

دور الرياضات الجامعية في تعزيز المناعة النفسية لطلاب جامعة دمياط

*د/ عمرو محمد رضا هلالى

مقدمة ومشكلة البحث:

تنبؤاً الجامعة مكان الصدارة في المجتمع لأنها مركز الإشعاع لكل ما هو جديد من الفكر والمعرفة لما لها من دور كبير و متميز في التنمية الاقتصادية والاجتماعية والتطور العلمي في المجتمع، وتزويد الطالب الجامعي بالمعارف والخبرات والمهارات التي يحتاج اليها في حياته الحاضرة والمستقبلية بما يؤدي إلى تفاعله مع البيئة الاجتماعية وجعله قادر على الارتقاء بها وتطويرها، من خلال الدور الحيوي الذي يقوم به العاملون بها في مختلف المستويات العلمية والوظيفية من تخطيط وتنفيذ ومتابعة تجري وفق أسس وأساليب علمية وتقنية متقدمة لتوفير كافة السبل والوسائل التي من شأنها تذليل كافة ما قد يواجه الطلاب من صعوبات ومشكلات تعترضهم وتعرقل مسيرتهم نحو طلب العلم والمعرفة.

ونظراً لأن التعليم الجامعي من أكثر المراحل أهمية في حياة الطلاب، حيث أن من أهم أهداف مؤسسات التعليم العالي هو إعداد الطلاب لمواجهة حياتهم المهنية والعملية، لذا لا بد من الاهتمام بمساعدتهم على تعزيز آرائهم الإيجابية والعمل على تنمية التفاؤل والمناعة النفسية لحمايتهم من الوقوع فريسة للاضطرابات النفسية، ومساعدتهم على التفوق الأكاديمي. (٤٣: ١١٩٠).

ولعل ما يعيشه طلاب الجامعة في هذه الأيام من تغيرات اجتماعية واقتصادية وثقافية وسياسية لحقت بالقيم الإنسانية وتسببت في صراعات الطالب الجامعي وزادت من حدة الضغوط لديه، وجعلته يتحمل الكثير من المتاعب والآلام النفسية وأصبح عرضةً للضغط النفسي وهذا ما يجعل من تعزيز ورفع مستوى المناعة النفسية لديه أمراً شاقاً صعب المنال. (٥: ٦٣٢ - ٦٧١).

كما تؤكد دراسة كل من محمد الرفوع، آلاء الربيح (٢٠٢١م) (٣٠)، حنان الحلبي (٢٠٢١م) (١٢)، على أن طلاب الجامعة في مختلف المستويات يتعرضون إلى كثير من المواقف والمصاعب الحياتية التي تقلقهم وتثير التوتر والاضطرابات النفسية لديهم، لذا تشكل المناعة النفسية حائط الصد لدفع الضغوط النفسية، ومن بينها الضغوط التي تواجه طلاب الجامعة مثل الضغوط الدراسية وضغوط عناصر البيئة الجامعية وغيرها.

ومع ازدياد الضغوط والتحديات التي تواجه الطلاب في مختلف جوانب الحياة وانعكاس آثارها على حياة الطالب اليومية وشعوره بالخوف والقلق، وزيادة المشاعر السلبية

*أستاذ مساعد بقسم الترويح الرياضي - كلية التربية الرياضية جامعة دمياط

الناتجة عن الأعباء والضغوط الحياتية اليومية تبرز الحاجة الملحة إلى التعمق في دراسة دور الرياضات الجامعية في تدعيم المناعة النفسية لطلاب الجامعة.

حيث تشير ليلى بابكر (٢٠٢١م)، إلى أن هناك علاقة قوية بين المناعة النفسية وصحة الفرد النفسية والجسمية؛ حيث تعمل المناعة النفسية على حماية الطالب من الإصابة بعدد من الأمراض، وأن الإنسان كُلاً متكامل يشمل العقل والجسم معاً (٢٧: ٤٦).

وكما يؤكد حسام زكي (٢٠٢١م)، على أن المناعة النفسية تعد مكون عام له عدة جوانب فرعية تختلف وفق رؤية الباحثين وتساعد في عيش الطالب بصورة توافقية مع ما يحيط به وتنمية الإيجابية لديه، لذا فهي وسيلة لبناء مجتمع سوي (١١: ٣).

وتتضمن المناعة النفسية قدرة الطالب على توظيف قدراته العقلية والبدنية ومهاراته الاجتماعية لتحقيق أهدافه والتغلب على المصاعب التي تعترضه في حياته اليومية وتحويل الفشل إلى نجاح، وفهم للمشكلات والصعوبات وإيجاد حلول إيجابية لها والتعامل الجيد مع الضغوط (٢١: ٣٧٥).

وفي سياق متصل يؤكد (Hassan, 2021) على أهمية الحفاظ على المناعة النفسية لطلاب الجامعة لأنها تلعب دوراً أساسياً في التفاؤل والتفكير المنطقي، والتحكم في الانفعالات وإدارتها والتفكير المرن لتحقيق أهداف الحياة، وتساعد على رفع الحالة الأخلاقية والعقلية لهم، وتعمل على إعادة بناء إدراكهم المعرفي وتعديل سلوكهم، وتشكل طريقة تعاملهم مع مواقف وظروف الحياة والعمل، كما تجعلهم يبتعدون عن التفكير الخاطيء أو غير المنطقي، لذا فإنه لا بد من السعى وراء تقوية المناعة النفسية، وذلك من خلال ممارسة الرياضات الجامعية نظراً لأهميتها بالنسبة للطلاب الجامعي (٥٠: ٤٢٩٩).

حيث تعد الرياضات الجامعية وسيلة هامة من وسائل بناء الأجيال الشابة وتنمية القدرات وإعداد الطلاب ليكونوا طاقة فاعلة في المجتمع، حيث أشارت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي وفقاً لتقرير صادر عنها، أن الاهتمام بالرياضات الجامعية ونشر الوعي داخل الجامعات والمعاهد، يرجع إلى دورها الكبير في صقل مهارات الطلاب البدنية والنفسية، ودورها أيضاً في تكوين الشخصية المتكاملة لهم، فضلاً عن دورها في اكتشاف المواهب الرياضية، وإخراج الطاقات الإبداعية للطلاب (٥٩).

كما تعد الرياضات الجامعية بشتى أنواعها من أبرز الأنشطة التي يمارسها الطلاب داخل الجامعة لدورها في صقل وإعداد شخصية الطالب الجامعي وإبعاده عن روتين الدراسة ورفع مستواه البدني والصحي، لذا تحرص الجامعات على وجود إدارة لهذه الأنشطة مهمتها تعزيز مفهوم الرياضة لدى الطالب بإمداده بكافة التجهيزات من أدوات رياضية وصالات مغلقة من أجل تكوين فرق رياضية على مستوى عالٍ من اللياقة البدنية لتكون قادرة على المشاركة في المحافل المحلية والدولية (٥٨).

حيث نجد أن إدارات رعاية الطلاب بالجامعات تختص بمسئولية تصميم وإدارة برامج الأنشطة الرياضية بالتعاون مع إدارات رعاية الطلاب في الكليات؛ إذ تسهم بدور فعال وإيجابي في تحقيق الرسالة التربوية للجامعة، وذلك بهدف استثمار أوقات فراغ الطلاب باشتراكهم في تلك الرياضات، والتي تمارس وفقاً لمعايير تلبي احتياجاتهم النفسية، والوقت المتيسر لهم لممارستها لصقل مواهبهم وتنمية قدراتهم وتدريبهم على القيادة وتحمل المسؤولية. (٣٤: ١٩٨).

كما أن ممارسة الرياضات الجامعية من أهم العوامل التي تعمل على الارتقاء بالمستوى الصحي والبدني؛ حيث تكسب القوام اللائق وتمنح الطلاب السعادة والانفعالات الايجابية السارة وتجعلهم قادرين على التحصيل الأكاديمي، وتعمل على تحقيق النمو الشامل المتزن للطلاب الجامعي (٢٣: ٢).

ونظراً لما شهدته السنوات الأخيرة من تقدم كبير في فهم مساهمة العوامل النفسية والاجتماعية في الصحة النفسية والجسدية؛ فإن ممارسة الرياضات الجامعية أصبحت استراتيجية هامة وفعالة لمواجهة الضغوط النفسية، وذلك لأنها تبعث في النفس الميل إلى المثابرة والإنجاز، وتنشط أجهزة المناعة النفسية والجسدية، مما يحقق السعادة والصحة والأمن والطمأنينة والوقاية من الضغوط النفسية، حيث تساعد على رفع الحالة الأخلاقية والعقلية لهم، وتعمل على إعادة بناء إدراكهم المعرفي وتعديل سلوكهم، وتشكل طريقة تعاملهم مع مواقف وظروف الحياة، كما تجعلهم يبتعدون عن التفكير الخاطيء أو غير المنطقي، وبالتالي تعمل على تقوية وتعزيز التفاعل بكفاءة مع الظروف والأحداث الضاغطة العصيبة (٤٦: ٤) (٤٠٨: ٤).

ولقد تبوأَت الرياضات الجامعية مكانة متميزة في سياقات النظم التربوية، فكثيراً ما يتم توظيف الرياضة توظيفاً تربوياً واسعاً، فلقد فطن الأفراد التربويون مبكراً إلى قيم الرياضة الاجتماعية والأخلاقية وقدرتها في تطبيع الفرد الرياضي وتنشئته، وإسهامها في بناء شخصية الطالب الجامعي، ولذلك فإن الكثير من علماء علم الاجتماع الرياضي ينظرون إلى الرياضات الجامعية على أنها وسيط تربوي جيد يمكن من خلالها تعزيز المناعة النفسية لدى طلاب الجامعات (٥٦).

كما يرى الباحث أن الرياضات الجامعية والطرق المختلفة لممارستها تشكل دوراً هاماً في حياة الطالب الجامعي؛ نظراً لأن تلك الفئة أكثر استهدافاً من غيرها نتيجة ضغوط تتعدد مصادرها سواءً أكانت اجتماعية، أسرية، شخصية، صحية وانفعالية، وذلك يؤثر على تركيزهم وانتباههم وإنجازهم الأكاديمي، وسعادتهم النفسية بشكل عام، فهم يحتاجون إلى مجموعة من البرامج والمناشط المتعددة التي تمارس داخل الجامعة أو خارجها وفقاً لميولهم واستعداداتهم وقدراتهم وذلك بهدف تعزيز المناعة النفسية لديهم.

وانطلاقاً من الدور الذى يؤديه الطلاب فى المرحلة الجامعية فى البناء والتغيير فإن المجتمعات على اختلاف نظمها وفلسفاتها وتوجهاتها تسعى لاحتضان شبابها وإكسابهم مهارات التفاعل والتوافق والتكيف الفعال مع ثقافة المجتمع ونظمه والانسجام مع توجهاته من خلال توفير سبل الراحة والاهتمام بتعزيز المناعة النفسية لديهم.

ومن خلال عمل الباحث فى التدريس والارشاد الاكاديمى، فقد شعر بأهمية الدراسة الحالية للكشف عن دور الرياضات الجامعية فى تعزيز المناعة النفسية لطلاب جامعة دمياط نظراً لأن الجامعة تعد المحطة التربوية الهامة فى حياة الطالب الجامعى من خلال ما تقدمه من أنشطة ورياضات جامعية مختلفة ومتنوعة تسهم فى نشر مفاهيم الثقافة الرياضية التي تدعم أخلاقيات وقيم المنافسة الشريفة بين الطلاب؛ حيث إن ممارسة تلك الرياضات الجامعية تتيح الفرصة أمام الطلاب وأعضاء هيئة التدريس للمشاركة فى ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، للوصول إلى لياقة بدنية وصحية مفيدة، وذلك تحت إشراف وتوجيه مختصين رياضيين يرشدونهم إلى ممارسة الرياضة بالطرق السليمة، والعمل على توسيع دائرة الممارسين من خلال تفعيل مسابقات داخلية على مستوى كل كلية، ثم تنظيم مسابقات على مستوى الكليات لتوفير البيئة الرياضية المناسبة لطلاب الجامعات، وتحفيز المتميزين رياضياً، وترسيخ مبادئ الروح الرياضية، والتنافس الشريف واللعب النظيف والتحلي بالأخلاق الحميدة، التي تؤكد على أهمية احترام وتطبيق الأسس والقواعد التنظيمية والقانونية عند ممارسة الرياضة، وضبط سلوكيات الممارسين لها والمنتمين إليها.

ونظراً لأن نقص أو قلة المناعة النفسية تسبب أضراراً نفسية للطالب الجامعى، حيث تجعل الطالب يفقد ضبط النفس (التحكم فى الذات) ويبالغ فى تقدير معايير الحكم على الأشياء، ونتيجة لذلك ينخفض مستوى نضجه الانفعالى مما يسمح للأفكار اللاعقلانية بالسيطرة على تفكيره والتي غالباً ما تكون مدمرة، ويتعرض لاكتساب سمات سلبية تعرف بأعراض نقص المناعة النفسية (٥٠ : ٤٢٩٨).

