

فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في تحسين المناعة النفسية لدى اللاعبين المتقدمين في الاسلحة الهوائية (المسدس، البندقية)

استلام البحث: ٢٠٢٤/٧/٢٨

قبول البحث: ٢٠٢٤/٨/١٨

أ.د. اغاريد سالم عبد الرضا مال الله
الجامعة المستنصرية / قسم النشاطات الطلابية
dr.aghareedsalim@uomustansiriyah.edu.iq

ملخص البحث

يهدف البحث الى التعرف على مدى فاعلية برنامج ارشادي في تحسين المناعة النفسية لدى المتقدمين في لعبة الرماية بالأسلحة الهوائية (المسدس ، البندقية) ، اما مشكلة البحث فتبلورت في انه لوحظ ظهور بعض الحالات النفسية كتعكر المزاج والتوتر والقلق والارق وامور أخرى والتي لها تأثير سلبي على المناعة النفسية . استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب العينة الواحدة، وقد بلغت عينة البحث (١٢) لاعب، وفي ضوء النتائج المتحققة من عملية القياس تم بناء البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي على وفق حاجات اللاعب النفسية وتحديد أولوياتها بواقع (١٤) جلسة، وتم معالجة البيانات باستعمال الحقيبة الإحصائية SPSS ، واسفرت النتائج عن ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لمتغير البحث (المناعة النفسية) وان البرنامج الارشادي المبني له فاعلية في تحسين المناعة النفسية . الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية، البرنامج الارشادي

الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية، برنامج الإرشاد

The effectiveness of a cognitive-behavioral counseling program in improving psychological immunity among advanced players in air weapons (pistol, rifle)

prof. agharid salim Abdul ridah Mal
Allah

Al-Mustansiriya University / Student Activities
Department

Abstract

The research aims to identify the effectiveness of a counseling program in improving the psychological immunity of applicants in the game of shooting with air weapons (pistol, rifle). The problem of the research crystallized in that it was observed that some psychological conditions appear, such as irritability, tension, anxiety, insomnia, and other things, which have a negative impact on immunity. Psychological. The researcher used the experimental method using a single sample method. The research sample amounted to (12) players. In light of the results achieved from the measurement process, the cognitive-behavioral counseling program was built according to the player's psychological needs and their priorities were determined in (14) sessions. The data was processed using the bag. SPSS statistics, and the results showed that there were statistically significant differences between the pre- and post-measurement in favor of the post-measurement of the research variable (psychological immunity)

The structured guidance program is effective in improving psychological immunity.

Keywords: psychological immunity, counseling program.

١-التعريف بالبحث:

يعد التطور العلمي معيارا يقياس به تقدم البلدان وتطورها هذا يفسر الاهتمام الكبير بالابحاث العلمية وتطبيقاتها اذ اخذت البلدان تتسابق فيما بينها من اجل التفوق العلمي والتكنولوجي والنفسي متخذة من العلوم وخاصة علم النفس الرياضي أداة لتحقيق هذا التفوق. وبما ان علم النفس الرياضي هو احد فروع علم النفس العام فهو يعمل على دراسة العوامل العقلية والذهنية (النفسية) الناتجة عن ممارسة الفعاليات الرياضية كذلك من المعروف ان الارشاد النفسي يمثل المجالات التطبيقية لعلم النفس الحديث فهو يسعى الى تحقيق سعادة الانسان وتطوره حيث ان الارشاد النفسي (٤ : ٨) " بانه عملية مخططة تهدف الى مساعدة الرياضي لكي يفهم نفسه بشكل افضل من خلال التعرف على شخصيته واتجاهاته واستعداداته وقدراته وخبراته وميوله وقيمه وعاداته واستجاباته السلوكية اتجاه المواقف المختلفة ". ويساعد الارشاد النفسي توصيل الفرد الى الشخصية المتوازنة الصحية السوية بمعالجة السلوك السلبي الذي يتم تشخيصه والعمل على الحد منه ومعالجته وبهذا تعتبر الخدمات التي تقدمها البرامج الارشادية هي خدمات مكملة للبرامج التدريبية لانها تسعى الى رفع وتطوير العملية التدريبية وتحسين مردودها وحل المشكلات وتجاوز العقبات التي تواجه اللاعب وفق أساليب علمية نفسية (٢ : ١١) وبهذا سوف يتم بالتوصل الى الشخصية المناعية التي هي جملة

