

## Psychological Immunity depends on Some Variables "Field Study on a Sample of Students of the Faculty of Physical Education at Tishreen University"

Dr. Abeer Zaizafoun\*

(Received 26 / 10 / 2023. Accepted 14 / 2 / 2024)

### □ ABSTRACT □

The purpose of this study was to determine the level of Psychological Immunity among students of the Faculty of Physical Education at Tishreen University, as well as the differences in their Psychological immunity according to the variables: gender, university year, and residence.

The study's sample consisted of (155) students: (87) males and (68) females.

To achieve the aim of the study, the researcher used the descriptive research methodology, and the measure of psychological immunity (prepared) which consists of (25) items.

The study showed this results: Most of the faculty of physical education's students have an average level of psychological immunity. There are no statistical significant differences in psychological immunity among the sample members according to residence and gender. while there were statistical significant differences in psychological immunity among the sample members according to university year in favor of the graduation year students.

**Keywords:** Psychological Immunity – Students of the Faculty of Physical Education.



Copyright :Tishreen University journal-Syria, The authors retain the copyright under a CC BY-NC-SA 04

---

\* Assistant Professor , Psychological Guidance Department, Faculty of Education, Tishreen University, Syria. [abeer.zyzafoon@tishreen.edu.sy](mailto:abeer.zyzafoon@tishreen.edu.sy)

## المناعة النفسية في ضوء بعض المتغيرات

"دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة تشرين"

د. عبير زيزفون\*

(تاريخ الإيداع 26 / 10 / 2023 . قبل للنشر في 14 / 2 / 2024)

### □ ملخص □

هدفت الدراسة إلى تعرف مستوى المناعة النفسية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة تشرين، وكذلك تعرف الفروق في المناعة النفسية لديهم تبعاً لمتغيرات الجنس، السنة الدراسية، ومكان الإقامة. تكونت عينة البحث من (155) طالباً وطالبة، منهم (87) طالباً، و(68) طالبة موزعين على السنة الدراسية الأولى وسنة التخرج.

ولتحقيق أهداف الدراسة اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي، واستخدمت مقياس المناعة النفسية (قامت الباحثة بتطويره) والذي تكون من (25) بنداً.

وأظهرت الدراسة النتائج الآتية: معظم طلبة كلية التربية الرياضية يتمتعون بمستوى متوسط من المناعة النفسية. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المناعة النفسية لدى أفراد عينة البحث تبعاً لمتغيري مكان الإقامة والجنس. بينما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في المناعة النفسية لدى أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير السنة الدراسية لصالح الطلبة في سنة التخرج.

**الكلمات المفتاحية:** المناعة النفسية - طلبة كلية التربية الرياضية.

مجلة جامعة تشرين - سورية، يحتفظ المؤلفون بحقوق النشر بموجب الترخيص CC BY-NC-SA 04



حقوق النشر

\* مدرسة ، قسم الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة تشرين ، اللاذقية، سورية. [abeer.zyzafoon@tishreen.edu.sy](mailto:abeer.zyzafoon@tishreen.edu.sy)

## مقدمة

يساهم الجانب النفسي بدور هام في الارتقاء بمستوى الأداء في الأنشطة الرياضية؛ فالتفوق الرياضي ومواجهة الضغوطات والمشكلات والتوتر الذي يتعرض لها الرياضيون يتوقف على مدى استفادتهم من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل أهمية عن الاستفادة من قدراتهم الحركية، وقد تزايد اهتمام علم النفس الإيجابي بما يساعد في المحافظة على الصحة النفسية والبدنية للأفراد.

ويعد مفهوم المناعة النفسية ضمن هذا التوجه؛ إذ يذكر جعفر عبد العزيز الحرايزة (Jaafar Abdul Aziz Al-Harayza, 2020) إن تعرض الفرد للعديد من المشكلات النفسية قد يؤثر في صحته النفسية التي تختلف في درجتها وقوتها باختلاف بنائه النفسي واتسامه بنظام مناعي نفسي يحول دون تحول هذه المشكلات إلى اضطرابات ثابتة، وتشير رولا الشريف (Rola Al-Sharif, 2016) إلى أن الفرد يمتلك نظاماً مناعياً من شأنه جعل الفرد أكثر قدرة وصلابة ومرونة في مواجهة الضغوط النفسية والأحداث الصعبة والتحديات في حياته اليومية، وأن المناعة النفسية موجودة لدى الإنسان إلى جانب المناعة البيولوجية للحفاظ على جسد الفرد وتوازنه النفسي والانفعالي وزيادة قدرته على مواجهة الأزمات.

وقد بينت الدراسات التي أجريت في مجال علم النفس حول المناعة النفسية كدراسة كل من (Trivedi, 2020) و (Essa, 2020)، ودراسة حليم شريفي (Halim Sharifi, 2020) أنه كلما ارتفعت المناعة النفسية للفرد ارتفعت قدراته العقلية والبدنية والصحية.

من هذا المنطلق ترى الباحثة أن الرياضيين بشكل عام وطلبة كلية التربية الرياضية بشكل خاص يجب الاهتمام بما يضمن صحتهم الجسدية والنفسية، مما يتطلب تعزيز وتقوية مناعتهم النفسية إلى جانب إعدادهم البدني لمواجهة المشكلات التي يتعرضون لها سواء في المجال الرياضي أو في مجالات الحياة اليومية لتحقيق أفضل النتائج والحفاظ على أعلى مستوى من الإنجاز. وهذا ما دفع الباحثة لإجراء الدراسة الحالية بهدف تعرف مستوى المناعة النفسية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة تشرين.

## مشكلة الدراسة

يواجه طلبة كلية التربية الرياضية العديد من الصعوبات والمثيرات الضاغطة نظراً لطبيعة الكلية وما تتطلبه من مجهود ذهني وبدني، ومحاولة التوفيق بين كل من متطلبات المقررات النظرية والتطبيقية، وكذلك الخوف من التعرض للإصابة، والقلق والتوتر والمجهود الذي يبذله الطلبة وخاصة مع اقتراب الامتحانات.

كما أن آثار الحرب الكارثية التي يعيشها المجتمع السوري منذ عدة سنوات على صحة الأفراد النفسية والبدنية، جعلت حياة الأفراد تتسم بالضغوط والضيق والتوتر، والتي انعكست على الطلبة وزادت شعورهم بفقدان الأمن والقلق تجاه مستقبلهم، إضافة إلى التغير السريع والمستمر والتقدم التكنولوجي الهائل في مجالات الحياة مما زاد من حجم الضغوط وتأثيرها.

بالتالي فإن طلبة كلية التربية الرياضية يعيشون توتر وضغوط، وتكرار هذه الضغوط دون وجود القدرة على مواجهتها ينعكس تأثيرها سلباً على صحتهم النفسية والجسدية (Mazahra, 2001,13).

