قدر من الثبات يوثق به.

ثم قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس المناعة النفسية باستخدام التجزئة النصفية (Split - Half) عن طريق تجزئة عبارات كل بعد وعبارات المقياس ككل (العبارات الفردية - العبارات الزوجية) وإيجاد معامل الارتباط بين الجزأين، كما يوضحه جدول (١٢).

جدول (١٢)

ثبات مقياس المناعة النفسية باستخدام التجزئة النصفية

ن = ٢٠

معامل الثبات	العبارات الزوجية		العبارات الفردية		وحدة القياس	الأبعاد
	ع±	س٢	ع±	س١		
*٠.٧٥٨	٠.٧٤٦	١٣.٤٠	٠.٧٥٨	١٣.٥٠	درجة	١ الكفاءة الذاتية
*٠.٧٣٩	٠.٦٢٨	١٠.٢٥	٠.٦٢٣	١٠.٢٠	درجة	٢ التفاؤل
*٠.٧١٩	٠.٧٤٣	١٣.١٠	٠.٧٥٦	١٣.٢٥	درجة	٣ التفكير الايجابي
*٠.٦٨٨	٠.٦٣٠	١٠.٢٥	٠.٦٣٤	١٠.٣٠	درجة	٤ حل المشكلات
*٠.٧٠٨	٠.٣٢٩	٨.٦٠	٠.٣٤١	٨.٧٠	درجة	٥ الثقة بالنفس
*٠.٦٨٤	٠.٧٤٨	١٧.٠٥	٠.٧٦٧	١٧.١٥	درجة	٦ ضبط النفس والالتزان
*٠.٧١٦	٣.٨١٤	٧٢.٦٥	٣.٨٧٩	٧٣.١٠	درجة	مقياس المناعة النفسية ككل

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٢) أن قيمة معامل الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية لأبعاد المقياس دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ حيث تراوحت ما بين (٠.٦٨٤ ، ٠.٧٥٨)، مما يدل على أن مقياس المناعة النفسية يتميز بدرجة كبيرة من الاستقرار والثبات.

وبعد أن قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس المناعة النفسية أصبح في صورته النهائية جاهز للتطبيق على عينة البحث الأساسية حيث اشتملت عباراته على عدد (٥٤) عبارة موزعة على (٦) أبعاد، ويتم الإجابة على عبارات المقياس من خلال ميزان رباعي (دائماً - أحياناً - نادراً - أبداً) استجابتهم على التوالي (٤، ٣، ٢، ١) للعبارات الإيجابية، والعكس بالنسبة للعبارات السلبية. (ملحق ٥).

سادساً: البرنامج الارشاد النفسى الرياضى المقترح (ملحق ٧)

تحديد الهدف من البرنامج :

قامت الباحثة ببناء برنامج ارشادي نفسي رياضي لمعرفة فاعلية برنامج ارشادي نفسي رياضي علي المناعة النفسية ولطالبات المرحلة الثانوية .

الأهداف الخاصة بالبرنامج

وينقسم الهدف العام للبرنامج إلى الأهداف الآتية:

ب- أهداف مهارية

أ- أهداف معرفية (الإدراكية)

ج- أهداف وجدانية

٢- أسس وضع البرنامج:

- أن يتناسب التسلسل المنطقي لمحتوي البرنامج مع أهدافه ومع خصائص الطالبات.
- أن يتناسب البرنامج مع قدرات الطالبات ومراعاة الفروق الفردية بين الطالبات في المستوى البدني.
- أن يتم تقديم المعلومات التي يتضمنها البرنامج في إطار متكامل ومتربط وفعال.
- اجراء الاحماء الكافي لمنع حدوث الاصابات.
- الأهتمام بفترات الراحة أثناء تنفيذ البرنامج
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة في تنفيذ البرنامج.
- مراعاة الحالة النفسية والاجتماعية للطالبات أثناء تنفيذ البرنامج
- وقد قامت الباحثة بعرض محتوى البرنامج ملحق(٧) على السادة الخبراء والمتخصصين لاستطلاع آرائهم، وقد تناولته الباحثة بالتعديل والتطوير حسب توجيهات السادة الخبراء والمشرفين على البحث حتى تم الاتفاق على صلاحيته من حيث المحتوى وطريقة التطبيق، وجدول (١٣) يوضح التوزيع الزمن للبرنامج.

جدول (١٣)
التوزيع الزمني للبرنامج

م	جوانب البرنامج	التوزيع الزمني للبرنامج
١	عدد أسابيع البرنامج التعليمي.	١٠ أسابيع
٢	عدد الوحدات التعليمية.	١٠ وحدات
٣	عدد الوحدات التعليمية خلال الأسبوع التعليمي الواحد.	وحدة
٤	زمن التطبيق في الوحدة الواحدة.	٩٠ ق
٥	زمن التطبيق في الأسبوع.	٩٠ ق
٦	الزمن الكلي لتطبيق البرنامج.	٩٠٠ ق

الإطار العام لتنفيذ البرنامج:

قامت الباحثة بوضع الوحدات التعليمية ارشادية نفس رياضية المقترحة قيد البحث وقسمت إلى (١٠) وحدات بواقع وحدة أسبوعياً، ويوضح جدول (١٣) محتوى الوحدة التعليمية اليومية.