من السمات تدعم المناعة النفسية للفرد ان المناعة النفسية تشبه المناعة البدنية لان المناعة البدنية تجعل الجسم نشطا واكثر قدرة على مقاومة الامراض، وان المناعة النفسية تحسن النفس بقدرات تجعلها قادرة على رفض السلبيات وتحمل الضغوطات وبالتالي التوصل الى الشخصية السوية المتوازنة الصحية ، وهنا تكمن أهمية البحث الحالي من خلال اعداد برنامج ارشادي معرفي سلوكي ومعرفة تأثيره في تحسين مستوى المناعة النفسية لدى اللاعبين المتقدمين في الأسلحة الهوائية (المسدس - البندقية) . اما مشكلة البحث فتبلورت بأن الأحداث التي يمر بها الرياضي تزر بالكثر الضغوطات والعقبات والمشكلات التي لها تأثير سلبي في تحقيق الإنجازات المرجوة وبالتالي تؤثر على صحتهم البدنية والنفسية ، وقد لاحظت الباحثة من خلال خبرتها ومتابعتها في مجال لعبة الرماية كونها لعبة ذهنية وعقلية اكثر من كونها لعبة بدنية ان الجانب النفسي لم يحظى باهتمام كافي من قبل المعنيين في مجال اللعبة من اداريين وفنيين ومدربين وظهر جليا ان المتغيرات النفسية لم تأخذ نصيبها المستحق باستثناء اهتمامات فقيرة من قبل المدرب وهذا لا يكفي فلا بد من توفر المعالج النفسي والمرشد النفسي الرياضي ليستطيع متابعة الحالات والأوضاع النفسية للرماة وذلك من خلال ملاحظة ظهور بعض الحالات النفسية كتعكر المزاج والارق والقلق والتوتر والعجز وامور أخرى والتي لها تأثير سلبي على المناعة النفسية فضلا عن هبوط في مستوى الطاقة النفسية لعدم الاهتمام بتلك المتغيرات لذا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة من خلال اعداد برنامج ارشادي نفسي لتحسين مستوى المناعة النفسية .

٢- لغرض من الدراسة:

- التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى اللاعبين المتقدمين في الأسلحة الهوائية (المسدس - البندقية).
- بناء برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتحسين المناعة النفسية لدى اللاعبين المتقدمين في الأسلحة الهوائية (المسدس - البندقية).
- أثر فاعلية البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي في تحسين المناعة النفسية لدى اللاعبين المتقدمين في الأسلحة الهوائية (المسدس - البندقية).

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة لغرض تحقيق أهداف البحث وحل المشكلة المطروحة قيد الدراسة.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

تألف مجتمع البحث من (٣٠) لاعبا متقدما في لعبة الرماية بالأسلحة الهوائية (المسدس - البندقية) والذين يمثلون اندية بغداد حصرا وذلك لعدم ضمان تمكن لاعبي المحافظات من الالتزام بالبرنامج الارشادي . حيث وزعت عليهم استبانة مقياس المناعة النفسية واختير من هم أصحاب المناعة النفسية دون الوسط (المنخفضة) والبالغ عددهم (٢٠) لاعبا تم استبعاد (٥) لاعبين يمثلون التجربة الاستطلاعية الأولى الخاصة بمقياس المناعة والتجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بالبرنامج الارشادي، واستبعد (٣) لاعب ممن لم يلتزم بالبرنامج الارشادي وبلغت محصلة العينة النهائية (١٢) لاعبا حيث بلغت النسبة المئوية للعينة التجريبية ٤٣,٢٪ من المجتمع الأصلي .

٣-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة:

مقياس المناعة النفسية ، البرنامج الارشادي ، الملاحظة، المقابلات الشخصية ، المصادر والمراجع العربية والأجنبية ، استبانة استبانة ، ساعة توقيت ، أدوات مكتبية ، سبورة جهاز عرض (Data Show) ، جهاز حاسوب نوع نوبا (Nova).

