

Level of Psychological Immunity and its Relationship to Psychological Health among Athletes at Al-Balqa Applied University

Ja'far Al-Harayzeh

Researcher, Jordan

Received: 2/3/2019
Revised: 31/3/2019
Accepted: 15/5/2019
Published: 1/3/2020

Citation: Al-Harayzeh, J. (2020).
Level of Psychological Immunity and
its Relationship to Psychological
Health among Athletes at Al-Balqa
Applied University. *Dirasat:
Educational Sciences*, 47(1), 108-116.
Retrieved from
<https://dsr.ju.edu.jo/djournals/index.php/Edu/article/view/1711>



© 2020 DSR Publishers/ The University of Jordan.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

Abstract

The purpose of the study is to investigate the level of psychological immunity and its relationship to psychological health among athletes at Al-Balqa Applied University. The sample of the study consisted of (75) male and female students. The researcher adopted a correlation descriptive approach. The findings of the study showed that there is a correlation between the level of psychological immunity and psychological health of athletes at Al-Balqa Applied University. The results showed that there are significant statistical differences in the level of psychological immunity and its relation to the psychological state of athletes at Al-Balqa Applied university due to gender variable in favor of males. The study recommends focusing on the issue of early intervention in order to solve the problems and pressures that affect the gifted students in sports so that they can enjoy sound psychological health.

Keywords: Psychological health, psychological immunity.

مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية

جعفر عبد العزيز الحرايزه
باحث، الأردن

ملخص

هدفت الدراسة إلى قياس مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية، وتكونت عينتها من (75) طالباً وطالبة، واستخدم فيها المنهج الوصفي الارتباطي، وتوصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين مستوى المناعة النفسية والصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية، كما أشارت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، ومتغير نوع اللعبة وتعزى للألعاب الجماعية، وتوصي الدراسة بالاهتمام بموضوع التدخل المبكر من أجل حل المشكلات والضغوط المؤثرة في الطلبة الموهوبين رياضياً ليتسنى لهم التمتع بصحة نفسية سليمة.

الكلمات الدالة: المناعة النفسية، الصحة النفسية.

المقدمة:

يرى علماء علم النفس أن أساس الصحة النفسية قائم على الارتباط النفسي وفقاً لعلاقة الفرد الحميمة والدائمة مع أفراد أسرته، فهي تنظيم متسق بين عوامل التكوين العقلي والتكوين الانفعالي للفرد، يسهم في تحديد استجابات الفرد الدالة على اتزانه الانفعالي وتوافقه الشخصي والاجتماعي وتحقيق ذاته.

ويُعدُّ مفهوم المناعة النفسية في علم النفس من المفاهيم الإيجابية التي تحافظ على توازن الرياضي بينه وبين بيئته المادية والاجتماعية، فهو من العمليات الوقائية التي تعني قدرة الرياضي في التغلب على المواقف الضاغطة وأن المناعة تحميه من العديد من الأمراض المرتبطة بالضغط الدم والسكر والاكتئاب والانهيار وغيرها (رزوقي، 2013).

كما يُعدُّ مفهوم الصحة النفسية من المفاهيم الافتراضية التي لا تشير إلى شيء كمي وإنما إلى السلوك بما فيه من اتجاهات وعواطف وتفكير، فهو مفهوم ثقافي ونسبي بطبيعته يتغير بتغير ما يُستجد علينا في الحياة وبما نكشف عن أنفسنا وسلوكنا وما نحسب أن نصل إليه في حياتنا (الشمري، 2013). فهناك علاقة قوية بين الصحة النفسية ونظام المناعة النفسية كعامل شخصي وقائي، فيما يتعلق بتطور الاضطرابات النفسية، حيث إنه إذا اتصفت الصحة النفسية بالطبيعة التراكمية بسبب نمط حياة الفرد، واتصف نظام المناعة النفسي بعدم التطور، فإن ذلك من شأنه أن ينقل الفرد من الحالة النفسية السوية، إلى حالة يكون فيها سريع التأثر، ومن ثم نحو المشكلة النفسية، وفي النهاية الاضطراب النفسي الكامل.

الإطار النظري

وتعد المناعة النفسية من أهم المناهج الوقائية المستخدمة كمناهج علاجية تهدف إلى تعزيز مهارات وقدرات الرياضيين، وتساعدهم على تخطي أزماتهم النفسية أو مشكلاتهم بيسر وهدوء، حيث تعتبر وحدة متكاملة متعددة الأبعاد لموارد الشخصية المرتبطة بالجوانب (المعرفية، الدافعية، والسلوكية)، التي تقدم للفرد مناعة يستطيع من خلالها التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية (Olah، 2004). فالفرد يمتلك آلية داخلية تشارك مع نظام المناعة الحيوية، وتقاس ما يحدث لوجدانه، وبالتالي تمكنه من التحرك للداخل والخارج من المشاعر السلبية، ويتم التحكم بالحركة من الداخل، وهذه الآلية هي المدخل لفهم المشاعر السلبية المتطرفة، وتعديل الاستجابات نحو الاستقرار بمواجهة تقلبات الحياة (الشريف، 2014).