جدول (١٤)

محتوى الوحدة التعليمية اليومية

م	البيان	الزمن
١	الاحماء	١٠ ق
٢	جزء الرئيسي	٧٥ ق
٣	التهدئة	٥ق

محتوي البرنامج:

قامت الباحثة بتصميم البرنامج في وقد راعت الباحثة عدة خطوات عند تصميم محتوى

البرنامج كما يلي:

- تحديد الاهداف المعرفية والوجدانية والمهارية
- أن تكون المعلومات العلمية مناسبة لطالبات.
- تحديد المفاهيم المناسبة في هذه المرحلة.
- الأساليب الارشادية المستخدمة "المحاضرة -حلقات النقاش - تطبيقات عملية -النمذجة- العصف الذهني -أسلوب الأسترخاء"

خطوات الجلسة الإرشادية :

- بدء الجلسة بالترحيب الطالبات
- مناقشة ما سبق وتقديم التغذية الراجع.
- مناقشة موضوع الجلسة والهدف منها وممارسة الأساليب الإرشادية والأنشطة المختلفة.
- تسجيل مشاعر وأنطباع الطالبات عن الجلسة.
- إنهاء الجلسة بتخليصها وتحية الطالبات .

القياسات القبلية:

قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في مقياس المناعة النفسية قيد البحث، وذلك خلال يومي ١١ ، ١٢ / ١٠ / ٢٠٢٣م، وذلك للتأكد من تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات، وهذا القياس يعتبر بمثابة القياس القبلي للمجموعتين (التجريبية - الضابطة)، وجدول (١٥) يوضح ذلك.

جدول (١٥)

دلالة الفروق الإحصائية في القياسات القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة
في مقياس المناعة النفسية قيد البحث

$$N_1 = N_2 = 20$$

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
		س _١	ع ±	س _٢	ع ±	
الكفاءة الذاتية	درجة	٢٧.٠٠	١.٥١٩	٢٦.٧٥	١.٤٦٣	٠.٧٣١
التفاؤل	درجة	٢٠.٢٥	١.٢٢٧	٢٠.٣٠	١.٢٣٩	٠.١٧٧
التفكير الايجابي	درجة	٢٦.٤٥	١.٥١٢	٢٦.٦٠	١.٥٣٤	٠.٤٢٩
حل المشكلات	درجة	٢٠.٦٠	١.٢٥٨	٢٠.٥٠	١.٢٤٣	٠.٣٤٩
الثقة بالنفس	درجة	١٧.٣٥	٠.٦٨١	١٧.٤٠	٠.٦٨٩	٠.٣١٨
ضبط النفس والاتزان	درجة	٣٤.٣٠	١.٥٣٤	٣٤.١٥	١.٥٢٣	٠.٤٢٨
مقياس المناعة النفسية ككل	درجة	١٤٥.٩٥	٧.٧٣١	١٤٥.٧٠	٧.٦٩١	٠.١٤١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٢

يتضح من جدول (١٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية في القياسات القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس المناعة النفسية قيد البحث، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

تطبيق الدراسة الأساسية:

قامت الباحثة بتطبيق برنامج ارشادي نفسي رياضي مقترح على المجموعة التجريبية، والأسلوب التقليدي المتبع (الأوامر) على المجموعة الضابطة في الفترة من ١٥ / ١٠ / ٢٠٢٣م إلى ٢٢ / ١٢ / ٢٠٢٣ م ولمدة عشرة أسابيع متصلة في كل أسبوع وحدة تعليمية، وزمن الوحدة الواحدة (٩٠ ق)، وذلك التزاماً بالتوقيت المخصص لزمن حصة النشاط للطالبات قيد البحث بالصف الثاني الثانوي .

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لمقياس المناعة النفسية قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح ، خلال الفترة من ٢٤ / ١٢ إلى ٢٥ / ١٢ / ٢٠٢٣م وبنفس الشروط التي تم إتباعها في القياسات القبلية. الأسلوب الإحصائي المستخدم:

قامت الباحثة باستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وذلك باستخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS لإجراء العمليات الحسابية والإحصائية للبحث وهي:-

- ١- المتوسط الحسابي.
- ٢- الانحراف المعياري.
- ٣- الوسيط.
- ٤- معامل الالتواء.
- ٥- النسبة المئوية.
- ٦- معامل الارتباط البسيط.
- ٧- اختبار "ت".
- ٨- معامل الفا كارومباخ

جدول (١٦)
دلالة الفروق الإحصائية في القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية
في مقياس المناعة النفسية قيد البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		س _١	ع ±	س _٢	ع ±	
الكفاءة الذاتية	درجة	٢٧.٠٠	١.٥١٩	٣٦.٦٠	٢.٣٤١	*١٤.٩٩٥
التفاؤل	درجة	٢٠.٢٥	١.٢٢٧	٢٧.١٠	١.٨٧٦	*١٣.٣٢٠
التفكير الايجابي	درجة	٢٦.٤٥	١.٥١٢	٣٥.٣٠	٢.٢٦٨	*١٤.٩٥٣
حل المشكلات	درجة	٢٠.٦٠	١.٢٥٨	٢٦.٠٠	١.٨٥٣	*١٠.٥١٣
الثقة بالنفس	درجة	١٧.٣٥	٠.٦٨١	٢١.٥٠	٠.٩٦٧	*١٥.٢٩٥
ضبط النفس والاتزان	درجة	٣٤.٣٠	١.٥٣٤	٤١.٤٠	٢.٤٥٢	*١٠.٧٠٠
مقياس المناعة النفسية ككل	درجة	١٤٥.٩٥	٧.٧٣١	١٩٧.٩٠	١١.٧٥٧	*١٦.٠٩٣

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في مقياس المناعة النفسية قيد البحث لصالح القياسات البعدية.