لذا كان لا بد من تدعيم قدرات الطلبة لاحتواء هذه الضغوط والتكيف معها ومواجهتها من خلال تعزيز المناعة النفسية لديهم، ويعد مفهوم المناعة النفسية من المفاهيم الإيجابية في علم النفس والتي تحافظ على توازن الرياضيين وتكيفهم مع بيئتهم المادية والاجتماعية؛ فهي عامل وقاية للتغلب على المواقف الضاغطة، بالإضافة إلى أن المناعة النفسية تحمي من الكثير من الأمراض المرتبطة بالضغوط كضغط الدم والسكري والاكتئاب (Razouki, 2013, 11).

بما أن الصحة النفسية والنمو الجسدي السليم من الأهداف الأساسية المنشود تحقيقها في الجامعات بشكل عام وفي كلية التربية الرياضية بشكل خاص، ونظراً لندرة الأبحاث التي تناولت المناعة النفسية لدى الرياضيين، حاولت الباحثة تناول هذا الموضوع، وحددت مشكلة الدراسة بالسؤال الآتي:

ما مستوى المناعة النفسية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة تشرين؟

### أهمية الدراسة

#### – الأهمية النظرية:

1. تستمد الدراسة أهميتها من الموضوع الذي تتناوله وهو المناعة النفسية التي تدعم قدرة الفرد على الصمود والمواجهة، وتساعد على التكيف مع الضغوط والتعامل بشكل إيجابي مع الخبرات الجديدة والصدمات التي يتعرض لها.

2. أهمية العينة التي طبقت عليها الدراسة وهي طلبة كلية التربية الرياضية، والتي لها دور هام في بناء المجتمع وتطويره، ومن الضروري الاهتمام بتنمية الجوانب الإيجابية في شخصياتهم إلى جانب إعدادهم البدني.

3. تعد هذه الدراسة إضافة إلى الدراسات القليلة التي تركز على الجانب الوقائي النفسي وتسلط الضوء على المناعة النفسية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في البيئة العربية عموماً والبيئة السورية خصوصاً، إذ لا يوجد على حد علم الباحثة دراسة في البيئة السورية تناولت هذا الموضوع. وقد تسهم هذه الدراسة في إغناء المكتبة السورية بالمعرفة الكافية عن هذا الموضوع.

#### – الأهمية التطبيقية:

1. قد تساعد نتائج هذه الدراسة الجهات المعنية ولاسيما وزارة التعليم العالي على القيام بالإجراءات والتدابير التي تسهم بشكل أفضل في الإعداد البدني والنفسي لطلبة كلية التربية الرياضية.

2. قد تساعد نتائج هذه الدراسة في إعادة النظر في تصميم المناهج الدراسية والتخطيط بدقة لمحتوى يهتم بتنمية الجوانب الإيجابية في شخصية طلبة الجامعة بشكل عام وطلبة التربية الرياضية بشكل خاص.

3. قد تفيد نتائج هذه الدراسة في تفعيل دور الإرشاد النفسي في كلية التربية الرياضية وتصميم برامج إرشادية لرفع مستوى المناعة النفسية لدى الطلبة.

### أهداف الدراسة

1. تعرف مستوى المناعة النفسية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة تشرين.
2. تعرف الفروق في المناعة النفسية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة تشرين تبعاً لمتغير الجنس (ذكر- أنثى).
3. تعرف الفروق في المناعة النفسية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة تشرين تبعاً لمتغير السنة الدراسية (سنة أولى- سنة تخرج).
4. تعرف الفروق في المناعة النفسية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة تشرين تبعاً لمتغير مكان الإقامة (مع الأسرة - السكن الجامعي).

## فرضيات الدراسة

ستتم مناقشة الفرضيات عند مستوى دلالة 0.05

1. لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس المناعة النفسية تبعاً لمتغير الجنس (ذكر - أنثى).
2. لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس المناعة النفسية تبعاً لمتغير السنة الدراسية (أولى - تخرج).
3. لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس المناعة النفسية تبعاً لمتغير مكان الإقامة (مع الأسرة - في السكن الجامعي).

## مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية

- **المناعة النفسية:** هي نظام موحد متكامل لأبعاد الشخصية المعرفية، السلوكية، والبيئية، التي تعمل كمصادر مرنة ومقاومة تمي قدرة الشخص ومقاومته وحصانته النفسية على مواجهة الإجهاد والتحديات والتوتر والضغوط النفسية (Olah et al, 2010, 102).

**وتعرف إجرائياً:** بأنها المناعة النفسية المقاسة بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس المناعة النفسية المستخدم في الدراسة، والمحددة بمدى درجات يتراوح بين 25 و 125 درجة.

## الإطار النظري

يعد مفهوم المناعة النفسية من ضمن التوجه الإيجابي في علم النفس ووجودها دلالة على صحة الفرد النفسية والعقلية. كما أنها نظام وقائي ارتقائي له مكونات متكاملة تساعد الفرد على تقوية وتعزيز عمليات التفاعل بينه وبين الظروف البيئية الضاغطة. وهذا النظام ليس مهمته فقط مساعدة الفرد على التعايش مع الضغوط، ولكنه مسؤول أيضاً عن فعالية وتكامل الشخصية والنمو الذاتي للفرد بشكل متزامن مع تطورات البيئة.

وتستند المناعة النفسية على أسس أن العقل والجسد لا ينفصلان، وأن الدماغ يؤثر على جميع أنواع العمليات الفيزيولوجية والنفسية لدى الفرد، وأن النفس الإنسانية معرضة دوماً للضعف والمرض النفسي والجسمي بسبب طريقة تفكير الفرد نفسه، ويستطيع الفرد أن يكون أكثر مرونة في تغيير طريقة تفكيره إلى الأفضل؛ مما يستوجب على الفرد أن يجاهد من أجل زيادة كفاءة مناعته النفسية من خلال تنمية قدرته على التحمل والصمود أمام الأزمات، ومقاومة الأفكار والمشاعر السلبية التي تؤدي به إلى القلق واليأس والفشل.

إذ يشير ويلسون (Wilson, 2002, 40) إلى أن الدفاعات النفسية التي تعمل على تبرير وإعادة تفسير المعلومات السلبية بأسلوب يحسن من أثارها التي تهدد الكيان الوجداني، تصل بالفرد إلى الشعور الجيد.

## مفهوم المناعة النفسية:

قدم Olah من خلال دراسته (2000) ودراسته (2002) نموذجاً مطوراً للمناعة النفسية معرفياً جهاز المناعة النفسي بأنه: جهاز مدمج من الأبعاد المعرفية والدوافع والأبعاد السلوكية والشخصية يوفر للفرد المناعة ضد الضغوط، ويعمل كأجسام مضادة نفسية لمقاومة هذه الضغوط (Abo Shama, 2021, 167).

ويؤكد Olah وزملاؤه أن المناعة النفسية هي نظام مركب يتكون من عدة أنظمة فرعية تتفاعل جميعها لحماية الذات ووقاية العقل من التأثيرات السلبية الحادة للضغوط النفسية؛ وذلك عن طريق التقويم المعرفي للمخاطر والتهديدات، وتفعيل استجابات سلوكية من شأنها أن تقاوم الضغوط وتحقق التكيف مع ظروف البيئة وزيادة الفاعلية ونمو الشخصية (Olah et al., 2010, 103).