وتعرف المناعة النفسية بأنها الدفاعات النفسية التي تعمل على تبرير وإعادة تفسير ومعادلة وتشويه المعلومات السلبية، بأسلوب يحسن من آثارها التي تهدد الكيان الوجداني، وتصل بالفرد للشعور الجيد، عبر إغفال التشوه الحادث لتبرير الأحداث السلبية (Wilson، 2002)، في حين يرى باربانيل Barbanell بأنها القدرة على التكيف الإيجابي اللاوعي التي تعمل بنظام معقد ومنظم وانعكاسي، أسوة بنظام المناعة الحيوية، من أجل حماية الفرد من الاعتداءات النفسية والبيئية، ويتفاعل معه للحفاظ على البقاء عبر التكيف مع الضغط الوجداني (Barbanell، 2009).

ويرى زيدان أنها قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي، باستخدام الموارد الذاتية والإمكانات الكامنة في الشخصية (زيدان، 2013)، ويعرفها الشريف بأنها نظام افتراضي وجداني تفاعلي متغير، يشترك مع نظام المناعة الحيوية بالحفاظ على استقرار واتزان الفرد، من خلال المحافظة على الحالة الوجدانية من تهديد المشاعر السلبية الناتجة عن الأحداث المتطرفة، ودرجة عالية من الاستقرار بمواجهة تقلبات الحياة (الشريف، 2015).

فمن العوامل المؤثرة في مستوى المناعة النفسية التي قد تؤدي إلى ضعف كفاءته: ضعف التفكير التنبئي، والنظرة السلبية للذات، والانخفاض في مستوى اليقظة الذهنية، وعدم القدرة على التوافق مع السياق (Wilson، 2002)، وكذلك الإنهاك النفسي، والخبرات والأزمات الصادمة المستمرة (Barbanell، 2009).

وتتمثل أبعاد المناعة النفسية في ثلاثة مجالات أساسية، هي: جانب الفرد الوجداني وقدرته على تحمل الضغط الوجداني (استيعاب - تحويل مضاد - المرونة النفسية - التحكم الوجداني - السيطرة على الانفعالات - الحارس الوجداني)، والجانب المعرفي وقدرة الفرد على استيعاب الأحداث وخلق سلوكيات قادرة على تجاوز المحنة التي يعيشها (الصمود والصلابة - القدرة على حل المشكلات - تأكيد الذات - فعالية الذات - التفكير الإيجابي)، والجانب المتعلق بمجموعة من السمات الشخصية والأنماط حياتية قادرة على تنظيم المعارف والأفكار بقدر قدرتها على تنظيم المشاعر السلبية الحادة (التفاؤل - التزامن - المثابرة - الإبداع - قوة الإرادة) (الشريف، 2016).

فالمناعة النفسية وحدة متكاملة متعددة الأبعاد لموارد الشخصية المرتبطة بجوانبها المعرفية، الدافعية، والسلوكية، تقدم للفرد القدرة التي يستطيع من خلالها التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية، كما تسهم في عرقلة العمليات المساهمة في حدوث أي خلل بالأداء النفسي، ففي حال تدعيم ورفع مستوى النظام المناعي النفسي للفرد بأسلوب فاعل وناجح، وهذا يجعل دراسة المناعة النفسية ومعرفة طبيعتها وعوامل تنشيطها ضرورية في تنمية الصحة النفسية، وزيادة الآثار الإيجابية المنعكسة عليها.

وتعد الصحة النفسية من الأمور المهمة التي يستطيع الطالب الجامعي أن يوفق فيها مع بيئته الجامعية، فهي تساعد على مواجهة التحديات والأزمات التي تواجهه، ليكون قادراً على التكيف مع تلك البيئة بصورة عادية. حيث تعد مرحلة الشباب الجامعي بما تنطوي عليه من خصائص عمرية ونفسية عاطفية، وأخرى اجتماعية اقتصادية وتعليمية، وأخلاقية وثقافية، مرحلة تزداد فيها حدة الضغوط والارهاقات والمشكلات والاضطرابات؛ إذ إن حالي الصحة النفسية الرئيسيتين، هما: حالة الاستقرار النفسي والحالة الإيجابية، حيث تشكلان في النهاية حالة تعبر عن التكامل بين طاقات الفرد وإمكاناته ووظائفه الانفعالية والعقلية والدافعية من جهة، ثم التوازن بين القوى الداخلية والخارجية من جهة أخرى، فمن العوامل المؤثرة في صحة الفرد النفسية (الأسرة، المدرسة، وطبيعة العمل، وحاجاته ومدى إشباعها) (منصوري وآخرون، 2018).

وتعرف (الجغافرة وحلي، 2005) الصحة النفسية بأنها النفسية القدرة على الحب والعمل، وعليه فإن عجز الفرد بصورة كلية عن العمل يعني وجود اضطراب نفسي خطير لديه، ومن حسن الحظ أن للاضطرابات النفسية درجات تجعل الإصابة بالمرض متفاوتة من ناحية الحدة أو الشدة. في حين يرى ماسلو أن الصحة النفسية تتمثل في تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقاً كاملاً لحاجاته النسبية وأن اختلاف الأفراد يرجع في مستويات صحتهم النفسية تبعاً لاختلاف ما يصلون إليه من مستويات في تحقيق إنسانيتهم، كما تحدد الصحة النفسية من خلال شعور الفرد لنفسه ومعرفته لمقدرته في التعامل مع المواقف المختلفة، وشعوره نحو الآخرين عن طريق إقامة علاقات متينة ودائمة مع الآخرين والثقة والاحترام المتبادل والشعور نحوهم بالمسؤولية (الحميديين والكيلاني، 2018).