وهذا ما دفع الباحث إلى إجراء تلك الدراسة للكشف عن دور الرياضات الجامعية فى تعزيز المناعة النفسية لطلاب جامعة دمياط، فطلاب اليوم هم قادة المستقبل؛ فضلاً عن دورهم الفعال فى بناء المجتمع، وبما أن المرحلة الجامعية من أهم مراحل الحياة من حيث التوجه المستقبلي، حيث يتحدد فى ضوءها وضع خطة متكاملة مدروسة فى ضوء أهداف واقعية بما يتناسب مع قدرات كل طالب واحتياجاته المستقبلية، وحيث أن الطالب الممارس للنشاط الرياضى يتسم ببعض السمات الشخصية التي تحدد كيفية تصرفه فى مختلف المواقف التي يتعرض لها أثناء ممارسة النشاط، والسمات الشخصية تمثل بالنسبة لمعظم الدراسات النفسية نقطة البداية للكشف عن فاعلية الطالب فى نشاط ما وأفضل المعايير لتحقيق تلك الفاعلية،

كما تسهم في تكوين العديد من المهارات الاجتماعية اللازمة لتوافق الطالب مع المجتمع الجامعي وتعزيز المناعة النفسية لديه والتي تتمثل في: تحمل المسؤولية- تقدير الذات- التواصل الاجتماعي- الاتصال الفعال بالآخرين- تدعيم العلاقات الاجتماعية- القدرة على حل المشكلات (٢٣: ٢).

لذا جاءت الحاجة إلى تلك الدراسة للكشف عن دور الرياضات الجامعية في تعزيز المناعة النفسية لطلاب جامعة دمياط، وذلك لإبراز الصورة المشرفة للرياضة بصفة عامة والرياضات الجامعية بصفة خاصة، ولإلقاء الضوء على دورها في تعزيز المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة، وذلك في ظل قلة الدراسات الأجنبية التي تناولت هذين المتغيرين، وندرة الدراسات العربية التي تناولت موضوع الدراسة.

أهمية البحث والحاجة إليه:

الأهمية العلمية:

- تتطرق الدراسة الحالية إلى موضوع على درجة كبيرة من الأهمية في مجال الترويج الرياضي (الرياضات الجامعية).
- تسليط الضوء على متغيرات هامة في علم النفس الإيجابي كمفهوم المناعة النفسية، حيث اهتمت الدراسة الحالية بدراسة دور الرياضات الجامعية في تنمية المناعة النفسية لطلاب جامعة دمياط نظراً لقلة الدراسات العربية التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية خاصة في البيئة الجامعية.
- تناولت الدراسة الحالية فئة الشباب وخاصة في مرحلة التعليم الجامعي نظراً لما تتميز به هذه المرحلة من خصائص نفسية واجتماعية وعقلية، كما أنها تمثل الثروة البشرية للمجتمع والفئة الأكثر تعرضاً للضغوط النفسية.

الأهمية التطبيقية:

- نتائج هذه الدراسة من المتوقع أن تلقي الضوء على أهم وأبرز الرياضات الجامعية المختلفة التي يمارسها طلاب الجامعة التي تسهم في تعزيز وتدعيم المناعة النفسية لديهم.
- يمكن أن تسهم هذه الدراسة في لفت نظر القائمين على التعليم الجامعي بضرورة توفير أفضل بيئة لطلاب الجامعة لممارسة الرياضات الجامعية كمطلب مُلح ومحاولة للاستمتاع بكل ما يوجد حولهم من أنشطة مفيدة وإيجابية، تعمل على التخفيف من واقع الضغوط الأكاديمية والاجتماعية المحيطة بهم ومن ثم تعزيز المناعة النفسية لديهم.
- يمكن أن تسهم الدراسة الحالية في وضع برامج ترويحية رياضية تعمل على تعزيز وتدعيم المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على دور الرياضات الجامعية في تعزيز المناعة النفسية لطلاب جامعة دمياط، وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

١. ما الرياضات الجامعية التي يفضل طلاب جامعة دمياط ممارستها؟
٢. ما دور الرياضات الجامعية في تعزيز المناعة النفسية بأبعادها المختلفة لطلاب جامعة دمياط؟
٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المناعة النفسية لدى الطلاب الممارسين للرياضات الجامعية وفقاً لمتغير النوع (ذكور - إناث)؟
٤. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المناعة النفسية لدى الطلاب الممارسين للرياضات الجامعية وفقاً لمتغير نوع الكلية (نظرية - عملية)؟

مصطلحات البحث:**الرياضات الجامعية:**

يعتبر النشاط الرياضي بالجامعات المصرية هو أحد المجالات التربوية التي تهدف لتوفير الكفاءة البدنية واللياقة النفسية للفرد ويتميز هذا النشاط بالحركة والفاعلية لنمو الطالب نمواً متزناً متكاملًا من النواحي العقلية والخلقية والاجتماعية (١٨ : ٨٣٦).

المناعة النفسية:

هي مجموعة السمات الشخصية التي تجعل الطالب الجامعي قادراً على تحمل آثار الإنهاك والضغوط ودمج الخبرة المكتسبة من ذلك والتي لا تؤثر على الوظائف الفعالة للفرد حيث تنتج مناعة نفسية تحمي الطالب من المشاكل البيئية السلبية (٥٥ : ٣٤٥).

الدراسات المرتبطة:

١- دراسة "محمد الرفوع، آلاء الربيحيات" (٢٠٢١م) (٣٠)، والتي هدفت إلى التعرف على درجة المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلبة كلية الهندسة في جامعة الطفيلة التقنية، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٥٩) طالب/ة، واستخدمت الدراسة المقاييس كأداة لجمع البيانات، كما استخدمت المنهج الوصفي، ولقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن درجة المناعة النفسية والتكيف الدراسي متوسطة لدى طلبة كلية الهندسة وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المناعة النفسية والتكيف الدراسي لدى طلبة كلية الهندسة، وكذلك أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للمناعة النفسية تعزى لمتغير النوع، ووجود فروق في الدرجة الكلية للمناعة تعزى لمتغير المستوى لصالح المستويات الثاني والثالث والرابع.

- ٢- دراسة "هدى شحاته" (٢٠٢١م) (٤٣)، والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفاؤل والمناعة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (٤١١) طالب/ة، واستخدمت المقاييس كأداة لجمع البيانات، كما استخدمت المنهج الوصفي، ولقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين درجات الطلاب في مقياس المناعة النفسية، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث في جميع الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية ما عدا بعدي (الصمود والصلابة النفسية- المرونة النفسية والتكيف)، وكذلك أظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ بالدرجة الكلية للمناعة النفسية من درجات أبعاد مقياس التفاؤل لدى طلاب الجامعة.
- ٣- دراسة "حنان الحلبي" (٢٠٢١م) (١٢)، التي هدفت إلى التعرف على دور المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى طلبة جامعة القصيم، وتكونت عينة الدراسة من (٢٧٥) طالبة، واستخدمت المقاييس كأداة لجمع البيانات، كما استخدمت المنهج الوصفي، ولقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى فوق المتوسط في المناعة النفسية وكذلك للمناعة النفسية قدرة تنبؤية بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل.
- ٤- دراسة "نادرة جميل" (٢٠٢١م) (٤١)، والتي هدفت إلى التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وبناء برنامج ارشادي وفق اسلوب التنظيم لجوليان وروتر من أجل تنمية المناعة النفسية للطلبة، وقد استخدمت الباحثة مقياس (دواح ٢٠١٨م)، لقياس المناعة النفسية لهم والبرنامج الارشادي المقترح، وتوصلت نتائج الدراسة إلى ان طلبة الجامعة لديهم ضعف في مستوى المناعة النفسية، وأن البرنامج الارشادي ساهم في رفع مستوى المناعة النفسية للطلاب بشكل ملحوظ.
- ٥- دراسة "جعفر الحرايزة" (٢٠٢٠م) (١٠)، والتي هدفت إلى قياس مستوى المناعة النفسية وبحث علاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية، وتكونت عينتها من (٧٥) طالبا وطالبة، واستخدمت المقاييس كأداة لجمع البيانات، كما استخدم المنهج الوصفي، ولقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين مستوى المناعة النفسية والصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية، كما توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية تعزي لمتغير الجنس لصالح الذكور، وتعزي لنوع اللعبة لصالح الألعاب الجماعية.

مدى الاستفادة من الدراسات المرتبطة:

- توضيح مشكلة البحث الحالي، وكذلك مجتمع وعينة البحث، واختيار أسلوب عرض ومناقشة النتائج.
- تنوعت أدوات جمع البيانات التي استخدمتها الدراسات المرتبطة مثل المقاييس، وتحليل الوثائق، وقد تم الاستفادة منها في تحديد وبناء أدوات جمع البيانات.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) والذي يوفر فهماً عن دور الرياضات الجامعية في تعزيز المناعة النفسية لطلاب جامعة دمياط؛ حيث يقوم هذا المنهج بدراسة متغيرات البحث كما هي لدى أفراد العينة دون أن يكون للباحث دور في ضبط المتغيرات موضوع القياس (١٤: ٣٢٥).

مجتمع البحث:

يتألف مجتمع البحث من جميع كليات جامعة دمياط بواقع (٥) كليات نظرية، (٩) كليات عملية، وما يقرب من (٣٨٥٣٥) طالب، طالبة يدرسون بها بانتظام للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ م.

عينة البحث:

وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية التطبيقية من الطلاب الممارسين للرياضات الجامعية بالجامعة من جميع كليات جامعة دمياط، والبالغ عددهم (١٤٦٤١) طالب، (٢٣٨٩٤) طالبة، وقد بلغ حجم عينة البحث (٢٦٥) طالب بنسبة (١,٨١%)، (١٦٢) طالبة بنسبة (٠,٦٧%)، جدول (١).

جدول (١)

بيان عددي ونسبي لعينة البحث

م	الكليات	طالب	طالبة	المجموع	النسبة
١	التربية	١٨	١٢	٣٠	٧,٠٣
٢	الآداب	٢٢	١٦	٣٨	٨,٩٠
٣	التجارة	٢٢	١٥	٣٧	٨,٦٧
٤	العلوم	١٦	١٢	٢٨	٦,٥٦
٥	الزراعة	١٢	٩	٢١	٤,٩٢
٦	التمريض	١٦	٨	٢٤	٥,٦٢
٧	الطب	١٤	٦	٢٠	٤,٦٨
٨	الحقوق	٢٨	١١	٣٩	٩,١٣
٩	الهندسة	١٦	٨	٢٤	٥,٦٢
١٠	الأثار	١٣	٩	٢٢	٥,١٥
١١	التربية النوعية	١٩	١٠	٢٩	٦,٧٩
١٢	التربية الرياضية	٣٢	٢١	٥٣	١٢,٤١
١٣	الفنون التطبيقية	١٨	١٠	٢٨	٦,٥٦
١٤	الحاسبات والذكاء الاصطناعي	١٩	١٥	٣٤	٧,٩٦
	المجموع	٢٦٥	١٦٢	٤٢٧	١٠٠%

أدوات جمع البيانات:

١- استمارة البيانات الشخصية لطلاب الجامعة عينة البحث تضمنت (الاسم، الكلية، الفرقة الدراسية، محل الإقامة) (إعداد الباحث).

٢- بناء قائمة الرياضات الجامعية:

قام الباحث بتحليل المراجع والبحوث العلمية المتخصصة في مجال الرياضات الجامعية، بهدف الوصول الى مجموعة من المعلومات والمعارف العلمية المرتبطة بموضوع البحث، وذلك لتحديد محاور القائمة، وفي ضوء ذلك تم تحديد عدد (٦) محاور رئيسية، المحور الاول: الرياضات الجماعية ويشتمل على (٤) أنشطة، المحور الثاني: رياضات المضرب ويشتمل على (٤) أنشطة، المحور الثالث: رياضات المنازلات ويشتمل على (٥) أنشطة، المحور الرابع: الرياضات المائية ويشتمل على (٢) نشاط، المحور الخامس: مسابقات الميدان والمضمار وتشتمل على (٧) مسابقات، المحور السادس: مسابقات الجمباز وتشتمل على (٤) مسابقات.