ويشير دوبي وشاهي (Dubey & Shahi, 2011, 38) بأن الفرد لديه نظام المناعة النفسية؛ وهو بمثابة وعاء يجمع المصادر النفسية التي تعمل على حمايته من المشاعر السلبية التي ترتبط بالضغوط والقلق والتوتر والغضب والانهك وغيرها من الأزمات التي قد يواجهها في حياته.

ويرى خالد وفثي (Khaled & Fathi, 2019, 197) أن المناعة النفسية تشير إلى قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر الغضب والانتقام والعجز واليأس والانهزامية والتشاؤم، كما أن المناعة النفسية تمد الفرد بمناعة إضافية تنشط المناعة الجسمية لديه.

وقد عرف مرسي (Morsi, 2000, 96) المناعة النفسية بأنها مفهوم فرضي يقصد به قدرة الفرد على مواجهة الأزمات، وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر الغضب والسخط والعداوة والانتقام والعجز والتشاؤم.

وعرفها توكاد (Tugade et al, 2004, 1164) بأنها قدرة الفرد على التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والتكيف مع الضغوط النفسية.

ويعرفها بونانو (Bonanno et al, 2007, 678) بأنها القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية والأحداث الضاغطة، والقدرة على تجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار.

وعرفها دوبي وشاهي (Dubey & Shahi, 2011, 40) بأنها نظام متكامل لأبعاد الشخصية تهدف إلى إحداث التوازن بين متطلبات الشخصية والسياق من أجل زيادة عملية التكيف النفسي والاجتماعي.

أما سويد (Souead, 2016, 13) فتري أنها مجموعة من السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادراً على تحمل التأثيرات الناتجة عن الضغوط النفسية والانهك النفسي، ومقاومة ما ينتج عنها من مشاعر وأحاسيس وأفكار تجعله في مأمن مما يعاني منه من أقرانه ممن واجهوا نفس الظروف.

#### مكونات المناعة النفسية:

يتكون نظام المناعة النفسية من (16) مورداً من موارد الشخصية تتشكل مع بعضها من خلال ثلاثة أنظمة فرعية في تفاعل ديناميكي. وقد تحدث بونا (Bona, 2014, 16-17) عن هذه الأنظمة، وهي: نظام الصد: ووظيفته استكشاف البيئة المادية والاجتماعية وفهمها مما يساعد على السيطرة على المحيط. نظام التنفيذ والإبداع: ووظيفته دمج الإمكانيات التي يمكن أن تساعد في تغيير الظروف في المواقف الضاغطة أو توليد الفرص في البيئة المحيطة. نظام التنظيم الذاتي: ووظيفته توفير السيطرة على الإدراك والانتباه والعواطف والدوافع التي غالباً ما تنشأ نتيجة الخسارة أو خيبة الأمل، وهو يعزز الأداء السليم للنظامين السابقين من خلال الحفاظ على الحياة العاطفية المستقرة للشخص.

ومن هذه الأنظمة تتفرع الموارد الست عشر والتي أشار إليها بريداكس (Bredacs, 2016, 121) وهي: التفكير الإيجابي، حس السيطرة، حس التماسك، حس النمو الذاتي، التوجه نحو التغيير والتحدي، القدرة على الرصد الاجتماعي، القدرة على توجيه الهدف، مفهوم الذات الإبداعي، القدرة على حل المشكلات، فاعلية الذات، القدرة على

تعبئة المصادر الشخصية، القدرة على الإبداع الاجتماعي، القدرة على التزامن مع تغييرات البيئة، السيطرة على الاندفاعية، التحكم في المشاعر، السيطرة على التهيج والاستثارة.

إن هذه الموارد مجتمعة تساعد على تكوين مناعة نفسية جيدة لدى الفرد، وهي تلخص معظم الخصائص الذاتية التي تضمن التغلب على المواقف العصبية من خلال استخدام الموارد الذاتية والاجتماعية لتغيير هذه الظروف والتعامل معها، وأيضاً من خلال التعامل مع الأفكار والمشاعر الذاتية الناتجة عن المواقف العصبية مما يساعد على الحفاظ على الاستقرار النفسي للفرد وعلى تحقيق العافية النفسية (Maskoun, 2021, 106).

#### نظريات المناعة النفسية:

- **نظرية أولاه:** قدم أولاه هذا المفهوم بهدف دمج الإمكانيات الشخصية كالشعور بالسيطرة والصلابة النفسية والتفائل والوعي الذاتي والكفاءة الذاتية في نظام متكامل (Ayyash & Al-Shajiri, 2017, 426).

واستند إلى مجموعة الأبعاد المعرفية والسلوكية والاجتماعية والدافعية والشخصية والبيئية والنفسية، ودمج هذه الأبعاد في منظومة نفسية إيجابية شاملة ومتكاملة ومترابطة تزود الفرد بالمناعة النفسية ضد التوتر وتعزز النمو النفسي والجسمي وتؤدي وظيفة المقاومة والحصانة. لأنه من الصعب الاعتماد على بعد أو بعدين لتحمي الشخصية أو تصمد أو تدافع عن نفسها ضد التهديدات والأحداث والمواقف الصادمة التي تستنزف الطاقة والقوة. هذا التكامل والترابط بين هذه الأبعاد يدعى بنظام أو منظومة المناعة النفسية؛ وهي التي تجعل الفرد قادراً على تكوين حصانة وقائية وعلاجية تحمي الفرد عندما يتعرض للضغوط التي تواجهه وتعيق تحقيق الأهداف المطلوبة (Olah, 2006, 617).

وأشار إلى أن المناعة النفسية للفرد ضرورية مثلها مثل المناعة الجسدية مؤكداً أن المناعة الجسدية تسهم في حماية الفرد من الأمراض، بينما تسهم المناعة النفسية في قدرة الإنسان على الحفاظ على توازنه النفسي والانفعالي، وتجعله أكثر قدرة على مواجهة الأزمات والصدمات، وتساعد في العودة إلى التوازن بعد تعرضه للضغوطات المختلفة (Olah et al, 2010, 102).

- **نظرية سيلبي:** يرى سيلبي أن الضغوط التي يتعرض لها الفرد ليست بالضرورة ضغوط سلبية، ولا تكون كذلك إلا إذا فشل الفرد في التعامل معها بشكل فعال. وتعني مفاهيم سيلبي أن هناك علاقة بين العقل والجسم، وأن هذا الارتباط يعتمد على تحويل الدفاعات العصبية إلى لغة جسمية هرمونية، وعمليات التحول هذه هي التي تربط بين العقل والجسم. ولعل أهم ما تم التوصل إليه حديثاً هو اكتشاف المسالك الدقيقة والتشعبات البيولوجية الكثيرة التي تربط الدماغ بوسائل دفاعات الجسم وميكانيزماته التنظيمية؛ وعلى هذا فإن الدماغ يمكنه أن يفرض نظاماً نافذاً على الجهاز المناعي. ويؤكد سيلبي أن الإنسان يولد ولديه معدل محدود من المناعة النفسية لمقاومة الإرهاق وله إمكانية التوافق مع هذا المعدل. وهو ينصح بأن يعرف الفرد درجة المقاومة (المناعة النفسية) ومن ثم عليه أن يحاول تأجيل القيام بالأعمال الجسدية والعقلية التي تتطلب إجهاداً إلى الوقت الذي يكون فيه الفرد قد استعاد مقدرته. وعلى الفرد كذلك معرفة الوقت الذي يجب عنده التوقف عن العمل والتمتع بالاستراحة ثم العودة إلى متطلبات الحياة. إذ أن إضعاف المناعة النفسية للفرد يعني استنفاد مصادر المقاومة ومن ثم انهيار هذه المقاومة مما يدل على الارتباط الوثيق بين الإمكانيات الجسمية والإمكانيات النفسية للفرد (Salman & Jani, 2015, 193).