وللصحة النفسية مؤشرات ومظاهر تدل عليها متمثلة بالآتزان الانفعالي الذي يمثل حالة من الاستقرار النفسي، والدافعية التي تدفع الفرد للقيام بنشاط معين، والقوة المحركة والموجهة لنشاط الفرد نحو تحقيق أهدافه، وكذلك الشعور بالسعادة المتمثل في اعتدال المزاج، والتعبير بالرضا عن الحياة، والطاقة العقلية للإنسان وتعد مظهرها من مظاهر الصحة النفسية (الخالدي والعلي، 2009)، والنضج الانفعالي الذي يعبر فيه الفرد عن انفعالاته بصورة متزنة بعيدة عن التعبيرات البدائية والطفولية، وكذلك التوافق النفسي المتمثل في العلاقة المتجانسة مع البيئة حيث يستطيع الفرد الحصول على الإشباع اللازم لحياته مع مراعاة ما يوجد في البيئة المحيطة من متغيرات (ربيع، 2000)، والشعور بالطمأنينة والرضا من خلال استمتاع الفرد بالحياة وبعمله وأسرته والمجتمع الذي يعيشه، والكفاءة في الإنتاج والتي تتناسب مع إمكانية الإنسان وقدراته وكذلك المساهمة في محيطه بإيجابية (حسني، 2001). فالشخص الرياضي يعيش ضغوطاً وتوترات ينعكس تأثيرها في صحته النفسية والجسمية إذا لم يكن لديه قدرة تمكنه من مواجهة هذه الصعوبات والضغوط، مما يؤدي إلى ضعف السيطرة على انفعالاته وتصرفاته وسلوكه، وفي حال فشله في مواجهة الضغوط ساء توافقه النفسي والشخصي والاجتماعي يؤدي ذلك إلى الإصابة بالأمراض النفسية أو الجسدية (مزاوهر وآخرون، 2001). لذا لا بد من التصدي للمشكلات والتحديات ومواجهتها ووضع الحلول المناسبة لها، من خلال إعداد وتربية جيل قادر على التصدي ومواجهة هذه المشكلات ومسبباتها، والقدرة على التعامل معها ومعالجتها، واستخدام الوسائل الوقائية والعلاجية الكفيلة بالغلب عليها، ومسايرة كل تطور في مجالها والمشاركة فيه (الخصاونه، 2018).

من هنا، جاءت فكرة الدراسة الحالية للكشف عن المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية.

الدراسات السابقة:

من خلال المسح للأدبيات في موضوع الدراسة، توصل الباحث إلى مجموعة من الدراسات المتعلقة بموضوعي المناعة النفسية والصحة النفسية، كان من أهمها:

أجرى كل من منصوري ووناس وبرجي (2018) دراسة هدفت إلى تعرف الصحة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى الطلبة المقبلين، ولتحقيق ذلك استخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي على عينة من 350 طالباً وطالبة اختبروا بطريقة عشوائية من أربع كليات الجامعة ومعهدين، وطبق عليهم مقياسي قائمة كوستا وماكري 1992 McCrae & Costa ومقياس الصحة النفسية لكامل الزبيدي وسناء مجول 1997 وتوصلت النتائج إلى أنه توجد علاقة عكسية بين الصحة النفسية والبعد العام للعوامل الخمس للشخصية لدى الطلبة.

وأجرى العكيلي (2017) دراسة هدفت إلى تعرف المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي بالذات والعفو والعلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث الثلاثة، ومدى إسهام متغيري الوعي بالذات والعفو في التباين الكلي لمتغير المناعة النفسية. تألفت عينة البحث من (420) طالباً وطالبة من طلاب جامعة بغداد، تم تطبيق مقياس المناعة النفسية، والوعي بالذات، والعفو، وأظهرت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المناعة النفسية وكل من الوعي بالذات والعفو، كما أن متغيري الوعي بالذات والعفو يسهمان بـ 28,4% في التباين الكلي للمناعة النفسية.

وقام خضير (2016) بدراسة هدفت إلى تقنين مقياس المناعة النفسية للرياضيين المتقدمين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتم اختيار العينة عشوائياً إذ بلغت (150) لاعباً، وتوصل الباحث من إلى استخدام درجات الرتبة المئينية بوصفها معياراً لمقياس المناعة النفسية من خلال تقنين المقياس على عينة الرياضيين المتقدمين في بعض الألعاب الفردية والجماعية، يوصي الباحث باستخدام المقياس الحالي من قبل المدربين وتطبيقه على الرياضيين المتقدمين في الألعاب الفردية والجماعية لمعرفة الرياضيين الذين يتميزون بمناعة نفسية عالية والرياضيين الذين يمتلكون مناعة نفسية ضعيفة.