أولاً: صدق المحكمين

قام الباحث بعرض قائمة الرياضات الجامعية التي تم التوصل إليها من خلال ما تم جمعه من معلومات عن طريق ما تم الاطلاع عليه من بحوث ومراجع متخصصة بعرض قائمة الرياضات الجامعية المقترحة على (٥) من المحكمين مرفق (أ)، من الحاصلين على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية، ولا تقل خبراتهم في المجال عن (١٠) سنوات، وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبتها ومدى كفايتها لبناء قائمة الرياضات الجامعية مرفق (ب)، وبناء على آراء المحكمين تم قبول جميع الرياضات الجامعية الحاصلة على نسبة موافقة (٧٠%) فأكثر، ويوضح جدول (٢)، اتفاق الخبراء على محاور وأنشطة القائمة.

جدول (٢)

النسبة المئوية لاتفاق رأى الخبراء على محاور وأنشطة القائمة (ن = ٥)

م	المحاور	عدد الرياضات	النسبة المئوية	عدد الأنشطة المضافة بعد العرض على الخبراء
١.	الرياضات الجماعية	٤	%١٠٠	-
٢.	رياضات المضرب	٤	%١٠٠	١
٣.	رياضات المنازلات	٥	%١٠٠	٢
٤.	الرياضات المائية	٢	%١٠٠	-
٥.	مسابقات الميدان والمضمار	٧	%١٠٠	-
٦.	مسابقات الجمباز	٤	%١٠٠	-
	المجموع	٢٦	%١٠٠	٣

وقد جاءت النتائج كما يلي:

- موافقة الخبراء بنسبة (١٠٠%) على مدى مناسبة المحاور المقترحة.
 - موافقة الخبراء بنسبة (١٠٠%) على مدى كفاية المحاور.
 - وفي حدود ما وضعه الباحث من نسبة لقبول رأى الخبراء، وهو اتفاق بنسبة (٧٠%) على الأقل لقبول الرياضات الجامعية، وقد تم إضافة عدد (١) نشاط لرياضات المضرب، وعدد (٢) نشاط لرياضات المنازلات من قبل الخبراء، مرفق (ج).
- (١) مقياس المناعة النفسية من إعداد د/ محمد عبدالله اسماعيل (٢٠٢٣م)، وتم استخدام هذا المقياس في البحث الحالي وهو يتكون من (٦٨) مفردة، موزعة على (١٠) أبعاد وهي (التفكير الإيجابي - القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل - استقلال الرأي وعدم التبعية - التوجه الإيجابي نحو الحياة - الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس - الصلابة النفسية والصمود - الثبات الإنفعالي والقدرة على ضبط النفس - المرونة النفسية والقدرة على التكيف - السكينة والهدوء النفسي - التواصل مع الجسد)، ويقوم الطالب بالاستجابة على مفردات المقياس خماسي التقدير، موافق بدرجة كبيرة (٥ درجات)، موافق (٤ درجات)، لم أكون رأى (٣ درجات)، غير موافق (درجتان)، غير موافق بشدة (درجة واحدة)، مرفق (د).

(٢) المعاملات العلمية للمقياس:

أولاً: معاملات الصدق:

صدق الاتساق الداخلي:

للتحقق من مدى ملائمة مفردات مقياس المناعة النفسية، قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (٣٠) طالب وطالبة من خارج العينة الأساسية للدراسة من طلاب كليات جامعة دمياط من المشاركين في الرياضات الجامعية المختلفة داخل الحرم الجامعي مرفق (هـ)، وقد استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي بحساب دلالة معامل الارتباط بين أبعاد مقياس المناعة النفسية باستخدام معامل ارتباط بيرسون، جدول (٣).

جدول (٣)

معامل الارتباط بين أبعاد مقياس المناعة النفسية (ن = ٣٠)

م	مسمى البعد	التفكير الإيجابي	القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل	استقلال الرأي وعدم التبعية	التوجه الإيجابي نحو الحياة	الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس	الصلابة النفسية والصمود	الثبات الإنفعالي والقدرة على ضبط النفس	المرونة النفسية والقدرة على التكيف	السكينة والهدوء النفسي	التواصل مع الجسد
١	التفكير الإيجابي										
٢	القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل										
٣	استقلال الرأي وعدم التبعية										
٤	التوجه الإيجابي نحو الحياة										
٥	الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس										
٦	الصلابة النفسية والصمود										

تابع جدول (٣)
معامل الارتباط بين أبعاد مقياس المناعة النفسية (ن=٣٠)

م	مسمى البعد	التفكير الإيجابي	القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل	استقلال الرأي وعدم التبعية	نحو الحياة التوجه الإيجابي	الثقة بالكفاءة والشعور بالقدرة	الصلابة النفسية والصمود	الثبات الإنفعالي والقدرة على ضبط الذات	المرونة النفسية والقدرة على التكيف	السكينة والهدوء النفسي	التواصل مع الجسد
٧	الثبات الإنفعالي والقدرة على ضبط النفس								٠,٧١١	٠,٦٤٩	٠,٧٩٢
٨	المرونة النفسية والقدرة على التكيف									٠,٧١٩	٠,٨٢٢
٩	السكينة والهدوء النفسي										٠,٧٩٦
١٠	التواصل مع الجسد										

* قيمة ر الجدولية عند معنوية (٠,٠٥) = ٠,٣٦١

بدراسة جدول (٣) يتضح وجود ارتباط دال إحصائياً بين أبعاد مقياس المناعة النفسية؛
حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

جدول (٤)

قيم معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية (ن=٣٠)

الأبعاد	مسمى البعد	قيمة ر
الأول	التفكير الإيجابي	* ٠,٩٤٩
الثاني	القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل	* ٠,٨٨٦
الثالث	استقلال الرأي وعدم التبعية	* ٠,٩٨٤
الرابع	التوجه الإيجابي نحو الحياة	* ٠,٧٨٦
الخامس	الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس	* ٠,٩٦٦
السادس	الصلابة النفسية والصمود	* ٠,٩٢٥
السابع	الثبات الإنفعالي والقدرة على ضبط النفس	* ٠,٩٤٠
الثامن	المرونة النفسية والقدرة على التكيف	* ٠,٧٦٨
التاسع	السكينة والهدوء النفسي	* ٠,٧١٩
العاشر	التواصل مع الجسد	* ٠,٨٣٥

* قيمة ر الجدولية عند معنوية (٠,٠٥) = ٠,٣٦١

بدراسة جدول (٤) يتضح أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية
للمقياس تتراوح ما بين (٠,٧١٩)، (٠,٩٨٤) مما يشير لارتفاع معامل صدق أبعاد المقياس.
ثانياً: معاملات الثبات:

استخدم الباحث لحساب الثبات معامل ألفا كرونباخ للأبعاد والدرجة الكلية للمقياس وتعتمد
هذه الطريقة على مدى تجانس درجات المقياس المستخدم، جدول (٥).

جدول (٥)
قيم معامل ألفا Alpha لثبات أبعاد مقياس المناعة (ن=٣٠)

البيعد	مسمى البيعد	قيم معامل ألفا
الأول	التفكير الإيجابي	*٠,٦٩٤
الثاني	القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل	*٠,٧٨٩
الثالث	استقلال الرأى وعدم التبعية	*٠,٦٦٣
الرابع	التوجه الإيجابي نحو الحياة	*٠,٦٦٢
الخامس	الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس	*٠,٦٧٢
السادس	الصلابة النفسية والصمود	*٠,٧٩٤
السابع	الثبات الإنفعالي والقدرة على ضبط النفس	*٠,٧٠٤
الثامن	المرونة النفسية والقدرة على التكيف	*٠,٧٣٦
التاسع	السكينة والهدوء النفسى	*٠,٧٢٠
العاشر	التواصل مع الجسد	*٠,٦٩٣

* قيمة ر الجدولية عند معنوية (٠,٠٥) = ٠,٣٦١

بدراسة جدول (٥) يتضح أن ثبات أبعاد المقياس، حيث بلغ معامل ثبات أبعاد المقياس بطريقة ألفا كرونباخ ما بين (٠,٦٦٢)، (٠,٧٩٤) مما يشير لارتفاع معامل ثبات أبعاد المقياس.

الدراسة الميدانية:

بعد الاطمئنان لمعاملات الصدق والثبات، قام الباحث بتطبيق قائمة الرياضات الجامعية ومقياس المناعة النفسية على عينة البحث والبالغ عددها (٤٢٧) طالب وطالبة من مختلف كليات جامعة دمياط المشاركين فى الفعاليات والأنشطة الرياضية المقامة داخل الحرم الجامعى، وذلك خلال الفترة من ٢٠٢٣/١٠/٨ إلى ٢٠٢٣/١١/٢٩ وبعد الانتهاء من تطبيق المقياس، تم جمع وتصنيف وتفريغ البيانات وجدولتها لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة.

المعالجات الإحصائية:

- معامل ارتباط بيرسون.
- معامل ألفا Alpha لكرونباخ Cornbach
- التكرارات.
- النسب المئوية.
- ك^٢
- النسبة التقديرية.
- الدرجة التقديرية
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.

عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

سوف يقوم الباحث بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التى تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الأول "ما الرياضات الجامعية المفضل ممارستها لطلاب جامعة دمياط"، جدول (٦).

جدول (٦)
التوزيع النسبي للرياضات الجامعية المفضل ممارستها لطلاب جامعة دمياط (ن=٤٢٧)

م	الرياضات الجامعية	البنين		البنات	
		العدد	النسبة	العدد	النسبة
-	الرياضات الجماعية				
١.	كرة القدم الخماسية	٥٥	١٨,٠٣	٨	٤,٠٢
٢.	الكرة الطائرة	٣٢	١٠,٤٩	٢٧	١٣,٥٧
٣.	كرة السلة	١١	٣,٦١	٧	٣,٥٢
٤.	كرة اليد	١٣	٤,٢٦	٩	٤,٥٢
-	رياضات المضرب				
٥.	تنس الطاولة	٤٠	١٣,١١	٣٠	١٥,٠٨
٦.	التنس الأرضي	١٤	٤,٥٩	١٣	٦,٥٣
٧.	الريشة الطائرة	٤	١,٣١	٣	١,٥١
٨.	الاسكواش	٢	٠,٦٦	٢	١,٠١
٩.	كرة السرعة	٢١	٦,٨٩	٢٧	١٣,٥٧
-	رياضات المنازلات				
١٠.	الكاراتيه	١٨	٥,٩٠	١٩	٩,٥٥
١١.	التايكوندو	٥	١,٦٤	٤	٢,٠١
١٢.	الملاكمة	١١	٣,٦١	٣	١,٥١
١٣.	المصارعة	٧	٢,٣٠	-	-
١٤.	رفع الأثقال	٩	٢,٩٥	٤	٢,٠١
١٥.	الجودو	٤	١,٣١	٢	١,٠١
١٦.	المبارزة	-	-	-	-
-	الرياضات المائية				
١٧.	السباحة	١٤	٤,٥٩	١٠	٥,٠٣
١٨.	الغطس	-	-	-	-
-	مسابقات الميدان والمضمار				
١٩.	سباقات الجري	٢٩	٩,٥١	١٦	٨,٠٤
٢٠.	سباقات المشي	٢	٠,٦٦	٣	١,٥١
٢١.	سباقات الحواجز	-	-	-	-
٢٢.	سباقات الموانع	-	-	-	-
٢٣.	سباقات التتابع	-	-	-	-
٢٤.	سباقات الوثب	٦	١,٩٧	٤	٢,٠١
٢٥.	سباقات الرمي	٢	٠,٦٦	-	-
-	مسابقات الجمباز				
٢٦.	الحركات الأرضية	٤	١,٣١	٢	١,٠١
٢٧.	جمباز الموانع	-	-	-	-
٢٨.	جمباز الأجهزة	٢	٠,٦٦	-	-
٢٩.	الجمباز الإيقاعي	-	-	٦	٣,٠٢
-	المجموع	٣٠٥	١٠٠%	١٩٩	١٠٠%

بدراسة جدول (٦) يتضح أن: يوجد عددًا من الطلاب والطالبات يشاركون في أكثر من رياضة جامعية.

- أكثر الرياضات الجماعية التي يقبل عليها الطلبة هي رياضة (كرة القدم) بنسبة (١٨,٠٣%)، وقد يرجع ذلك إلى أن كرة القدم واحدة من أشهر وأحب الرياضات إلى قلوب الملايين من شباب العالم الذين يمارسونها وعشرات الملايين ممن يشاهدونها في الملاعب أو من خلال البرامج الإذاعية والإعلامية المختلفة فهي تعد لعبة جماعية ومن جهة أخرى تعد من الرياضات الأكثر شعبية على المستوى المحلي والعالمي؛ فضلًا عن أنها لا تحتاج إلى أدوات كثيرة مقارنة بالرياضات الأخرى وكذلك لسهولة اللعبة وانتشارها.