حيث ان المتوسط الحسابي ككل (١٤٥.٧٥) للمناعة النفسية ، وتعزو الباحثة هذه النتائج إلى البرنامج الارشادي النفس رياضي المطبق علي المجموعة التجريبية وما يشمله من مهارات سعت الباحثة إلى تنفيذها واحتواء البرنامج على مجموعة من الأساليب والفنيات الارشادية والتي لعبت دور كبير في المناعة النفسية ، واستخدام أحد طرق الأرشاد النفسي ألا وهو الأرشاد الجماعي، كما راعت الباحثة أن يعمل برنامج الارشاد إلي إرشاد الطالبات إلى الطرق المختلفة التي يستطيعوا عن طريقها اكتشاف واستخدام إمكاناتهم وقدراتهم، وتعليمهم ما يمكنهم أن يعيشوا في أسعد حال ممكن بالنسبة لنفسهم وللمجتمع الذي يعيشون فيه، ومساعدتهم في فهم وتحليل استعداداتهم وقدراتهم وإمكاناتهم وميولهم والفرص المتاحة أمامهم ومشكلاتهم وحاجاتهم، واستخدام معرفتهم في إجراء الاختيارات واتخاذ القرارات لتحقيق التوافق بحيث يستطيعوا أن يعيشوا سعاداء.

وتعزو الباحثة ذلك للبرنامج الإرشادي النفسي الرياضي المقترح وما له من تأثير معنوي في تعزيز القدرات العقلية والسلوكية والإدراكية للطلبات ومساعدته على الاندماج في المجتمع وتأثير حسي يتمثل في المساعدة على التنمية الشاملة للقدرات البدنية والحركية كالقوة والرشاقة والسرعة والتحمل وكذلك تحسين المهارات الأساسية كما تهدف إلى تطوير إمكانيات الأجهزة الوظيفية كالقلب والرئتين والعضلات كي تكتسب الطالبة جسما سليما. فالتربية الرياضية ليست بالأمر الجديد والمستحدث حسب وإنما هي قديمة وأساسية إلا أن النظر إليها اقتصر على الناحية البدنية وحدها وذلك بسبب ارتباط أنشطتها بالجانب الجسمي إلى حد كبير، فهي مجموعة من الخبرات التي تمكن الطالبة من فهم تجارب جديدة بطريقة أفضل لذلك دخلت نطاق مفهومها الحديث لطبيعة الكائن البشري الذي يبرز وحدة الطالبة وجعل التربية البدنية والرياضية تعني التربية عن طريق النشاط الجسمي، وما يترتب عن ذلك من الناحية التطبيقية ومن ضرورة الاهتمام بالاستجابات الانفعالية والعلاقات الشخصية والسلوك الاجتماعي، الوجداني والجمالي.

وتوجد سلسلة من الأبحاث العلمية التي هدفت لتكوين رؤية جلية لمفهوم المناعة النفسية وعرفها "عصام محمد زيدان" (٢٠١٣) (١٥) بأنها قدرة الفرد علي حماية نفسه من التأثيرات السلبية المكتملة للضغط و التهديدات والمخاطر والاحباط والازمات النفسية الداخلية والخارجية من خلال المواد الشخصية والامكانيات الكامنة في شخصيته

ويتفق ذلك أيضاً مع ما أشارت إليه " ايمان محمد عصفور " (٢٠١٣م) (٤) إلي أن المناعة النفسية بمثابة القوة التي تسمح للإنسان التغلب علي العقبات والعثرات التي تواجهه ليحقق أهدافه، وتزود التفكير السليم للفرد ليعمل علي حل المشكلات التي تواجهه ويكون لديه حسن التصرف مع المواقف المختلفة ويسيطر علي القلق والتوتر الذي ينشأ من ضغوطات الحياه والعمل او الدراسة، ويمكن رفع كفاءة المناعة النفسية ليكون الفرد اكثر مرونة للتعامل مع مجريات الحياه حتي يستطيع تحديد أهدافه وتحقيقها. وأن الانسان الذي يتمتع بمناعة نفسية قوية يستطيع الصمود امام الصعاب والتحديات التي تواجهه حتى وان فشل في تعديها فانه يؤمن انه استفاد واكتسب خبره تفيده في مواقف اخري في الحياه وهناك علاقة وطيدة بين تفكير الفرد ودرجة تحمله للمصاعب

ورغبته في تحقيق أهدافه، فالمناعة النفسية تؤثر علي تفكير الفرد حول قدراته ودرجة ثباته امام التحديات فيستطيع البحث والتفكير عن حلول لهذه المشكلات.

واشار " احمد الزعبي" (٢٠١١م) (٢) ان تنفيذ البرنامج الإرشادي في المجال الرياضي عبارة عن مجموعة من الأنشطة الرياضية التي يتم التخطيط لها مسبقاً، وعادةً ما يسودها أجواء من الاحترام والشكر والتي تهدف إلى مساعدة الطالبات في إمكانية التعامل مع مشاكلهم ومحاولة تدريبهم على أساليب اتخاذ القرارات الصحيحة، ومحاولة إيجاد حلول مناسبة للأزمات التي تواجههم والعمل على تنمية قدراتهم ومهاراتهم الرياضية ومعرفة اتجاهاتهم وميولاتهم ويمكن تنميته وتحسينه.

تتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات والبحوث السابقة مثل دراسة كل من " Oláh et lanagy" اولاه واخرين (٢٠١٠م) (٢٨) و " محمد رفيق الاحمد" (٢٠٢٠م) (١٨) و " ايمان مصطفى الشنواني" (٢٠١٩م) (٥) التي اتفقت نتائج الدراسات بان البرنامج النفسي الرياضي المقترح اثر ايجابيا علي المناعة النفسية قيد البحث لافراد عينة البحث التجريبية

اشار " غسان يعقوب" (٢٠١٩م) (١٦) الإرشاد في علم النفس الرياضي؛ بأنه عبارة عن "علاقة دينامية ما بين المرشد (الأخصائي النفسي) وبين المسترشد (الرياضي)" التي **تهدف الي** القيام على مساعدة الطالبات لمحاولة التغيير من سلوكياتهن ومحاولة فهمهن على شكل أفضل، والمحاولة في تفهم ظروفهن الحالية أو ظروفهن المتوقعة منهن في المستقبل؛ وذلك لمحاولة حل مشاكلهن ومحاولة تنميتها بإمكانات متعددة بما يساعدهن في تحقق مطالبهن الشخصية في إطار متطلبات البيئة المحيطة بهن. و البرنامج النفسي او علاج المشكلات النفسية من خلال ممارسة أنشطة الرياضية (تعمل علي تكيف الطالبة مع بيئتها) وهي نظرية جديدة او اتجاه جديد في التربية مثل التعلم عن طريق الخبرة او النشاط ، وقد ظهرت منذ ظهور العقود الأخيرة بقصد إخراج التعليم المدرسي من صيغته التقليدية العقيمة في مناهج طرق التعليم الي صيغ اكثر فاعلية وايجابية في تكوين الفرد وتنميته الي اقصي ما تؤهله له امكانياته وقدراته ومواهبه وتتفق تلك النتيجة

مع " retnaniet la" ريتناني " (٢٠١٧م) (٢٧) " مني نجيب" (٢٠١٢م) (٢٠)

وبذلك يتحقق **الفرض الأول والذي ينص علي** " توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات القبلية و

البعدية للمجموعة التجريبية في المناعة النفسية لصالح القياسات البعدية "

جدول (١٧)
دلالة الفروق الإحصائية في القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة
في مقياس المناعة النفسية قيد البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		س _١	ع ±	س _٢	ع ±	
الكفاءة الذاتية	درجة	٢٦.٧٥	١.٤٦٣	٢٩.١٥	١.٨٣٩	*٤.٤٥٢
التقاول	درجة	٢٠.٣٠	١.٢٣٩	٢٣.٠٠	١.٧٨١	*٥.٤٢٥
التفكير الايجابي	درجة	٢٦.٦٠	١.٥٣٤	٢٨.٥٠	١.٥٦٤	*٣.٧٨١
حل المشكلات	درجة	٢٠.٥٠	١.٢٤٣	٢٣.٢٠	١.٧٤٩	*٥.٤٨٥
الثقة بالنفس	درجة	١٧.٤٠	٠.٦٨٩	١٩.٦٠	١.٣٦٥	*٦.٢٧٢
ضبط النفس والالتزان	درجة	٣٤.١٥	١.٥٢٣	٣٧.٢٥	١.٩٣٠	*٥.٤٩٦
مقياس المناعة النفسية ككل	درجة	١٤٥.٧٠	٧.٦٩١	١٦٠.٧٠	١٠.٢٢٨	*٥.١٠٩

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة

للمجموعة الضابطة في مقياس المناعة النفسية قيد البحث لصالح القياسات البعديّة.

وتعزو الباحثة وجود فروق في مقياس المناعة قيد البحث للمجموعة الضابطة الي ما يقوم

به المعلم من خلال استخدام الاسلوب التقليدي (الاوامر) وشرح لفظي للمهارات قيد البحث واداء

نموذج لها وتكرار من جانب المتعلم وتصحيح الاخطاء المصاحبة للاداء المهاري وهذا قد ساعد

في تحسين المناعة النفسية لدي الطالبات افراد عينة البحث وتتفق تلك النتيجة مع نتائج

الدراسات المرجعية " القطامي " "AL Khatami (٢٠١٤م) (٢٣) " ، " محمد نواف"

(٢٠٢٠م) (١٩) ، " ايمان مصطفى الشناوني " (٢٠١٩م) (٥)

وتعزو الباحثة ذلك لحصة التربية الرياضية وما لها من تأثير معنوي في تعزيز القدرات العقلية

والسلوكية والإدراكية للطالبات ومساعدتهن على الاندماج في المجتمع وتأثير حسي يتمثل في

المساعدة على التنمية الشاملة للقدرات البدنية والحركية كالقوة والرشاقة والسرعة والتحمل وكذلك

تحسين المهارات الأساسية كما تهدف إلى تطوير إمكانيات الأجهزة الوظيفية كالقلب والرئتين والعضلات كي يكتسب الطالبات جسما سليما.

ويري "كمال مرسي" (٢٠١٠م) (١٧) المناعة التي يكتسبها الإنسان من التعلم والتجارب والمعارف والخبرات والمهارات التي يتعلمها الإنسان في مواجهة الأزمات والشدائد والصعوبات السابقة، إذ تعد هذه التجارب والخبرات بمثابة مقويات نفسية من شأنها تنشيط جهاز المناعة النفسية وتقويته، وهذا يجعل تعرض الإنسان للصعوبات والإحباطات ذات فائدة في تنمية قدرته على التحمل أو مجاهدة النفس ضد الأزمات، واكتساب خبرات وتجارب جديدة من شأنها تنشيط المناعة النفسية لديه.