#### أهمية المناعة النفسية للأفراد:

يشير (Olah et al., 2010, 104) إلى أهمية الدور الذي تلعبه المناعة النفسية بالنسبة للفرد والذي يتمثل بـ: تحويل الآليات المعرفية تجاه إدراك الآليات الإيجابية الممكنة، تقوية وتعزيز توقعات النجاح الممكنة، الإسهام في

التغييرات الموجبة في حالة الفرد في ضوء إمكاناته النمائية المتاحة، اختيار استراتيجيات التعايش المناسبة لكل من خصائص الموقف وحالة الفرد.

بينما يرى (Lorinez et al., 2012, 105) أن المناعة النفسية تساعد الفرد على: الشعور بالتحسن بعد تعرضه للضغوط النفسية، التفسير المنطقي للمشاعر السيئة، إحداث التوازن الانفعالي وكذلك التوازن بين الأحداث السيئة والمبهجة.

في حين يرى (Bhardwaj & Agrawal, 2015, 9) أن للمناعة النفسية أدوار أخرى منها: التعايش مع الصراعات الانفعالية، تحمل الضغوط بدون صراعات، المرونة والتكيف مع التغييرات البيئية، تقوية وتعزيز الشخصية، تحمل المسؤولية تجاه الأفعال المختلفة، العيش بدون خوف أو قلق أو شعور بالذنب، التمييز بين الخطأ والصواب، زيادة الرضا الذاتي عن الإنجازات الشخصية.

وترى الباحثة أن المناعة النفسية هي نظام متكامل يقوم بالعديد من الأدوار الجوهرية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط وحماية الذات.

**النشاط الرياضي والمناعة النفسية:** يؤكد علماء الصحة النفسية أنه لا توجد استراتيجية ثابتة لمواجهة الضغوط النفسية وأن عملية المواجهة تستلزم عدداً من الموارد منها: المرونة والمساندة الاجتماعية وموارد مالية وجسدية، حيث أن صحة الفرد الجسمية والنفسية تساعد على مواجهة الضغوط.

وقد أشارت العديد من الدراسات أن ممارسة الرياضة تساهم في الصحة النفسية للفرد، حيث ترتبط النشاطات الرياضية بنتائج إيجابية مثل اللياقة البدنية وانخفاض القلق، واحترام الذات وتحسين الحالة المزاجية وزيادة الرفاه البدني والنفسي (Vallerand & Provencher, 2009; Gould & Carson, 2008; Biddle & Mutrie, 2008) وتتمثل السمة المشتركة لهذه النتائج في أنها توفر جميعها موارد للفرد عند التعامل مع حدث مجهود معين، ونتيجة لذلك تسهم في التكيف الفعال وبالتالي تعزيز المناعة النفسية للفرد. فالنشاط البدني الرياضي يعتبر أسلوباً لتنمية الذات واتزانها ووسيلة لتدعيم الصحة النفسية للفرد، ويساعد على التفتح والنمو الاجتماعي السليم للشخصية، كما تعتبر التربية البدنية والرياضية مصدراً لمجابهة الأزمات النفسية التي تطرأ على الإنسان مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والنشاط والحركة لذلك فإن الانخراط في النشاط الرياضي يمكن أن يؤدي إلى زيادة المناعة النفسية وتخفيف حدة الضغوط النفسية وتعزيز سبل مواجهتها (Ayyash, 2017, 6).

ويرى ياسين (Yasin, 2008, 320) أن ممارسة النشاط الرياضي تعد فرصة ثمينة لتعديل وتطوير السلوك والسمات الشخصية مثل الثقة بالنفس والتعاون والتعبير عن الذات والتمتع بالمناعة النفسية والقدرة على مواجهة الضغوط ويعمل على تحقيق النمو المتكامل في جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية والنفسية.

### الدراسات السابقة:

دراسة أبو شامة (2021) بعنوان "المناعة النفسية للاعبين المستويات العليا في بعض الأنشطة الرياضية الفردية" في مصر.

هدفت الدراسة إلى التعرف على: مستوى المناعة النفسية لدى لاعبي المستويات العليا في بعض الأنشطة الرياضية الفردية. تكوّنت عيّنة الدراسة من (90) لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العمدية من لاعبي المباراة - الكاراتيه - الجودو - المصارعة - الملاكمة بنادي طنطا الرياضي لمرحلة فوق (17) سنة للموسم الرياضي 2021/2020. وتم استخدام



مقياس المناعة النفسية للاعبين المستويات العليا من إعداد الباحثة. وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة : أن لاعبي المستويات العليا في بعض الأنشطة الفردية يتمتعون بدرجات إيجابية مختلفة من المناعة النفسية. دراسة حسنين (2021) بعنوان "التنبؤ بمستوى الأداء المهاري بدلالة المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب بعد عودة النشاط الرياضي في ظل جائحة كورونا" في مصر.

هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين المناعة النفسية ومستوى الأداء المهاري لناشئي ألعاب المضرب بعد عودة النشاط الرياضي في ظل جائحة كورونا، والتنبؤ بمستوى أدائهم المهاري بدلالة المناعة النفسية. تكونت عينة الدراسة من (43) ناشئ ألعاب المضرب المقيدون بالموسم الرياضي 2020/2019. وتم استخدام مقياس المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب (إعداد الباحثة). أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المناعة النفسية ومستوى الأداء المهاري، وأنه يمكن التنبؤ بمستوى الأداء المهاري بدلالة المناعة النفسية التي يتمتع بها ناشئي ألعاب المضرب.

دراسة الحرايزة (2020) بعنوان "مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية" في الأردن.

هدفت الدراسة إلى قياس مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية. تكونت عينة الدراسة من (75) طالباً وطالبة. ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير مقياس مكون من جانبين؛ بحيث تم تحديد مجموعة من الفقرات التي تقيس الصحة النفسية معتمداً بذلك على مقياس الشمري (2013) لقياس الصحة النفسية للرياضيين، وفقرات تقيس مستوى المناعة النفسية للطلبة الجامعيين الرياضيين معتمداً على مقياس خضير (2016) لقياس المناعة النفسية للرياضيين. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين مستوى المناعة النفسية والصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور، وتبعاً لمتغير نوع اللعبة ولصالح الألعاب الجماعية.

دراسة الشنواني (2019) بعنوان "بناء مقياس المناعة النفسية للطلبات المصابات بكلية التربية الرياضية" في مصر.