وقام الشريف (2014) بدراسة هدفت إلى التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض أعراض اضطرابات ما بعد الصدمة، وتكونت عينة الدراسة من للمراهقات من الأسر المتضررات بالعدوان الأخير على غزة 2014، والبالغ عددهن (40) مراهقة، واعتمدت الباحثة المنهج التجريبي، اثبتت فاعلية البرنامج الإرشادي في رفع كفاءة المناعة النفسية لدى المجموعة التجريبية مقارنة مع نفسها قبل وبعد ومقارنة مع المجموعة الضابطة بعد، وكذلك فاعليته في خفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى المجموعة التجريبية مقارنة مع نفسها قبل وبعد ومقارنة مع المجموعة الضابطة بعد.

كما أجرى الشمري (2013) دراسة هدفت إلى تعرّف العلاقة بين الصحة النفسية والتكيف الدراسي لدى طالب كلية التربية الرياضية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتمثلت عينة الدراسة بجميع طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية والبالغ عددهم (85) طالب وطالبة، وقد استخدم الباحث مقياسي الصحة النفسية والتكيف الدراسي، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية معنوية بين الصحة النفسية والتكيف الدراسي.

وأجرت رزوقي (2013) دراسة استهدفت تعرّف علاقة المناعة النفسية بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة جامعة ديالى، اتبعت فيها المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة تحليلها الإحصائي من (400) طالب وطالبة من كليات جامعة ديالى، وتوصل البحث إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون بمناعة نفسية، وإن هناك فروقا دالة إحصائية في درجة المناعة النفسية بين الذكور والإناث، وكانت لصالح الذكور، وإن هناك فروقا دالة إحصائية في درجة المناعة النفسية بين التخصص العلمي والتخصص الإنساني، وكانت النتيجة لصالح التخصص العلمي.

وأكدت دراسة (Dubey & Shahi)، (2011) أن لفاعلية كفاءة نظام المناعة النفسية دورًا في تخفيف الضغط والإرهاك النفسي وفق استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد، ويساعد على تطبيق استراتيجيات تكيف مثل التخطيط - حل المشكلات والتفسير الإيجابي للمواقف.

وقام كل من (Noorani, Ghomizadea, Lotfi Aminian, & (2009) بدراسة هدفت إلى تقييم ومعرفة مستوى الصحة النفسية لدى طلبة السنة الأولى المتخصصين في التمريض، وتكونت عينة الدراسة من (1684) طالبًا وطالبة من طلبة الجامعات الإيرانية، وأشارت النتائج إلى أن أكثر من ثلث الطلبة لديهم خطورة عالية في تطوير مشكلات في الصحة النفسية، وعلى أن الطالبات يعانين من مشكلات في الصحة النفسية أكثر من الذكور.

أما (Behrooz & Hamid, Babak Froug)، (2008) فقد أجروا دراسة هدفت إلى فحص الصحة النفسية وعلاقتها بالضغط المدرسي وفاعلية الذات المدركة لدى الطلبة الإيرانيين، تكونت عينتها من (866) طالب وطالبة، وأظهرت نتائجها أن فاعلية الذات تؤثر في الصحة النفسية والاستجابة للضغط لدى الطلبة، كما أن لديهم فاعلية ذات مرتفعة يستطيعون مواجهة الضغط بشكل أفضل وصحتهم النفسية جيدة، أما الذين لديهم فاعلية ذاتية منخفضة فيصعب عليهم التعامل مع الضغط أو مواجهتها.

وأجرى Szelesne (2006) دراسة بهدف التحقق من كفاءة نظام المناعة النفسية في ضوء التفسيرات الفردية لخبرات الطفولة المبكر، اعتمد فيها منهج دراسة الحالة والمقابلة الإكلينيكية لجميع أفراد العينة في جمع الاستجابات، واستخدم مقياس المناعة النفسية (Olah 2005)، وتوصلت الدراسة إلى أن الأفراد الذي قيموا ذاتهم بالإيجابية (الذات المثالية الإيجابية) (تمتعوا بفاعلية على نظام التنظيم الذاتي الفرعي بكل أبعاده مقارنة مع الأفراد الذين قيموا ذاتهم بالسلبية (الذات المثالية السلبية).

مشكلة الدراسة وأسئلتها

إن تعرض الفرد للعديد من المشكلات قد تؤثر في صحته النفسية، التي تختلف في درجتها وقوتها باختلاف بنائه النفسي وتكوينها واتسامه بنظام مناعي نفسي متكامل يحول بينه وبين تحول هذه المشكلات النفسية إلى اضطرابات ثابتة، فالرياضي في أي مجتمع يعيش ضغوطاً وتوترات ينعكس تأثيرها في صحته النفسية والجسمية؛ إذ إنه عندما يتعرض لضغوط مستمرة ومتكررة دون وجود قدرة لديه تمكنه من مواجهة هذه الصعوبات والضغط فإن ذلك يؤدي إلى ضعف السيطرة على انفعالاته وتصرفاته وسلوكه، وهذا قد يفرز لديه العديد من المشكلات النفسية، التي تختلف في درجتها وقوتها باختلاف بنائه النفسي وتكوينها، واتسامه بنظام مناعي نفسي متكامل يحول بينه وبين تحولها إلى مشكلات النفسية ثابتة، ونظرًا لأهمية المناعة النفسية في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجه الرياضيين في حياتهم.

