

فاعلية استخدام البرمجة اللغوية العصبية على المناعة النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية*

(*) د/ مريم حنا تادرس بطرس

الملخص:

تهدف الدراسة إلي التعرف على تأثير استخدام البرمجة اللغوية العصبية على المناعة النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية فقد قامت الباحثة بتصميم مقياس المناعة النفسية وأعداد برنامج البرمجة اللغوية العصبية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية، وأستخدم الباحثة المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث ولتحقيق أهدافه واشتمل مجتمع البحث على (٣١٧) طالبة من طالبات المستوى الثاني بكلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية للفصل الدراسي (الربيع) للعام ٢٠٢٢/٢٠٢٣، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية فبلغت حجم العينة الأساسية (٧٨) طالبة بغرض التعرف على تأثير استخدام البرمجة اللغوية العصبية على المناعة النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية، وتم اختيار (٥٠) طالبة من داخل مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية طبق عليها الدراسة الاستطلاعية لتقنين أدوات البحث وقامت الباحثة بتصميم أدوات البحث (مقياس المناعة النفسية - برنامج البرمجة اللغوية العصبية) وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود نسب التحسن بين القياسات القبالية و البعدية للمجموعة التجريبية في مقياس المناعة النفسية لصالح القياس البعدي ووجود حجم تأثير مرتفع للبرمجة اللغوية العصبية علي المناعة النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية بنات.

الكلمات المفتاحية: البرمجة اللغوية العصبية- المناعة النفسية.

(*) مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية -كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية

Abstract

The study aims to identify the effect of using Neuro-Linguistic Programming (NLP) on the psychological immunity of female students at the Faculty of Physical Education, Alexandria University. The researcher designed a psychological immunity scale and prepared an NLP program for the students of the Faculty of Physical Education for Women - Alexandria University. The researcher used the experimental method due to its suitability for the nature of the research and its objectives. The research community included second-level students at the Faculty of Physical Education - Alexandria University for the (Spring) semester of the academic year 2022/2023. The research sample chosen by the intentional method, with the main sample size reaching 78 female students to identify the effect of using NLP on the psychological immunity of female students at the Faculty of Physical Education, Alexandria University. Fifty students selected from within the research community and outside the main research sample for the pilot study to standardize the research tools. The researcher designed the research tools (psychological immunity scale - NLP program). The results of the study revealed improvement rates between the pre and post measurements of the experimental group in the psychological immunity scale in favor of the post measurement, and a high effect size of NLP on the psychological immunity of female students at the Faculty of Physical Education for Girls.

Keywords: Neuro-Linguistic Programming - Psychological Immunity

المقدمة ومشكلة البحث:

نحن نعيش عصر يشهد تغيرات علمية وتقنية سريعة ولمواكبة التقدم لابد من البحث والتقصي والتوجه إلى ما نحتاجه في تعلم المهارات الحديثة نبحث في داخلنا أولاً والمحيط بنا أسرع من ذي قبل بتطوير بنية الخبرة الذاتية للأفراد المستعدين للتعلم وكيف يتم تنظيم المعلومات بما نسمعه ونراه ونشعر به والتفكير بالنجاح وإتقان مهارة معينة وصولاً للأبداع والإبتكار بالتفكير المبرمج إيجابياً (محمد التركي، ٢٠٠٨م: ٦١) (سنا سليمان، ٢٠١١م: ٨٣).

ويعد علم النفس من العلوم الحديثة التي انفردت بإقبال الناس عليها إقبالاً شديداً حتى أصبحت المعرفة النفسية من أكثر فروع المعرفة الإنسانية شيوعاً، وهي أساس تفهم العديد من المشكلات التربوية والاجتماعية والاقتصادية والصحية، وموضوع علم النفس هو الإنسان من حيث إنه كائن حي يقوم بالعديد من الأنشطة في تعامله وتفاعله مع البيئة المحيطة به. (محمد علاوى، ٢٠٠٩: ١٥).

وعلم النفس الرياضي هو ذلك العلم الذي يهتم بدراسة السلوك الإنساني الذي يصدر خلال الممارسة الرياضية بمختلف أشكالها ومجالاتها، وذلك بغرض فهم السلوك الرياضي والتحكم فيه والتنبؤ به من أجل العمل على تطويره والأرتقاء به وإيجاد حلول علمية لمختلف المشاكل السلوكية في التربية البدنية والرياضية (أمين الخولي، جمال الشافعي، ٢٠٠٥: ٣١). وقد ظهرت البرمجة اللغوية العصبية كعلم جديد في السبعينات من القرن العشرين بواسطة عالمين أمريكيين هما (ريتشارد باندلر Richard Bandler) عالم الرياضيات (وجون جريند John Grinder) عالم اللغويات، كأسلوب علمي لإحداث التكامل بين كل من طرق التفكير الإنساني والبناء اللغوي والقوى الداخلية الوجدانية، حيث يبحث هذا العلم عن كيفية العمل على الاستفادة من هذه المكونات الثلاثة (المعرفة، المهارات، الإتجاهات) لإيجاد قوى دافعة تقود الإنسان بصورة دائمة نحو التغيير للأفضل (إبراهيم الفقى، ٢٠٠٨: ٣٩).

ويرجع إبتكار مصطلح (البرمجة اللغوية العصبية) إلى ألفريد كورزبيسي (Alfred Korzpecy) وترجم مصطلح اللغوية إلى نقل الخبرات وأساليب التعبير والتواصل التي يستخدمها الأفراد، ويشير مصطلح العصبية إلى: العقل وكيف يعمل، والبرمجة تعنى: كيفية التصرف وفقاً لبرامج شخصية تتحكم في طرق تعاملهم خلال حياتهم اليومية (طارق بدر الدين، ٢٠١٦: ٢٥٩).

وقد أشارت (سنا سليمان، ٢٠١١: ٢٢٠) إلى البرمجة اللغوية لعصبية على أنها علم يكشف لنا عالم الإنسان الداخلي وطاقاته الكامنة ويمدنا بأدوات ومهارات نستطيع بها التعرف

على شخصية الإنسان، وطريقة تفكيره وسلوكه وأدائه وقيمه، والعوائق التي تقف في طريق تفكيره وسلوكه وأدائه وقيمه، والعوائق التي تقف في طريق إبداعه وتفوقه.

وقد عرف أيضا "لويس ومارفل" (Lewis&Marvel, 1982:21) البرمجة اللغوية العصبية بأنها: ذلك التخصص في علم النفس الحديث الذي يرشد الأفراد إلى كيفية استخدام الموارد العصبية واللغوية لتحقيق الحياة السليمة والصحة والسعادة والأمتزاج بالطبيعة. والبرمجة اللغوية العصبية هي وسيلة لدراسة سلوك الفرد للنجاح والتفوق، واكتشاف ما يملكه من طاقات وقدرات كامنة داخله، فالبرمجة اللغوية العصبية تركز على دراسة حالة التفوق أو النبوغ لدى الأفراد، والقدرة على استخدام لغة العقل بطريقة سليمة إيجابية تساعد في تحقيق الأهداف (عنتر عبدالحليم، ٢٠٠٨ : ٣).

فهي مدرسة واسعة، قائمة على التفاعل بين عقولنا ولغتنا وكيف تؤثر في سلوك أجسامنا وفي مضمونها يظهر كيف تصبح واعياً ومدركاً لأنماطنا الإعتيادية في التفكير والتعلم والسلوك، وتخبّرنا أيضاً بطريقة المعيشة والتفاعل مع الآخرين، وفي الناحية العملية تساعدنا البرمجة اللغوية العصبية في تقديم الأدوات والأساليب والطرق والنماذج (خطاب الأمين، ٢٠١٩ : ١٤).

وقد تزايد الأهتمام في الآونة الأخيرة بمفهوم المناعة النفسية ضمن التوجه الإيجابي في علم النفس، حيث تعد عاملاً رئيساً في حماية الفرد من الإصابة بعدد من الأمراض، وكذلك مساعدته على مواجهة المصاعب الحياتية بشكل عام، وذلك من خلال استدعاء طاقاته ومصادره الشخصية للتعامل مع تلك المواقف الضاغطة التي قد تعيق تحقيق أهدافه. (Seery, M, 2011: p1603)

إن العقل البشري يحتوي على نظام مناعة نفسية تفسر ضمن المناعة الحيوية كرمز لاختزال عدد من الأليات المعرفية التي تحمي الفرد من المشاعر السلبية والأمراض النفسية من خلال أساليب دفاعية تجعله أكثر وعياً وإدراكاً للموقف الضاغط الراهن والقدرة على مواجهته والتصدي له، مشيراً إلى أن المناعة النفسية مثلها مثل المثيرات الداخلية الضاغطة عليه مثل (الخوف من الفشل، الخوف من النقد، السعي لتقدير الذات، السعي لتحقيق الذات) غيرها من المثيرات المسببة للضغوط النفسية (Hoerger, M, 2012 : p86).

ويعرف أولاه (31 : Olah, 2005) المناعة النفسية بأنها نظام موحد متكامل للأبعاد الشخصية المعرفية والسلوكية والأنفعالية والاجتماعية والبيئية والتي تعمل كمصادر مرنة ومقاومة تنمي قدرة الشخص ومقاومته وحصانته النفسية على تحمل الإجهاد والتحديات

والتوتر والضغوط النفسية والجسمية التي تواجهه فهي تعمل كمضادات نفسية من أجل تحقيق التوافق والصحة النفسية.

ويذكر أيضا "عصام زيدان" (٢٠١٣: ٨٧١) أن المناعة النفسية هي قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي بإستخدام الموارد الذاتية والإمكانات الكامنة في الشخصية مثل التفكير الإيجابي والإبداع وحل المشكلات وضبط النفس والاتزان والصمود والتحدي والمثابرة الفاعلية والتفاؤل والمرونة والتكيف مع البيئة.

إن نظام المناعة النفسية قادر على الحفاظ على توازن الفرد المعرفي والأنفعالي لمواجهة المشكلات والصدمات المختلفة، ليتمكن من العودة إلى حالته الطبيعية بعد التعرض للمشكلات والضغوط والأحداث المؤلمة وإعادة صياغة بنائه المعرفي للتكيف مع الأحداث المحيطة وتقبلها كتجارب جديدة. (Kaur, T.& Som, R, 2020 : 140)

ويصنف الأفراد الذين يتمتعون بالمناعة النفسية ويشعرون بالتقدير ويضعون لأنفسهم أهدافاً وتوقعات إيجابية، ويعتقدون أنهم قادرون على حل المشكلات وأتخاذ القرارات الصائبة، وينظرون إلى الأخطاء والمعوقات باعتبارها تحديات يجب مواجهتها وليس محبطات يجب تجنبها، ويعون جيداً جوانب القصور لديهم ولا ينكرونها ويرون أنها قابلة للتغيير والتحسين، ويدركون جوانب القوة والتميز لديهم ويستمتعون بها، ويمتلكون مهارات جيدة في بناء العلاقات مع الآخرين، ويستطيعون تحديد جوانب حياتهم التي يمكنهم السيطرة عليها والتحكم فيها ويركزون جهودهم وطاقاتهم نحوها (جولدسين، بروكس، ٢٠١١: ٥١٤).

وانطلاقاً من ذلك نجد أن المناعة النفسية ذات أهمية بالغة حيث تُعد الدرع الواقي لأي تهديدات وأزمات وضغوط نفسية ويمكن القضاء عليها عن طريق التحصين النفسي مستخدماً الموارد الذاتية، أن الطالب الجامعي جزء من المجتمع وبالتالي يتأثر بما يمر به من ظروف ضاغطة وتحديات وهذه التأثيرات التي تطلب زيادة مناعتهم النفسية والحفاظ عليها فقد أوصت دراسة إلى أن الضغوط النفسية والشدائد التي يتعرض لها الطلاب تعد من العوامل المسببة لضعف المناعة النفسية، وان الطالب الذي يتعرض للكثير من الخبرات المؤلمة قد تكون لديه الكثير من الاضطرابات النفسية فضعف المناعة النفسية يكون خطراً كبيراً على الصحة النفسية للطالب.