٣-٤ مقياس البحث:

بعد الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة من اجل اختيار مقياس المناعة النفسية بما يلائم عينة البحث والاهداف البحثية ، لذا تم اختيار مقياس المناعة النفسية للاعبين المتقدمين لـ (١: ١٦٣). يتألف المقياس من (٣٩) فقرة مقسمة على (٧) محاور هي: السيطرة على الانفعالات، القدرة على التحدي، التحكم بالدوافع ، التفكير الايجابي، السيطرة والتحكم بالدوافع، القدرة على حل المشكلات، والمزمنة. وكانت بدائل الاجابة تتكون من (٥) بدائل هي: (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، أبداً)، وتكون الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للعبارة الايجابية، والدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) للعبارة السلبية وبذلك تمثل الدرجات (١١٨ - ١٩٥) المناعة المرتفعة وتمثل الدرجة (١١٧) المناعة المتوسطة، اما الدرجات (٣٩-١١٦) فتتمثل المناعة المنخفضة . ولغرض بيان صلاحية المقياس بما يتلائم والبيئة العراقية وتوظيفه بما يتناسب مع العينة قيد الدراسة . تم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي (الملحق ١). وقد تم تعديل بعض فقرات المقياس بما يتفق وآراء الخبراء.

٣ - التجربة الاستطلاعية الاولى:

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية أولى خارج عينة البحث الرئيسية والبالغ عددهم (٥) لاعبين يوم الأربعاء المصادف ٢٠٢٤/١/٣ لغرض للوقوف على المشكلات التي تواجه عينة البحث، والتعرف على كفاءة فريق العمل، ومعرفة الوقت اللازم للاجابة على فقرات المقياس والذي استغرق بين (١٥-٢٠) دقيقة ، وكذلك للتحقق من الاسس العلمية للمقياس وكالاتي:

تم استخراج الصدق الظاهري من خلال آراء الخبراء والمختصين الذين تم عرض المقياس عليهم والبالغ عددهم (١٠) خبراء لغرض الحكم على صلاحية المقياس وبما يتلائم مع عينة البحث، وقد تحقق الصدق الظاهري لمقياس المناعة النفسية من خلال ما قدره الخبراء والمتخصصون

٣-٥-٢ الثبات:

تم استخدام طريقة (الاختبار – وإعادة الاختبار) حيث تم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفواصل زمني قدره خمسة أيام اذ طبق الاختبار بتاريخ ٢٠٢٤-١-٣ الموافق يوم الاربعاء وأعيد بتاريخ ٢٠٢٤-١-٨ الموافق يوم الاثنين. وبعد معالجة النتائج احصائياً عن طريق قانون معامل الارتباط البسيط (بيرسون) تبين ان الارتباط يتمتع بدرجة عالية من الثبات حيث بلغ (٠,٨٧) **٣-٥-٣ الموضوعية:**

تم استخراج موضوعية المقياس بأخذ آراء الخبراء والمختصين ومقترحاتهم وملاحظاتهم وبنسبة لا تقل عن ٩٥٪ من آرائهم **٣-٦ الاختبار القبلي:**

تم اجراء الاختبار القبلي يوم الاثنين المصادف ٢٠٢٤-١-١٥ حيث تم توزيع مقياس المناعة النفسية وملئها من قبل عينة البحث الرئيسية. في ميدان خولة بنت الازور / الاسكان / بغداد.

٣-٧ البرنامج الإرشادي:

بعد الاطلاع على المصادر العلمية والدراسات السابقة تم إعداد برنامج إرشادي لغرض رفع المناعة النفسية، وتم عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الإرشادي (الملحق ٢).

٣-٧-١ خطوات بناء البرنامج الإرشادي :

شرعت الباحثة بتاريخ (٢٠٢٤-١-١٧) من يوم (الاربعاء) بخطوات بناء البرنامج الإرشادي وحرصت على مراعاة التي تعتمد عليها في نجاح البرنامج لتحقيق الأهداف من خلال الاعتماد على الإجراءات التالية :

١- أنموذج (بوردوز ودروري) في بناء البرنامج الإرشادي ولتحقيق هدف البحث قامت الباحثة بإعداد برنامج إرشادي قائم على الأسلوب السلوكي المعرفي يتلاءم مع طبيعة البحث واغراضه في الإرشاد.