وتعد الصحة النفسية من الأمور المهمة التي يستطيع فيها الشخص الرياضي أن يوفق بينها وبين البيئة التي يعيش فيها، فهي تساعد على مواجهة التحديات والأزمات التي تواجهه، ليكون قادرًا على إبراز مهاراته الرياضية وتطويرها بالشكل السليم، فالعديد من المواقف التي يمر بها تمثل تحدياً صعباً تعرضه إلى أزمات نفسية تعيق تكيفه وسعيه لتنمية قدراته ومهاراته الرياضية، لذا تكمن مشكلة الدراسة في الإجابة عن الأسئلة التالية:

- 1- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى المناعة النفسية والصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية تعزى لمتغير الجنس ونوع اللعبة؟

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في جانبها النظري والتطبيقي، ويمكن إيجاز أهمية الدراسة الحالية في الآتي:

أولاً: الجانب النظري:

1. تتناولها مدخل جديد في التدخل الإرشادي في ما يختص بتحسين الصحة النفسية وتدعيم نظام المناعة النفسية لدى الطلبة الرياضيين، وذلك عبر تنمية قدراتهم على الاحتواء الوجداني للأحداث الصادمة المؤلمة، واستخدام استراتيجيات تكيفيه تعمل على ضبط المحتوى المعرفي في التعامل والتكيف مع المشكلات والضغوطات المختلفة.
2. إلقاء الضوء على شريحة مهمة من طلبة الجامعات، وفيما إذا كان بمقدورهم مواصلة التقدم بمواهبهم الرياضية أم عجلة الدوران قد توقفت.
3. قد تفيد نتائج الدراسة الحالية في إثراء المعرفة العلمية المتعلقة بموضوع المناعة النفسية من وجهة نظر الرياضيين.
4. يأمل الباحث الاستفادة من نتائج البحث في تحديد المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية، والتوسع في استخدام الاختبارات المتعلقة بهما في البيئة الأردنية.

ثانياً: الجانب التطبيقي:

1. قد تكون نتائجها نقطة انطلاق للباحثين والدارسين في الاستفادة من أدوات الدراسة الحالية ونتائجها وتوصياتها في دراسات مستقبلية وبخاصة في ظل الدراسات المحلية التي تعنى بمناهج الدراسات الإدارية والتسويق.
2. تقديم بعض التوصيات والمقترحات في ضوء ما تسفر عنه الدراسة الحالية من نتائج.

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى ما يلي:

- 1- تقديم إطار نظري متكامل لمتغيرات الدراسة.
- 2- تعرف مفهوم كل من المناعة النفسية والصحة النفسية.
- 3- تحديد العلاقة الارتباطية بين كل من المناعة النفسية والصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية.
- 4- الكشف عن الفروق في المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية تعزى لمتغيري الجنس، نوع اللعبة.

محددات الدراسة

يمكن أن تتحدد نتائج هذه الدراسة وتعميمها على ضوء المحددات الآتية:

- في ما يتعلق بالعينة: اشتملت الدراسة عينة عشوائية من الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية من مجتمع الدراسة.
- في ما يتعلق بأدوات الدراسة: تتحدد نتائج هذه الدراسة بمدى ما يتوافر لأدواتها المتمثلة في: مقياس المناعة النفسية، ومقياس الصحة النفسية، من إعداد وتطوير ودرجات صدق وثبات لكل منهما.

حدود الدراسة

تمثل حدود الدراسة الحالية بالآتي:

- 1- الحدود البشرية: الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية.
- 2- الحدود المكانية: المملكة الأردنية الهاشمية / جامعة البلقاء التطبيقية / المركز.
- 3- الحدود الزمانية: العام 2018.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية:

المناعة النفسية: مجموع سمات الشخصية التي تجعل الفرد قادراً على تحمل تأثيرات الإنهاك والضغط، وعلى دمج الخبرة المكتسبة من ذلك، بنمط لا يؤثر على الوظائف الفعالة للفرد، كما أنه ينتج مناعة نفسية مضادة تحمي الفرد من التأثيرات البيئية السلبية (Albert et al, 2012). وتعرف إجرائياً: هي الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة وذلك باستجاباتهم على الفقرات الخاصة بالمناعة النفسية لمقياس الدراسة.

الصحة النفسية: عرفته منظمة الصحة العالمية هي ليست مجرد خلو الفرد من المرض النفسي أو العقلي فقط، وإنما هي فوق ذلك، حالة من الاكتمال الجسدي والنفسي والاجتماعي لدى الفرد (الدوري، 2003). وتعرف إجرائياً: هي الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة وذلك باستجاباتهم على الفقرات الخاصة بالصحة النفسية لمقياس الدراسة.

الطريقة والإجراءات

منهجية الدراسة

استُخدم المنهج الوصفي الارتباطي في هذه الدراسة لملاءمته لأغراضها، وتضمنت وصفاً لمجتمعها وعينتها بالإضافة لأدواتها، وإجراءاتها ومتغيراتها، وأساليب الإحصائية التي ستستخدم في تحليل نتائجها، والتي تعد الأفضل عند القيام بدراسة ظاهرة كما هي في الواقع.