ولذلك تعد المناعة النفسية بمثابة القوة التي تسمح للطالب أن يتغلب على المصاعب ويتجاوز العثرات ليحقق النجاح إذا تعمل المناعة النفسية على توجيه تفكير الطالب في كيفية

التعامل مع ضغوط في البيئة المليئة بالمشكلات كما أن المناعة النفسية هي اعتقاد الطالب حول قدرته ودرجة صموده أمام التحديات اليومية التي يمر به.

إن الجوانب النفسية الإيجابية تأخذ مجالا كبيرا من الأهتمام في الحياة لان صحة الإنسان لا يمكن أن تكتمل بدون الصحة النفسية أن الأفراد الذين لديهم ضعف في الصحة النفسية والدعم النفسي والإجتماعي هم عرضة للمرض والفشل في المجتمع الذي يعيشون فيه لذا لابد من خلق ثقافة مجتمعية تؤمن بأهمية وضرورة الصحة النفسية ودورها في حياة الطالب. (Daniel Goleman ,2004 : p227)

ويرى أولاه (Olah, 2002: 21) أن تعرض الطالب وبصورة مستمرة إلى الشدائد والمحن يؤدي تدريجيا إلى استنزاف طاقته وضعف قدرته على مواجهة المشاكل والتحديات التي تواجهه في حياته اليومية فيصبح شخصا ضعيفا متعبا لا يستطيع مواجهة أبسط المواقف اليومية ويكون غير متوافق وتفكيره سلويا.

إن تعرض الطالب إلى الشدائد والمحن بصورة مستمرة يؤدي تدريجيا إلى ضعف وانهايار المقاومة والقدرة على مواجهة الأحداث المؤلمة لذا يصبح الطالب ضعيفا ذات معنويات منخفضة ويصبح عاجزا عن التواصل مع الآخرين ويجعله سلويا كثير الشكوى والقلق من المستقبل.

لذا نجد أن البرمجة اللغوية العصبية تنتمي بشكل أكبر إلى مجال السلوك عن مجال النظرية، فهي تشمل اتجاهات متنوعة من العمليات والفنيات، وهي تمتلك تأكيدات ومداخل مثيرة لاستكشاف الأفعال والسلوكيات، كما أنها تساعد المتعلم إذا كان راغبا ليكون ناجحا حيث أنها تركز على الأداء وكيفية الوصول إلى التميز في الأداء(فؤاد الدواش، ٢٠٠٨م: ١١). على الجانب الآخر، تشير المناعة النفسية إلى القدرة على التكيف والتحمل النفسي في مواجهة التحديات النفسية والعاطفية والإجتماعية، تشير الأبحاث إلى وجود علاقة متبادلة بين العقل والجسم، حيث يؤثر العقل والعواطف على الجسم والمناعة، والعكس صحيح أيضا، يمكن أن يكون للبرمجة اللغوية العصبية تأثير على المناعة النفسية من خلال تحسين التواصل والتفاهم بين الأفراد، وتعزيز التواصل الإجتماعي والدعم العاطفي، وتعزيز القدرة على إدراك الذات والتفكير بشكل إيجابي والإبداع في حل المشكلات وقدرة الطالب على ضبط النفس والصمود في مواجهة المشكلات، والتعبير عن العواطف بشكل صحي وملائم، وقد يساهم التواصل الفعال والدعم الإجتماعي في تقليل مستويات الإجهاد والقلق والاكتئاب، وبالتالي التأثير على الصحة العامة والمناعة.

بما أن البرمجة اللغوية العصبية هي عملية إعادة صياغة أفكار الفرد وتصحيحها، والتخلص من اللاعقلاني أو غير المنطقي منها، وإحلال أفكار ومعتقدات جديدة إيجابية بدلا من تلك السلبية، كأحد أساليب تعديل السلوك وتصويب أخطائه من أجل تحقيق التوافق وتحسين الصحة النفسية.

إن المناعة النفسية هي الآلية التي يتم بواسطتها حماية الطالب من المشاعر السلبية المتطرفة، وجعلها أقل تأثيراً، أو القدرة على المواجهة والصمود أمام الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات، ومقاومة الأفكار السلبية.

وبذلك توجد نقاط التقاء البرمجة اللغوية العصبية مع المناعة النفسية وهي :

- * تحسين التفكير الإيجابي (البرمجة اللغوية العصبية تساعد في إعادة صياغة الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية- التفكير الإيجابي يعزز المناعة النفسية من خلال تخفيف تأثير الضغوط).
 - * التحكم في المشاعر (تقنيات NLP مثل الربط العصبي (Anchoring) تساعد في ضبط المشاعر وتوجيهها نحو التفاعل الإيجابي مع المواقف- التحكم العاطفي يقلل من التوتر ويعزز القدرة على التكيف).
 - * تعزيز الثقة بالنفس (البرمجة اللغوية العصبية تعمل على بناء صورة ذاتية إيجابية وتحسين الشعور بالقدرة على التحكم في الحياة- الثقة بالنفس عنصر أساسي في المناعة النفسية).
 - * إدارة الضغوط (من خلال تقنيات الاسترخاء والتصور الموجه (Visualization) ، يمكن للفرد تعلم كيفية إدارة الضغوط النفسية بكفاءة هذه المهارات تخفف من تأثير المواقف الصعبة).
- ومن أمثلة تقنيات البرمجة اللغوية العصبية التي تدعم المناعة النفسية:
- * إعادة تأطير المعتقدات: (Reframing) تحويل المواقف السلبية إلى فرص للتعلم والنمو.
 - * الربط العصبي: (Anchoring) استدعاء المشاعر الإيجابية عند الحاجة للتعامل مع الضغوط.
 - * نمذجة النجاح: (Modeling) تقليد سلوكيات الأشخاص الناجحين أو المتكيفين نفسياً.
 - * التصور الموجه: (Guided Visualization) بناء تصورات إيجابية للنجاح وتجاوز التحديات.

ومن ثم يوجد تشابه في الأسس والمبادئ بين البرمجة اللغوية العصبية كعملية علاج وتعديل وتحسين التفكير والسلوك تتم بطريقة شعورية واعية وإرادية بعد التعرض لصعوبات

وأزمات ومشاعر سلبية، وبين المناعة النفسية التي تعتبر عملية دفاع وتحصين أو حماية نفسية قبل التعرض لصعوبات أو أزمات أو مشاعر سلبية لمنع حدوثها.

ومع ذلك، يتطلب فهم العلاقة بين البرمجة اللغوية العصبية والمناعة النفسية مزيداً من البحث والتحقيق، على الرغم من وجود بعض الدراسات التي تشير إلى تأثير إيجابي للبرمجة اللغوية العصبية على العوامل النفسية والصحية، إلا أنه لا يزال هناك الكثير لاكتشافه وفهمه في هذا المجال ومن هنا جاءت فكرة البحث وهو "فاعلية استخدام البرمجة اللغوية العصبية على المناعة النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية"

مصطلحات البحث:

- البرمجة اللغوية العصبية : (Neuro-Linguistic Programming)

هي طريقة منظمة لمعرفة تركيب النفس الإنسانية والتعامل معها بالوسائل وأساليب محددة حيث يمكن التأثير بشكل حاسم وسريع في عملية الإدراك والتصور، والأفكار والشعور وبالتالي في السلوك والمهارات والأداء الإنساني الجسدي والفكري والنفسي بصورة عامة (محمد التركيبي، ٢٠٠٨: ٢٠).

- المناعة النفسية: (Psychological immunity)

هي قدرة الطالبة على حماية نفسها من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية والإمكانات الكامنة في الشخصية مثل التفكير الإيجابي، الإبداع وحل المشكلات، ضبط النفس والأتران، الصمود والصلابة، المرونة والتكيف (تعريف إجرائي).

- أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية استخدام البرمجة اللغوية العصبية على المناعة النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية من خلال:

- ١- التعرف على مستوى المناعة النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية.
- ٢- أثر استخدام البرمجة اللغوية العصبية على المناعة النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية.

تساؤلات البحث:

- ١- ما هو مستوى المناعة النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية.
- ٢- ما هو أثر استخدام البرمجة اللغوية العصبية على المناعة النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية الرياضية جامعة الإسكندرية.

الدراسات المرجعية :

- ١- دراسة "أحمد بن على المعشنى" (٢٠٠٦م) بعنوان "فاعلية برنامج تدريبي لتقنيات البرمجة اللغوية العصبية دراسة لبعض متغيرات الشخصية لدى طلبة الجامعة بسلطنة عمان" تهدف الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي لتقنيات البرمجة اللغوية العصبية دراسة لبعض متغيرات الشخصية لدى طلبة الجامعة بسلطنة عمان. استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين (الضابطة، التجريبية). اشتملت عينة الدراسة على (١١) طالبة من كلية الآداب، أهم النتائج: وأسفرت النتائج عن الأثر الإيجابي للبرنامج اللغوية العصبية على تنمية الوعي بالذات.
- ٢- دراسة "جمال عبد الرحمن السعدى" (٢٠١٥م) بعنوان "أثر البرمجة اللغوية العصبية للطلاب ذوى الأنماط المخية المختلفة على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة بكلية التربية الرياضية فى جامعة بغداد بالعراق" تهدف الدراسة إلى التعرف على أثر البرمجة اللغوية العصبية للطلاب ذوى الأنماط المخية المختلفة على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة، استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو ثلاث مجموعات تجريبية، عينة الدراسة: ٥٢ طالب، أهم النتائج: تحسن مستوى الأداء المهارى نتيجة تنمية مكونات البرمجة اللغوية العصبية.
- ٣- دراسة "شوهندا حمدى محمد حسن" (٢٠١٥م) بعنوان "استخدام البرمجة اللغوية العصبية وتأثيرها على تحسين مستوى الأداء المهارى والإبتكاري للسلاسل الحركية فى الجباز الإيقاعى لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية" تهدف الدراسة إلى تصميم برنامج مقترح بإستخدام البرمجة اللغوية العصبية لتحسين أداء بعض مهارات الجباز الإيقاعى والأداء الإبتكاري للسلاسل الحركية قيد البحث، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، عينة الدراسة: ٦٩ طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية، أهم النتائج : وجود تحسن فى مستوى الأداء المهارى لمهارات الجباز الإيقاعى نتيجة إستخدام فرضيات البرمجة اللغوية العصبية فى البرنامج التعليمى.
- ٤- دراسة "رندة فاروق عسكر" (٢٠١٦م) بعنوان "أثر استخدام البرمجة اللغوية العصبية على مستوى الأداء الفنى فى التعبير الحركى لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية" تهدف الدراسة إلى التعرف على أثر إستخدام البرمجة اللغوية العصبية على مستوى الأداء الفنى فى التعبير الحركى، استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية

الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية، وتشمل على (٤٥) طالبة للدراسة الإستطلاعية، (٦١) طالبة تمثل المجموعة التجريبية، (٥٦) تمثل المجموعة الضابطة. أهم النتائج : استخدام البرمجة اللغوية العصبية لها أثر واضح على مستوى الأداء الفني للطلبات فى التعبير الحركى، تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى القياس البعدى فى مستوى الأداء الفنى للطلبات فى الباليه لصالح المجموعة التجريبية.