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في المناعة النفسية قيد البحث لصالح القياسات البعديّة"

جدول (١٨)

دلالة الفروق الإحصائية في القياسات البعديّة بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في مقياس المناعة النفسية قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 20$$

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
		س _١	ع ±	س _٢	ع ±	
الكفاءة الذاتية	درجة	٣٦.٦٠	٢.٣٤١	٢٩.١٥	١.٨٣٩	*١٥.٤٢٧
التناؤل	درجة	٢٧.١٠	١.٨٧٦	٢٣.٠٠	١.٧٨١	*٩.٧٧١
التفكير الايجابي	درجة	٣٥.٣٠	٢.٢٦٨	٢٨.٥٠	١.٥٦٤	*١٥.٢١٥
حل المشكلات	درجة	٢٦.٠٠	١.٨٥٣	٢٣.٢٠	١.٧٤٩	*٦.٧٧٤
الثقة بالنفس	درجة	٢١.٥٠	٠.٩٦٧	١٩.٦٠	١.٣٦٥	*٧.٠٠٢
ضبط النفس والاتزان	درجة	٤١.٤٠	٢.٤٥٢	٣٧.٢٥	١.٩٣٠	*٨.١٩٨
مقياس المناعة النفسية ككل	درجة	١٩٧.٩٠	١١.٧٥٧	١٦٠.٧٠	١٠.٢٢٨	*١٤.٧١٦

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.042$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في مقياس المناعة النفسية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبيّة. وتعرّو الباحثة ذلك إلي برنامج الارشاد النفسي رياضي التي شارك فيه الطالبات المجموعة التجريبية مقارنة بالطالبات المجموعة الضابطة التي لم تشارك في البرنامج المستخدم ، مما أشار

إلى فعالية البرنامج المنظم المخطط له بدقة الذي تم تصميمه وتقنيته وضبط أجزائه وتدرج تدريباته داخل إطار زمني للوحدة التعليمية (٩٠ دقيقة) وعدد (١) وحدة تعليمية في الأسبوع لمدة (١٠) أسابيع وبشكل يتناسب مع خصائص المرحلة السنوية لأفراد عينة البحث ، وتكون من جلسات إرشادية جماعية استخدمت فيها الباحثة مجموعة مختلفة من الفنيات والأساليب الإرشادية والتي منها لعب الأدوار والنمذجة والتنفيس الأنفعالي وأسلوب حل المشكلات والتعزيز الإيجابي باستخدام المناقشة الجماعية وغيرها من الفنيات التي تتيح فرصة تنمية المناعة النفسية من أجل أكساب الطالبات المناعة النفسية وقدمت المساعدة المتكاملة لهم من إدارة الأنفعالات التي يواجهونها والتي تؤثر بشكل سلبي علي سلوكهم مع الآخرين ، حتى تستطيع الطالبات حل المشكلات الشخصية أو التربوية أو المهنية أو الصحية أو الأخلاقية التي تقابلها الطالبة في حياتها و التوافق معها والذي يساعدهن على توجيه ذاتهن ببصيرة وذكاء وكفاية لتحقيق الصحة النفسية والتوافق في مجالات الحياة المختلفة ، و تحقيق الذات حيث يكتشف الطالبات نفسهن واستعداداتهن وقدراتهن مما يؤدي إلى توافقهن وسعادتهن وصحتهن النفسية، ويعتبر البرنامج الإرشادي عملية تعلم وتعليم نفسي واجتماعي و محاولة واعية مقصودة لتوجيه الطالبات ليفهمن نفسهن واستعداداتهن وقدراتهن وميولهن، واستغلالها لتحقيق أهداف سليمة لتحقيق حياة ناجحة ، و أن ينمو إلى أقصى حد مستطاع وأن ينمي طاقاتهم، واستعداداتهن ومواهبهن لأقصى درجة ممكنة بحيث يستطيع أن يأخذ مكانه كإنسانة صالحة في المجتمع ، مما كان له الأثر الإيجابي في إكسابهن المناعة النفسية وتعديل معارفهن وسلوكياتهن وذلك علي عكس المجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج الإرشادي المستخدم.

ويري "حسين عبد الزهرة " (٢٠١٨م) (١٠) ضرورة البالغة وجود مجموعة للأنشطة داخل كل مدرسة لممارسة النشاط الرياضي مكونة من عدد من المعلمين و الطالبات، تكون مسؤولة عن وضع أنشطة خاصة تساعد علي مواجهه بعض المواقف كما انها تحسن المزاج وتساعد الطالبات علي التعلم بشكل اسرع وتعلم الصبر والثبات وضبط النفس تزيد من القوة والتحمل وضبط النفس ضد أي مشاعر سلبية اتجاه زملائهن بل تساعد علي دعمهن لبعض للوصول للهدف المنشود كما تعلم الاحترام اثناء المنافسة واللعب بروح الفريق. هو عبارة عن