مجتمع وعينة الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة الرياضيين في مركز جامعة البلقاء التطبيقية، البالغ عددهم (186) طالب وطالبة من كلا الجنسين حسب إحصائيات عمادة شؤون الطلبة في الجامعة، وقد تم اختيار عينة عشوائية من مجتمع الدراسة بنسبة (40%) تقريباً، حيث تكونت العينة من (75) طالب وطالبة، والجدول (1) يوضح توزيع أ عينة الدراسة وفقاً لمتغيراتها.

الجدول (1): توزيع عينة الدراسة حسب الجنس ونوع اللعبة

المتغيرات الديموغرافية	الفئة	العدد	النسبة
الجنس	ذكر	48	64%
	أنثى	27	36%
نوع اللعبة	لعبة فردية	33	44%
	لعبة جماعية	42	56%
المجموع		75	100%

أداة الدراسة

من خلال الرجوع إلى العديد من الدراسات السابقة ذات العلاقة، تم تطوير مقياس مكون من جانبين لدراسة المتغيرات الرئيسية للبحث، 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، وتم استخدام الأداة لقياس العلاقة الارتباطية بين مستوى المناعة النفسية والصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية، من خلال تطبيقه على عينة الدراسة للوصول إلى النتائج، وقد تكون المقياس بصورته النهائية من (30) فقرة، وهي من نوع التقرير الذاتي يجب عنها الطلبة في ضوء مقياس ثلاثي التدرج (أوافق: ثلاث درجات، ومحايد: درجتان، ولا أوافق: درجة واحدة)، وان مفتاح التصحيح للمقياس هي من (1-3) للفقرات الايجابية ومن (3-1) للفقرات السلبية وان أعلى درجة هي (90) وأدنى درجة كلية محتملة هي (30)، والمتوسط الفرضي للمقياس هو (60) درجة.

صدق الأداة

تم عرض الأداة على مجموعة من المحكمين من المتخصصين في علم الإرشاد التربوي والعلوم التربوية بهدف التحقق من ملائمة فقرات الاختبار لأغراض الدراسة وسلامة وسهولة لغتها، وطلب منهم أن يحكموا على كل فقرة من فقرات الاختبار من حيث تمثيلها للمتغيرات وملاءمتها للفئة التي تنتمي إليها عينة الدراسة، وكذلك من حيث ملائمة الصياغة اللغوية لفقرات الاختبار، فقد قام الباحث بحذف الفقرات التي أجمع ثلاثة محكمين أو أكثر على أنها ضعيفة. ولاستخراج دلالات صدق الاتساق الداخلي للمقياس، استخرجت معاملات ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية في عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة تكونت من (30) طالب وطالبة، حيث أن معامل الارتباط هنا يمثل دلالة للصدق بالنسبة لكل فقرة في صورة معامل ارتباط بين كل فقرة وبين الدرجة الكلية، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات الخاصة بمتغير المناعة النفسية ككل ما بين (338-599)، في حين تراوحت معاملات ارتباط الفقرات الخاصة بمتغير الصحة النفسية ككل ما بين (328-684)، والجدول (2) يبين معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الدراسة ببعدي (المناعة النفسية، والصحة النفسية).

الجدول (2): معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الدراسة

الفقرات الخاصة بالمناعة النفسية		الفقرات الخاصة بالصحة النفسية	
رقم الفقرة	الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	الارتباط مع الأداة
1.	.389**	1.	.567**
2.	.593**	2.	.684**
3.	.487**	3.	.507**

الفقرات الخاصة بالمناعة النفسية		الفقرات الخاصة بالصحة النفسية	
رقم الفقرة	الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	الارتباط مع الأداة
.4	.445**	.4	.547**
.5	.574**	.5	.512**
.6	.478**	.6	.543**
.7	.358**	.7	.567**
.8	.445**	.8	.566**
.9	.574**	.9	.512*
.10	.445**	.10	.422**
.11	.574**	.11	.328**
.12	.445**	.12	.398**
.13	.574**	.13	.583**
.14	.599**	.14	.578**
.15	.338*	.15	.454*

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05). **دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

يتضح من الجدول (2) أن معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية لكلا المتغيرين (المناعة النفسية، والصحة النفسية) كانت دالة إحصائية عند مستويات الدلالة $\alpha = 0.05$ و (0.01) ، لذلك لم يتم حذف أي منها، وهذا يدل على تمتع المقياس بصدق عال وملامح لأغراض الدراسة الحالية. أما الثبات: فقد قام الباحث بحساب معامل ثبات الاتساق الداخلي بطريقة معادلة ألفا كرونباخ، وبلغ (0.86). لمتغير (المناعة النفسية)، وبلغ (0.88) لمتغير (الصحة النفسية)، وهي معاملات مرتفعة، واعتبرت هذه القيمة ملائمة لغايات هذه الدراسة.

المعالجة الإحصائية

تم استخدام برنامج (EXCEL) في عملية إدخال البيانات وتفرغها، وبرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في التحليلات الإحصائية المختلفة، كما تم استخدام الأساليب الإحصائية المتمثلة بالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ومعاملات الارتباط.