٥- دراسة "أبو بكر محمد آدم" (٢٠١٨م) بعنوان "برنامج قائم على البرمجة اللغوية العصبية فى تنمية مهارات التفكير الإيجابى لدى طلاب كلية التربية بالوادى الجديد" تهدف الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي قائم على البرمجة اللغوية العصبية فى تنمية مهارات التفكير الإيجابى لدى طلاب كلية التربية بالوادى الجديد، إستخدم الباحث المنهج شبه التجريبي، تكونت من (٦٠) طالب وطالبة بمتوسط عمر قدره (٢١) سنة، من طلاب كلية التربية بالوادى الجديد، أهم النتائج: توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطى درجات المجموعتين التجريبية والضابطة فى التطبيق البعدى لمقياس التفكير الإيجابى بأبعاده المختلفة لصالح المجموعة التجريبية، كما لا توجد فروق بين متوسطى درجات الذكور والإناث فى مهارات التفكير الإيجابى.

٦- دراسة (Bona, K. (2014) بعنوان "استكشاف النظام المناعي النفسى لدى لاعبي الجمباز المجرين" تهدف الدراسة إلى استكشاف النظام المناعي النفسى لدى لاعبي الجمباز المجرين، استخدم الباحث المنهج الوصفى، تكونت من (٦٧) لاعبي الجمباز المجرين، أهم النتائج: توصلت نتائج الدراسة إلى وجود درجات مرتفعة من المناعة النفسية لدى لاعبات الجمباز المجرين ذات المستويات التنافسية المرتفعة مقارنة بالمستويات التنافسية المنخفضة.

٧- دراسة (Kantathanawat, T. (2020): "مقياس المناعة النفسية لطلبة المرحلة الجامعية" تهدف الدراسة إلى بناء مقياس المناعة النفسية لطلبة المرحلة الجامعية، إستخدم الباحث المنهج الوصفى، واشتملت عينة الدراسة على (٥٠٠) طالب بالمرحلة الجامعية الأولى، أهم النتائج: توصلت نتائج الدراسة إلى استخلاص مقياس المناعة النفسية للطلاب الجامعى ويتكون من (٤ أبعاد) و(٢٨ عبارة) ويتميز المقياس بمعاملات صدق وثبات عالية.

٨- دراسة "رحمة تيسير العمرى" (٢٠٢٠م) بعنوان "بناء مقياس المناعة النفسية لدى الراشدين في المجتمع الجزائري" تهدف الدراسة إلى بناء مقياس المناعة النفسية لدى الراشدين في المجتمع الجزائري، استخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (٢٣٠) راشداً من المجتمع الجزائري ما بين (١٨:٥٠) سنة من الذكور والإناث من مختلف الولايات الجزائرية. أهم النتائج: توصلت نتائج الدراسة إلى استخلاص مقياس المناعة النفسية للراشدين ويتكون من (٨ أبعاد) و (٩٥ عبارة) ويتميز المقياس بمعاملات صدق وثبات عالية.

٩- دراسة "مروة محمد أبو شامة" (٢٠٢١م) بعنوان "المناعة النفسية للاعبين المستويات العليا في بعض الأنشطة الرياضية الفردية" تهدف الدراسة إلى بناء مقياس المناعة النفسية للاعبين المستويات العليا في بعض الأنشطة الرياضية الفردية، استخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (٩٠) لاعب من لاعبي المستويات العليا في بعض الأنشطة الرياضية الفردية، أهم النتائج: توصلت نتائج الدراسة إلى استخلاص مقياس المناعة النفسية للاعبين المستويات العليا في بعض الأنشطة الرياضية الفردية ويتميز المقياس بمعاملات صدق وثبات عالية.

١٠- دراسة "محمود هشام عبد الرازق" (٢٠٢٢م) بعنوان "المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى لاعبي منتخب جامعة بنها"، تهدف الدراسة إلى بناء مقياس المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى لاعبي منتخب جامعة بنها. استخدم الباحث المنهج الوصفي. واشتملت عينة الدراسة على (١٨٠) لاعب من لاعبي منتخب جامعة بنها، أهم النتائج: توصلت نتائج الدراسة إلى استخلاص مقياس المناعة النفسية لاعبي منتخب جامعة بنها ويتكون من (٩ أبعاد) و (٦٨ عبارة) ويتميز المقياس بمعاملات صدق وثبات عالية.

الإجراءات المنهجية للبحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث ولتحقيق أهدافه.

مجالات البحث: تشتمل المجالات على:

- المجال المكاني: كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية.
- المجال الزمني: الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي (٢٠٢٢-٢٠٢٣).
- المجال البشري: طالبات المستوى الثاني بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية.

الدراسة الإستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية في الفترة من ١٠/١٠/٢٠٢٢م إلى ١٦/١٠/٢٠٢٢م بهدف إيجاد المعاملات العلمية لمقياس المناعة النفسية، حيث تم اختيار العينة الاستطلاعية بالطريقة العشوائية، وقد بلغ قوامها (٥٠) طالبة من طالبات المستوى الثاني (ساعات معتمدة) والعينة من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الأساسية.

الدراسة الأساسية:

تم تطبيق برنامج البرمجة اللغوية العصبية مرفق (١٢) ومقياس السلوك الإبداعي مرفق (٧) بعد إعدادهم بصورة نهائية تم تطبيقهم على أفراد العينة الأساسية والتي يبلغ قوامها (٧٨) طالبة من طالبات المستوى الثاني (ساعات معتمدة) بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية في فترة من (١٧/١٠/٢٠٢٢) إلى (٣/١/٢٠٢٣).

مجتمع وعينة البحث:**مجتمع البحث :**

اشتمل مجتمع البحث على طالبات المستوى الثاني بكلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية للفصل الدراسي الأول للعام ٢٠٢٢/٢٠٢٣ البالغ عددهم (٣١٧) طالبة.

عينة البحث :

وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقد بلغ حجم العينة المختارة (٩٠) طالبة بغرض التعرف على تأثير البرمجة اللغوية العصبية على المناعة النفسية وقد تم أستبعاد عدد (١٢) طالبة لقيامهم بالانسحاب من مقرر التعبير الحركي، وتم اختيار (٥٠) طالبة بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية طبق عليها الدراسة الاستطلاعية لتقنين أدوات البحث

جدول (١)**توصيف عينة البحث للدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية**

م	الفئة	إجمالي المجتمع	عينة الدراسة الاستطلاعية		عينة الدراسة الأساسية	
			العدد	النسبة %	العدد	النسبة %
١	طالبات المستوى الثاني	٣١٧	٥٠	١٦%	٧٨	٢٥%

أدوات ووسائل جمع البيانات:

١- مقياس المناعة النفسية (إعداد الباحثة) مرفق (٧):

- خطوات بناء مقياس المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية الرياضية:

*** تحديد الهدف من المقياس:**

يهدف هذا المقياس إلى تصميم أداة عملية دقيقة وموضوعية لتقييم مستوى المناعة النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية.

* إعداد المقياس في صورته الأولية وفقا للخطوات التالية:

- تحديد أبعاد المقياس: استنادًا إلى ما تم الوصول إليه عن طريق الاطلاع على بعض المقاييس مثل مقياس (عمرو فؤاد، ٢٠٢٣)، مقياس (Kantathanawat, 2020)، مقياس (صاحب عبدالله، ٢٠١٨)، مقياس (كامل عبود، اسامة عبود، ٢٠١٧)، مقياس (BONA, 2014) والاطلاع على الدراسات السابقة مثل دراسة (علاء الدين على، ٢٠٢٢)، دراسة (محمود هشام، ٢٠٢٢)، دراسة (مروة أبو شامة، ٢٠٢١)، دراسة (نادرة جميل، ٢٠٢١)، دراسة (رحمة تيسير، ٢٠٢٠)، دراسة (Kantathanawat, 2020)، دراسة (BONA, 2014)، دراسته (عصام محمد، ٢٠١٣)، أمكن حصر مجموعة من الأبعاد الخاصة بالمناعة النفسية مرفق (٢) وهي:

١- التفكير الإيجابي.

٢- الإبداع وحل المشكلات.

٣- الصلابة النفسية

٤- فاعلية الذات

٥- الثقة بالنفس

٦- الذكاء الانفعالي

قامت الباحثة بعرض أبعاد المقياس بصورته المبدئية مرفق (٢) على عدد (١٤) من أساتذة علم النفس الرياضي والتعبير الحركي في بعض كليات التربية الرياضية مرفق (١) وجدول (٢) يوضح رأى السادة الخبراء في الأبعاد المقترحة.

جدول (٢)

نسبة آراء الخبراء في الأبعاد المقترحة (ن=١٤ خبراء)

م	الأبعاد	النسبة المئوية
١	التفكير الإيجابي	٩٢.٨٥%
٢	الإبداع وحل المشكلات	٨٥.٧١%
٣	الصلابة النفسية	١٠٠%
٤	فاعلية الذات	٧١.٤٢%
٥	الثقة بالنفس	١٠٠%
٦	الذكاء الانفعالي	٤٤%

وفى ضوء الآراء والملاحظات التي أبدتها المحكمين قامت الباحثة بحذف الأبعاد التي تقل نسبتها عن ٥٠% بناءً على الاسترشاد بالمراجع العلمية والمقاييس السابقة (الذكاء الانفعالي) حتى أصبح عدد الأبعاد (٥) مرفق (٣) وهم:

١- التفكير الإيجابي.

٢- الإبداع وحل المشكلات.

٣- الصلابة النفسية.

٤- فاعلية الذات.

٥- الثقة بالنفس.

- صياغة عبارات المقياس في صورتها الأولية:

تم صياغة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري والخاص بكل محور بما تتناسب مع طبيعة البحث والذي اشتمل على مجموعة من العبارات بلغت (٤٢) عبارة موزعة على أبعاد المقياس الخمس طبقاً للمفهوم الخاص بالمحور مرفق (٦).

وقد حرصت الباحثة في صياغتها للعبارات على النحو الآتي:

١- أن تكون العبارات على لسان الطالبة.

٢- عدم تكرار العبارات.

٣- أن لكل عبارة استجابة واحدة فقط.

٤- سهولة صياغة العبارات.

تم عرض العبارات على عدد (١٤) من علم النفس الرياضي والتعبير الحركي في بعض كليات التربية الرياضية مرفق (٦) لتحديد مدى مناسبة العبارات في قياس المحور الذي تدرج تحته وتم تحديد النسبة المئوية لآراء المحكمين كما يوضحها جدول (٣).

جدول (٣)

آراء السادة الخبراء في اختارات المقياس (ن=١٤ خبراء)

ملاحظات	معامل لوش لصدق المحتوى	الخبراء الموافقون		رقم الاختبار	المحور	م
		النسبة %	عدد			
	٠.٣	%٦٤.٢٩	٩	١	التفكير الإيجابي	١
	٠.٤	%٧١.٤٣	١٠	٢		
	٠.٣	%٦٤.٢٩	٩	٣		
	٠.٣	%٦٤.٢٩	٩	٤		
	٠.٤	%٧١.٤٣	١٠	٥		
	*١.٠٠	%١٠٠.٠٠	١٤	٦		
	*٠.٧	%٨٥.٧١	١٢	٧		
	*٠.٦	%٧٨.٥٧	١١	٨		
	٠.٣	%٦٤.٢٩	٩	٩		
	*١.٠٠	%١٠٠.٠٠	١٤	١٠		
	٠.٣	%٦٤.٢٩	٩	١	الإبداع وحل المشكلات	٢
	٠.٣	%٦٤.٢٩	٩	٢		
	٠.٤	%٧١.٤٣	١٠	٣		
	٠.٤	%٧١.٤٣	١٠	٤		
	*٠.٦	%٧٨.٥٧	١١	٥		
	*٠.٧	%٨٥.٧١	١٢	٦		
	*١.٠٠	%١٠٠.٠٠	١٤	٧		

تابع جدول (٣)
آراء السادة الخبراء في اختبارات المقياس (ن=١٤ خبراء)