ويتفق ذلك مع دراسة محمود طلبية (١٩٩٢م)، وهانى محمد (٢٠٠٨م)، عمرو هلالى (٢٠١٢م)، عمرو هلالى، فتوح رضا (٢٠١٤م)، حيث توصلت إلى أن أكثر الأنشطة الجماعية التي يقبل عليها الطلبة هي رياضة (كرة القدم) (٣٨)، (٤٢)، (٢٣)، (٢٤).

ويتفق ذلك مع الدراسة التي أجراها كلاً من عمرو هلالى، فتوح رضا (٢٠١٤)، وأسفرت نتائج الدراسة إلى أن رياضة كرة القدم أحد أكثر الأنشطة المفضلة لدى الذكور (٢٤).

- أكثر الرياضات الجماعية التي تقبل عليها الطالبات هي رياضة (الكرة الطائرة) بنسبة (١٣,٥٧%)، وقد يرجع ذلك إلى أن رياضة (الكرة الطائرة) من الرياضات المحببة إلى نفوس الطالبات حيث تتناسب مع ميول وطبيعة الفتاة في المرحلة الجامعية، وكذلك ليس فيها احتكاك جسماني كما في الألعاب الجماعية الأخرى وسهولة تعلمها.

- أكثر رياضات المضرب التي يقبل عليها طلاب الجامعة رياضة (تنس الطاولة) بنسبة (١٣,١١%) للطلبة، ونسبة (١٥,٠٨%) للطالبات، وقد يرجع ذلك إلى أنها من أكثر الرياضات شعبية وانتشاراً، وهي من أحدث الرياضات الكبرى الحالية، وكذلك لسهولة تعلمها.

ويتفق ذلك مع دراسة محمد الذهبى (٢٠٠٥م)؛ حيث توصلت إلى أن أكثر رياضات المضرب التي يفضل ممارستها الطلبة الذكور هي رياضة (تنس الطاولة) (٢٩).

- أكثر رياضات المنازلات التي يقبل عليها طلاب الجامعة هي رياضة (الكاراتيه) بنسبة (٥,٩٠%) للطلبة، ونسبة (٩,٥٥%) للطالبات، ويرجع ذلك إلى أنه يميل بعض الطلاب إلى ممارسة الرياضات القتالية وذلك بغرض الدفاع عن أنفسهم ورفع الكفاءة البدنية وتعلم أساليب الدفاع عن النفس، وكذلك تعد رياضة الكاراتيه من أكثر رياضات المنازلات انتشاراً وذلك لقلّة تكاليف الأدوات المستخدمة فيها.

ويختلف ذلك مع دراسة عمرو هلالى (٢٠١٢م)؛ حيث توصلت إلى أن الملاكمة من أكثر رياضات المنازلات التي يقبل على ممارستها طلاب الجامعة (٢٣).

- وأن أكثر الرياضات المائية التي يقبل عليها الطلاب هي رياضة (السباحة) بنسبة (١٣,٥٩%) للطلبة، وبنسبة (١٥,٨٧%) للطالبات، ويرجع ذلك إلى أن رياضة السباحة واحدة من أشهر الرياضات وأكثرها ممارسة لدى المجتمع الدمياطي لما تتمتع به محافظة دمياط من بيئة ساحلية لذا يعتبرها البعض الرياضة التي تمدهم بالنشاط والحيوية، فضلا عن الكثير من فوائدها البدنية والصحية والنفسية.

ويتفق ذلك مع دراسة محمد عبدالله، عمرو هلالى (٢٠٢٠م)؛ حيث توصلت إلى أن السباحة من أكثر الرياضات المائية التي يقبل على ممارستها طلاب الجامعة (٣٣).

- كما أظهرت نتائج الدراسة أن أكثر مسابقات الميدان والمضمار التي يقبل عليها الطلاب هي (سباقات الجرى) بنسبة (٩,٥١%) للطلبة، وبنسبة (٨,٠٤%) للطالبات، وقد يرجع ذلك إلى أن رياضة الجرى من أبسط أنواع الرياضات والتي تساعد على تنشيط الدورة الدموية بالجسم، والمساهمة في التخسيس وحرق الدهون بشكل سريع، كما يمكن ممارستها في الشوارع والساحات.

- كما توصلت نتائج الدراسة إلى أن أكثر مسابقات الجمباز التي يقبل عليها الطلبة هي (الحركات الأرضية) بنسبة (١,٣١%)، والجمباز الايقاعي للطالبات بنسبة (٣,٠٢%)، وقد يرجع ذلك إلى أن هذه الرياضات تحتاج عند ممارستها إلى توافر العديد من الإمكانيات والأدوات الخاصة، كما أنه لا يمكن ممارستها في أي مكان لا يتوافر فيه عناصر الأمن والسلامة، حيث تتطلب هذه الرياضات أن يمتلك الممارس العديد من القدرات والاستعدادات البدنية والنفسية التي تساعده على أداء المهارات والتي تتميز بدرجة كبيرة من الصعوبة والخطورة.

وسوف يقوم الباحث بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الثاني "ما دور الرياضات الجامعية في تعزيز المناعة النفسية بأبعدها المختلفة لطلاب جامعة دمياط"، جداول (٧)، (٨)، (٩)، (١٠)، (١١)، (١٢)، (١٣)، (١٤)، (١٥)، (١٦).

جدول (٧)

التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كا^٢ لاستجابات عينة البحث للبعد الأول (التفكير الإيجابي) (ن=٤٢٧)

م	العبارات	التكرارات					كا ^٢
		مواقف كبيرة	مواقف بدنية	مواقف	لم أكون رأه	غير موافق	
١	أفكر جيداً قبل القيام بأى عمل.	٣٢٨	٦٣	٧	١٧	١٢	٨٨٤,٨٩
٢	أستمع لأفكار وآراء الآخرين للاستفادة منها.	٢٩٢	٧٢	٣٣	١٥	١٥	٦٥٠,١٣
٣	أرحب بالتعامل مع الجميع لأنى أؤمن أن اختلافنا أمر حتمى.	٢٧٤	٩٣	٣٢	١٠	١٨	٥٧٠,٣٤

تابع جدول (٧)
التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كاي^٢ لاستجابات عينة البحث للبعد الأول
(التفكير الإيجابي) (ن=٤٢٧)

م	العبارات	التكرارات					النسبة التقديرية	النسبة	كا ^٢
		موافق كبيرة	موافق	لم أكون رأي	غير موافق بشدة	غير موافق			
٤	الاعتماد على النفس أفضل الطرق لتحقيق أهدافي الدراسية.	١٩٢	١١٤	٣٩	٢٥	٥٧	٧٦,٨١	٢٢٠,٠١	
٥	أداوم على التفكير بأمور إيجابية لكي أتأقلم مع الحياة الجامعية.	١٦٠	٨٢	٣٨	٣١	١١٦	٦٦,٥١	١٣٧,٢٣	
٦	يتسم تفكيري دائماً بالتفاؤل.	١٨٣	٩٨	٣٨	٢٦	٨٢	٧٢,٨٣	١٨١,١٦	
٧	النجاح صدفة تحدث مع بعض الأشخاص فقط.	٦٣	٣٠	٥٥	٧٤	٢٠٥	٧٥,٣٦	٢٢١,٦٥	
٨	أجد صعوبة في إبعاد الأفكار السلبية عن ذهني.	٢٢	٧٤	٤٩	٢٣	٢٥٩	٧٩,٨١	٤٦٢,٥٩	

قيمة كاي^٢ الجدولية عند (٠,٠٥) = (٩,٤٩)

دراسة جدول (٧) يتضح أن للرياضات الجامعية دور في تنمية وتعزيز (التفكير الإيجابي) لطلاب وطالبات كليات جامعة دمياط؛ وقد تراوحت النسبة المئوية لمفردات هذا البعد ما بين (٦٦,٥١% إلى ٩١,٧٦%)، كما يتضح أن قيمة كاي^٢ تراوحت ما بين (١٣٧,٢٣)، (٨٨٤,٨٩) وهي دالة إحصائياً في جميع عبارات البعد الأول (التفكير الإيجابي).

وبالنظر إلى تلك النتيجة يرى الباحث أن هذه الفروق في درجات أبعاد المناعة النفسية للطلاب جاءت منطقية لأنها "تعكس الأهمية البالغة التي تلعبها الرياضات الجامعية في تدعيم المناعة النفسية بأبعادها المختلفة للطلاب؛ حيث يرى الباحث أن هذه النتيجة تتفق مع طبيعة المرحلة التي يمر بها طلاب الجامعة في السعي نحو تحقيق الذات والجد والاجتهاد من أجل تحقيق طموحاتهم وأهدافهم وهذا من شأنه يتطلب منهم قدرًا من التفكير الإيجابي لأنه من وجهة نظر الباحث "لُب مقومات المناعة النفسية وأولى أولوياتها"، وفي سياق متصل فقد أشار محمد عبدالله (٢٠٢٣م)، إلى أن الممارسة المستمرة للتفكير الإيجابي كبعد من أبعاد المناعة النفسية وذلك من خلال تغيير نوعية نمط التفكير ونوعية الحديث مع النفس؛ يساعد على زيادة الثقة بالنفس وخفض التوتر؛ حيث يُعد من أهم العوامل الداعمة للمناعة النفسية، ويمكننا أيضاً من خلاله - التفكير الإيجابي - جذب ما تشتهييه النفس والوصول للأهداف والمساعدة المطلوبة، ويسمح كذلك بأن الطالب يتبنى نمط حياة صحي وبعيد عن القلق والاضطراب (٣٢).

وتتفق نتائج تلك الدراسة مع ما أكدته نتائج دراسة ايمان الشنواني (٢٠١٩م)، على أن التخلص من الأفكار السلبية وإحلال بدلاً منها أفكاراً إيجابية كان له دوراً هاماً في تغيير الآثار السلبية على الطالبات، كذلك شعرن بقدر كبير من الراحة النفسية خاصة بعد التنفيس الانفعالي عن مشاعر الغضب التي كانت تتناهن، مما جعلهن أكثر قدرة على السيطرة على الأمور وأكثر قوة وقدرة على تحمل الألم النفسي (٨: ٣٧-٥٣).

وتشير دعاء جبر (٢٠٢١م)، إلى أن التفكير الإيجابي يعتمد على تبني الأفكار الإيجابية والآراء البناءة والتخلي عن الأفكار الهدامة والسلبية، كما تدور حول النظرة الموضوعية للأمور، والاستفادة من الخبرة السابقة (١٣: ٢٦٩).

وتتفق تلك النتيجة مع ما أكده كمال مرسي (٢٠٠٠م)، بأن تفكير الفرد يتأثر ونفسيته في مواقف النجاح والفشل بمستوى المناعة النفسية لديه وما يمتلك من قدرة على مواجهة الضغوط والإحباطات النفسية، فإذا كانت مناعته النفسية قوية كان تفكيره أثناء الضغوط والأزمات منطقياً، ومشاعره إيجابية، أما إذا كانت مناعته النفسية ضعيفة فيكون تفكيره غير منطقي ومشاعره سلبية، لذا فإن المناعة النفسية مطلب حيوي في ظل تلك الظروف، لاسيما وأنها تتأثر بمدركات الفرد لمواقف النجاح والفشل وتفكيره فيها ومشاعره تجاهها (٢٦: ٩٥).

وتؤكد ريهام عياد (٢٠٢٢م)، على وجود بعض المتغيرات التي تؤثر سلباً على جهاز المناعة النفسية، والتي تتمثل بالتالي: (التشاؤم - الاكتئاب - الضغوط النفسية - الانفعالات - القلق)، مؤكداً بأنهم يؤثرون سلباً على المناعة النفسية، وقد تبين ذلك في ضوء العلاقات والارتباطات المباشرة بين الأجهزة النفسية والأجهزة العضوية للإنسان، وقد تبين حاجة جسم الإنسان وخاصة مناعته النفسية للدعم النفسي (١٧).

وفي الأخير يتبين للباحث أن ممارسة الرياضات الجامعية تساعد الطالب الجامعي على التفكير بإيجابية، وتجعله قادر على التعامل مع الضغوط المحيطة به، كما تمكنه من تعزيز المناعة النفسية والبدنية بشكل أفضل من خلال ممارسة الرياضات المختلفة التي تساعده في التغلب على الأفكار السلبية وتبني الأفكار الإيجابية البناءة، وذلك من خلال ممارسة تلك المناشط الرياضية.