أسلوب يعتمد على الإرشاد النفسي للطالبات بأسلوب الفرد للجماعة؛ مما يؤدي إلى تعزيز روح المنافسة والرغبة في كسر الخوف من التواجد في مجموعات ، حيث يقوم المرشد النفسي بمحاولة تنسيق الأوقات والأجواء المناسبة للقيام بالمناقشات الجماعية؛ وذلك عن طريق التخطيط الجيد ومحاولة اختيار أجواء ملائمة، وتتم هذه العملية من خلال معرفة المشكلة والقيام بتحديد جوانبها المعقدة والمتتالية والقيام بمحاولة إيجاد حلول لها منها.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "تادية محمد الأعجم (٢٠١٣م) (٢١) أن التمارين الرياضية تساعد الفرد علي تحمل الشعور بالإرهاق، وتزيد من قوته وقدرته، ويعمل تدفق الدم الناتج عن الرياضة في تنشيط الدورة الدموية في الدماغ، مما يشعر الفرد بالسعادة، والراحة والأمان، كما ان شكل جسمه الرياضي يزيد من ثقته بنفسه بالتالي تقوي مناعته النفسية.

وتتفق نتيجة البحث مع نتائج الدراسات المرجعية كل من لابسلي و دانيال " Lapsiely, Daniel K. and Hill, Patrick L (٢٠١٠) (٢٦)، بسمه حسن عد العزيز (٢٠٢٣م) (٨) ، ايمان احمد اسماعيل (٢٠٢٠) (٣) "الاسراء علي عبدالقادر" (٢٠٢٣م) (٦) التي أشارت إلى أن البرنامج الارشادي النفسي الرياضي المقترح له أثر إيجابياً في المناعة النفسية - قيد البحث - لأفراد عينة البحث المجموعة التجريبية.

وترى الباحثة إذا تميزت بيئة البرنامج بخصائص نفسية، جعلت الطالبان يعيشون في بيئة ذات طابع إثرائى نفسى، تغلبوا من خلالها على مشكلاتهم النفسية والاجتماعية، فأصبحوا أكثر قدرة على مواجهة الآخرين بإيجابية، وزادت نسبة مشاركتهم بصورة مرضية، و اشارت " اخلص محمد " (٢٠٠٢م) (١) الي ان البرنامج الارشادي النفسي الرياضي على "أنه ذلك الجزء من برنامج تربوي الذي يتم عن طريق النشاط البدني الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الطالبة، وما ينتج عنه من اكتساب الفرد لبعض الاتجاهات السلوكية عن طريق مجموعة من الأنشطة الرياضية التي يتم التخطيط لها مسبقاً، وعادةً ما يسودها أجواء من الاحترام والشكر والتي تهدف إلى مساعدة الطالبات في إمكانية التعامل مع مشاكلهم ومحاولة تدريبهم على أساليب اتخاذ القرارات الصحيحة وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المناعة النفسية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية"

جدول (١٩)

نسب التحسن بين القياسات البعدية عن القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة
في مقياس المناعة النفسية قيد البحث

المتغيرات	التجريبية		الضابطة		نسبة التحسن %	الفروق
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي		
الانبعاد	الكفاءة الذاتية	٢٧.٠٠	٣٦.٦٠	٢٦.٧٥	٢٩.١٥	٢٦.٥٩
	التفاؤل	٢٠.٢٥	٢٧.١٠	٢٠.٣٠	٢٣.٠٠	٢٠.٥٣
	التفكير الايجابي	٢٦.٤٥	٣٥.٣٠	٢٦.٦٠	٢٨.٥٠	٣٦.١٤
	حل المشكلات	٢٠.٦٠	٢٦.٠٠	٢٠.٥٠	٢٣.٢٠	١٣.٠٤
	الثقة بالنفس	١٧.٣٥	٢١.٥٠	١٧.٤٠	١٩.٦٠	١١.٢٨
	ضبط النفس والاتزان	٣٤.٣٠	٤١.٤٠	٣٤.١٥	٣٧.٢٥	١١.٦٢
	مقياس المناعة النفسية ككل	١٤٥.٩٥	١٩٧.٩٠	١٤٥.٧٠	١٦٠.٧٠	٢٥.٢٩

يتضح من جدول (٣٣) وجود نسب تحسن للقياسات البعدية عن القبلية للمجموعتين

التجريبية والضابطة للعينة قيد البحث - لصالح المجموعة التجريبية.

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج الدراسات المرجعية (ايمان مصطفى الشنواني) (٥) (٢٠١٨م) و(ايمان احمد اسماعيل) (٤) (٢٠٢٢م) التي أشارت إلى أن البرنامج النفس الرياضي المقترح أثر إيجابياً في تحسين مستوى المناعة النفسية - قيد البحث - لأفراد عينة البحث المجموعة التجريبية.

وتعزو الباحثة تلك الفروق وهذا التحسن بين القياسين البعدين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية إلى البرنامج الارشادي النفس رياضي المقترح الذي تم اختيار تدريباته وفقاً للمنهج الدراسي قيد البحث، وبشكل يتناسب مع خصائص المرحلة السنوية لأفراد عينة البحث، فالبرنامج النفس رياضي احد الانشطة الرياضية التي تستخدم لأداء حركات بدنية عليها كوسيلة تروبية تهدف للوصول بالطالب لأقصى ما تأهله قدراته و استعداداته البدنية والعقلية والنفسية والانفعالية والاجتماعية حتي يكون عضواً نافعا في المجتمع الذي يعيش فيه. (حسينة الفاتح ، ٢٠٢١م ، ٩)