ملاحظات	معامل لوش لصدق المحتوى	الخبراء الموافقون		رقم الاختبار	المحور	م
		النسبة %	عدد			
	٠.٣	%٦٤.٢٩	٩	٨		
	*٠.٦	%٧٨.٥٧	١١	٩		
	*١.٠٠	%١٠٠.٠٠	١٤	١٠		
	٠,٧-	%١٤.٢٨	٢	١١		
	٠.٣	%٦٤.٢٩	٩	١	الصلابة النفسية	٣
	٠.٣	%٦٤.٢٩	٩	٢		
	٠.٣	%٦٤.٢٩	٩	٣		
	٠.٤	%٧١.٤٣	١٠	٤		
	*١.٠٠	%١٠٠.٠٠	١٤	٥		
	*٠.٦	%٧٨.٥٧	١١	٦		
	*٠.٩	%٩٢.٨٦	١٣	٧		
	*٠.٩	%٩٢.٨٦	١٣	٨		
	٠,٧-	%١٤.٢٨	٢	٩		
	٠,٥-	%٢١,٤٢	٣	١٠		
	٠.٤	%٧١.٤٣	١٠	١	فاعلية الذات	٤
	٠.٣	%٦٤.٢٩	٩	٢		
	*٠.٦	%٧٨.٥٧	١١	٣		
	*٠.٩	%٩٢.٨٦	١٣	٤		
	*١.٠٠	%١٠٠.٠٠	١٤	٥		
	*١.٠٠	%١٠٠.٠٠	١٤	٦		
	*٠.٦	%٧٨.٥٧	١١	٧		
	٠.٣	%٦٤.٢٩	٩	٨		
	٠,٥-	%٢١,٤٢	٣	٩		
	٠,٧-	%١٤.٢٨	٢	١٠		
	٠.٤	%٧١.٤٣	١٠	١	الثقة بالنفس	٥
	٠.٣	%٦٤.٢٩	٩	٢		
	*٠.٦	%٧٨.٥٧	١١	٣		
	*٠.٩	%٩٢.٨٦	١٣	٤		
	*٠.٧	%٨٥.٧١	١٢	٥		
	*١.٠٠	%١٠٠.٠٠	١٤	٦		
	٠,٥-	%٢١,٤٢	٣	٧		
	٠,٧-	%١٤.٢٨	٢	٨		

الحد الأدنى لمعامل لوش عند (ن = ١٤ خبير) = ٠,٥٧١

يتضح من جدول (٣) التكرارات والنسب المئوية لعبارات المقياس وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٥٧% بناء على الحد الأدنى لمعامل لوش وبناء على ذلك تم حذف العبارات و جدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)
العبارات التي تم حذفها

م	المحور	رقم العبارة المحذوفة	العبارات التي تم حذفها
١	الإبداع وحل المشكلات	١١	من يستغل عقله ينجح في جميع مواقف حياته.
٢	الصلابة النفسية	١٠-٩	- أنا لا أحب التعرض لمواقف جديدة غير مألوفة لي. - التغيير ضرورة في حياتي ويعطيني خبرات مهمة وإمكانات جديدة.
٣	فاعلية الذات	١٠-٩	- الأنشطة الهادفة في حياتي اليومية قليلة جدا. - أرى في نفسي قوة دفع الآخرين ويمكنني التأثير عليهم في كل الظروف.
٤	الثقة بالنفس	٨-٧	- لا اغضب مهما كان النقد الموجه إلى قاسيا. - أنا واثق في نفسي ولا تهزني الآراء المهاجمة.

- المعاملات العلمية لمقياس المناعة النفسية :

أولاً: صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس من خلال عينة الدراسة الاستطلاعية وبلغ عددهن (٥٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الأساسية باستخدام صدق السادة الخبراء وصدق الإتساق الداخلي بين العبارة والمجموع الكلي للمحور وصدق الإتساق الداخلي بين مجموع الأبعاد والمقياس ككل.

أ- صدق المحكمين:

بعد أن قامت الباحثة بتصميم مقياس المناعة النفسية في صورته النهائية وعمل التعديلات التي أبدأها السادة الخبراء في مجال علم النفس الرياضي والتعبير الحركي كان لابد من التأكد من صلاحية المقياس لذا قامت الباحثة بعرضه مرة أخرى على السادة الخبراء بهدف التأكد من مدى صحة المقياس للأهداف المحددة له وموافقة السادة الخبراء بالإجماع على صلاحية المقياس في صورته النهائية مرفق (٧).

ب- صدق الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق مقياس المناعة النفسية من خلال صدق الإتساق الداخلي بين العبارات والمجموع الكلي للمحور ومجموع المقياس ككل وجدول (٥) يوضح قيم معامل الإتساق الداخلي للعبارات والإتساق الداخلي للمقياس ككل.

جدول (٥)

معامل الإتساق الداخلي بين العبارات والمجموع الكلي لمقياس المناعة النفسية (ن = ٥٠)

رقم العبارة	التفكير الإيجابي			رقم العبارة	الصلاية النفسية			رقم العبارة	الإبداع وحل المشكلات			رقم العبارة	الثقة بالنفس		
	ر	±	س		ر	±	س		ر	±	س		ر	±	س
١	٠.٣٨	٠.٣٨	٠.٣٨	٢٩	٠.٤٤٥	٠.٦٤	٢.٠٧	٢١	٠.٣٤٣	٠.٦٤	٢.١١	١١	٠.٣٠٩	٠.٣٨	٢.٨٣
٢	٠.٣٤	٠.٣٤	٠.٣٤	٣٠	٠.٣٣٤	٠.٦٤	٢.٣٦	٢٢	٠.٤٥٢	٠.٦٣	٢.١٨	١٢	٠.٢٨٣	٠.٣٤	٢.٨٧
٣	٠.٤٦	٠.٤٦	٠.٤٦	٣١	٠.٣٣٥	٠.٦٣	٢.٥٨	٢٣	٠.٣٩٤	٠.٦٥	٢.٢٧	١٣	٠.٢٩٣	٠.٤٦	٢.٧٦
٤	٠.٥١	٠.٥١	٠.٥١	٣٢	٠.٣٧٠	٠.٦٩	٢.٢٤	٢٤	٠.٢٨٢	٠.٦٣	٢.٠٤	١٤	٠.٣٣٣	٠.٥١	٢.٦٤
٥	٠.٥٢	٠.٥٢	٠.٥٢	٣٣	٠.٣٣٣	٠.٤٩	٢.٧	٢٥	٠.٢٩٢	٠.٦٥	٢.٢٧	١٥	٠.٣٢٩	٠.٥٢	٢.٦٧
٦	٠.٦٢	٠.٦٢	٠.٦٢	٣٤	٠.٣٢٩	٠.٥٨	٢.٤	٢٦	٠.٦١٣	٠.٦٧	٢.٠٨	١٦	٠.٣٢٥	٠.٦٢	٢.٣
٧	٠.٥٢	٠.٥٢	٠.٥٢	٣٥	٠.٣٨٥	٠.٦٣	٢.٢٢	٢٧	٠.٥٥٨	٠.٦٤	٢.١	١٧	٠.٣٠٩	٠.٥٢	٢.٥٥
٨	٠.٦٣	٠.٦٣	٠.٦٣	٣٦	٠.٥٧٢	٠.٥	٢.٦٦	٢٨	٠.٣٨٦	٠.٦٥	٢.١٤	١٨	٠.٣٨٠	٠.٦٣	٢.٤٦
٩	٠.٦٥	٠.٦٥	٠.٦٥	المجموع	-	٢.٥٧	١٩.٢٣	المجموع	٠.٣٨١	٠.٦٧	٢.٢٨	١٩	٠.٣٤٩	٠.٦٥	٢.٢٧
١٠	٠.٥٩	٠.٥٩	٠.٥٩	المجموع	-	٢.٧٢	١٨.٤١	المجموع	٠.٥٩٢	٠.٥٨	٢.٣٩	٢٠	٠.٥٣٣	٠.٥٩	٢.٣٣
المجموع	٢.٤٥	٢.٤٥	٢.٤٥	المجموع	-	٢.٧٢	١٨.٤١	المجموع	٣.٥٨	٢.١٨٤	٢.١٨٤	المجموع	-	٢.٤٥	٢٥.٦٧

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ٠,٢٧٦

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠,٠١) = ٠,٣٥٨ *

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط بين العبارات والأبعاد عالية ومعظمها دالة معنوياً، وبالتالي تكون العبارات وأبعاد مقياس المناعة النفسية على درجة عالية من الصدق.

جدول (٦)

الإتساق الداخلي بين أبعاد مقياس المناعة النفسية والمقياس ككل (ن = ٥٠)

أبعاد مقياس المناعة النفسية	س	م
التفكير الإيجابي	٢٥.٦٧	٢.٤٥
الإبداع وحل المشكلات	٢١.٨٤	٣.٥٨
الصلاية النفسية	١٩.٢٣	٢.٥٧
فاعلية الذات	١٨.٤١	٢.٧٢
الثقة بالنفس	١٢.٧٧	٢.٢١
المجموع الكلي لمقياس المناعة النفسية	٩٧.٩٣	١١.١٥

يتضح من جدول (٦) أنه بلغ الوسط الحسابي لبعده التفكير الإيجابي (٢٥.٦٧) بانحراف معياري (٢.٤٥)، وبلغ الوسط الحسابي لبعده الإبداع وحل المشكلات (٢١.٨٤) بانحراف معياري (٣.٥٨)، وبلغ الوسط الحسابي لبعده الصلاية النفسية (١٩.٢٣) بانحراف معياري (٢.٥٧)، وبلغ الوسط الحسابي لبعده فاعلية الذات (١٨.٤١) بانحراف معياري (٢.٧٢)، وبلغ الوسط الحسابي لبعده الثقة بالنفس (١٢.٧٧) بانحراف معياري (٢.٢١)، وبلغ

الوسط الحسابي للمجموع الكلي لمقياس المناعة النفسية (٩٧.٩٣) بانحراف معياري (١١.١٥).

جدول (٧)

مصفوفة الارتباط بين أبعاد المقياس والمجموع الكلي لمقياس المناعة النفسية (ن = ٥٠)

المجموع الكلي للمقياس	الثقة بالنفس	فاعلية الذات	الصلابة النفسية	الإبداع وحل المشكلات	التفكير الإيجابي	مقياس المناعة النفسية
					١	التفكير الإيجابي
				١	**٠,٥٠٣	الإبداع وحل المشكلات
			١	**٠,٥٨٢	**٠,٤٦٩	الصلابة النفسية
		١	**٠,٥٧٤	**٠,٦٨٣	**٠,٥٨٢	فاعلية الذات
	١	**٠,٧١٢	**٠,٥٦٧	**٠,٦٤٧	**٠,٦٢١	الثقة بالنفس
١	**٠,٨٤٧	**٠,٨٦٥	**٠,٧٧٣	**٠,٨٦١	**٠,٧٥٥	المجموع الكلي للمقياس

*قيمة (ر) الجدولية عن مستوي دلالة ٠,٠٥ = (٠,٢٧٦)

**قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠,٠١) = ٠,٣٥٨

يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط بين معظم أبعاد مقياس المناعة النفسية معنوية عند مستوي (٠,٠٥)، وأكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥)، وأنها معاملات ارتباط عالية وطرديّة قوية بين أبعاد المقياس والمجموع الكلي للمقياس. ثانياً: ثبات المقياس:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية والتي قوامها (٥٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الأساسية لحساب ثبات المقياس و جدول (٨) يوضح ذلك

جدول (٨)

نتائج ثبات مقياس المناعة النفسية (ن = ٥٠)

القيم	المعامل الإحصائي
*٠,٧٥١	للجزء الأول (ألفا كرونباخ) Cronbach's Alpha
*٠,٧٩٣	للنصف الثاني (ألفا كرونباخ) Cronbach's Alpha
*٠,٩٣٧	معامل الارتباط بين النصفين (Correlation Between Forms)
*٠,٩٦٧	معامل سبيرمان - براون (Spearman-Brown Coefficient)
*٠,٨٣٢	معامل جيثمان (Guttman Split-Half Coefficient)

يتضح من جدول (٨) أن قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية انحصرت بين (٧٥١* : ٠,٩٦٧*) وجميعها معاملات ثبات عالية، وبالتالي يكون مقياس المناعة النفسية على

درجة عالية من الثبات، وأنه إذا أعيد تطبيقه على نفس الأفراد وفي نفس الظروف يعطي نفس النتائج، وعليه يكون نتائج المقياس على درجة من الصدق والثبات التي تؤكد الثقة في النتائج التي يمكن الحصول عليها عند تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

*** تحديد زمن المقياس :**

من خلال تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية تم حساب متوسط زمن الإجابة على المقياس والذي استغرق من ١٥ : ٢٠ دقيقة.