هدفت الدراسة إلى بناء مقياس المناعة النفسية للطلبات المصابات بكلية التربية الرياضية بنات، والتعرف على الفروق في المناعة النفسية بين الطالبات المصابات تبعاً لمتغير درجة الإصابة. تكونت عينة الدراسة من (34) طالبة مصابة ما بين إصابات عفيفة كالخلع والكسر المضاعف، وما بين إصابات خفيفة كتمزق الأربطة. وأظهرت النتائج أن المقياس بصورته النهائية يتمتع بصدق وثبات عالي يمكن الاعتماد عليه كمقياس مقنن، كما بينت النتائج أن الطالبات المصابات إصابات خطيرة متمثلة في الخلع المتكرر والكسر المضاعف كانت نسبة المناعة النفسية لديهم منخفضة مقارنة بأقرانهم ذوي الإصابات الخفيفة.

دراسة الشنواني (2019) بعنوان "فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المناعة النفسية للطلبات المصابات بكلية التربية الرياضية" في مصر.

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المناعة النفسية للطلبات المصابات بكلية التربية الرياضية. ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتصميم برنامج المناعة النفسية للطلبات المصابات بكلية التربية الرياضية، واستخدمت مقياس المناعة النفسية للطلبات المصابات من إعدادها. وقد بلغت عينة الدراسة (12) طالبة. وأظهرت النتائج أن للبرنامج أثر إيجابي في تحسين مستوى المناعة النفسية للطلبات المصابات.

دراسة بونا (Bona, 2014) بعنوان "استكشاف الجهاز المناعي النفسي لدى لاعبي الجمباز المجرين" في المجر. هدفت الدراسة إلى اختبار المصادر الشخصية لنظام المناعة النفسية والعوامل المساهمة في الشعور بالرضا عن الحياة لدى عينة من لاعبي الجمباز الإناث في المجر. تكونت العينة من (67) لاعبة جمباز تراوحت أعمارهم بين (14-24) سنة. وتم استخدام مقياس المناعة النفسية (PIS) واستمارة العوامل الديموغرافية. أظهرت النتائج ارتفاع درجات أفراد العينة على أبعاد مفهوم الذات الإبداعي والتفاعل الاجتماعي من مقياس المناعة النفسية، بينما انخفضت على أبعاد التوجه نحو الهدف والضبط الانفعالي والشعور بالنمو الذاتي. كما توصلت الدراسة إلى قدرة المناعة النفسية على التنبؤ بمستوى الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة.

ومن خلال استعراض الدراسات السابقة نلاحظ أنها أجمعت على أهمية المناعة النفسية لدى الرياضيين، وقد تناولت هذه الدراسات المناعة النفسية في إطار تحديد مستواها أو في علاقتها مع متغيرات نفسية عامة مثل: الصحة النفسية، الشعور بالرضا عن الحياة، مفهوم الذات، التفاعل الاجتماعي. كما اهتمت بعض الدراسات بتصميم برنامج إرشادي لتحسين المناعة النفسية عند الطالبات اللاتي تعرضن للإصابات. وقد تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بأنها تناولت طلبة كلية التربية الرياضية بشكل عام، وأجريت بعد ظروف الحرب وجائحة كورونا؛ إذ تتضاعف الحاجة في هذه الظروف إلى مستوى عالٍ من المناعة النفسية.

### منهج الدراسة

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي بوصفه المنهج المناسب لمثل هذا النوع من البحوث التي تصنف من البحوث الوصفية التحليلية التي تسعى لوصف الأوضاع أو الأحداث أو الظروف الحالية، فالمنهج الوصفي يعرف بأنه مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتماداً على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلاً كافياً ودقيقاً؛ لاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج أو تعميمات عن الظاهرة أو الموضوع محل البحث، وتجمع المعلومات في الدراسة الوصفية باستخدام الاستبانات أو المقابلات أو الاختبارات (Melhem, 2006, 370).

### حدود الدراسة

الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة خلال العام الدراسي 2022/2021، إذ تم تطبيق أدوات الدراسة في الفترة الممتدة بين 2022/2 و 2022/4.  
الحدود المكانية: كلية التربية الرياضية في جامعة تشرين.

### مجتمع وعينة الدراسة

يتألف المجتمع الأصلي من جميع طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة تشرين المسجلين رسمياً في السنة الدراسية الأولى وسنة التخرج في العام الدراسي 2022/2021، ويبلغ عددهم (486) طالباً وطالبة، (360) منهم في السنة الدراسية الأولى و(126) في سنة التخرج. جرى اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة، وبلغ عدد أفرادها (155) طالباً وطالبة. والجدول رقم (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات البحث.

الجدول (1): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات البحث

المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	56.13%
	أنثى	43.87%
السنة الدراسية	أولى	61.29%
	تخرج	38.71%
مكان الإقامة	مع الأسرة	46.45%
	في السكن الجامعي	53.55%

### أدوات الدراسة

قامت الباحثة بتطوير مقياس المناعة النفسية وذلك بالرجوع إلى أدبيات علم النفس، وبعض المقاييس المعدة لقياس المناعة النفسية لدى عينات مختلفة بشكل عام ولدى الرياضيين بشكل خاص. ومن أهم المقاييس التي تم الاستئناس بها: مقياس المناعة النفسية للرياضيين المتقدمين من إعداد أسامة عبد القادر وكامل عبود حسين (2016)، ومقياس المناعة النفسية للاعبين المستويات العليا إعداد مروة محمد أبو شامة (2021)، ومقياس المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب إعداد بسمة حسانين (2021)، ومقياس المناعة النفسية للاعبين الرياضات المائية إعداد منى مرسي (2019).

وتم عرض المقياس على عدد من المحكمين المتخصصين من أعضاء الهيئة التدريسية في كليتي التربية والتربية الرياضية في جامعة تشرين. وفي ضوء آراء المحكمين وملاحظاتهم تم التوصل إلى تطوير مقياس يتألف في صيغته النهائية من 25 بنداً، منها (17) بنداً إيجابياً و(8) بنود سلبية، وتأخذ الإجابة على كل بند خمسة بدائل هي: دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً. وتحسب الدرجة بإعطاء الأوزان الآتية: (5) للبديل الأول، (4) للبديل الثاني، (3) للبديل الثالث، (2) للبديل الرابع، و(1) للبديل الخامس، وذلك في حال كانت البنود إيجابية، وتعكس هذه الأوزان في حال كانت البنود سلبية، وبذلك تتراوح الدرجات على المقياس بين (25-125) درجة.

- **صدق وثبات المقياس:** لدراسة الخصائص السيكومترية للمقياس قامت الباحثة بتطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة تشرين، من خارج عينة الدراسة. وتم حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، والجدول رقم (2) يوضح ذلك.