جدول (٨)

التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كاي لاستجابات عينة البحث للبعد الثاني (القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل) (ن=٤٢٧)

م	العبارات	التكرارات						التقديرية	النسبة	كا
		مواقف	مواقف	غير مواتية	مواقف	غير مواتية	غير مواتية			
١	أخطط لكل أنشطتي المستقبلية قبل تنفيذها.	٤٤	١٢	١٩	١٤	١٩٥٤	٩١,٥٢	٩٤١,٦٣		
٢	ألتزم بالمهام اليومية التي أخطط لها.	٤٦	١٣	١٤	٣٢	١٨٩٣	٨٨,٧٦	٨٢٨,١٤		
٣	أنا سريع التأقلم والتكيف مع التغيرات المفاجئة بمحيطي الجامعي.	٤٠	١٦	١٢	١٤	١٩٧١	٩٢,٣٢	٩٩٢,٤٥		

تابع جدول (٨)
التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كاً لاستجابات عينة البحث للبعد
الثاني (القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل) (ن=٢٧٤)

م	العبارات	التكرارات					النسبة التقديرية	النسبة الجزئية	كاً
		غير موافق بشدة	غير موافق	لم أكون راى	موافق	موافق بدرجة كبيرة			
٤	أفكر في حلول بديلة لأى مشكلة واردة الحدوث في المستقبل.	٧٦	٣٦	٢٤	٧٢	٢١٩	٧٥,٠٨	٢٨٤,٨٦	
٥	أخطط لدراسى بشكل سليم.	٣٨	٢٥	٢٥	٧٠	٢٦٩	٨٣,٧٥	٥٠٩,٢٤	
٦	أهدافى ليست واضحة فى الحياة.	١٩٣	٢٦	٢٤	٨٢	١٠٢	٦٥,٩٠	٢٢٤,٣٩	

قيمة كاً الجدولية عند $(٠,٠٥) = (٩,٤٩)$

بدراسة جدول (٨) يتضح أن للرياضات الجامعية دور فى تنمية وتعزيز (القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل) لطلاب وطالبات كليات جامعة دمياط؛ وقد تراوحت النسبة المئوية لمفردات هذا البعد ما بين (٦٥,٩٠% إلى ٩٢,٣٢%)، كما يتضح أن قيمة كاً تراوحت ما بين (٢٢٤,٣٩)، (٩٩٢,٤٥) وهي دالة إحصائياً فى جميع عبارات البعد الثاني (القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل).

ويرى الباحث أن ذلك يرجع إلى أن الطالب الجامعى الممارس للرياضات الجامعية يمتلك مهارة التخطيط سواء كانت طويلة الأمد أو أهداف صغيرة يسير بها على طريق تحقيق الهدف الكبير، فالهدف الكبير يصل إليه عن طريق تحقيق هدف تلو الآخر. وتشير تهانى عبدالسلام (٢٠٠١م)، إلى أنه وفقاً للتطورات التى تحدث فى المجتمع أصبح أحد أهداف التربية هو الاستخدام الهادف والبناء لوقت الفراغ، إلى جانب أهداف تتمثل فى التربية وتحقيق الذات، وتنمية العلاقات الإنسانية، وتنمية الإعتماد على النفس وتحمل المسؤولية كمواطن فى المجتمع (٩: ٢١٣).

ويتفق ذلك مع دراسة عمرو هلالى (٢٠١٢)، فى أن ممارسة الرياضات الجامعية تعد وسيلة لتنمية مستوى طلاب الجامعة وتدريبهم على ممارسة العلاقات الاجتماعية؛ فضلاً عن مما تُتيح تلك الأنشطة من الفرص لتكوين العلاقات الجديدة والتفاعل الاجتماعى (٢٣).

وتشير دراسة (Christopher, Koofreh, Uduak & Nyebuk, 2011)، إلى أن البيئة الأكاديمية الجامعية تشكل ظروفاً تنطوي على مجموعة من الضغوط النفسية التى تتطلب التعامل معها، وعدم القدرة على مواجهة الأزمات النفسية والدراسية سواء فى الجامعة أو المنزل قد تدفعه إلى الضيق والتوتر (٤٧).

كما أكدت دراسة (Kaur, T., & Sim, 2020)، أن النجاح يعتمد فى إدارة الضغوط ومواجهتها على امتلاك المناعة النفسية، التى تعد مصدراً مهماً لمواجهة الصعوبات

والأزمات، وتظهر أهميتها في الظروف التي تتحدى الطالب الجامعي في التعامل مع المواقف السلبية التي تعيق تحقيق أهدافه الشخصية والأكاديمية (٥١).

جدول (٩)

التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كاً لاستجابات عينة البحث للبعد الثالث (استقلال الرأي وعدم التبعية) (ن=٤٢٧)

م	العبارات	التكرارات						النسبة التقديرية	الدرجة التقديرية	كاً
		مواقف كبيرة	مواقف	لم أكون رأي	غير موافق	غير موافق بشدة	غير موافق			
١	أنا قادر على اتخاذ قراراتي بمفردي.	٣٤٣	٤١	١٩	٩	١٥	١٩٦٩	٩٢,٢٢	٩٧٨,١٢	
٢	أشارك من حولي في الأشياء التي لا تستهويني.	٢٤١	٧٧	٢٤	٣٢	٥٣	١٧٠٢	٧٩,٧٢	٣٧٤,١٦	
٣	أستطيع التعبير بحكمة عما أشعر به من احباط وضيق.	٨٣	٥١	٢٦	٥١	٢١٦	١٠١٥	٤٧,٥٤	٢٦٨,٨٢	
٤	لا أستطيع فهم ردود أفعال الآخرين تجاهي.	٤٣	٤٩	٣٦	٤٣	٢٥٦	١٧٠١	٧٩,٦٧	٤٢٦,٩٩	
٥	أشعر بصعوبة في فهم زملائي من حولي.	٦٨	٦٦	٤١	٣٩	٢١٣	١٥٤٤	٧٢,٣٢	٢٤٦,٩٠	
٦	أجاري من حولي لأنال رضاهم.	٤٨	٧١	٤٣	٥٧	٢٠٨	١٥٨٧	٧٤,٣٣	٢٢٥,٣١	
٧	أعتمد على الآخرين في حل مشاكلي.	٤٣	٥٠	٥٣	٥٣	٢٢٨	١٦٥٤	٧٧,٤٧	٢٩٨,٤٢	

قيمة كاً الجدولية عند $(0,05) = (9,49)$

بدراسة جدول (٩) يتضح أن للرياضات الجامعية دور في تنمية وتعزيز (استقلال الرأي وعدم التبعية) لطلاب وطالبات كليات جامعة دمياط؛ وقد تراوحت النسبة المئوية لمفردات هذا البعد ما بين (٤٧,٥٤% إلى ٩٢,٢٢%)، كما يتضح أن قيمة كاً تراوحت ما بين (٢٢٥,٣١)، (٩٧٨,١٢) وهي دالة إحصائياً في جميع عبارات البعد الثالث (استقلال الرأي وعدم التبعية).

وفي هذا الصدد، يتبين للباحث أن ذلك يرجع إلى أن ممارسة الرياضات الجامعية تنمي لدى الطالب الجامعي القدرة على صنع قراره الذاتي دون تدخل من أحد مما يساعده على الإعتماد على نفسه عند مواجهة صعوبات أو مشكلات تحتاج إلى استقلال في الرأي. وتؤكد سهيلة عبدالبديع (٢٠٢٢م)؛ على أن المناعة النفسية تُعد من السمات الشخصية المسؤولة عن مواجهة الأحداث الضاغطة وحماية طلاب الجامعة من المشاعر السلبية ووقايتهم من الإصابة بالاضطرابات النفسية (١٩: ٤٢٣)، كما تؤكد تهاني عبدالسلام (٢٠٠١م)، على أن هذه المرحلة تتسم بالتوازن بين العقل والعاطفة، كما يلعب المنطق دوراً في حياة الطالب الجامعي (٩: ١٨٩).

جدول (١٠)
التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كاً لاستجابات عينة البحث للبعد
الرابع (التوجه الايجابي نحو الحياة) (ن=٤٢٧)

م	العبارات	التكرارات					النسبة التقديرية	كاً
		موافق كبيرة	موافق	لم أكون رأي	غير موافق بشدة	غير موافق		
١	أمتلك الكثير من مقومات النجاح في الحياة.	٣٤٠	٤٦	١٥	٨	١٨	٩١,٩٤	٩٥٨,٥٩
٢	أحافظ على قيمي الاجتماعية وأتمسك بها مهما كانت الظروف.	٣٢٥	٤٦	١٩	١٤	٢٣	٨٩,٧٩	٨٤٧,٣٢
٣	أضع جدولاً زمنياً لتحقيق أهدافي.	٣١٨	٦٢	١٦	١٦	١٥	٩٠,٥٤	٨١٠,٧٦
٤	أعتقد أن حياتي تسير على ما يرام.	٢٩٦	٥١	٢٧	١٤	٣٩	٨٥,٨١	٦٥٨,٠٥
٥	بشكل عام أنا راضي عن نفسي.	٢٤٨	٧٣	٢٥	٢١	٦٠	٨٠,٠٥	٤١٠,٢٢
٦	يبدو لي المستقبل غامضاً.	٤٩	١٤٥	٣٧	٤٠	١٥٦	٦٥,١١	١٦٧,٠٤

قيمة كاً الجدولية عند (٠,٠٥) = (٩,٤٩)

بدراسة جدول (١٠) يتضح أن للرياضات الجامعية دور في تنمية وتعزيز (التوجه الايجابي نحو الحياة) لطلاب وطالبات كليات جامعة دمياط؛ وقد تراوحت النسبة المئوية لمفردات هذا البعد ما بين (٦٥,١١% إلى ٩١,٩٤%).، كما يتضح أن قيمة كاً تراوحت ما بين (١٦٧,٠٤)، (٩٥٨,٥٩) وهي دالة إحصائياً في جميع عبارات البعد الرابع (التوجه الايجابي نحو الحياة).

أما بالنسبة لبعد التوجه الإيجابي نحو الحياة فيُعد بعداً هاماً من أبعاد المناعة النفسية؛ حيث يتبين للباحث أنه يُؤكد على رؤية الطلاب للجوانب المشرقة من الحياة بأمل، وتفاؤل، وطمأنينة، وسعادة، ورضا عن الذات وعن البيئة المحيطة؛ بحيث تجعلها تشعر بالراحة النفسية والسلامة البدنية، وبالتالي تدفع الطلاب إلى الاتجاه نحو الحياة والمستقبل بكل حب وتوافق نفسي واجتماعي بشكل ناجح.

وتؤكد كل من رانيا الجزار، سناء سليمان، شيماء مجاهد (٢٠١٨م) على أن الطالب الجامعي يتعرض في مختلف المستويات إلى كثير من التفاعلات والإضطرابات الدراسية والنفسية والاجتماعية التي يكون بعضها معوق يحول دون تحقيق متطلبات الصحة النفسية، وقد يستطيع البعض التغلب على هذه المعوقات وتخطيها ويتعذر على البعض الآخر مجابتهها، الأمر الذي يستوجب تشجيع الطالب الجامعي على العمليات الدفاعية النفسية التي يلجأ إليها في مواجهة هذه الأزمات والمعوقات وعلى الرغم من كثرة الأساليب النفسية والوقائية وتنوعها في حماية الذات الإنسانية من اللوم والتهديد النفسي برزت أساليب نفسية تعد من أساسيات الصحة النفسية السليمة فتتحقق الصحة النفسية والنمو السليم للطالب الجامعي يعد من أساسيات الأهداف التربوية المنشود تحقيقها من المؤسسات التربوية الجامعية (١٥: ٤٩٥).

وتتفق نتائج تلك الدراسة ونتائج دراسة محمد خليل (٢٠٢٣م) التي أشارت إلى أن وجود مستوى مرتفع من المناعة النفسية لطلاب الجامعة يؤدي إلى زيادة تكيفهم مع البيئة المحيطة بهم والتخلص من الضغوط بأنواعها المختلفة، كذلك وجود جهاز المناعة النفسية لدى الفرد يقلل التوتر ويساعد على التكيف والاندماج (٢٨: ١٨٧).

ولذلك يرى الباحث أن بعد التوجه الإيجابي نحو الحياة قد يتحسن من خلال ممارسة الطلاب للرياضات الجامعية والتي تعد وسيلة لنشر القيم الإنسانية والاجتماعية والمدنية وجزءاً لا يتجزأ من سبل إعداد المواطنين في عالم اليوم والغد ومن ثم توجيههم الإيجابي نحو الحياة. كما تؤكد هنية الكاشف (٢٠٠٧م) على أن ممارسة الرياضات المختلفة تعد حقلاً خصباً لتهيئة الفرص التي تتيح للطالب اكتساب الخبرات الاجتماعية الغنية التي تساعد كثيراً في تكوين شخصية الفرد وفي تكيفه لحياة الجماعة كما أنها تشبع فيه شعور الانتماء (٤٤: ٤٠).

ومن ناحية أخرى، فإن الطالب الجامعي يعتبر طاقة يجب استثمارها لكي يتمتع بصحة نفسية جيدة، وأن الشخص السوي هو المتوافق مع نفسه وبيئته والشعور بالسعادة، والسواء دليل على تمتع الفرد بالصحة النفسية (٤٥: ٣٠).، كما تؤكد دراسة (Peterson, 2012)، على أن الطلبة ذوى التوجه الإيجابي نحو الحياة يتصفون بالكفاءة الذاتية والثقة بالنفس بالإضافة إلى الرضا عن الحياة، والقدرة على تكوين علاقات اجتماعية (٥٤).