*** تعليمات المقياس في صورته النهائية:**

١- اقرأ كل عبارة جيداً واجب عنها.

٢- عدم ترك أي عبارة بدون الإجابة عليها.

*** إعداد مفتاح تصحيح المقياس في صورته النهائية:**

يحتوي المقياس على خمس أبعاد تضم مجموعة من العبارات من خلال تحديد العبارات في اتجاه المحور وإستخدام مفتاح التصحيح الثلاثي (موافق - لحد ما - غير موافق) تم توزيع الدرجة كما هو موضح في جدول (٩).

جدول (٩)

درجات عبارات المقياس على ميزان التقدير الثلاثي في صورته النهائية

العبارات	موافق	إلى حد ما	غير موافق
في اتجاه البعد	٣	٢	١

حيث تدل درجة (موافق) على ارتفاع درجة المناعة النفسية في (لحد ما) على مناعة بدرجة متوسطة إما (غير موافق) فهي تدل على انخفاض درجة المناعة النفسية وجميع عبارات المقياس في اتجاه المحور.

٣- وضع معايير للمقياس:

إستخدمت الباحثة الدرجة التائية المعدلة لوضع درجات معيارية لأبعاد المقياس وللمقياس ككل طبقاً للمعادلة التالية:

$$\text{الدرجة التائية (المعيارية المعدلة لثورنديك)} = \frac{\text{الدرجة الخام - المتوسط}}{\text{الانحراف المعياري}} \times ١٠ + ٥٠$$

جدول (١٠)
الدرجات التائية المعيارية المعدلة لأبعاد المقياس وللمقياس ككل

الدرجة التائية	الدرجة الخام	الأبعاد	الدرجة التائية	الدرجة الخام	الأبعاد	
٤٦.٦٧	٢٦	البعد الثالث الصلابة النفسية	٣٧.٨٨	٢٤	البعد الأول التفكير الإيجابي	
٥١.٠٦	٢٧		٤٢.٢٨	٢٥		
٥٥.٤٥	٢٨		٤٦.٦٧	٢٦		
٦٤.٢٣	٣٠		٥١.٠٦	٢٧		
٣٧.٨٨	٢٤	البعد الرابع فاعلية الذات	٥٥.٤٥	٢٨		البعد الثاني الإبداع وحل المشكلات
٤٢.٢٨	٢٥		٥٩.٨٤	٢٩		
٤٦.٦٧	٢٦		٣٣.٤٩	٢٣		
٥١.٠٦	٢٧		٣٧.٨٨	٢٤		
٥٩.٨٤	٢٩	البعد الخامس الثقة بالنفس	٤٢.٢٨	٢٥		
٦٤.٢٣	٣٠		٤٦.٦٧	٢٦		
٣٧.٨٨	٢٤		٥١.٠٦	٢٧		
٥٥.٤٥	٢٨		٥٥.٤٥	٢٨		
٦٤.٢٣	٣٠		٥٩.٨٤	٢٩		

وبإستخدام تحليل المئينات الإحصائي قسمت الباحثة الدرجات المعيارية إلى مستويات معيارية كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (١١)
الترتيب المئيني لمقياس المناعة النفسية

المجموع الكلي للمقياس	بعد الثقة بالنفس	بعد فاعلية الذات	بعد الصلابة النفسية	بعد الإبداع وحل المشكلات	بعد التفكير الإيجابي	مستويات مقياس المناعة النفسية
٩٨	١٣	١٨	١٩	٢٢	٢٥	ضعيف
١٠٥	١٤	٢٠	٢١	٢٤	٢٧	متوسط
١١١.٢٥	١٦	٢١	٢٢.٢٥	٢٦	٢٨	عالي

يتضح من جدول (١١) الترتيب المئيني لمقياس المناعة النفسية من خلال الثلاث مستويات (ضعيف، متوسط، عالي) لطالبات كلية التربية الرياضية.

جدول (١٢)
المستويات المعيارية لمقياس المناعة النفسية

م	الأبعاد	المستويات معيارية		
		مستوى منخفض	مستوى متوسط	مستوى عالي
١	التفكير الإيجابي	٢٥-٢٢	٢٨-٢٦	٣٠-٢٩
٢	الإبداع وحل المشكلات	٢٢-١٩	٢٥-٢٣	٢٨-٢٦
٣	الصلابة النفسية	١٩-١٦	٢٢-٢٠	٢٣-٢٢
٤	فاعلية الذات	١٨-١٥	٢١-١٩	٢٢-٢١
٥	الثقة بالنفس	١٣-٩	١٥-١٣	١٧-١٦
	إجمالي المقياس	٩٨-٩٢	١١٠-٩٩	١١٨-١١١

البرنامج المقترح:**أهم مبادئ وأسس تصميم البرنامج :**

(تحديد أهداف البرنامج- تحديد محتوى البرنامج- تحديد العينة- تحديد الأدوات المستخدمة- تحديد وقت ومكان التدريب- تقييم البرنامج)

الهدف العام للبرنامج:

يهدف هذا البرنامج إلى معرفة تأثير استخدام البرمجة اللغوية العصبية على المناعة النفسية لطالبات المستوى الثاني كلية التربية الرياضية للبنات.

الأسس العامة لوضع البرنامج المقترح:

- أن يراعى البرنامج الفروق الفردية بين الطالبات.
- أن يراعى خصائص الطالبات البدنية والمهارية والعقلية والإنفعالية.
- أن تكون أهداف البرنامج واضحة للطالبات.
- أن يؤثر البرنامج على مستوى المناعة النفسية للطالبات.
- أن يساعد البرنامج على تقوية روح التعاون والألفة بين الطالبات من خلال العمل الجماعي.
- أن يساعد البرنامج على تنمية بعض السمات الإيجابية مثل التفكير بشكل إيجابي، الإبداع وحل المشكلات، الصلابة النفسية، فاعلية الذات، الثقة بالنفس.

بناء محتوى البرنامج المقترح:**أولاً: بناء محتوى البرنامج المقترح:****١- تحديد المحتوي التطبيقي للبرنامج:**

قامت الباحثة بالرجوع إلى محتوى مقرر التعبير الحركي للمستوى الثاني بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية وذلك بهدف التعرف على المحتوي التطبيقي للبرنامج والذي اشتمل على:

❖ الحركات الأساسية: (الانتقالية- غير الانتقالية).

❖ عناصر الحركة:

- ✓ المكان: (المستوى- التركيز- المدى- الاتجاه- الأنماط الأرضية- الإطار).
- ✓ الديناميكية: تقسيم الحركة وفقاً لمفهوم إطلاق الطاقة (حركات القرع- حركات التثبيت- حركات الأرجحة- حركات التعلق- حركات الذبذبة).
- ✓ الإيقاع: أداء الحركات والمهارات والخطوات وفقاً لإيقاع سليم وكذلك توافق الإيقاع الحركي مع الإيقاع الموسيقي.

- ❖ **توظيف عناصر الحركة** باستخدام جميع الحركات الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية.
- ❖ **التنوع في استخدام مهارات التعبير الحركي** وتوظيفها من خلال عناصر الحركة.
- ❖ **ابتكار أوضاع وأنماط مختلفة** من خلال التنوع في استخدام أشكال الجسم (الحائط، السهمي، الحلزوني، المتكور).
- ❖ **ابتكار وتصميم جمل حركية للتعبير** عن أفكار وانفعالات مختلفة من خلال توظيف كل من الحركات الأساسية (الانتقالية وغير الانتقالية) ومهارات التعبير الحركي وكذلك أشكال الجسم المختلفة في ضوء عناصر الحركة.

ثانياً: المهارات العقلية:

١- الاسترخاء: Relaxation

أن تستطيع الطالبات الوصول لحالة الأستعداد للدخول في الاسترخاء العضلي والعقلي، فمن خلال الاسترخاء الكامل يشعر الجسم بحالة من التخفيف من التوتر أو القلق، وتم استخدام أسلوب التحكم في التنفس للوصول إلى أفضل مستوى من الاسترخاء وتقوية الشعور والإحساس بالراحة.

٢- التصور العقلي: Mental Imagery

أن تكون الطالبة قادرة على التصور العقلي عن طريق تدريبات وضوح الصورة، ودرجة نقاء الصورة، الإحساس الحركي، الحالة الانفعالية، التحكم في الصورة. وهذه الخطوات تأتي بعد دخول الطالبات في حالة الاسترخاء، فالتصور العقلي يعمل على مساعدة الطالبات في تخيل أنفسهن يتحركن بحرية ورشاقة وانتقال من مكان لآخر.

٣- تركيز الانتباه: Concentration

يأتي في المرحلة الثالثة بعد الاسترخاء والتصور العقلي فهو قدرة الطالبات على التركيز في التفاصيل والمفردات الحركية في جميع الجوانب الهامة أثناء الأداء وتوطين صورة واضحة وعالية.

ثالثاً: تحديد أبعاد البرمجة اللغوية العصبية:

استعانت الباحثة في تحديد أبعاد البرمجة اللغوية العصبية بالمراجع العلمية (مدحت محمد، ٢٠٠٦)، (جوزيف وكتور، ٢٠٠٧)، و(تدجاري، ٢٠٠٨)، (إبراهيم الفقى، ٢٠٠٩)، (طارق بدر الدين، ٢٠١٦)، وكذلك الدراسات السابقة التي تناولت البرمجة اللغوية العصبية كدراسة (أحمد بن علي، ٢٠٠٦)، (جمال عبدالرحمن، ٢٠١٥)، (شوهندا حمدي، ٢٠١٥)، (رندة فاروق، ٢٠١٦)، (أبو بكر، ٢٠١٨) بهدف تحديد أهم أبعاد البرمجة التي سوف تقوم الباحثة بتوظيفها واستخدامها من خلال البرنامج المقترح.

ثم قامت الباحثة بعرض الأبعاد المقترحة لبرنامج البرمجة اللغوية العصبية على السادة الخبراء المتخصصين وعددهم (١٤) من أعضاء هيئة التدريس في مجال علم النفس الرياضي والتعبير الحركي مرفق (١)، وذلك بغرض التحقق من مدى مناسبة الأبعاد، التي تم عرضها في تحقيق هدف البحث، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٣)

التكرارات والنسب المئوية لآراء السادة الخبراء في مدى مناسبة الأبعاد المقترحة لبرنامج البرمجة اللغوية العصبية (ن = ١٤)

ملاحظات	معامل لوش	غير مناسب		معامل لوش	مناسب		أبعاد البرمجة اللغوية العصبية	م
		النسبة	تكرار		النسبة	تكرار		
	٠,٨٩-	%٥,٢٦	١	*٠,٨٩	%٩٤,٧٣	١٨	الإحساس الداخلي	١
	٠,٨٩-	%٥,٢٦	١	*٠,٨٩	%٩٤,٧٣	١٨	الإحساس الخارجي	٢
	٠,٧٨-	%١٠,٥٣	٢	*٠,٧٨	%٨٩,٤٧	١٧	نماذج الأنظمة التمثيلية الداخلية	٣
	٠,٦٨-	%١٥,٧٩	٣	*٠,٦٨	%٨٤,٢١	١٦	الاتزان الانفعالي	٤
حذف	٠,٢٦-	%٣٦,٨٤	٧	٠,٢٦	%٦٣,١٥	١٢	المرونة النفسية	٥
	٠,٧٨-	%١٠,٥٣	٢	*٠,٧٨	%٨٩,٤٧	١٧	التفكير الإيجابي	٦
حذف	٠,٢٦-	%٣٦,٨٤	٧	٠,٢٦	%٦٣,١٥	١٢	القيم والمعتقدات	٧

* الحد الأدنى لمعامل لوش لصدق المحتوى عند (ن = ١٤ خبير) = ٠,٤٧٤

ويتضح من جدول (١٣) التكرارات والنسب المئوية لآراء السادة الخبراء على أبعاد البرمجة اللغوية العصبية والتي تراوحت نسبة الأبعاد المناسبة لأبعاد البرمجة بين (٦٣,١٥% : ٩٤,٧٣%) وقد إرتضت الباحثة (٥) أبعاد نسبة الموافقة عليها (٧٥% فأكثر) والتي حققت الحد الأدنى لمعامل لوش لصدق المحتوى.