الجدول (2): معامل ارتباط كل بند من بنود المقياس بالدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية

م	البند	قيمة ارتباط بيرسون
1	تؤثر ظروف الشخصية على أدائي	**0.647
2	أجد نفسي نمطي لا أحب التغيير	**0.552
3	أثق في قدراتي عند اتخاذ القرارات	**0.433
4	أعترف بأخطائي اتجاه الآخرين	**0.498
5	ألوم نفسي عندما يكون أدائي ضعيف في التدريبات العملية	**0.615

**0.626	أميل لتنفيذ رأيي دون الرجوع إلى أحد	6
**0.593	أفتتح بأفكار الآخرين	7
**0.396	أتعلم من أخطاء زملائي في التدريب العملي	8
**0.610	أستطيع رؤية الجانب الإيجابي لأداء واجباتي في الكلية	9
**0.741	أندرب خارج الكلية لمعالجة جوانب الضعف لدي	10
**0.722	أتقيد بتعليمات المدرسين	11
**0.570	أتعلم من أخطائي السابقة لتحسين أدائي	12
**0.665	يضايقني الانتقاد الموجه لي من المدرسين أو من الزملاء	13
**0.536	يصعب علي التحدث مع الآخرين فيما يخصني	14
**0.566	أستطيع تهدئة نفسي في مواقف التوتر	15
**0.381	أهتم بمعرفة رأي الآخرين عني	16
**0.589	تهتز ثقتي بقدراتي بعد أدائي السيء في الامتحان العملي	17
**0.420	أستطيع تحدي المشكلات التي تواجهني	18
**0.461	أتوقع أن مستقبلي مليء بالمفاجآت السعيدة	19
**0.489	أتحدى الآخرين من أجل تحقيق هدفي	20
**0.607	أشعر بالتفاؤل عند التوجه إلى الكلية	21
*0.328	أستطيع التأقلم بسهولة مع المواقف والأماكن الجديدة	22
**0.515	أعتقد أن مستقبلي سيكون مليئاً بالفشل بعد التخرج	23
**0.642	أشارك زملائي في النشاطات الرياضية وغير الرياضية	24
*0.317	أجد نفسي منعزلاً عن الطلبة الآخرين	25

\* دال عند 0.05

\*\* دال عند 0.01

يتضح من الجدول رقم (2) أن جميع قيم معاملات الارتباط مقبولة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) مما يؤكد صدق المقياس وإمكانية الاعتماد عليه في تطبيق الدراسة الحالية.

كما تم حساب ثبات المقياس وفق طريقة ألفا كرونباخ (Alpha's Cronbach) ذلك لأنها تعطي الحد الأدنى لمعامل ثبات المقياس، كما تم تجزئة المقياس إلى جزأين (الجزء الأول يضم العبارات الفردية والجزء الثاني يضم العبارات الزوجية)، ثم حساب ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية (سبيرمان - جتمان)، وذلك باستخدام برنامج (SPSS)، كما هو موضح في الجدول رقم (3).

الجدول (3) معامل ثبات مقياس المناعة النفسية حسب معادلة ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية (سبيرمان - جتمان)

معامل ثبات ألفا كرونباخ		معامل ثبات التجزئة النصفية	
0.73		سبيرمان	جتمان
		0.76	0.75

ويتضح من الجدول رقم (3) أن جميع معاملات ثبات المقياس ذات قيمة مرتفعة، حيث بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ (0.73)، ومعامل ثبات التجزئة النصفية سبيرمان (0.76) وجتمان (0.75) مما يدل على أن المقياس يتمتع بقدر جيد من الثبات يجعله صالحاً للاستخدام في الدراسة الحالية.

### النتائج والمناقشة

نتائج سؤال الدراسة: ما مستوى المناعة النفسية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة تشرين؟

للإجابة عن هذا السؤال قامت الباحثة بحساب النسبة المئوية لإجابات أفراد العينة على بنود مقياس المناعة النفسية، وذلك بتقسيم إجاباتهم إلى ثلاث مستويات حسب المعيار الآتي: (أعلى درجة - أدنى درجة)  $3 \div$  ، أي (125 - 25)  $3 \div = 33$ ، وتم اعتماد مقدار القفزة (33)؛ وبناء على ذلك تم تقسيم الدرجات كما يلي: من (25-58) درجة ضمن المستوى المنخفض، ومن (59-91) درجة ضمن المستوى المتوسط، ومن (92-125) درجة ضمن المستوى المرتفع. ومنه فإن أفراد العينة يتوزعون على المستويات الثلاثة كما هو موضح في الجدول رقم (4):

الجدول (4): توزع أفراد العينة على المستويات الثلاثة للمناعة النفسية

المجموع	مستوى المناعة النفسية			العينة	
	مُرتفع	مُتوسّط	مُنخفض	العدد	الطلبة كلية التربية الرياضية
155	10	106	39		
%100	6.45%	68.39%	25.16%	النسبة	

يتضح من الجدول رقم (4) أن معظم أفراد العينة من طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة تشرين يمتلكون مستوى متوسط من المناعة النفسية بنسبة (68.39%) من مجموعهم الكلي. ويمكن تفسير ذلك بأنه على الرغم من أن المنهج في كلية التربية الرياضية يتضمن ممارسات موجهة تساعد على إشباع حاجات الطلبة ودوافعهم واتساع خبراتهم، فإن المكتسبات السلوكية للطلبة لم تصل بهم إلى المستوى المرتفع من المناعة النفسية وذلك وفقاً للموارد المتاحة في الكلية والتي مازالت بحاجة إلى مزيد من التطوير والاهتمام. هذا بالإضافة إلى أنه من المحتمل أن تكون العناصر الأخرى المرتبطة بتحسين مستوى المناعة النفسية، ولاسيما التنشئة الأسرية والدعم الاجتماعي، لم تكن كافية للارتقاء بمناعة الطلبة النفسية إلى مستوى مرتفع بما يمكنهم من المواجهة الأفضل لضغوط الحياة المختلفة وخاصة المرتبطة بمتطلبات الدراسة والأزمات المختلفة التي خلفتها الحرب في سورية والآثار الناجمة عن تفشي فيروس كورونا- كوفيد 19. وهذا يضع المجتمع والجامعة بشكل عام وكلية التربية الرياضية بشكل خاص أمام مسؤولية كبيرة لتغيير مسار حياة الطلبة واستنهاض مصادره الشخصية لرفد المجتمع بعناصر أكثر فعالية وإيجابية.

نتائج الفرضية الأولى: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية تبعاً لمتغير الجنس (ذكر - أنثى).

للتحقق من صحة الفرضية، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واستخدام اختبار (T) لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي إجابات أفراد العينة الذكور والإناث على مقياس المناعة النفسية، كما هو واضح في الجدول رقم (5).