٢- الإرشاد الجمعي :

٣- النظرية المعرفية السلوكية : تم اعتماد النظرية المعرفية السلوكية لدونالد هيربرت ميكنيوم (٧ : ١٢٠).

٣-٧-٢ خطوات تخطيط البرنامج الإرشادي :

١- تحديد الحاجات ٢- اختيار الأوليات ٣- تحديد الهدف ٤- إيجاد برامج ونشاطات لتحقيق الاهداف المحاضرة والمناقشة، النمذجة، عرض الصور، التعزيز، التغذية الراجعة، أنموذج لمسؤولية سلوكية، الفعالية والمرح، إعادة التعلم، تحديد الواجب البيتي (الالتزام)، التقويم الذاتي، التقويم.

٣-٧-٣ بناء البرنامج الإرشادي:

قامت الباحثة ببناء برنامج إرشادي بصيغته الأولية مستنداً إلى النظرية المعرفية السلوكية، زيادة على الاستفادة من البرامج الإرشادية والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث الحالي في إعداد محتويات الجلسات الإرشادية. وبعد تصميم البرنامج بصيغته الأولية قام الباحثة باستشارة عدد من الخبراء في مجال الإرشاد النفسي الرياضي والمشار إليهم في المحلق (١) حول :

- معرفة مدى صلاحية البرنامج الإرشادي في تحسين مستوى المناعة النفسية
- مدى صلاحية الأسلوب المعرفي السلوكي المتبع .
- مدى صلاحية محتوى الجلسات الإرشادية والأهداف السلوكية .
- الاتفاق على إقامة (١٤) جلسة إرشادية، ويستغرق زمن كل جلسة (٤٥) دقيقة، ماعدا الجلسة الأولى والأخيرة اللتان استغرقتا (٣٠) دقيقة .

٣-٧-٤ التخطيط لتنفيذ الجلسات الإرشادية :

١- تهيئة المكان المناسب لتنفيذ البرنامج , وتم اختيار ميدان خولة بنت الازور / الإسكان/ بغداد. ولكونه مكان مناسب لتنفيذ الجلسات الإرشادية حيث تتوفر فيه الإضاءة الجيدة والتهوية وكاميرة تصوير وسبورة وحاسوب وجهاز عرض (Data Show) مع الكراسي والاقلام الذي وفرتها الباحثة

٢- تحديد المدة الزمنية بعد الاتفاق مع المسترشدين إذ تم تحديد موعد الجلسات الساعة (٢) الثانية ظهرا من يومي (السبت) و (الاثنين) و (الأربعاء) من كل أسبوع واستغرقت كل جلسة (٤٥) دقيقة، ماعدا الجلسة الأولى والأخيرة اللتان استغرقتا (٣٠) دقيقة جدول (١)

٨-٣ التجربة الاستطلاعية الثانية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية للبرنامج الإرشادي بتاريخ (٢٤ - ١ - ٢٠٢٤) المصادف ليوم (الاربعاء) على عينة مؤلفة من (٥) لاعبين من غير العينة الرئيسية، في ميدان خولة بنت الازور وكان الهدف منها الكشف عن المعوقات التي قد تواجه الباحث في إجراء البرنامج الإرشادي .

٨-٣-١ صدق البرنامج:

- بعد تصميم البرنامج بصيغته النهائية، تم عرضه على مجموعة من الخبراء لإبداء آرائهم في بيان ما يلي:
- ١- مدى صلاحية الأنشطة المستعملة في تحقيق الهدف.
 - ٢- عدد الجلسات الإرشادية.
 - ٣- اجراء أي تعديل او تغيير او حذف او اضافة.