وقد أسفر رأى الخبراء على أن أبعاد البرمجة اللغوية العصبية الأكثر ملاءمة لموضوع البحث وهي (الإحساس الداخلي، الإحساس الخارجي، نماذج الأنظمة التمثيلية الداخلية، الإلتزان الإنفعالي، التفكير الإيجابي) وسوف تقوم الباحثة بتناولها:

١- الإحساس الداخلي: هو العملية التي تعكس خواص ومميزات المثيرات والعوامل الذاتية الداخلية التي تباشر تأثيرها المباشر على المستقبلات الحسية للطالبة وهو ما يعبر عن وعى وشعور وأداء الطالبة بما هو يحدث داخل جسمها.

٢- الإحساس الخارجي: هو العملية التي تعكس خواص ومميزات المثيرات والعوامل الخارجية التي تباشر تأثيرها على وعى وشعور وأداء الطالبة مع البيئة الخارجية بإستخدام الحواس المختلفة.

٣- نظام الأنظمة التمثيلية الداخلية: يعرف النظام التمثيلي بأنه النمط الحسي الذي يستقبل ويحلل ويفسر المعلومات داخلياً في المخ والمسئول عن تحديد نوعية الإستجابة الحسية التي يتواصل بها وعدد أيضا الخبرات الحسية التي تميل الطالبة إلى اكتسابها خلال الاتصال الخارجي بالبيئة المحيطة.

٤- الاتزان الانفعالي: هو أن يكون لدى الطالبة القدرة على التحكم والسيطرة على انفعالاتها المختلفة السلبية والإيجابية ولديها مرونة في التعامل مع المواقف والأحداث الجارية.

٥- التفكير الإيجابي: هو قدرة الطالبة على إستخدام العقل بشكل إيجابي مما يحسن من أداء الطالبة وهو مصدر قوة الطالبة لأنه يساعدها على التفكير في حل المشكلات.

رابعاً: عرض محتوى البرنامج على الخبراء:

قامت الباحثة بعرض البرنامج على مجموعة من السادة الخبراء المتخصصين في مجال التعبير الحركي وعلم النفس الرياضي لإجازته واستطلاع آرائهم، وفي ضوء الآراء والملاحظات التي أبدتها الخبراء قامت الباحثة بالتعديل في صياغة بعض الأهداف وترتيب بعض من أجزاء المحتوى، وبعد أن قامت الباحثة بإجراء التعديلات المطلوبة أصبح محتوى البرنامج في صورته النهائية صالحاً للتطبيق على عينة الدراسة مرفق (١٢).

الإجراءات التنفيذية للبرنامج:

- القياس القبلي: قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة على عينة الدراسة الأساسية والمتمثلة في المجموعة التجريبية وقوامها (٧٨) طالبة من طالبات المستوى الثاني بكلية التربية الرياضية للبنات، وذلك خلال الفترة الزمنية من ١٠/١٠/٢٠٢٢م إلى ١٦/١٠/٢٠٢٢م.

- تطبيق البرنامج المقترح: تم تطبيق برنامج البرمجة اللغوية العصبية المقترح على عينة البحث (المجموعة التجريبية) خلال الفترة الزمنية من ١٧/١٠/٢٠٢٢م إلى ٣/١/٢٠٢٣م، واستغرق تنفيذ البرنامج (١٢) أسبوعاً، بواقع يوماً واحداً في الأسبوع وزمن المحاضرة (ساعة ونصف)، وهي كما هو موضوع في الجدول الدراسي للمستوى الثاني لمادة التعبير الحركي.

- القياس البعدي: قامت الباحثة بعد انتهاء الخطة الزمنية المحددة للبرنامج المقترح على طالبات المستوى الثاني المجموعة التجريبية وعددهم (٧٨) طالبة، بإجراء القياسات البعديّة وذلك خلال الفترة الزمنية من ٢٦/١٢/٢٠٢٢م إلى ٣/١/٢٠٢٣م.

جدول (١٤)
الخطة الزمنية للبرنامج

المحتوى	المحاضرة	الوحدة
	القياس القبلي التاريخ ٢٠٢٢/١٠/١٠	
* تعليم الاسترخاء (العقلي، العضلي). * الحركات الأساسية الانتقالية.	المحاضرة الأولى ٢٠٢٢/١٠/١٧	الوحدة الأولى
* الوصول لحالة الاسترخاء (العقلي، العضلي). * تعليم التصور العقلي. * الحركات الأساسية غير الانتقالية.	المحاضرة الثانية ٢٠٢٢/١٠/٢٤	
* الوصول لحالة الاسترخاء (العقلي، العضلي) * ثم الانتقال اللي التصور العقلي لتوظيف الحركات الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية). * الأداء الفني للحركات الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية في شكل جمل حركية.	المحاضرة الثالثة ٢٠٢٢/١٠/٣١	
* الوصول لحالة الاسترخاء (العقلي، العضلي) * ثم الانتقال اللي التصور العقلي. * تطبيق البعد الأول للبرمجة اللغوية العصبية الإحساس الداخلي (السمعي - البصري - الانفعالي) عن طريق توظيف الحركات الأساسية (الانتقالية، غير الانتقالية) من خلال عناصر الحركة (عنصر المكان). <u>التفكير الإيجابي:</u> عند الأداء المهاري يجب تحفيز طاقة الطالبة وتوجيه أدائها بصورة إيجابية ومساعدتها على امتلاك الحديث الذاتي الإيجابي الذي يجعلها أكثر تفاؤلاً والقيام بالأداء بشكل أفضل.	المحاضرة الرابعة ٢٠٢٢/١١/٧	الوحدة الثانية
* الوصول لحالة الاسترخاء (العقلي، العضلي) * ثم الانتقال اللي التصور العقلي. * تطبيق البعد الثاني للبرمجة اللغوية العصبية الإحساس الخارجي (السمعي - البصري - الانفعالي) عن طريق توظيف الحركات الأساسية (الانتقالية، غير الانتقالية) من خلال عناصر الحركة (المكان، الديناميكية) <u>الإبداع وحل المشكلات</u> عند الأداء المهاري يجب أن التركيز على إنتاج مجموعة كبيرة ومتنوعة من الحركات لمساعدتها في الإبداع في أداء الحركات الجديدة.	المحاضرة الخامسة ٢٠٢٢/١١/١٤	
* الوصول لحالة الاسترخاء (العقلي، العضلي) * ثم الانتقال اللي التصور العقلي. * تطبيق البعد الثالث للبرمجة اللغوية نماذج التمثيلية الثلاثة عن طريق توظيف الحركات الأساسية (الانتقالية، غير انتقالية) من خلال عناصر الحركة (المكان، الديناميكية، الإيقاع) <u>الصلابة النفسية:</u> عند الأداء المهاري يجب أن يكون لدى الطالبة القدرة على مواجهه الصعوبات وتحمل المسؤولية والصمود أمام الضغوط والتغيرات المفاجئة.	المحاضرة السادسة ٢٠٢٢/١١/٢١	

تابع جدول (١٤) الخطة الزمنية للبرنامج

المحتوى	المحاضرة	الوحدة
* الوصول لحالة الاسترخاء (العقلي، العضلي) * ثم الانتقال اللي التصور العقلي. * تطبيق البعد الرابع للبرمجة اللغوية الحالة الانفعالية ويتم ذلك من خلال كيفية تصميم جمل حركية تعبر عن الانفعالات المختلفة * فاعلية الذات : عند الأداء المهاري يجب على الطالبة أن تكون لديها القدرة على استعمال قدراتها وإمكانياتها لتحقيق النجاح (أداء الجملة الحركية) بشكل أفضل.	المحاضرة السابعة ٢٠٢٢/١١/٢٨	الوحدة الثالثة
* الوصول لحالة الاسترخاء (العقلي، العضلي) * ثم الانتقال إلى التصور العقلي. * تطبيق البعد الخامس للبرمجة اللغوية التفكير الإيجابي * مشاهدة عدد من الرقصات العالمية التي تعبر عن الانفعالات المختلفة بهدف الإثراء الفكري للطالبات من خلال المشاهدة والتحليل. * الثقة بالنفس : عند الأداء المهاري يجب أن تدرك الطالبة العقلية والبدنية وتوظيفها بشكل مبتكر وغير تقليدي (أداء الجملة الحركية).	المحاضرة الثامنة ٢٠٢٢/١٢/٥	
* الوصول لحالة الاسترخاء (العقلي، العضلي) * ثم الانتقال اللي التصور العقلي. * تقوم كل مجموعة من الطالبات بتصميم جملة حركية تعبر عن أحد الانفعالات مع مراعاة توظيف الحركات الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية من خلال توظيف عناصر الحركة بصورة جديدة ومبتكرة وغير تقليدية.	المحاضرة التاسعة ٢٠٢٢/١٢/١٢	
تقوم كل مجموعة من الطالبات بالوصول لوضع الاسترخاء ومع سماع الموسيقى الخاصة بالجملة الحركية والتي تعبر عن أحد الانفعالات تبدأ الطالبات بتوظيف أبعاد البرمجة اللغوية العصبية من خلال تخيل أدائها في أحسن أداء ممكن الوصول إليه. * تقوم طالبات كل مجموعة بالأداء الفعلي للجملة الحركية التي تعبر عن أحد الانفعالات. * يتم تكرار ما سبق بهدف الإتقان والتثبيت لفيئات الأداء والوصل لأعلي مستوى أداء فني ممكن.	المحاضرة العاشر ٢٠٢٢/١٢/١٩	الوحدة الرابعة
* إتقان وتثبيت الأداء الفني للطالبات من خلال إعادة تطبيق المحاضرة العاشرة مرة أخرى بهدف الوصول لأعلي مستوى أداء فني ممكن.	المحاضرة الحادية عشر، والثانية عشر ٢٠٢٢/١٢/٢٦	

القياس البعدي التاريخ ٢٠٢٣/١/٣

المعالجات الإحصائية المستخدمة.

استعانت الباحثة بالبرنامج الإحصائي SPSS لاستخراج المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري
- معامل ارتباط بيرسون
- معامل ألفا كرونباخ للثبات
- معامل سبيرمان - براون
- معامل جيتمان

- اختبار (ت) الفروق للقياسات القبلية البعدية. - نسبة التحسن %

- عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

سوف تقوم الباحثة بعرض النتائج ومناقشتها من خلال الإجابة على تساؤلات الدراسة:
للإجابة على التساؤل الأول والذي ينص على:

"ما هي مستوى المناعة النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية؟"
والجدول رقم (١٥) يوضح ذلك

جدول (١٥)
مستويات مقياس المناعة النفسية

المجموع الكلي للمقياس	بعد الثقة بالنفس	بعد فاعلية الذات	بعد الصلابة النفسية	بعد الإبداع وحل المشكلات	بعد التفكير الإيجابي	مستويات مقياس المناعة النفسية	
٩٨.٠٠	١٣.٠٠	١٨.٠٠	١٩.٠٠	٢٢.٠٠	٢٥.٠٠	٢٥	ضعيف
١٠٥.٠٠	١٤.٠٠	٢٠.٠٠	٢١.٠٠	٢٤.٠٠	٢٧.٠٠	٥٠	متوسط
١١١.٢٥	١٦.٠٠	٢١.٠٠	٢٢.٢٥	٢٦.٠٠	٢٨.٠٠	٧٥	عالي

يتضح من جدول (١٥) مستوى مقياس المناعة النفسية من خلال الثلاث مستويات (ضعيف، متوسط، عالي) لطالبات كلية التربية الرياضية، ويتضح من جدول (١٥) أن المستوى العالي من المناعة النفسية حصل على أعلى نسيه طالبات هو (٧٥ طالبة) وأن المستوى الضعيف للمناعة النفسية جاء بنسبة (٢٥ طالبة).