جدول (١١)

التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كاً لاستجابات عينة البحث للبعد الخامس (الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس) (ن=٤٢٧)

م	العبارات	التكرارات					النسبة التقديرية	الدرجة	النسبة التقديرية	كاً
		موافق	موافق بدرجة كبيرة	لم أكون رأي	غير موافق	غير موافق بشدة				
١	أدرك أن أى موقف صعب يواجهني ستكون نهايته محمودة.	١٨٧	٥٢	٣٥	٣٣	١٢٠	١٤٣٤	٦٧,١٧	٢٠٩,٨٥	
٢	أدافع عى آرائى بكل قوة.	٣٠٠	٥٩	١٣	٢٠	٣٥	١٨٥٠	٨٦,٦٥	٦٨٨,٦٣	
٣	أتمتع بقدرات عالية فى الحكم على الآخرين.	٢٨٩	٧٣	٢٥	١٨	٢٢	١٨٧٠	٨٧,٥٩	٦٣٠,١٨	
٤	خبراتي السابقة تعطينى ثقة أكبر فى مواجهة الصعوبات الأكاديمية.	١٨٣	٧٥	٤٣	٤٢	٨٤	١٥١٢	٧٠,٨٢	١٥٥,٩٤	
٥	أتعامل بسهولة مع من لا يشبه شخصيتى.	١٤٢	٦٢	٣٩	٥٢	١٣٢	١٣١١	٦١,٤١	١٠٧,٦٣	
٦	أشعر بأن لدي الثقة فى قدرتي على صنع النجاح.	١٧٤	٥٩	٣٩	٣٥	١٢٠	١٤١٣	٦٦,١٨	١٦٩,٠٥	
٧	أرفض الانتفاض لأنه يزعجنى.	١٣٩	٦٢	٣٠	٩	١٨٧	١٣٢٤	٦٢,٠١	٢٦٥,٢١	
٨	أخشى التعرض لخدمات جديدة فى حياتى.	١٢٥	٩٥	٥	٢٥	١٧٧	١٣١٥	٦١,٥٩	٢٣٦,١٠	

قيمة كاً الجدولية عند (٠,٠٥) = (٩,٤٩)

بدراسة جدول (١١) يتضح أن للرياضات الجامعية دور فى تنمية وتعزيز (الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس) لطلاب وطالبات كليات جامعة دمياط؛ وقد تراوحت النسبة المئوية لمفردات هذا البعد ما بين (٦١,٤١% إلى ٨٧,٥٩%)، كما يتضح أن قيمة كاً تراوحت ما

بين (١٠٧،٦٣)، (٦٨٨،٦٣) وهي دالة إحصائياً في جميع عبارات البعد الخامس (الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس).

كذلك يتبين لنا أن بعد "الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس" قد حقق نسب مرتفعة؛ حيث يشير إلى ثقة الطلاب في إمكانياتهم وقدراتهم على تحقيق أهدافهم، كذلك تقتهم في قدرتهم على الانجاز الحقيقي وقدرتهم على الأداء الجيد رغم كل العقبات التي تواجههم، وهذا قد يتحقق من خلال ممارسة طلاب الجامعات للرياضات الجامعية المختلفة؟

وتتفق تلك النتيجة مع ما أشار إليه محمد علاوى (٢٠٠٩م)، إلى أن الرياضى الذى يتميز بالثقة فى النفس يتصف بالثقة فى قدراته وإمكاناته ومهاراته، ويكون لديه مفهوم إيجابى عن ذاته ويسم بالواقعية متقبلاً النقد، كما يسهل عليه اتخاذ القرار وخاصة فى مواقف المنافسة الصعبة (٣١: ١٩٨).

ويرى الباحث أن ذلك يرجع إلى أن الممارسة الرياضية تكسب الطالب الجامعى العديد من الخبرات من خلال المشاركة فى الفعاليات الرياضية المختلفة وتجعله قادراً على الحكم على الأشخاص والمواقف المختلفة.

كما يشير محمود طلبية (٢٠١٠م)، إلى إن استثمار وقت الفراغ فى أنشطة مفيدة وبناءة يساهم فى تنمية شخصية الطالب من خلال المشاعر الإيجابية والتفاعل والحماس الذى يكون مصدره الرضا والسعادة، من خلال ذاتية وحرية النشاط، وكذلك حرية التصرف أثناء ممارسته، وهذا من شأنه أن يحقق إشباعاً للشخصية واثراءً للحياة فتضفى عليها معنى وتمنحها قيمة حقيقية للوجود (٣٧: ٤٧).

وحيث أن الرياضات الجامعية التى يمارسها طلاب الجامعة تتجه نحو الاتجاه الأخلاقي المثالي؛ حيث تكسب الطالب الجامعى درجة عالية من القدرة على التوافق الشخصى والاجتماعى، وبالتالي يستطيع التكيف مع نفسه ومع المجتمع الذى يعيش فيه، ويُعتبر هذا مؤشراً للصحة النفسية العالية فهي تكسبه المرح والسعادة وحسن قضاء الوقت الذى يؤدي إلى سعادة الطالب وصحة المجتمع (٤٠: ١٩٠-١٩١).

جدول (١٢)

التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كالا استجابات عينة البحث للبعد السادس (الصلابة النفسية والصمود) (ن=٤٢٧)

م	العبارات	التكرارات						النسبة التقديرية	النسبة التقديرية	كا
		موافق	موافق بدرجة كبيرة	موافق	غير موافق بشدة	غير موافق	غير موافق بشدة			
١	أؤمن أن النجاح يحتاج إلى مثابرة وصبر.	١٣١	٦٢	٤٦	٤٦	١٤٢	١٢٧٥	٥٩,٧٢	١٠٤,٦٣	
٢	أثق في قدراتي لتنفيذ المهام الدراسية المطلوبة.	١٧١	٧٥	٤٢	٤٣	٩٦	١٤٦٣	٦٨,٥٢	١٣١,٤٩	
٣	أصر على المحاولة مجدداً عند كل فشل.	٢١٦	٧٥	٣٧	٤٠	٥٩	١٦٣٠	٧٦,٣٥	٢٦٠,٧٢	

تابع جدول (١٢)
التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كالا استجابات عينة البحث للبعد
السادس (الصلابة النفسية والصمود) (ن=٤٢٧)

م	العبارات	التكرارات					النسبة التقديرية	الدرجة التقديرية	كا
		موافق كبرى	موافق	المؤكد رأي	غير موافق بشدة	غير موافق			
٤	لدى القدرة على المثابرة وتحقيق النجاح في الجامعة.	١٧٤	٤٤	٣٨	٤٠	١٣١	٦٤,٢٢	١٨٦,٧٨	
٥	لدى الرغبة في التنافس مع أصدقائي.	٣٠٣	٤٤	٢٦	١٧	٣٧	٨٦,١٨	٦٩٨,٠٥	
٦	أتوقف عند كل فشل وأفقد الرغبة في المواصلة.	٩٤	٥٩	٢٣	١٤	٢٣٧	٧١,٢٩	٣٨٣,٤٣	

قيمة كالا الجدولية عند $(0,05) = (9,49)$

بدراسة جدول (١٢) يتضح: أن للرياضات الجامعية دور في تنمية وتعزيز (الصلابة النفسية والصمود) لطلاب وطالبات كليات جامعة دمياط؛ وقد تراوحت النسبة المئوية لمفردات هذا البعد ما بين (٥٩,٧٢% إلى ٨٦,١٨%)، كما يتضح أن قيمة كالا تراوحت ما بين (١٠٤,٦٣)، (٦٩٨,٠٥) وهي دالة إحصائياً في جميع عبارات البعد السادس (الصلابة النفسية والصمود).

يؤكد الباحث على ان بعد "الصلابة النفسية والصمود" قد جاء في مركز متقدم، ويتجلى أهميته لطلاب الجامعة وكبعد هام ورئيسي من أبعاد مقياس المناعة النفسية؛ حيث يُعد الصمود النفسي أحد المفاهيم الحديثة في علم النفس، ويشكل أحد الركائز في علم النفس الإيجابي؛ ذلك الذي يعظم القوى الإنسانية باعتبارها قوى أصلية في الإنسان مقابل المناحي السائدة والشائعة التي تعظم القصور وأوجه الضعف الإنساني (٢٠: ٢٥-٢٩).

وتشير دعاء جبر (٢٠٢١م)، إلى أن الصلابة النفسية والصمود تنبثق من خلال الحفاظ على القيم والثبات على المبادئ ومواجهة الصعوبات وتحمل المسؤوليات الذاتية والصمود أمام الأزمات والتغيرات (١٣: ٢٦٩).

وتتنفق نتائج تلك الدراسة مع ما أشار إليه دراسة أحمد أبو حليلة (٢٠٢٢م)، إلى أن كثرة الضغوط التي يعاصرها طلاب الجامعة اذا ما تحلو بالصلابة النفسية فهي بذلك قد تعزز لديهم القدرة على التكيف مع كافة الظروف الطارئة بهدوء وسكينة، والتأقلم مع أي تهديد ممكن أن يحدث، مما قد يزيد من مرونتهم النفسية (٣: ٨٢).

وتؤكد نتائج دراسة (Dantzer et al., 2018)، على العلاقة بين الصمود النفسي والمناعة النفسية؛ حيث أن الصمود النفسي يمثل العملية التي تسمح للأفراد بالتكيف مع الظروف الصعبة والتعافي منها، من خلال التأثير على المناعة النفسية للفرد، وتوصلت

الدراسة إلى أن للصمود النفسي أدوارًا وقائيةً ضد الآثار الضارة للأحداث المجهدّة تعمل على حماية الفرد من الآثار الفسيولوجية والنفسية، وتزيد من المناعة النفسية في مواجهة الأحداث الضارة (٤٨).

وتشير دراسة (Lima., de Moura et al , ٢٠١٥)، إلى أن معرفة العلاقة بين الصمود والمناعة من خلال مراجعة المفاهيم والأبحاث في مجال الصمود والصحة، فالصمود يتفاعل مع الأمراض المزمنة والاكنتاب والقلق والتوتر، وأوضحت الدراسة أن الصمود هو قدرة الأفراد على الاستجابة بشكل إيجابي حتى بعد تعرضهم لحالات من الإجهاد والتعب مثل الصدمات والأمراض والشدائد الأخرى، وعلى هذا فالصمود له تأثير كبير على المناعة النفسية (٥٢).

ومن ناحية أخرى يرى الباحث أن الضغوط ظاهرة ملموسة في الحياة وجزء لا يتجزأ من حياة الإنسان وخصوصًا طلاب الجامعة، ولاسيما في العصر الراهن الذي يتصف بالمتغيرات في كل جوانب الحياة، حيث تتزايد مطالب الحياة وتتسارع التغيرات التكنولوجية والاقتصادية والثقافية، مما ينتج عنها مواقف ضاغطة، فالمناعة النفسية هي طبقة الحماية للنفس التي توفر وتزود الطالب الجامعي بالقوة والمقاومة (الصلابة) لمحاربة التوتر والخوف، وعدم الأمن، والدونية (النقص)، ومحاربة الأفكار السلبية وتحقيق التوازن النفسي والعقلي.

ومما لا شك فيه أن ممارسة المناشط الترويحية بصفة عامة والنشاط الرياضي بصفة خاصة تساعد الطلاب على الوقاية من العديد من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكنتاب.

ويتفق كل من محمد الحماحمي، عايدة عبدالعزيز (٢٠٠٩م) إلى أن الأنشطة الترويحية الرياضية من المناشط البناءة التي تعود على الطالب الجامعي بالهادفة، فهي تسهم في تنمية وتطوير شخصية الطالب وإكسابه العديد من السمات الإيجابية خلال المشاركة في ممارسة مناشطها المختلفة حتى يتم الإعداد الجيد لحياته المستقبلية (٣٤: ٣٤).

وتشير ليلي بابكر (٢٠٢١م) إلى أن هناك علاقة قوية بين المناعة النفسية وصحة الفرد النفسية والجسمية؛ حيث تعمل المناعة النفسية حماية الفرد من الاصابة بعدد من الأمراض، وأن الإنسان كل متكامل يشمل العقل والجسم معًا (٢٧: ٤٦).

ومن هنا يتجلى للباحث أهمية ممارسة الطالب الجامعي للرياضات الجامعية والتي من شأنها تجعله قادرًا على الاستمتاع بكل ما يوجد حوله من أنشطة مفيدة وإيجابية، حيث يُمكنه إيجاد بيئة تعمل على تعزيز المناعة النفسية لديه والتخفيف من واقع الضغوط الأكاديمية والاجتماعية المحيطة به.