٩-٣ تطبيق البرنامج الإرشادي (*):

- ١- تم تنفيذ البرنامج الإرشادي بطريقة الإرشاد الجمعي على أفراد المجموعة التجريبية من اللاعبين المتقدمين في الأسلحة الهوائية (المسدس – البندقية) ، بدءاً من الجلسة الاولى في يوم السبت الموافق (٢٠٢٤-٢-٣) ولغاية يوم الاثنين الموافق (٢٠٢٤-٣-٤) وبواقع ثلاث جلسات في كل أسبوع يوم (السبت والاثنين والاربعاء) .
- ٢- السماح للمسترشدين أن يعبروا عن آرائهم ومواقفهم في أثناء الجلسة الإرشادية بهدف تحسين مستوى المناعة النفسية .
- ٣- تم إدارة الجلسات الإرشادية بأسلوب العلاج المعرفي السلوكي :
- ٤- تم تنفيذ البرنامج الإرشادي على عينة البحث التجريبية . إذ تم تحديد (١٤) جلسة إرشادية , ويستغرق زمن كل جلسة (٤٥) دقيقة , ماعدا الجلسة الأولى والأخيرة اللتان استغرقتا (٣٠) دقيقة
- ٥- مكان تنفيذ الجلسات الإرشادية كان في قاعة ميدان خولة بنت الازور / الإسكان
- ٦- أستعانت الباحثة بمختص في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي لغرض ألقاء الجلسات الإرشادية وبأشراف مباشر من قبل الباحثة والجدول (١) يوضح عناوين وأوقات تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي

جدول (١)

يبين عناوين وأوقات تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي

تسلسل الجلسة	عنوان الجلسة	اليوم	التاريخ	الزمن المستغرق
الجلسة الأولى	الجلسة الافتتاحية (التعريف بالبرنامج الإرشادي)	السبت	٢٠٢٤-٢-٣	٣٠ دقيقة
الجلسة الثانية	المناعة النفسية وخفض التوتر	الاثنين	٢٠٢٤-٢-٥	٤٥ دقيقة
الجلسة الثالثة	السيطرة على الانفعال وتحقيق الاتزان الانفعالي	الاربعاء	٢٠٢٤-٢-٦	٤٥ دقيقة
الجلسة الرابعة	فاعلية الذات الابداعية	السبت	٢٠٢٤-٢-١٠	٤٥ دقيقة
الجلسة الخامسة	القدرة على التحدي	الاثنين	٢٠٢٤-٢-١٢	٤٥ دقيقة
الجلسة السادسة	المزامنة	الأربعاء	٢٠٢٤-٢-١٤	٤٥ دقيقة
الجلسة السابعة	لتركيز على الجوانب الايجابية لتعزيز الثقة بالنفس	السبت	٢٠٢٤-٢-١٧	٤٥ دقيقة
الجلسة الثامنة	القدرة على حل المشكلات	الاثنين	٢٠٢٤-٢-١٩	٤٥ دقيقة
الجلسة التاسعة	النقد الذاتي البناء	أربعاء	٢٠٢٤-٢-٢١	٤٥ دقيقة

(*) م. فيصل جمعة نجم الدليمي ؛ ماجستير أرشاد نفسي وتوجيه تربوي ، خ/ قسم العلوم النفسية والتربوية ، مديرية تربية ديالى

الجلسة العاشرة	تحقيق الاتزان الانفعالي	السبت	٢٠٢٤-٢-٢٤	45 دقيقة
الجلسة الحادية عشر	التفكير الإيجابي	الاثنين	٢٠٢٤-٢-٢٦	45 دقيقة
الجلسة الثانية عشر	مواجهة الضغوط النفسية	الأربعاء	٢٠٢٤-٢-٢٨	٤٥ دقيقة
الجلسة الثالثة عشر	قوة الإرادة ودافع الرغبة والاستعداد وإثارة روح المنافسة	السبت	٢٠٢٤-٣-٢	٤٥ دقيقة
الجلسة الرابعة عشر	الجلسة الختامية	الاثنين	٢٠٢٤-٣-٤	٣٠ دقيقة

٣-١٠ الاختبار البعدي:

تم الاختبار البعدي يوم السبت المصادف ٢٠٢٤-٣-٩ حيث تم توزيع مقياس المناعة النفسية وملئها من قبل عينة البحث الرئيسية. في ميدان خولة بنت الأزور مع مراعاة نفس ظروف الاختبار القبلي.