وأشارت " ولاء رمضان الشريف (٢٠١٦م) (٢٢) ان العوامل التي تزيد من مناعة الفرد النفسية هي الادراك الحقيقي للذات والتكيف مع المواقف والاستفادة من الخبرات والخبرات الصادمة، والدعم والمساندة الاجتماعية والتنشئة الاجتماعية والتخيل الإيجابي. (ولاء رمضان الشريف ، ٢٠١٦م ، ٢٣)

ويري " فان دور van der Kolk " (٢٠٠٦) (٢٩)، إن ذلك النوع من النشاط الرياضي التربوي التخصصي والمبني علي مجموعة من الأسس العلمية البيولوجية والسيكولوجية الفنية والمعرفية و البيوميكانيكية يعمل علي تنمية وتطوير وارتقاء القدرات البدنية والعقلية والنفسية والفنية من أجل الوصول إلي أقصى تنمية لهذه القدرات المتباينة، بشرط أن يمارس تحت قيادة تربية متخصصة ، ويعرف الارشاد النفسي الرياضي بأنه أحد أنواع الرياضات التي تستخدم لأداء حركات بدنية معينة عليها، كوسيلة للتربية بغرض الوصول بالإنسان إلى أعلى قدراته البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية حتى يكون عضوا نافعا في المجتمع الذي يعيش فيه.

بالأضافة لذلك تري الباحثة أن تنمية المناعة النفسية وذلك من خلال برنامج للارشاد النفسي الرياضي كان له الأثر الإيجابي في تنمية هذه المهارات لدي طالبات المجموعة التجريبية بعد التعرض للبرنامج ، حيث أنهم يفتقدون لكل هذه المهارات ولا يستطيعون استخدامها بشكل جيد في خفض حدة انفعالاتهم وسلوكياتهم ، وقد تم تدريبهم من خلال جلسات البرنامج علي كيفية استخدام كل مهارة من هذه المهارات وإرشادهم للتغلب علي أفكارهم وسلوكياتهم السلبية واستبدالها بأفكار وسلوكيات إيجابية ، الأمر الذي أنعكس بالإيجاب علي تنمية المناعة النفسية لديهن مقارنة بالقياس القبلي لهم قبل التعرض للبرنامج الإرشادي وفنياته المقترحة ، بالنسبة للمجموعة الضابطة كان التحسن أقل نظراً لأن المنهج المدرسي لا يحتوي علي الجانب النفسي والأرشادي.

وبذلك يتحقق الفرض الرابع والذي ينص علي " توجد فروق في نسب تحسن القياسات

البعديّة عن القبليّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في المناعة النفسية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية".

الإستخلاصات:

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث والأدوات المستخدمة واعتماداً على العرض والتحليل الإحصائي، يمكن للباحثة استخلاص ما يلي:

- ١- البرنامج الإرشادي النفسي الرياضي المقترح له تأثير إيجابي فى تحسين المناعة النفسية لطالبات المرحلة الثانوية (مرحلة المراهقة المتوسطة)
- ٢- البرنامج الإرشادي النفس رياضي المقترح اثر ايجابيا فى مستوى المناعة النفسية للعينة قيد البحث لطالبات الصف الثاني الثانوي أفراد عينة البحث.

٣- توجد فروق فى نسب تحسن القياسات البعدية عن القبلية للمجموعتين

التجريبية والضابطة فى المناعة النفسية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

التوصيات

فى ضوء الإستخلاصات التي تم التوصل إليها تتقدم الباحثة بالتوصيات التالية:

- تضمين مهارات المناعة النفسية فى المناهج التعليمية وفى جميع المراحل التعليم
- إجراء المزيد من الدراسات النظرية والتطبيقية حول المناعة النفسية بإعتبارها مفهوم لم يتم التطرق إليها إلا نادراً
- ضرورة الاهتمام بالبرامج الإرشادية والعلاجية التي تعمل على دعم المناعة النفسية لدى الطالبات
- يجب توعية الاباء والمعلمين بالاساليب التربوية السليمة لتربية الابناء فيما يعيشه الفرد فى نطاق الاسرة او المدرسة من خبرات و مواقف سلبية يكون لها اثر ينعكس سلباً على المناعة النفسية
- توجيه اولياء الامور الي ضرورة المناخ الاسري الذي يتسم بالدفاء والعلاقات الاسرية القوية مما يساعد على نمو الابناء فى بيئة سوية يحقق لهم التوافق مع انفسهم ومع الاخرين
- عقد ندوات ومحاضرات علمية حول الواقع وكيفية التعايش معه ودعم المناعة النفسية

- استخدام البرنامج المقترح الارشاد النفس رياضي قيد البحث في تحسين مستوى المناعة النفسية ضمن برامج وخطط النشاط الرياضي في المؤسسات التعليمية وذلك لضمان حالة نفسية أفضل للتلاميذ في المدارس.