جدول (١٣)

التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كاً لاستجابات عينة البحث للبعد السابع (الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس) (ن=٢٧٤)

م	العبارات	التكرارات					التقديرية	النسبة	كاً
		موافق	لم أكون رأي	غير موافق	بشدة موافق	غير موافق			
١	أتمتع بالعقلانية وضبط النفس في المواقف الحرجة.	٧٩	٥٤	٣٨	٦٣	١٥٨٢	٧٤,١٠	١٧٩,٧٨	
٢	أحقق ما أريده بفضل إرادتي القوية.	٨٠	٣٧	٤١	٨٣	١٥٢٦	٧١,٤٨	١٦٩,٤٣	
٣	أسيطر على انفعالاتي عندما تواجهني مشكلة تتعلق بدراستي.	٦٦	٣٤	٣٢	١٠٤	١٤٨٩	٦٩,٧٤	٢٠٣,٣٦	
٤	اشعر بالتوتر عند قيامي بأي عمل يتطلب مواجهة.	٢٣	٤	٩	٢٥٢	١٤٩٣	٦٩,٩٣	٥٥٠,١٨	
٥	أصاب باليأس والإحباط بسرعة.	٥١	٤	٨	٢٣٩	١٤٦٦	٦٨,٦٧	٤٥٦,٢٢	
٦	أفقد تركيزي عندما أعبّر عن مشاعري في الأزمات والأوقات الصعبة.	٦٩	١٤	١٠	١٩٦	١٣٣٨	٦٢,٦٧	٣٠٥,٠٥	

قيمة كاً الجدولية عند (٠,٠٥) = (٩,٤٩)

دراسة جدول (١٣) يتضح أن للرياضات الجامعية دور في تنمية وتعزيز (الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس) لطلاب وطالبات كليات جامعة دمياط؛ وقد تراوحت النسبة المئوية لمفردات هذا البعد ما بين (٦٢,٦٧% إلى ٧٤,١٠%)، كما يتضح أن قيمة كاً تراوحت ما بين (١٦٩,٤٣)، (٥٥٠,١٨) وهي دالة إحصائياً في جميع عبارات البعد السابع (الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس).

أما بالنسبة لبعد "الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس" فقد جاء في مركز متقدم، ويتجلى أهميته لطلاب الجامعة وكبعد هام ورئيسي من أبعاد مقياس المناعة النفسية؛ حيث يؤكد هذا البعد على "قدرة الطلاب على السيطرة على إنفعالاتهم المختلفة والتعبير عنها حسب ما تقتضيه الضرورة وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الإنفعالات، ويدخل في ذلك عدم اللجوء إلى هذه الإنفعالات أو إنفاذها أو الخجل منها من ناحية، أو الخضوع لها تماماً بالمبالغة في إظهارها من ناحية أخرى".

وتؤكد نتائج دراسة راني الجزار، سناء سليمان، شيماء مجاهد (٢٠١٨م)، على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ضبط النفس كأحد أبعاد المناعة النفسية والأداء الأكاديمي لطلاب الجامعة (١٥).

ويرى الباحث أن الثبات الانفعالي وضبط النفس أمرا حيويًا لتحسين الصحة النفسية وتعزيز القدرة على التحكم في الغضب وتعزيز التوازن النفسي، حيث تساعد ممارسة النشاط الحركي أيًا كان نوعه على فهم الآخرين وتقدير وجهات نظرهم، مما يعزز التفاهم والتعاون وتحسين المزاج وتقليل التوتر، ومن ثم ضبط النفس.

كما تؤكد تهاني عبدالسلام (٢٠٠١م)، على أن مرحلة الشباب تتميز بالقدرة على التحكم في الانفعالات وضبط المشاعر مالم يكون هناك مجال للاستثارات القوية (٩: ١٨٩)، ونظرًا لأن مرحلة الشباب تتسم باكتمال النضج البدني، الحركي، العقلي، الانفعالي والاجتماعي؛ لهذا يجب على المجتمع والمؤسسات المعنية بالشباب أن تحاول الاستفادة من طاقات الشباب بما يخدم المجتمع في شتى مجالاته والعمل على إكساب الطلاب الخبرات الحياتية، والارتقاء بأساليب تفكيرهم وصقل شخصياتهم واثراء خبراتهم الاجتماعية، وتعمل على تنمية قدراتهم على التحكم وضبط النفس (١: ٧٦).

جدول (١٤)

التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كاي لاستجابات عينة البحث للبعد الثامن (المرونة النفسية والقدرة على التكيف) (ن=٤٢٧)

م	العبارات	التكرارات					النسبة التقديرية	كاي
		موافق بدرجة كبيرة	موافق	لم أكون رأياً	غير موافق بشدة	غير موافق		
١	أتكيف بسرعة مع زملائي الجدد.	٣٢٢	٦٧	١٧	٦	١٥	٩١,٦٢	٨٤٦,١٠
٢	أعدل أفكارى لطبيعة الموقف الذي أتعرض له.	٢٣٧	١١٠	٣٠	١٧	٣٣	٨٣,٤٧	٣٩٩,٠٨
٣	أنشئ علاقات صادقة مع زملاء قائمة على الاحترام.	٢٢٨	١٠٦	٢٨	٢٧	٣٨	٨١,٥٠	٩١.٣٤٧
٤	يساعدني الإخفاق على الانطلاق من جديد والمحاولة مرة أخرى.	١٩٩	١٣٢	٣٣	٢٥	٣٨	٨٠,٠٩	٢٧٧,٧٢
٥	أقدم المساعدة لزملائي في الجامعة.	٣٦٥	٤٣	١١	٥	٣	٩٥,٦٩	١١٥٦,٤٨
٦	أنتقل النقد من زملائي والآراء المخالفة لرأيتي.	٣٦٤	٤٤	١٢	٤	٣	٩٥,٦٩	١١٤٩,١٢
٧	أضع البدائل لتحقيق أهدافى الدراسية.	٣٤٥	٤٩	١٢	٩	١٢	٩٣,٠٧	٩٩٩,١٧
٨	أنظر للأمر بلونين أبيض وأسود فقط ولا ألوان بينهما.	١٣٣	٥١	١٤	٦	٢٢٣	٦٦,٣٢	٣٩٥,٦١

قيمة كاي الجدولية عند (٠,٠٥) = (٩,٤٩)

بدراسة جدول (١٤) يتضح أن للرياضات الجامعية دور فى تنمية وتعزيز (المرونة النفسية والقدرة على التكيف) لطلاب وطالبات كليات جامعة دمياط؛ وقد تراوحت النسبة المئوية لمفردات هذا البعد ما بين (٦٦,٣٢% إلى ٩٥,٦٩%)، كما يتضح أن قيمة كاي تراوحت ما بين (٢٧٧,٧٢)، (١١٥٦,٤٨) وهي دالة إحصائياً فى جميع عبارات البعد الثامن (المرونة النفسية والقدرة على التكيف).

ينزأى "الباحث" أن درجة بعد المرونة النفسية والقدرة على التكيف جاءت منطقية لأنها "تعكس الأهمية البالغة التى تلعبها الرياضات الجامعية فى تدعيم المناعة النفسية بأبعادها المختلفة للطلاب؛ حيث يرى الباحث أن هذه النتيجة تتفق مع طبيعة المرحلة التى يمر بها

طلاب الجامعة في السعى نحو تحقيق الذات والجد والاجتهاد من أجل تحقيق طموحاتهم وأهدافهم وهذا من شأنه يتطلب منهم قدرًا من المرونة النفسية والقدرة على التكيف مع الظروف والضغوطات المحيطة بهم، وتتفق تلك النتيجة مع ما أشار إليه محمد عبدالله (٢٠٢٣م)، إلى أن بعد "المرونة النفسية والقدرة على التكيف" قد جاء بنسبة تحسن عالية نسبيًا، لما له من ضرورة ملحة بالنسبة لطلاب الجامعة؛ حيث يؤكد هذا البعد على "قدرة الطلاب على تغيير زوايا النظر إلى الأمور وتقبل كل الآراء المخالفة بالنسبة لهم، ومرونة التفكير وترك التصلب والجمود والانصياع لمتطلبات الموقف لتحقيق الأمن والاطمئنان والسلام النفسي" (٣٢).

ويرى الباحث أن بعض طلبة الجامعات يعانون من بعض الضغوط والمشكلات في مختلف جوانب حياتهم والتي تؤثر تأثيرًا مباشرًا على تحصيلهم الأكاديمي وبالتالي الرضا عن حياتهم مما يهدد استقرارهم وسعادتهم النفسية، فممارسة الرياضات الجامعية تلعب دورًا إيجابيًا في تحقيق شخصية ناجحة متزنة، تتمتع بصحة نفسية جيدة؛ حيث أن الطالب السوي السعيد هو الذي يمتلك علاقات إيجابية مع الآخرين، كذلك يكون أكثر تقبلًا لذاته وحياته أكثر هادفيه، كذلك يكون قادرًا على التمكن من تنظيم الظروف والتحكم في كثير من الأنشطة والتي تعبر عن تمكنه البيئي وتجعل لديه القدرة على تحمل الأحداث السلبية والضغوط والتكيف معها.

وتتفق تلك النتيجة مع ما أكدته ما أكدته دراسة (Gomez -onzalez, P., & Guil, R, 2018) التي أجريت على طلاب الجامعة في أسبانيا إلى أن التفاؤل تنبأ بشكل كبير بمستويات مرونة لدى طلاب الجامعة وهذا يعني أن الطلاب الذين لديهم توقعات إيجابية بشأن مستقبلهم سوف يواجهون المحن والشدائد بطريقة أكثر تكيفًا، بالإضافة إلى ذلك يظهر طلاب الجامعة المتفائلون تكيفًا، أفضل مع الضغوط التي سوف يواجهونها خلال هذه المرحلة الانتقالية مثل العبء المالي والمطالب الأكاديمية. (٤٩: ١٤٧ - ١٥٤).

كما يؤكد محمد الحماحمي، وليد عبدالرازق (٢٠١٧م) على أن تمكين أفراد المجتمع من استثمار وقت الفراغ في مناشط إيجابية وزيادة أعداد الممارسين للنشاط الرياضي، مما يؤدي إلى وقايتهم من مخاطر الفراغ والسلوكيات غير المرغوب فيها. (٣٦: ٢٢٩).

ويؤكد عمرو هلالى (٢٠١٢) على أن الرياضات الجامعية تساعد على تعميق الشعور لدى الطلاب بقيم الانتماء للوطن والتعاون وتقوية الروابط بين الطلاب وتأهيلهم لتحمل تبعات المستقبل (٢٣).

كما يتفق محمود طلبة (٢٠١٠م) على أن الطالب يشعر بالسعادة عندما ينتمى لجماعة ويشعر بالألفة مع زملائه، وعندما يخاطر ويكتسب خبرات جديدة، وعندما ينمى مواهبه ويبتكر ويبدع، وعندما يتطوع لخدمة المجتمع، وعندما يسترخى ويتأمل (٣٧: ١٦).

وفي سياق ذا صلة فتعد المرونة النفسية أحد عوامل تنشيط المناعة النفسية، إذ يعتبرها البعض مؤشراً من مؤشرات المناعة النفسية؛ حيث يمتاز الأشخاص المرنون نفسياً بالقدرة على الصمود والمقاومة أمام الصعاب، ومحاولة تخطيها بشكل ايجابي، في حين أن غياب المرونة النفسية يعنى الجمود والانغلاق وهو أحد أعراض فقدان المناعة النفسية (٦: ٣٩٦).

جدول (١٥)

التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كاً لاستجابات عينة البحث للبعد التاسع (السكينة والهدوء النفسي) (ن=٤٢٧)

م	العبارات	التكرارات					النسبة التقديرية	كاً
		موافق كبيرة	موافق	لم أكون رأي	غير موافق	غير موافق بشدة		
١	أجد صعوبة في الشعور بالطمأنينة وراحة البال.	٢١٩	٩٢	٢٩	٣٧	٥٠	٧٨,٤١	٢٨٨,٨٧
٢	هدوئي يرجع إلى ثقتي بنفسى.	٢٧٤	٧٩	٢٢	٢٢	٣٠	٨٥,٥٣	٥٤٧,٠٦
٣	أشعر بالسلام الداخلى رغم كل ما اتعرض له من صعاب.	٢٦٥	٧٣	٣٤	٢٣	٣٢	٨٤,١٧	٤٨٩,٤٣
٤	لدى القدرة على الصبر والتحمل مهما كانت الظروف.	٣٧١	٣٦	٨	٥	٧	٩٥,٥٥	١٢٠١,٥١
٥	أشعر بالمناعة والفرح فى حياتى.	٢٩٠	٧٠	٢٢	١٧	٢٨	٨٧,٠٣	٦٣٣,٣٩
٦	أستعيد توازنى عند كل مشكلة وأحاول الحفاظ على اطمئناتى.	١٢٢	٩٩	٤٣	٣٤	١٢٩	٦٢,٣٩	٩٢,١٠

قيمة كاً الجدولية عند (٠,٠٥) = (٩,٤٩)

بدراسة جدول (١٥) يتضح أن للرياضات الجامعية دور فى تنمية وتعزيز (السكينة والهدوء النفسى) لطلاب وطالبات كليات جامعة دمياط؛ وقد تراوحت النسبة المئوية لمفردات هذا البعد ما بين (٦٢,٣٩% إلى ٩٥,٥٥%)، كما يتضح أن قيمة كاً تراوحت ما بين (٩٢,١٠)، (١٢٠١,٥١) وهي دالة إحصائياً فى جميع عبارات البعد التاسع (السكينة والهدوء النفسى).