٣-١١ الوسائل الاحصائية: تم استخدام الحقيبة الاحصائية SPSS في معالجة بيانات الدراسة.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمقياس المناعة النفسية:

الجدول (٢)

المتوسط الحسابي، والخطأ المعياري، وقيمة (t) المحسوبة، وقيمة الدلالة، والدلالة بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى المناعة النفسية

المتغير	المعالم الاحصائية	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة
مستوى المناعة النفسية		القبلي	١١٣,٥٨	١,٠٨	٦٦,٣٢	٠,٠٠٠	معنوي
		البعدي	١٤٥,٣٣	١,٠٧			

قيمة حقل الدلالة تحت مستوى دلالة $0,05 > 0,00$ معنوي عند درجة حرية (١١)

تبين من الجدول (٢) ان قيمة الوسط الحسابي لعينة البحث لمتغير (المناعة النفسية) في القياس القبلي بلغ (١١٣,٥٨) وبانحراف معياري (١,٠٨)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للقياس البعدي (١٤٥,٣٣) وبانحراف معياري (١,٠٧) وللتعرف على دلالة الفرق بين الأوساط الحسابية للقياس القبلي والبعدي تم حساب قيمة (t) للعينات المترابطة، اذ بلغت (٦٦,٣٢) وهي اكبر من قيمتها عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠) ودرجة حرية (١١).

ومن خلال الملاحظة للجدول (٢) الذي يبين لنا وجود فرقاً دالاً احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لعينة البحث. وتعد الباحثة السبب في تحسين المناعة النفسية لعينة البحث الى طبيعة ما يحتويه (البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي) من استراتيجيات، وفتيات ارشادية ونشاطات منهجية علمية مدروسة كان لها عوامل إيجابية في السيطرة على الانفعال وتحقيق الاتزان الانفعالي وفاعلية الذات الإبداعية والقدرة على التحدي والثقة بالنفس والمزمنة ومواجهة الضغوط وقوة الإرادة والتفكير الإيجابي عن طريق تغيير سلوكيات أفراد المجموعة الإرشادية نحو الأفضل وبقاء هذا الأثر الإيجابي عليهم، وهذا ما تؤكده (٣: ٤٥) أن التحكم (السيطرة) يتمثل في قدرة الفرد على توقع حدوث المواقف الصعبة بناء على استقرائه للواقع، ووضع الخطط المناسبة لمواجهتها والتقليل من آثارها حين حدوثها، مستثمراً كل ما يتوفر لديه من إمكانات مادية ومعنوية واستراتيجيات عقلية، مسيطراً على نفسه متحكماً في انفعالاته، ويتفق الباحثون على أن الأشخاص الذين يمتلكون درجة عالية من المناعة النفسية يتسمون بالسيطرة والتحكم على مجريات الأحداث المواجهة الإيجابية وتعكس درجة مناعتهم النفسية مدى اعتقادهم في فاعليتهم وقدرتهم على الاستخدام الأمثل لمصادر الشخصية والبيئة والتركيز على المشكلة أو الأساليب التحويلية والتي تحول الضغوط الى خبرات أقل ضغطاً، وان عمل البرنامج الارشادي على تعزيز الثقة بالنفس والقدرة على التحدي عن طرق تدعيم شخصية اللاعب من خلال التأكيد على ما يمتلكه من جوانب ايجابية في شخصيته فضلاً عن ما يمتلكه من قدرات (عقلية وذهنية وانفعالية وبدنية) وهذا ما اكده (٥: ٢٧) " ان الثقة بالنفس مفهوم يتطور عند الرياضي بفضل الخبرة والادراك والممارسة". ومن خلال ما تقدم نلاحظ انه تم التحقق من نتائج أفراد المجموعة التجريبية في مقياس المناعة النفسية، فظهرت فروقاً معنوية ذات دلالة بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي، مما يدل على الأثر الواضح والمباشر للبرنامج الارشادي المعرفي السلوكي في تحسين مستوى المناعة النفسية للاعبين المتقدمين في الأسلحة الهوائية (المسدس _ البندقية).

٥- الاستنتاجات:

- كان للبرنامج الارشادي دور إيجابي في تحسين مستوى المناعة النفسية لدى اللاعبين المتقدمين في الأسلحة الهوائية (المسدس – البندقية)
- كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ، ولصالح الاختبار البعدي في مستوى المناعة النفسية .