- تأسيس قسم للإرشاد والتوجيه النفسي بالمدارس لدراسة ومناقشة المشاكل المستقبلية والمساعدة علي حلها

قائمة المراجع

قائمة المراجع العربية :

- ١- اخلاص محمد عبد الحفيظ : (٢٠٠٢) التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي كلية التربية الرياضية جامعة المنيا - مركز الكتاب للنشر القاهرة .
- ٢- احمد محمود الزعبي : (٢٠١١) :الامراض النفسية والمشكلات السلوكية والدراسية عند الاطفال - دار زهران - عمان
- ٣- ايمان احمد اسماعيل انور : (٢٠٢٢م) : فاعلية برنامج نفسي حركي علي تنشيط المناعة النفسية وتحسين جودة الحياة الانفعالية لامهات الاطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد رسالة ماجستير - كلية تربية رياضية - جامعة الزقازيق
- ٤- ايمان حسين محمد عصفور : (٢٠١٣) : تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الايجابي ، مجلد (٣) ، العدد ٤٢ ، ص ٢٧)
- ٥- ايمان مصطفى الشنواني : (٢٠١٩م) : فاعلية برنامج ارشادي لتحسين المناعة النفسية للطالبات المصابات بكلية التربية الرياضية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، ج ١.
- ٦- " الاسراء علي عبد القادر (٢٠٢٣م) : فاعلية تدريبات اليوجا المائية علي المناعة النفسية وتعلم المهارات الاساسية في السباحة لدي السيدات -" كلية تربية الرياضية - جامعة الزقازيق
- ٧- امين انور الخولي و محمد حمادي : (١٩٩٩م) : برامج التربية الوطنية - دار الفكر العربي
- ٨- بسمة حسن عبد العزيز : (٢٠٢٣م) : المناعة النفسية والذكاء الاخلاقي وعلاقتها باطلاق طاقات الحياة لدي فتايات حركة المرشدات"
- ٩- حامد عبد السلام زهران : (٢٠١٨) التوجيه والإرشاد النفسي - ط٣ - عالم الكتب للنشر و الطباعة - القاهرة
- ١٠- حسين عبد الزهرة عبد اليمية (٢٠١٨م) علم النفس الرياضي - جامعة الكربلاء بغداد كلية التربية الجامعة العراقية

- ١١-حسنية محمد الفاتح (٢٠٢١م) : المناعة النفسية وعلاقتها بالاستقلال الذاتي لدى طلاب المرحلة الثانوية ، رسالة - جامعة بني سويف - مجلة كلية التربية - عدد يوليو - جزء ٣
- ١٢-صاحب عبد مرزوك الجنابي: (٢٠١٩م) الازمة النفسية تشخيصها وأساليب التعاملق - دار العلوم - جامعة مؤتة - الاردن
- ١٣-طه عبد الحميد العبيدي وصباح مرشود منوخ : (٢٠١٩) المناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية ، مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية ، تكريت العدد (٢٦)
- ١٤ - عبدالرحمن محمد العيسوي(٢٠٠٨م): "الجديد فى الصحة النفسية"، الإسكندرية، منشأة المعارف
- ١٥ - عصام محمد زيدان (٢٠١٦م): المناعة النفسية مفهومها وابعادها وقياسها، مجلة كلية التربية ع ٥١ع ، جامعه طنطا، مصر.
- ١٦- غسان يعقوب : (٢٠١٩) : الاضطرابات النفسية والسلوكية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية - دار النهضة العربية
- ١٧-كمال ابراهيم مرسى (٢٠١٠م): السعادة وتنمية الصحة النفسية، دار النشر للجامعة، القاهرة.
- ١٨- "محمد رفيق محمد الاحمد" (٢٠٢٠م) : المناعة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من الاطفال اليتام بالمرحلة الثانوية - مجلة العلوم التربوية والنفسية - مجلد ٤ - ع ٩ ، كلية تربية - جامعة مؤتة - الاردن
- ١٩-محمد نواف عبدالله : (٢٠٢٠م) العلاقة بين اليقظة العقلية و المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في ضوء بعض المتغيرات المعاصرة - مجلة الجامعة العراقية ع ٥٩- مجلد (١) ، ص ٤٤١
- ٢٠- "منى محمد نجيب (٢٠١٢م) : تأثير برنامج متنوع علي بعض مكونات اللياقة الحركية والقلق الاجتماعي لطالبات الثانوية بنات - دراسة مجلة كلية التربية الرياضية بنات - مجلد (٩) عدد (٧) جامعة الزقازيق
- ٢١-نادية محد الأعجم (٢٠١٣م): المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة ديالى، الجمهورية العراقية.
- ٢٢-ولاء رمضان الشريف (٢٠١٦م): فاعلية برنامج ارشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطراب ما بعد الصدمة لدي مرهقي الاسر المتضررة بالعدوان الأخير علي غزه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، دولة فلسطين.

قائمة المراجع الاجنبية :

٢٣- ALKhathami et al : (٢٠١٤) : Social anxiety in adolescents and its relationship to quality of life.

- 24-**Dubey, A. & Shahi, D.** (2011): Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. Indian Journal Science Researches, 1.(2-1)
- 25-**Edith Ferencz** (2012): Examination of psychological immune system on the basis of individual, psychological interpretation of early childhood
- 26-**Lapsiely, Daniel K. and Hill, Patrick L.** (2010): Subjective Invulnerability, Optimism Bias and Adjustment in Emerging Adulthood. Journal of Youth & Adolescence. Aug 2010, Vol. 39 Issue 1, p14-21.
- 27-**Ratnani et al** : (2017) : Social anxiety is associated with depression and quality of life among medical undergraduate student
- 28-**Oláh, A. , Nagy , H. , & Tóth , K.** ,(2010) : Life expectancy and psychological immune competence in different cultures . ETC – Empirical Text and Culture Research , 1 , 102-108
- 29-**Van der Kolk Damasio:** 2009. Cultural Intelligence: Its measurement and effect on cultural judgment and decision making, Cultural adaptation and task performance. Management and Organization Review,
- 30-**Wilson, T.** (2002): Strangers to ourselves: discovering the adaptive unconscious. Includes. The President and Fellows of Harvard. Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