يوضح (جولدسين، بروكس، ٢٠١١) أن خصائص الأفراد المتسمين بالمناعة النفسية

هي:

يشعرون أن لهم تقدير ومكانة خاصة، يضعون لأنفسهم أهدافا وتوقعات إيجابية، يعتقدون أنهم قادرين على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصائبة، ينظرون إلى الأخطاء والعثرات والمعوقات باعتبارها تحديات يجب مواجهتها وليست محبطات يجب تجنبها، يعون جيداً جوانب الضعف والقصور لديهم ولا ينكرونها ويرون أنها قابلة للتغيير والتحسين، يدركون جوانب القوة والتميز لديهم، يمتلكون مهارات جيدة في بناء العلاقات مع الآخرين، يستطيعون تحديد جوانب حياتهم التي يمكنهم السيطرة عليها والتحكم فيها ويركزون جهودهم وطاقتهم نحوها ولا يهتمون بما لا يمكنهم السيطرة عليه.

بينما توضح دراسة (ولاء اسحق حسان، ٢٠٠٩) مظاهر فقدان المناعة النفسية بإنها ارتفاع القابلية للإيحاء حيث يصبح الفرد مهيناً للاقتناع بكل الأفكار حتى ولو كانت غير صحيحة أو غير منطقية، حدوث خلل في معايير الحكم على الأشياء والمواقف، فقدان الشعور

بالسعادة والمتعة في الحياة، فقدان السيطرة والتحكم في الذات، الإنهاك والاستنزاف النفسي، الانغلاق والجمود الفكري، الاستسلام للفشل، الانعزالية.

وترى الباحثة أن تمتع عدد كبير من أفراد العينة بالمناعة النفسية نتيجة لتنمية المناعة النفسية عند الطالبات (التفكير الإيجابي- الأبداع وحل المشكلات- الصلابة النفسية - فاعلية الذات- الثقة بالنفس) وذلك يرجع إلى البرنامج المقترح بتوظيف أبعاد البرمجة اللغوية العصبية (الإحساس الداخلي- الإحساس الخارجي- الأفكار الإيجابية- الحالة الانفعالية)

يتضح ذلك في جدول (١٧)، (١٨) والشكل البياني (٢) نسب التحسن بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في مقياس المناعة النفسية، وتراوحت نسبة التحسن في المقياس (٤,٢١% : ٩,٥٥%) لصالح القياس البعدي أن قيمة حجم التأثير (يتأ) للمقياس تراوحت ما بين (٠,٦٧١ : ٠,٨٣٥) وجميعها أكبر من (٠,٠٥) مما يدل على حجم التأثير المرتفع للبرمجة اللغوية العصبية على المناعة النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية بنات.

للإجابة على التساؤل الثاني والذي ينص على:

"ما هو أثر استخدام البرمجة اللغوية العصبية على المناعة النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية؟"

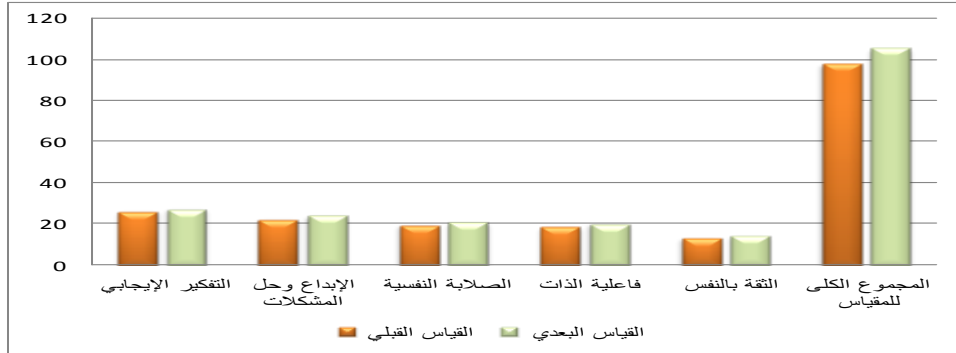
جدول (١٦)

الدلالات الإحصائية ودلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لمقياس المناعة النفسية (ن = ٧٨)

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية المتغيرات		
	ع±	س	ع±	س	ع±	س	درجة	التفكير الإيجابي	مقياس المناعة النفسية
٢.٨٦*	٣.٤٥	١.٠٨	٢.٢٨	٢٦.٧٦	٢.٤٥	٢٥.٦٧	درجة	الإبداع وحل المشكلات	مقياس المناعة النفسية
٤.١٢*	٤.٥٨	٢.٠٧	٢.٩	٢٣.٩٢	٣.٥٨	٢١.٨٤	درجة	الصلابة النفسية	مقياس المناعة النفسية
٣.٦٠*	٣.٦١	١.٤٧	٢.٢٨	٢٠.٦٣	٢.٥٥	١٩.١٥	درجة	فاعلية الذات	مقياس المناعة النفسية
٣.١٥*	٣.٤٩	١.٢٤	٢.٤١	١٩.٦٢	٢.٧١	١٨.٣٧	درجة	الثقة بالنفس	مقياس المناعة النفسية
٣.٢٩*	٣.٣٧	١.٢٢	٢.٣	١٣.٩٩	٢.٢١	١٢.٧٧	درجة	المجموع الكلي للمقياس	مقياس المناعة النفسية
٤.٤٣*	١٤.٨٩	٧.٤٧	٩.٢٢	١٠٥.١٧	١١.٢٤	٩٧.٦٩	درجة		

*قيمة (ت) الجدولية عن مستوي دلالة ٠.٠٥ = (١,٩٩)

يتضح من جدول (١٦) والشكل البياني (١) التالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) في قيمة (ت) للفروق بين متوسطي القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في مقياس المناعة النفسية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة لمقياس المناعة النفسية أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥).



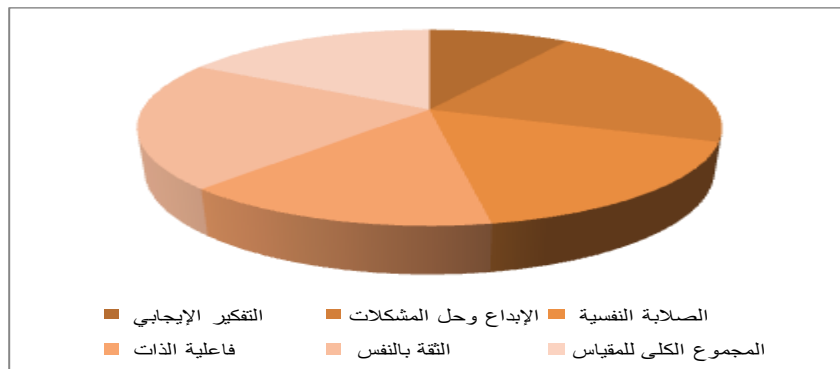
شكل رقم (١) يوضح الدلالات الإحصائية ودلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لمقياس المناعة النفسية

جدول (١٧)

دلالة الفروق في نسب التحسن بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمقياس المناعة النفسية (ن = ٧٨)

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	نسبة التحسن
١ التفكير الإيجابي		٤.٢١%
٢ الإبداع وحل المشكلات		٩.٤٨%
٣ الصلابة النفسية		٧.٦٨%
٤ فاعلية الذات		٦.٧٥%
٥ الثقة بالنفس		٩.٥٥%
٦ المجموع الكلي للمقياس		٧.٦٥%

يتضح من جدول (١٧) والشكل البياني (٢) نسب التحسن بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس المناعة النفسية، وتراوحت نسبة التحسن في المقياس (٤,٢١% : ٩,٥٥%) لصالح القياس البعدي.



شكل رقم (٢) يوضح نسبة التحسن

جدول (١٨)
حجم تأثير البرمجة اللغوية العصبية على المناعة النفسية

حجم التأثير	قيمة n2 (مربع ايتا)	الدلالات الإحصائية	
		المتغيرات	
مرتفع	٠,٦٧١	التفكير الإيجابي	مقياس المناعة النفسية
مرتفع	٠,٨٢٦	الإبداع وحل المشكلات	
مرتفع	٠,٧٢٣	الصلابة النفسية	
مرتفع	٠,٧٧١	فاعلية الذات	
مرتفع	٠,٧٦١	الثقة بالنفس	
مرتفع	٠,٨٣٥	المجموع الكلي للمقياس	

يتضح من جدول (١٨) أن قيمة حجم التأثير (ايتا^٢) للمقياس تراوحت ما بين (٠,٦٧١) : (٠,٨٣٥) وجميعها أكبر من (٠,٠٥) مما يدل على حجم التأثير المرتفع للبرمجة اللغوية العصبية على المناعة النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية بنات.

يتضح من جدول (١٦) والشكل البياني (١) التالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠,٠٥) في قيمة (ت) للفروق بين متوسطي القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مقياس المناعة النفسية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة لمقياس المناعة النفسية أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥).

يتضح من جدول (١٧) والشكل البياني (٢) نسب التحسن بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مقياس المناعة النفسية، وتراوحت نسبة التحسن في المقياس (٤,٢١) % : (٩,٥٥) % لصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (١٨) أن قيمة حجم التأثير (ايتا^٢) للمقياس تراوحت ما بين (٠,٦٧١) : (٠,٨٣٥) وجميعها أكبر من (٠,٠٥) مما يدل على حجم التأثير المرتفع للبرمجة اللغوية العصبية على المناعة النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية بنات.

وترجع الباحثة الفروق بين متوسطي القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مقياس المناعة النفسية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة لمقياس المناعة النفسية أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥)، نسب التحسن بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مقياس المناعة النفسية، وتراوحت نسبة التحسن في المقياس (٤,٢١) % : (٩,٥٥) % لصالح القياس البعدي إلى البرنامج المقترح حيث ساعد البرنامج من خلال استخدام البرمجة اللغوية العصبية على رفع مستوى المناعة النفسية للطالبات، وظهر ذلك واضحا في قدرة الطالبات على تحصيلاتها الحركية بطريقة مميزة.

وترى الباحثة أيضا هذا التوظيف الجيد جاء نتيجة تمرين المجموعة التجريبية على كيفية استخدام المهارات العقلية العليا (الإسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه) من خلال محاضرات التعبير الحركي والتي ساعدت الطالبات أثناء العملية التعليمية على التخلص من التوتر والقلق أثناء ممارسة الجمل التعبيرية.

وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه (أسامة راتب، ٢٠٠٢) أن تدريبات الاسترخاء تساعد على التخلص من التوتر، وكما ساعد التصور العقلي على تنمية الأثر الفكري للطالبات والتي جاءت بعد الوصول إلى مرحلة جيدة من الإسترخاء حيث استطاعت بعدها الطالبات الوصول لعدد من الصور العقلية المختلفة والانتقال بينها وبين العديد من الإنفعالات وكذلك تخيلها نفسها في العديد من المواقف والأداءات الخاصة والمرتبطة بالتعبير الحركي وهذا ما أكده (محمد العربي، ٢٠٠١) وأنه من الضروري الربط بين العقلي والناحية الفكرية الناتجة عن الشرح.