٦- المصادر

١. أسامة عبود خضير؛ بناء وتقنين مقياس المناعة النفسية للاعبين المتقدمين في بعض الألعاب الفردية والفرقية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ديالى ، ٢٠١٦
 ٢. صبحي عبد اللطيف المعروف؛ أساليب الارشاد النفسي والتوجيه التربوي ، كلية التربية ، ١٩٨٨ .
 ٣. زينب احمد نوفل راضي ؛ الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير غير منشوره ، غزة، الجامعة الإسلامية ، ٢٠٠٨ .
 ٤. محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل؛ التوجه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، ط١ مصر، مركز الكتاب الحديث، ٢٠٠٢ .
 ٥. مجيد حميد عزيز ؛ اثر برنامج ارشادي نفسي في تنمية الثقة بالنفس المثلى وبعض المهارات الفنية بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الإعدادية ، أطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة نكريت ، ٢٠٢٠ .
 ٦. هيثم حسين عبد؛ اثر استخدام برنامج إرشادي نفسي في تعديل السلوك الاجتماعي وعلاقته بموقع الضبط لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، أطروحة دكتوراه، جامعة بابل، ٢٠١٠ .
- 7- Bordres .LD&Drary Sandra M.D (1992) Comprehensive School Counseling Program Areview for Poliey Makers and Practitioners Journal of Counseling and Development vol(70)

٧- التوصيات:

- اعتماد تطبيق البرنامج الارشادي المقترح عند تطبيق البرامج التدريبية.
- حث المدربين على إعطاء أهمية للبرامج الارشادية لما لها دور إيجابي ومرافق للعملية التدريبية.
- اجراء دراسة بحثية أخرى عن علاقة المناعة النفسية والأداء لتحقيق افضل انجاز .

الملاحق

ملحق (١)

اسماء الخبراء والمحكمين حسب اللقب العلمي

ت	الاسم	اللقب العلمي والشهادة	التخصص	مكان العمل
١	زينب حسن فليح	ا.د	علم النفس الرياضي	التربية البدنية وعلوم الرياضة /الجامعة المستنصرية
٢	شيماء عبد مطر	أ.د	علم نفس رياضي	التربية البدنية وعلوم الرياضة /الجامعة المستنصرية
٣	سلمان جودت مناع	ا.د	ارشاد نفسي و توجيه تربوي	كلية التربية / الجامعة المستنصرية
٤	ابتهاج رفعت	ا.د	علم نفس رياضي	كلية التربية / الجامعة المستنصرية

٥	عكلة سليمان الحوري	أ.د.	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
٦	ناظم شاكر الوتار	أ.د.	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
٧	ساهرة عبد الرزاق كاظم	أ.د.	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد
٨	رحيم هملي معارج	أ.م.د.	أرشاد نفسي وتوجيه تربوي	جامعة بغداد / كلية التربية ابن رشد

ملحق (٢)

انموذج لجلسة ارشادية

الجلسة الثالثة : السيطرة على الانفعال وتحقيق الاتزان الانفعالي :