الجدول (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T) لدلالة الفروق بين الجنسين في مستوى المناعة النفسية

المقياس	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	احتمال الدلالة
المناعة النفسية	ذكر	87	98.56	34.508	1.790	0.079
	أنثى	68	95.09	31.268		

يظهر من النتائج الواردة في الجدول رقم (5) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في مستوى المناعة النفسية تعزى لمتغير الجنس. ويمكن تفسير هذه النتيجة بما يشير إليه (Burns & Anstey, 2010) إلى أن تقبل الواقع والتعامل معه بمعطياته يعد من القضايا التي تبرز بشكل جلي عند تناول مفهوم المناعة النفسية. فما يفرضه الواقع يتطلب قدرة للتكيف والمواجهة من الفرد بصرف النظر عن الجنس بهدف التغلب على الآثار الصعبة والمضي قدماً نحو المستقبل، ويتشابه الواقع الذي يعيشه الطلبة ومعطياته وخصائصه إلى حد بعيد، حيث تشكل البيئة الأكاديمية الجامعية في كلية التربية الرياضية بجامعة تشرين ظروفاً تنطوي على مجموعة من الضغوط النفسية التي تتطلب التعامل والتفاعل معها من قبل الجنسين؛ فالدراسة الجامعية تتطلب التحضير لامتحانات النظرية والعملية للحصول على تقدير مرضٍ، بالإضافة إلى المجهود البدني والقلق من الإصابة. كما أن طلبة كلية التربية الرياضية ذكراً وإناثاً يتعرضون لضغوط نفسية واجتماعية واقتصادية متشابهة، ويعيشون الظروف والأزمات الناجمة عن الحرب وعن نقشي فيروس كورونا وعن التغيرات المتسارعة لنمط الحياة ومتطلباتها، كل هذا قلص الفروق بين الذكور والإناث في مستوى المناعة النفسية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة العمار ونجاتي (2016) التي أكدت عدم وجود فروق في مستوى المناعة النفسية تعزى لمتغير الجنس، بينما اختلفت مع نتيجة دراسة الحرابزة (2020) حيث جاءت الفروق في المناعة النفسية لصالح الذكور.

نتائج الفرضية الثانية: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية تبعاً لمتغير السنة الدراسية (أولى - تخرج).

للتحقق من صحة الفرضية، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واستخدام اختبار (T) لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي إجابات أفراد العينة من طلبة السنة الأولى وطلبة سنة التخرج على مقياس المناعة النفسية، كما هو واضح في الجدول رقم (6).

الجدول (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T)

لدلالة الفروق بين أفراد عينة البحث في مستوى المناعة النفسية تبعاً لمتغير السنة الدراسية

المقياس	السنة الدراسية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	احتمال الدلالة
المناعة النفسية	أولى	95	93.94	26.895	5.974	0.000
	تخرج	60	110	31.644		

يظهر من النتائج الواردة في الجدول رقم (6)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في مستوى المناعة النفسية تعزى لمتغير السنة الدراسية (أولى - تخرج)، وذلك لصالح طلبة سنة التخرج. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الخصائص الشخصية والمهارات التي يمتلكها الفرد هي عناصر تراكمية تشكل البناء النفسي له وتتفاعل مع الخبرات المختلفة التي يواجهها، فطلبة سنة التخرج أكسبتهم خبراتهم عبر السنوات الأربع داخل الكلية وذلك من خلال (المنهج الدراسي، المدرسون، المدربون، العلاقة مع الزملاء.....)، بالإضافة إلى خبراتهم الكثيرة والمتنوعة التي اكتسبوها من المحيط الاجتماعي، والقدرة على التكيف مع الضغوط والوقاية منها جعلت مستوى المناعة النفسية لديهم أعلى مما هي عليه لدى طلبة السنة الأولى الذين لم يخبروا بعد بشكل كافٍ متطلبات الجامعة وضغوطاتها، ولم يتعرضوا للتحديات والمنافسات والمواقف المختلفة التي تعرض لها طلبة سنة التخرج، كل هذا يؤكد ما أشار إليه (Rutter, 1990) أن المناعة النفسية لا تشير إلى بناء ثابت في شخصية الفرد بل إنها تتحسن بوجود عوامل مختلفة مثل الدعم الاجتماعي والخبرات الحياتية المختلفة.

**نتائج الفرضية الثالثة: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية تبعاً لمتغير مكان الإقامة (مع الأسرة - في السكن الجامعي).**

للتحقق من صحة الفرضية، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واستخدام اختبار (T) لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي إجابات أفراد العينة من الطلبة المقيمين مع أسرهم والطلبة المقيمين في السكن الجامعي على مقياس المناعة النفسية، كما هو واضح في الجدول رقم (7).

الجدول (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T)

لدلالة الفروق بين أفراد عينة البحث في مستوى المناعة النفسية تبعاً لمتغير مكان الإقامة

المقياس	مكان الإقامة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	احتمال الدلالة
المناعة النفسية	مع الأسرة	72	113.53	28.618	0.965	0.336
	السكن الجامعي	83	116.11	30.548		

يظهر من النتائج الواردة في الجدول رقم (7)، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في مستوى المناعة النفسية تُعزى لمتغير مكان الإقامة. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأنها ربما تعود إلى أن السكن الجامعي غالباً ما يكون قريباً من الجامعة وهو مكان آمن لوجود حرس وإشراف على السكن، وكذلك القوانين والأنظمة المفروضة على الطلبة حرصاً على سلامتهم، بالإضافة إلى أن إقامة الطلبة مع بعضهم يتيح التعاون بينهم في أمور الحياة اليومية وفي طرح الموضوعات الأكاديمية ومناقشتها ومواجهة المشكلات المختلفة وتقديم الدعم والمساندة لبعضهم، بالإضافة إلى شعور الطلبة بالاستقلالية والاعتماد على النفس. بالمقابل فإن الطلبة الذين يعيشون مع أسرهم ينعمون بالأمان والدعم والتشجيع من الوالدين، وبالتالي فإن هذا التقارب بين مناخ السكن الجامعي والمناخ الأسري إضافة إلى أن الطلبة المقيمين في السكن الجامعي أو مع أسرهم يدرسون في كلية واحدة ويدرسون منهجاً واحداً ويتلقون نفس التدريبات ويخضعون لنفس القوانين ويواجهون ضغوطاً متشابهة داخل الكلية وخارجها، كل ما ذكر يفسر عدم وجود فروق في المناعة النفسية لدى أفراد العينة تبعاً لمكان إقامتهم.

## الاستنتاجات والتوصيات

في ضوء الدراسة الحالية ونتائجها، فإن الباحثة تقدم المقترحات الآتية:

1. الاهتمام بتطوير المناهج في كلية التربية الرياضية بما يشبع حاجات الطلبة ودوافعهم ويقوي المناعة النفسية والجسدية لديهم.
2. عمل المختصين على تحسين البيئة المادية لكلية التربية الرياضية (تجهيزات - ملاعب - مسابح ....) بما يساهم في تحقيق أهدافها المنشودة وينمي شخصيات الطلبة في كافة المجالات ويعزز مناعتهم النفسية.
3. إقامة ندوات ومحاضرات لنشر الوعي الرياضي والثقافة الرياضية التي تعد جزءاً من الثقافة العامة في المجتمع لما لها من أثر في تحسين الصحة الجسدية والنفسية.
4. قيام المختصين بتفعيل دور الإرشاد النفسي على مستوى الجامعة، وإعداد برامج إرشادية فردية وجماعية لرفع مستوى المناعة النفسية لدى الطلبة.
5. إجراء المزيد من الدراسات في مجال المناعة النفسية وعلاقتها مع متغيرات أخرى مثل: قلق المستقبل، التفاؤل والتشاؤم، القبول والرفض الوالدي، المناخ الأسري، التفوق الرياضي، الإصابات الرياضية، أنواع الرياضات، جودة الحياة ..... الخ.