وكما ترى الباحثة أن توظيف البرمجة اللغوية العصبية من خلال تنمية الإحساس الداخلي ووعي الطالبة بخبراتها الداخلية البصرية والسمعية والحسية والإنفعالية، وكذلك تنمية الإحساس الخارجي وقدرة الطالبات على وعي وإدراك المتغيرات المحيطة مثل الزميلات، والمرأة، الملابس، ساعد على تنمية الأفكار الإيجابية ومحاربة الأفكار السلبية، والتفكير باستمرار بالنجاح وتحقيق الذات.

كما قامت الباحثة من خلال البرنامج المقترح بتوظيف أبعاد البرمجة اللغوية العصبية (الإحساس الداخلي- الإحساس الخارجي- الأفكار الإيجابية- الحالة الانفعالية) بتنمية المناعة النفسية عند الطالبات (التفكير الإيجابي- الأبداع وحل المشكلات- الصلابة النفسية- فاعلية الذات- الثقة بالنفس) حيث بدأت الطالبات في استغلال قدراتها وخبراتها الحركية للوصول إلى أنماط حركية جديدة ومبتكرة وفريدة وكان ذلك من خلال استخدام الحركات الأساسية وتوظيف الحركة، وظهر ذلك واضحا في قدرة الطالبات على التنوع في استخدام أشكال غير مسبوقه وغير تقليدية للجسم، ومستويات الحركة بطرق متنوعة، ومدايات مختلفة لكثير من حركات وفنيات التعبير الحركي، كما استطاعت الباحثة إيجاد أفكار جديدة واختيار انفعالات غير نمطية للتعبير عنها مستخدمين الخيال لوضع أفكار غير مألوفة من خلال معالجات درامية خيالية تتميز ببدايات ونهايات للجمل غير تقليدية مما دل ذلك على حجم التأثير المرتفع للبرمجة اللغوية العصبية على المناعة النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية بنات، أن البرمجة اللغوية العصبية لها تأثير على تحسين مستوى المناعة النفسية نتيجة لتنمية مكوناتها.

ومن هنا تمت الإجابة على التساؤل الثاني الذي ينص على " ما هو أثر استخدام البرمجة اللغوية العصبية على المناعة النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية؟
الاستخلاصات:

في ضوء نتائج البحث وأهدافه والتساؤلات، وفي حدود عينة البحث أستخلص الباحثة ما يلي:

- ١- بناء مقياس المناعة النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية حيث يتضمن خمس أبعاد وهي (التفكير الإيجابي- الإبداع وحل المشكلات- الصلابة النفسية- فاعلية الذات- الثقة بالنفس).
- ٢- يتسم مقياس المناعة النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية حيث يتضمن خمس أبعاد وهي (التفكير الإيجابي- الإبداع وحل المشكلات- الصلابة النفسية- فاعلية الذات- الثقة بالنفس) بمعاملات علمية مقبولة.
- ٣- وجود مستويات معيارية لمقياس المناعة النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية.
- ٤- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) في قيمة (ت) للفروق بين متوسطي القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مقياس المناعة النفسية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة لمقياس المناعة النفسية أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥).
- ٥- نسب التحسن بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مقياس المناعة النفسية، وتراوحت نسبة التحسن في المقياس (٤,٢١% : ٩,٥٥%) لصالح القياس البعدي.
- ٦- وجود حجم التأثير (إيتا^٢) للمقياس تراوحت ما بين (٠,٦٧١ : ٠,٨٣٥) وجميعها أكبر من (٠,٠٥) مما يدل على حجم التأثير المرتفع للبرمجة اللغوية العصبية على المناعة النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية بنات.

التوصيات:

- في ضوء نتائج هذا البحث وما توصلت إليه من استخلاصات، توصي الباحثة بما يلي:
- ١- استخدام المقياس في التعرف على مستوى المناعة النفسية مما يساعد على عملية إعدادهم وتوجيه الطالبات أثناء المحاضرات.
 - ٢- الاعتماد على المقياس في إيجاد العلاقة بين المناعة النفسية ومتغيرات أخرى.
 - ٣- تعميم استخدام برنامج البرمجة اللغوية العصبية في تدريس مادة التعبير الحركي للفرق الدراسية المختلفة.

٤- الأهتمام بتنمية المناعة النفسية لدى الطالبات الكلية عن طريق استخدام البرمجة اللغوية العصبية.

٥- إعداد البرامج لتنمية المناعة النفسية للطالبات كلية التربية الرياضية.

((المراجع))

أولاً: المراجع باللغة العربية:

- ١- إبراهيم محمد الفقى (٢٠٠٨): "البرمجة اللغوية العصبية وفق الاتصال اللامحدود"، دار الإبداع للطباعة والنشر، القاهرة.
- ٢- إبراهيم محمد الفقى (٢٠٠٩): "البرمجة اللغوية العصبية وفق الإتصال اللامحدود"، ط٢، المدينة للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٣- أبو بكر محمد آدم (٢٠١٨): "برنامج تدريبي قائم على البرمجة اللغوية العصبية فى تنمية مهارات التفكير الإيجابى لدى طلاب كلية التربية بالوادى الجديد"، العدد الثانى يوليو ٢٠١٨م، دراسة فى الإرشاد النفسى، كلية التربية.جامعة أسيوط، القاهرة.
- ٤- أحمد ابن على المعشنى (٢٠٠٦): "فاعلية برنامج تدريبي لتقنيات البرمجة اللغوية العصبية دراسة لبعض متغيرات الشخصية لدى طلبة الجامعة بسلطنة عمان"، رسالة دكتوراه، معهد البحوث والدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
- ٥- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠): تدريب المهارات النفسية - تطبيقات فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٦- أمين أنور الخولى، جمال الدين الشافعى (٢٠٠٥): "مناهج التربية البدنية المعاصرة"، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٧- تد جاريت (T.Garid) (٢٠٠٨): "البرمجة اللغوية العصبية للمدرب الفعال " سلسلة إصدارات بميك، القاهرة.
- ٨- جمال عبد الرحمن السعدى (٢٠١٥): "أثر البرمجة اللغوية العصبية للطلاب ذوى الأنماط المخية المختلفة على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة" بكلية التربية الرياضية، بغداد، العراق.
- ٩- جوزيف اكونور (٢٠٠٧): "البرمجة اللغوية العصبية والرياضة"، ط١، ترجمة سلوى بكر بهلكر، دار الميهان للنشر والتوزيع، الرياض، المملكة العربية السعودية.

- ١٠- جولدسين، وبروكس (٢٠١١): الصمود لدى الأطفال، (ترجمة صفاء الأعصر)، المركز القومي للترجمة، القاهرة.
- ١١- خطاب على الأمين (٢٠١٩): "ترجمة من كتاب" أحصل على النتائج من البرمجة اللغوية العصبية"، المؤلفة أليس ميور، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
- ١٢- رحمة تيسير العمري (٢٠٢٠): بناء مقياس المناعة النفسية لدى الراشدين في المجتمع الجزائري، مجلة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة العربي بن المهدي أم البواقي، الجزائر.
- ١٣- رندة فاروق السيد عسكر (٢٠١٦): "أثر استخدام البرمجة اللغوية العصبية على مستوى الأداء الفني في التعبير الحركي لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية"، بحث منشور، المجلة العلمية نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ١٤- سناء محمد سليمان (٢٠١١): "التفكير"، ط٣، عالم الكتب، القاهرة.
- ١٥- شوهندا حمدي محمد (٢٠١٥): استخدام البرمجة اللغوية العصبية وتأثيرها على تحسين مستوى الأداء المهارى والابتكارى للسلاسل الحركية فى الجباز الإيقاعي لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ١٦- صاحب عبدالله حمد دواح (٢٠١٨): اثر ثلاث أساليب إرشادية (التخيل العقلي العاطفي، التحصين ضد الضغوط، إيقاف التفكير) في تنمية المناعة النفسية لدى طلاب مقتولي الأب في المرحلة المتوسطة، مجلة الجامعة الإسلامية، الجامعة الإسلامية، المملكة العربية السعودية.
- ١٧- طارق بدر الدين (٢٠١٦م): "تطبيقات علم النفس العصبي في المجال الرياضي"، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٨- عصام محمد زيدان (٢٠١٣): المناعة النفسية مفهوم وابعاد وقياسها، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، مصر.
- ١٩- علاء الدين على حسين (٢٠٢٢): المناعة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل، مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية، الموصل، العراق.
- ٢٠- عمرو فؤاد عبد الحميد السعيد (٢٠٢٣): بناء مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة أسيوط، مصر.

- ٢١- عنتر سليمان عبد الحليم (٢٠٠٨): "البرمجة اللغوية العصبية دبلوم وممارس معتمد المركز العالمي للبرمجة اللغوية العصبية".
- ٢٢- فؤاد الدواش (٢٠٠٨): "معجم علم النفس البرمجة اللغوية العصبية من الرؤية للفعل"، دار الوثائق والكتب القومية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ٢٣- كامل عبود حسين، أسامة عبود خضير (٢٠١٧): تقنين مقياس المناعة النفسية للرياضيين المتقدمين، مجلة علوم الرياضة، جامعة ديالى، العراق.
- ٢٤- محمد التركي (٢٠٠٨): "آفاق بلا حدود"، بحث في هندسة النفس الإنسانية، دار المعارف الدولية للنشر، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- ٢٥- محمد العربي شمعون (٢٠٠١): التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٦- محمد حسن علاوي (٢٠٠٩): "مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، المكتبة الرياضية الشاملة.
- ٢٧- محمود هشام عبد الرازق (٢٠٢٢): المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى لاعبي منتخبات جامعة بنها، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة أسبوط، مصر.
- ٢٨- مدحت محمد أبو النصر (٢٠٠٦): "البرمجة اللغوية العصبية" مجموعة النيل المصرية، القاهرة.
- ٢٩- مروة محمد أبو شامة (٢٠٢١): المناعة النفسية للاعبين المستويات العليا في بعض الأنشطة الرياضية الفردية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، مصر.
- ٣٠- نادرة جميل حمد (٢٠٢١): أثر برنامج إرشادي في تنمية المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة بغداد، مصر.
- ٣١- ولاء اسحق حسان (٢٠٠٩): فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.

ثانياً: المراجع باللغة الإنجليزية:

- 32- Bona, K.(2014): An Exploration of the Psychological Immune System in Hungarian Gymnasts, Master Thesis in Sport and Psychology, Department of Sport Sciences, University of Jyvaskyla, Finland.

- 33- **Daniel Goleman (2004):** Goal Directedness in Relation to life satisfaction psychological Immune System and Depression in First, Sirst - Semest University students.).
- 34- **Hoerger, M.(2012):** Coping strategies and immune neglect in affective forecasting: Direct evidence and key moderators, Judgment and Decision Making, Vol (7), No (1), P.p(86-96), 2012.
- 35- **Kantathanawat, T.(2020):** Development of Psychological Immunity Scale for Undergraduate Students, Journal of Industrial Education, Vol (19), No (3), December, P.p(2563-2572), 2020.
- 36- **Kaur, T.& Som, R. (2020):** The Predictive Role of Resilience in Psychological Immunity: A Theoretical Review. Int, J. Curr, Vol (12), No (1), P.p(139-143)
- 37- **Lewoes Marvell (1982):** ”Byron ,A. and. IMarvell mell, The NLP skill Buiders Book. Basic Techniques in NLP. Meta ,Marphous Press.
- 38- **Olah , A. (2002):** Positive traits : Flow and psychological immunity. Paper presented at the First International Positive Psychology Summit ,3-6 October, Washington , D.C.
- 39- **Olah, A. (2005):** Health protective and Health Promoting resources in personality, A framework for the measurement of the psychological Immune system, positive psychology metting in Budapest. April 14-15. quality of life research center: Budapest, Hungary University.
- 40- **Seery, M. (2011):** Challenge or threat? Cardiovascular indexes of resilience a vulnerability to potential stress in humans, Neuroscience and Bio Reviews, Vol (35), No (3), P.p(1603-1610),