الوقت (٤٥) دقيقة

اليوم : الاربعاء ٢٠٢٣-٢-٦

عنوان الجلسة	السيطرة على الانفعالات و الاتزان الانفعالي
الحاجات	- حاجة المسترشدين الى ادراك كيفية ضبط الانفعال - حاجة المسترشدين الى تنمية القدرة على كبت وأدارة وضبط الانفعالات. - حاجة المسترشدين الى كيفية السيطرة والتحكم بسرعة الانفعال واهمية الاتزان الانفعالي
هدف الجلسة	- تنمية القدرة على التحكم وادارة ومواجهة الانفعالات لدى المسترشدين من اجل تحسين مستوى المناعة النفسية
الأهداف السلوكية	- يتعرف المسترشد على ماهية القدرة على التحكم والسيطرة على الانفعالات ومفهوم الاتزان الانفعالي . - يتعرف المسترشد على طرق مواجهة مشكلاته سواء في بيئته الداخلية والخارجية. - ان يتمكن كل مسترشد من تحويل الفشل الى نجاح ومن النجاح الى التفوق من خلال ضبط الانفعالات. - يتعرف المسترشد الأثر الإيجابي للاتزان الانفعالي من خلال التعرف قدرته على التكيف والتاقل مع الانفعالات ومن ثم ضبطها والتحكم بها .
الاستراتيجيات والفنيات	تقديم الموضوع – المناقشة – تحديد الأفكار – التغذية الراجعة – التعزيز الاجتماعي – عرض النماذج
محتوى الجلسة	- مراجعة الواجب البيتي ومناقشته لتحقيق الفائدة . وتقديم الثناء للمتميزين - يقدم الباحث موضوع ضبط وأداره الانفعالات (الاتزان الانفعالي) إلى المسترشدين . - يقوم الباحث بتعريف الانفعالات وهي (حالة تؤثر في الكائن الحي تصحبها تغيرات فسيولوجية ومظاهر جسمانية وتلعب الانفعالات دورا هاما في حياة الانسان ويعدها علماء النفس دافعة للسلوك الانساني). - يوضح المسترشد انواع الانفعالات وهي نوعين . ويتطرق الى الفرق بين الانفعال والعاطفة. - بعدها يوضح وعلى السبورة عناصر الانفعال ، ويقوم بعرض نموذج حي يطبق بينهم. - يتطرق الى أهم فوائد الانفعالات خصوصا في الجانب الرياضي ، مع عرض نموذج . - يتطرق الباحث الى مضار الانفعالات في النشاط الرياضي ، مع عرض نموذج لحالة - يوضح الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي ، - شرح الاعلامات الظاهرة للانفعال الرياضي . مع عرض نموذج حول الحالة السلبية . - يوضح أهم الانفعالات التي لها أثر جيد في الداء الرياضي . مع عرض بعض النماذج بصيغة نشاط تمارس قبيل الداء والتي تهيأ الرياضي للداء . - يقوم الباحث بعرض نشرات جدارية توضح حالات الانفعال الايجابي والسلبي.

	-يقوم الباحث بتقديم التعزيز الاجتماعي للمسترشدين لمشاركتهم الفعالة . - تقديم نموذج حي بصيغة اختبار للاعبين الرماة يبين انفعالاتهم الإيجابية والسلبية . - يقوم الباحث باختبار المسترشدين حول مدى قدرتهم على ضبط الانفعالات من خلال عرض عليهم سوف يتم تمديد الجلسة بعد موعدها لغرض الفائدة ٠٠ سوف يلاحظ ردود فعل واستجابات الأفراد والانفعالات السلبية - أما النموذج الثاني فهو يمثل الجانب الايجابي ، حيث يقوم الباحث بالاتفاق مع إدارة المركز ويؤتي الى مكان اقامة الجلسة ليبلغهم بان رئيس اتحاد المصارعة اخذ موافقة الجهات الرسمية في الحكومة بتخصيص قطع اراضي للمصارعين وحسب مكان سكنهم ، نلاحظ بعد سماع الخبر السار الانفعالات الإيجابية على محيا المصارعين -كشف الذات يشجع المرشد(المسترشد) عن التحدث عن النواحي السلبية في ذاته والتي دفعت به الى ضعف القدرة على ضبط الانفعالات وان يعمل المرشد على طمأنه(المسترشد) بالإصغاء الفعال على مناقشة الأفكار الآتية: ١.أنا ضعيف الارادة. ٢.أنا أنسان فاشل. ٣.أنا أنسان ناجح في مجال عملي ٤.عندي إيمان كبير لكي اواجه فشلي الرياضي . ٢.الدعم والتعاطف: يظهر المرشد تعاطفه العميق للمسترشد عن طريق لغة الجسم(هز الراس-الرتب على الكتف- النظر في عين المسترشد) مع تأكد المرشد على تحويل افكاره من الفشل الى النجاح. - يقدم الباحث أنموذج لمسؤولية سلوكية كالأتي : كيف تتمكن من جعل نفسك رياضي قيادي تستطيع ضبط و إدارة الانفعالات والسيطرة عليها قبل وأثناء وبعد المنافسات
التقويم البنائي	- يقوم كل لاعب بإصدار حكم على مدى الإفادة من موضوع الجلسة .
الواجب البيئي	- يوجه المرشد أعضاء المجموعة على تطبيق ما قد تم تعلمه في الجلسة . - مشاهدة فيديو يوضح عدم السيطرة على الانفعالات خلال المنافسات زودهم به الباحث وتدين ملاحظاتهم والفائدة التي حصلوا عليها منه