مناقشة النتائج

1- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى المناعة النفسية والصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية؟ للإجابة عن السؤال أعلاه تم اختبار مدى العلاقة الارتباطية بين مستوى المناعة النفسية والصحة النفسية من خلال معرفة قيمة الدالة الإحصائية، ويوضح الجدول (3) العلاقة الارتباطية بينهما.

الجدول (3): العلاقة الارتباطية بين مستوى المناعة النفسية الكلية والصحة النفسية الكلية

معامل الارتباط R	R Square	معامل التحديد R ²	الدالة Sig	F
.720	.513	.511	.000 ^a	150.678

يتضح من الجدول (3) أن قيمة الاختبار F تساوي (154.278)، وهي أكبر من قيمة F الجدولية، أما مستوى الدلالة الإحصائية فقد بلغ (0.000) وهي أصغر من القيمة المحددة (0.05)، وهذا معزز بقيمة R والتي بلغت (0.720)، التي تفسر قوة الأثر بين مستوى المناعة النفسية والصحة النفسية، حيث يمكن القول أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha = 0.05)$ بين مستوى المناعة النفسية والصحة النفسية.

مما يعني أنه كلما زاد مستوى المناعة النفسية لدى الطلبة الرياضيين، انعكس ذلك على تحسين صحتهم النفسية، أي ارتفاعها لديهم، فتعرض الفرد للضغوط بصورة مستمرة مع عجزه عن مقاومتها أو التكيف معها، أو تكرارها واستمرارها يصاب الفرد ببعض التغيرات الفسيولوجية، وتدني مستوى الصحة النفسية لديه، فأصحاب الدافع القوي للنجاح والتميز بمهاراتهم وقدراتهم الرياضية وسعيهم لتطويرها وتنميتها رغم الصعوبات والمشكلات التي تواجههم في البيئة الأسرية والجامعية والمجتمع المحلي لديهم ثقة أكبر بأنفسهم منعكسة على تحسين صحتهم النفسية، فالطالب الرياضي عندما يصل إلى مستوى مرتفع من المناعة النفسية فإنه يحاول تطبيق ما تعلمه من المهارات التي اكتسبها بجانب اتجاهاته وميوله، مما قد يشعره بدرجة مرتفعة من الإشباع النفسي لحاجاته.

كما وأن ارتفاع مستوى المناعة النفسية سيؤدي إلى تقليل حالة التوتر الشامل والقلق والانزعاج الذي قد يؤثر في زيادة كفاءة الجهاز العصبي والجهاز الغدّي بطريقة تؤدي إلى زيادة كفاءة مستوى المناعة النفسية وهذا يؤثر بدوره في العمليات العقلية كالانتباه والتركيز والتفكير والتذكر.

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية تعزى لمتغير الجنس ونوع اللعبة؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات الجنس ونوع اللعبة، كما هو مبين بالجدول (4).

الجدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد متغير الجنس ونوع اللعبة

المتغير	المتوسط الحسابي	العدد	الرتبة	الانحراف المعياري
ذكر	2.31	48	1	.47
أنثى	1.76	27	2	.83
لعبة فردية	1.95	33	2	.72
لعبة جماعية	2.16	42	1	.60

يتضح من الجدول (4) بالنسبة لمتغير الجنس فإن الطلبة الرياضيين من فئة الذكور حصلوا على أعلى متوسط حسابي بلغ (2.31)، كما أن الطلبة الرياضيين من فئة الألعاب الجماعية بالنسبة لمتغير نوع اللعبة حصلوا على أعلى متوسط حسابي وبلغ (2.16). وللتحقق من الدلالات الإحصائية للفروق بين المتوسطات الحسابية في مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات الجنس ونوع اللعبة فقد أجري اختبار تحليل التباين ANOVA، والجدول (5) يوضح ذلك:

الجدول (5) اختبار تحليل التباين لقياس أثر متغيرات الجنس ونوع اللعبة

مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدالة الإحصائية
بين المجموعات	33.465	1	1.733	3.965	.021*
داخل المجموعات	35.589	74	.437		
المجموع	59.054	75			
بين المجموعات	.570	1	.2851	.4142	46*0.
داخل المجموعات	34.832	74	19.2		
المجموع	35.402	75			

**دالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha = 0.05)$

يتضح من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية تعزى لمتغير الجنس ولصالح الطلبة الرياضيين من فئة الذكور، حيث بلغت قيمة ف المحسوبة (3.965) وبمستوى الدلالة (0.021). وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha = 0.05)$.

وتعتبر النتيجة مبررة لما يتصف به الطلبة الذكور من دعم وحرية من قبل الأهل كون الطالب يستطيع أن التنقل والتفاعل أكثر في المجتمع الجامعي وخصوصاً الرياضي، كما أن الطالب الرياضي ينتهي إلى الفرق الرياضية المختلفة مما يؤثر ذلك على صحتهم النفسية وبالتالي يؤثر على المناعة النفسية لديهم، كما أن طبيعة المنطقة الجغرافية تلعب دور كبير في ذلك والتي تؤكد على المجتمع الذكوري.

كما واتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية تعزى لمتغير نوع اللعبة ولصالح الطلبة الرياضيين من فئة الألعاب الجماعية، حيث بلغت قيمة ف المحسوبة (2.414) وبمستوى الدلالة (0.046)، وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha = 0.05)$.