## Reference:

### Arabic Reference:

- Abo Shama, Marwa Mohammad. *Psychological Immunity for Elite Athletes in Some Individual Sports*. Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences, Vol. 93, No. 1, 2021, 167-194.
- Al-Harayza, Jaafar Abdul Aziz. *The Level of Psychological Immunity and its Relationship to Mental Health Among Athletes at Al-Balqa Applied University*. Educational Science Studies. University of Jordan, Vol. 47, No. 1, 2020, PP 108-116.
- Al-Sharif, Rola. *The Effectiveness of Counseling Program to Support the Psychological Immune System and Reduce the Symptoms of Post-Traumatic Stress Disorder Among Adolescents Families Affected During the 2014 Aggression on Gaza*. Unpublished Master Thesis, Faculty of Education, The Islamic University - Gaza, 2016.
- Al-Shenwany, Eman. *Preparing A Psychological Immunity Scale for Afflicted Female Students in The Faculty of Physical Education*. Assiut Journal of Sciences and Arts of Physical Education, Vol. 29, No. 104, 2019, PP 168-192.
- Al-Shenwany, Eman. *The Effectiveness of A Counseling Program to Improve The Psychological Immunity of Afflicted Female Students in The Faculty of Physical Education*. Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences, Helwan University, No. 87, 2019, PP 37-53.
- Ayyash, Sabah. *Physical and Sports Activity and its Impact on Psychological Immunity*. The Sixth International Scientific Conference on Sports Practices and Social Pests, Held on 25-26 October 2017, University of Bouira, Algeria.
- Ayyash, Sabah & Al-Shajiri, Omar. *The Quality of Spiritual Life and its Relationship to Psychological Immunity Among Algerian and Iraqi Students: A Field Study on Students at Anbar and Saeeda Universities*. Anbar University Journal of Human Sciences, No. 3, 2017, 422-461.
- Hassanein, Basma. *Predicting The Level of Skill Performance in Terms of Psychological Immunity for Junior Tennis Players After The Return of Sports Activity in Light of Corona*



- Pandemic*. Beni-Suef Journal of Physical Education and Sport Sciences, Vol. 4, No. 7, 2021, PP 151-182.
- Khaled, Ahmad & Fathi, Mahdi. *Psychometric Properties of The Psychological Immunity Scale*. Journal of Specific Education Researches, Faculty of Specific Education, Mansoura University, No. 55, 2019, 195-206.
  - Maskoun, Nihal Majd. *Psychological Immunity and its Relationship to Anxiety in Light of Corona Pandemic Among a Sample of Syrians Inside and Outside Syria*. Al-Quds Open University Journal of Psychological and Educational Researches and Studies, Vol. 12, No. 37, 2021, 104-115.
  - Mazahra, Ayman. *Sociology and Health*. Dar Al-Yazouri for Publishing, Oman, 2001.
  - Melhem, Sami Mohammad. *Curricula in education and psychology*. E4, Almassira for publishing, Jordan, 2006.
  - Morsi, Kamal. *Happiness and Mental Health Development – Individual Responsibility in Islam and Psychology*. University Publishing Press, Cairo, 2000.
  - Razouki, Nadia Mohammad. *Psychological Immunity and its Relationship to Social Support Among University Students*. Unpublished Master Thesis, Faculty of Education for Human Sciences, Diyala University, 2013.
  - Salman, Khadija & Jani, Nawal. *Religious Orientation and its Relationship to Psycho-Immunity Among University Students*. Al-Ameed Journal, Vol. 4, No. 15, 2015, PP 163-212.
  - Sharifi, Halim. *The Importance of Psychological Preparation in The Sports Field*. Rasin Journal in Sports Activities and Movement Sciences, Vol. 1, No. 1, 2020, PP 4-21.
  - Souead, Mervat Yasser. *Psychological Immunity and its Relationship to Future Anxiety and Quality of Life: A Study on Young People in Accommodation Centers in The Gaza Strip*. Unpublished Master Thesis, Islamic University, Gaza, 2016.
  - Yasin, Ramadan. *Sports Psychology*. Dar Osama for Publishing and Distribution, Oman, 2008.

### English Reference:

- Bhardwaj, K. & Agrawal, G. *Concept and Applications of Psycho-Immunity (Defense Against Mental Illness) Importance in Mental Health Scenario*. Online Journal of Multidisciplinary Research, Vol. 1, No. 3, 2015, PP 6- 15.
- Bona, K. *An Exploration of The Psychological Immune System in Hungarian Gymnasts*. Unpublished Master Thesis, University of Jyvaskyla, 2014.
- Bonanno, G. A.; Galea, S.; Bucciarelli, A. & Vlahov, D. *What Predict Psychological Resilience After Disaster? The Role of Demographics, Resources, and Life Stress*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, Vol. 75, No. 5, 2007, 671- 682.
- Bredacs, A. *Psychological Immunity: Research to The Improvement of The Professional Teacher Training's National Methodological and Training Development*. Practice and Theory In Systems of Education, No. 11, 2016, 118- 141.
- Burns, R. A. & Anstey, K. J. *The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Testing The Invariance of A Uni-Dimensional Resilience Measure That is Independent of Positive and Negative Affect*. Personality and Individual Differences, No. 48, 2010, 527- 531.
- Dubey, A. & Shahi, D. *Psychological Immunity and Coping Strategies: A Study on Medical Professional..* Indian Journal Science Researches, Vol. 8, No. 1, 2011, 36- 47.
- Essa, E. K. *Modeling The Relationships Among Psychological Immunity, Mindfulness and Flourishing of University Students*. International Journal of Education, Vol. 13, No. 1, 2020, 37- 43.

- Lorinez, A. E.; Lorinez A. M.; Kadar, A.; Krizbai, T. & Marton, R. *Relationship Between The Characteristics of The Psychological Immune System and The Emotional Tone of Personality in Adolescents*. The New Education Review, Vol. 23, No. 1, 2012, 103- 115.
- Olah, A. *Social Context of The Healthy Personality Development and Psychological Immunity: A Longitudinal Approach*. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 5, No. 4, 2006, 615- 643.
- Olah, A.; Nagy, H.; Toth, K. *Life Expectancy and Psychological Immune Competence in Different Cultures*. Empirical Text and Culture Research, No. 4, 2010, 102- 108.
- Rutter, M. *Psychological Resilience and Protective Mechanisms*. In: Rolf, J.; Masten, A.; Cicchetti, D.; Neuchterlein, K. & Weintraub, S. (eds.) Risk and Protective Factors in The Development of Psychopathology. Cambridge, UK, Cambridge University Press, 1990.
- Trivedi, P. *Indigenous Approach for Improving Psycho-immunity With Special reference to COVID19 Pandemic*. Dev Sanskriti Interdisciplinary International Journal, Vol. 16, No. 8, 2020, 16- 21.
- Tugade, M. M.; Fredrick, B. L. & Barrett, L. F. *Psychological Resilience and Positive*. Journal of Personality, Vol. 72, No. 6, 2004, PP 1161- 1190.
- Wilson, T. *Strangers to Ourselves: Discovering the Adaptive Unconscious, Includes, The President and Fellows of Harvard*. Library of Congress Cataloging – in – Publication Data, 2002.