وتعزى النتيجة إلى أن فئة الألعاب الجماعية يعمل الفريق على مساندة بعضهم البعض، مما يساعد ذلك على صحتهم النفسية وتقوية المناعة النفسية، أكثر من الألعاب الفردية التي تعتمد مجهودات اللعبة وانجازها على اللاعب الواحد مما يزيد على الضغوطات النفسية مما يؤثر على صحتهم النفسية ومناعتهم النفسية.

التوصيات

- 1- الاهتمام بالفئة المستهدفة من الطلبة الرياضيين في الجامعات لمساعدتهم في تطوير مهاراتهم وقدراتهم، من خلال رفع مستوى المناعة النفسية لهم وتحسين الصحة النفسية، لما لهذه المرحلة النمائية من أهمية، وتكثيف البرامج الإرشادية الوقائية لهم.
- 2- تركيز المدربين على استخدام مقاييس متعلقة بموضوع المناعة النفسية للرياضيين المتقدمين في الألعاب الفردية والجماعية، بهدف معرفة الرياضيين الذين يتميزون بمناعة نفسية عالية والرياضيين الذين يمتلكون مناعة نفسية ضعيفة من أجل مساعدتهم في تدعيم هذا المفهوم لديهم وتعزيز سمة المناعة النفسية لديهم.
- 3- إعداد ندوات نفسية مكثفة للفئة المستهدفة لتعزيز قدراتهم على مواكبة ومواجهة تطورات الحياة الصعبة.

المصادر والمراجع

- الجعفرية، س. وحلي، ف. (2005)، الصحة النفسية للعاملين وعلاقتها ببعض جوانب بيئة العمل في قطاع الصناعات الدوائية الأردنية. *مجلة دراسات، العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 32(2)، 281-300.
- حسني، ع. (2001)، *النفس في الصحة والتربية والعلاج*. بغداد: مطبعة الأصدقاء.
- الحميديين، ر. والكيلاني، أ. (2018)، درجة التزام مديري المدارس الأساسية في لواء ماركا في التوجه للصحة النفسية للإدارة من وجهة نظرهم. *مجلة دراسات، العلوم التربوية*، 45(4)، 41-54.
- الخالدي، ع. والعلي، د. (2009)، *الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق*. عمان: دار صفاء.
- الخصاونة، ل. (2018)، درجة تضمين كتب التربية المهنية في المرحلة الأساسية العليا في الأردن لمفاهيم التربية الصحية. *مجلة دراسات، العلوم التربوية*، 45(4)، 219-249.
- خضير، أ. (2016)، تقنين مقياس المناعة النفسية للرياضيين المتقدمين. *مجلة العلوم الرياضية*، 168-185.
- الدوري، و. (2003)، *فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي في الصحة النفسية للطلاب الموهوبين*. أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة بغداد.
- ربيع، م. (2000)، *الصحة النفسية*. عمان: دار المسيرة.
- رزوقي، ن. (2013)، *المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ديالى، كلية التربية للعلوم الإنسانية قسم العلوم التربوية والنفسية.
- زيدان، ع. (2013)، *المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها*. *مجلة كلية التربية، جامعة طنطا*، 51(5)، 812-882.
- الشريف، ر. (2016)، *فاعلية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقي الأسر المتضررة بالعدوان الأخير على غزة (2014)*. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية - غزة.
- الشريف، ع. (2015)، *فاعلية برنامج إرشادي قائم على خصائص الشخصية المحددة لذاتها لتدعيم المناعة النفسية وأثره على خفض الشعور بالاغتراب لدى طالب الجامعات الفلسطينية*. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة المنصورة: مصر.
- الشمري، ف. (2013)، *الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية*. *مجلة علوم التربية الرياضية*، 6(4)، 113-141.
- العكيلي، ج. (2017)، *المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي بالذات والعفو*. *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، 81(1)، 423-454.
- مزايرة وآخرون: (2001)، *علم الاجتماع والصحة*. عمان: دار اليازوري للنشر.

References

- Albert-Lőrincz, E., Albert-Lőrincz, M., Kadar, A., Krizbai, T., & Marton, R. (2012). Relationship between the characteristics of the psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents. *The New Education Review*, 23(1), 103- 115.
- Babak, M., Froug, S., Behrooz, B. , & Hamid, A. (2008). Perceived stress, self-efficacy and its Relation to Psychological Well-Being Status in Iranian Male high school students. *Journal of social and Behavior Personality*, 36 (2), 257-266
- Dubey, A., & Shahi, D., (2011). Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. *Indian Journal Science Researches*, 8(1-2), 36-47
- Lotf, M., Aminian, A., Ghomizadea, A., & Noorani, F. (2009). A study on psychological health of first year university in Iran. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Science*, 3 (2), 47-51.
- Oláh, A. (2004). Psychological immunity: A new concept in coping with stress. *Applied Psychology in Hungary*, 56, 149-189.
- Al-Mahrogia, R., & Karadsheh, M. (2021). The Commitment Degree of Eupsychian Management By Basic Schools Principals in Marka Province as Perceived by Them. *Dirasat: Educational Sciences*, 45(4), 41-54.