يعزو الباحث تلك النتيجة لهذا البعد كونه بعداً هاماً أيضاً من أبعاد المناعة النفسية؛ حيث يتمثل فى قدرة الطلاب على تكوين مفاهيم روحانية وتطبيقها من خلال تعاملهم مع أفراد مجتمعهم ومع خالقهم وذلك لتحقيق قدر من الهدوء والسكينة والسلام النفسى بالنسبة لهم. ويشير هنا الباحث إلى أن الرياضات الجامعية تعد عاملاً هاماً من عوامل تحقيق الهدوء النفسى للطلاب؛ وتعد أيضاً إحدى الطرق التربوية المهمة لتربية الطلاب إذ تسهم بدور ايجابى فى تحقيق الرؤية والرسالة التربوية للجامعات، وذلك من خلال استثمار وقت فراغ الطلاب باشتراكهم فى تلك المناشط الرياضية، التى تمارس وفقاً لمعايير تلبى احتياجاتهم النفسية، وبهذا تتفق مع مقومات المناعة النفسية التى تشكل طبقة الحماية للنفس

التي توفر وتزود الطالب الجامعي بالقوة والمقاومة (الصلابة) لمحاربة التوتر والخوف، وعدم الأمن، والدونية (النقص)، ومحاربة الأفكار السلبية وتحقيق التوازن النفسي والعقلي. وتعد المناعة النفسية أمراً حيوياً في مواجهة الأزمات والضغوط والمشاعر السلبية، وتلعب دوراً أساسياً في التفكير المنطقي والتحكم في الانفعالات وإدارتها والتفكير المرن والتفاوض لتحقيق أهداف الحياة (٥٠ : ٤٣٠٠).

واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع ما أشارت إليه دراسة أحمد أبو حليلة (٢٠٢٢م)، إلى أن بعد السكينة والهدوء والمرتبطة بالمجال الديني والذي منه ينبثق جميع المهارات والمجالات الحياتية الأخرى، نجد أن الطالب الذي يتمتع بقدر بالسكينة والهدوء يتمتع بثقة بنفسه بدرجة كبيرة في التعامل مع جميع المواقف وكذلك المستوى المرتفع من الهدوء يزيد من حالة صمود وصلابة الطالب الجامعي أمام تحديات الحياة اليومية غير المستقرة، وكذلك امتلاكه المهارة تجعله أكثر تطوراً في طريقة تفكيره الإيجابي في جميع المواقف التي تواجهه وتزيد من المرونة النفسية لديه وتجعله أكثر توافقاً مع نفسه وأكثر تكيفاً مع بيئته مع دراسة (٣ : ٨٨).

كذلك يبين للباحث أن ممارسة النشاط الرياضي بشكل منتظم تقي من التوتر وتضمن هدوء النفس وتحقيق الاسترخاء، وتطلق العنان للبصيرة والالهام لاتخاذ القرارات السليمة ومعالجة المشكلات والتغلب على التوتر والاضطراب وحسن التصرف في جميع المواقف. ويؤكد محمد الحماحمي (٢٠٠٩م) على أن الرياضات الشاطئية تعمل على إيقاظ الإحساس بالحاجة إلى الطبيعة والاستمتاع بمناشط الخلاء، ومن ثم البحث عن ظروف أفضل للحياة لمواجهة الروتين اليومي الذي يتم مواجهته من قبل الطلاب، إذ أن الرياضات الشاطئية تبعد الطلاب عن حياة العالم الصناعي ومتغيرات البدنية الحديثة وتقرب بهم من الطبيعة. (٣٥ : ٣٨).

جدول (١٦)

التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كاي لاستجابات عينة البحث للبعد العاشر (التواصل مع الجسد) (ن=٤٢٧)

م	العبارات	التكرارات					النسبة التقديرية	الدرجة التقديرية	كاي
		موافق بدرجة كبيرة	موافق	لم أكون رأي	غير موافق	غير موافق بشدة			
١	أتناول الأطعمة التي تعزز المناعة.	١٠٩	٩٨	٥٣	٥٣	١١٤	١٣١٦	٦١,٦٤	٤٢,٥٤
٢	أحاول أن أفهم الرسائل التي يرسلها إلى جسدي.	١٩٦	١٠٦	٣٠	٤٠	٥٥	١٦٢٩	٧٦,٣٠	٢١٩,١٠
٣	أنا حريص على أن أبعث برسائل إيجابية لعقلي.	١٩٠	٩٤	٤٦	٣٩	٥٨	١٦٠٠	٧٤,٩٤	١٨١,١٦

تابع جدول (١٦)
التكرارات والمجموع التقديري والوزن النسبي وقيمة كآ لاستجابات عينة البحث للبعد
العاشر (التواصل مع الجسد) (ن=٤٢٧)

م	العبارات	التكرارات					النسبة التقديرية	الدرجة التقديرية	كآ
		غير موافق بشدة	غير موافق	لم أكون رأه	موافق	موافق بدرجة كبيرة			
٤	أعرف أن حالتي النفسية تؤثر على جسدي.	١١١	٤٧	٤٢	٨٤	١٤٣	١٣٨٢	٦٤,٧٣	٨٥,٨٧
٥	أمارس النشاط الرياضي بشكل منتظم.	٦	٢	٦	٤٥	٣٦٨	٢٠٤٨	٩٥,٩٣	١١٨٣,٣٦
٦	أحاول أن أحافظ على صفائي الذهني.	١٠	٨	١٧	٦١	٣٣١	١٩٧٦	٩٢,٥٥	٩٠٤,٧٩
٧	أمارس تمارين التأمل والاسترخاء.	٩	٧	١٧	٥٧	٣٣٧	١٩٨٧	٩٣,٠٧	٩٤٥,٨٠

قيمة كآ الجدولية عند $(٠,٠٥) = (٩,٤٩)$

دراسة جدول (١٦) يتضح أن للرياضات الجامعية دور في تنمية وتعزيز (التواصل مع الجسد) لطلاب وطالبات كليات جامعة دمياط؛ وقد تراوحت النسبة المئوية لمفردات هذا البعد ما بين (٦١,٦٤% إلى ٩٥,٩٣%)، كما يتضح أن قيمة كآ تراوحت ما بين (٤٢,٥٤)، (١١٨٣,٣٦) وهي دالة إحصائياً في جميع عبارات البعد العاشر (التواصل مع الجسد). وفي سياق متصل، فقد ترى للباحث بأن بُعد "التواصل مع الجسد" جاء في مركز متقدم؛ حيث يؤكد هذا البعد على "دقة سماع وإدراك الطلاب للرسائل التي تصدرها أجسامهم لهم، كذلك شعورهم بما هو داخل أجسامهم ووظائفهم وقدراتهم وميولهم ورغباتهم وترجمتها عن طريق العقل والاستجابة لها وذلك بهدف حمايتهم ووقايتهم من الوقوع في دائرة الإضطراب النفسي.

وقد أوضح محمود إمام (٢٠٢٢م)، أن مستوى المناعة النفسية لطلاب جامعة بنها متمثلة في بعد التواصل مع الجسد قد حقق مستوى مقبولاً يُعزى إليه عملية التكيف الإيجابي مع المواقف والمشاعر السلبية بهدف تحقيق الحماية والسلامة والحفاظ على حالة التوازن والاستقرار النفسي والجسدي (٣٩: ١٣٨-١٤٢).

ولذلك يرى الباحث أن فهم الطلاب لما تتطلبه منهم أجسادهم يعد لبّ السلامة النفسية؛ حيث إدراكهم لتلك المتطلبات تعتبر الحصن المنيع ضد الظروف القاسية والضغوطات المحيطة والتي من شأنها تضعف مناعتهم النفسية، ولذلك كانت الرياضات الجامعية هي المنتفس لهم لعدم الوقوع في برائن الوهن والضعف النفسي.

كذلك يسهم النشاط الرياضي في إعداد شخصية الفرد في جميع مراحل الدراسة من المرحلة الابتدائية حتى المرحلة الجامعية ويعد النشاط الرياضي بصفة عامة وسيلة ترويح عن

النفس محببة لكثير من أفراد المجتمع، وبصفة خاصة الشباب وحيث إن دور الجامعة لا يقتصر على العملية التعليمية؛ وتلقين المحاضرات، ولكن يمتد دورها إلى تحقيق أهداف كبيرة ومهمة؛ حيث تسهم في بناء شخصية متكاملة للطالب حتى يكون قادراً على الإبداع في كافة المجالات وتشير تهاني عبدالسلام (٢٠٠١م)، على أن نمو الشباب في هذه المرحلة يتسم بالاتزان والتناسق بين النمو العضلي ونمو الهيكل العظمي، كما يصل التوافق العضلي إلى نهايته، وبالتالي تحتاج إلى أنشطة رياضية تعمل على رفع مستوى الحيوية ووتيح الفرصة للاسترخاء (٩: ١٨٩ - ١٩١).

كما يؤكد محمود طلبية (٢٠١٠م)، على أن النشاط الرياضي يعد من أهم مجالات الأنشطة الترويحية لتعدد وتنوع أنشطته والتي تسهم بشكل كبير في تنوع أشكالها من حيث الممارسة بمقارنتها بالمجالات الأخرى (٣٧: ٥٧)، كذلك يرى الباحث أن ذلك يرجع إلى أهمية دور الترويح في تنمية ودعم قيم الديمقراطية لدى الطلاب الممارسين لمناشطه المختلفة، حيث يختار الطالب نوع النشاط الممارس وفقاً لرغباته ودوافعه دون إجبار من أحد، وكذلك يختار الوقت والمكان المناسب له.

ويتفق ذلك مع محمود طلبية (٢٠١٠م) على أن الاستفادة من وقت الفراغ تكمن في شخصية الطالب ذاتها لأن المناعة مسألة شخصية فيجب على الطالب أن يبحث عنها داخله وأن يكتشف ذاته قبل أن يبحث عنها في الخارج، فالطالب يمتلك ذاته ويتحكم في أعضائه، كما أن لكل طالب مؤهلات خاصة تجعله يستطيع الاستمتاع بوقت فراغه، فهو الذي يسعى إلى اختيار الأنشطة الترويحية التي يميل إليها والتي تتناسب مع قدراته وإمكاناته وتحقق له المناعة والرضا عن النفس (٣٧: ٤٦).

وقد أوضح محمود إمام (٢٠٢٢م) أن مستوى المناعة النفسية لطلاب جامعة بنها متمثلة في بعد التواصل مع الجسد قد حقق مستوى مقبولاً يُعزى إليه عملية التكيف الإيجابي مع المواقف والمشاعر السلبية بهدف تحقيق الحماية والسلامة والحفاظ على حالة التوازن والاستقرار النفسي والجسدي (٣٩: ١٣٨-١٤٢).

ترتيب أبعاد الدراسة بحسب الدرجة الكلية لكل بعد:

جدول (١٧)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب لأبعاد الدراسة حسب استجابات أفراد عينة الدراسة (ن=٤٢٧)

م	أبعاد المناعة النفسية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب حسب المتوسط
١	التفكير الإيجابي	٣٣,٧٤	٤,١٦	١
٢	القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل	٢٤,٢٧	٣,٧٨	٦
٣	استقلال الرأي وعدم التبعية	١٩,٧٨	٤,٥٩	٨
٤	التوجه الإيجابي نحو الحياة	٢٠,١٩	٤,٤٣	٧

تابع جدول (١٧)
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب لأبعاد الدراسة حسب استجابات أفراد
عينة الدراسة (ن=٢٧٤)

م	أبعاد المناعة النفسية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب حسب المتوسط
٥	الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس	٢٨,٤٦	٤,٦٩	٢
٦	الصلابة النفسية والصمود	٢٤,٦٥	٣,٨٥	٥
٧	الثبات الإنفعالي والقدرة على ضبط النفس	٢٧,٨١	٥,٣٧	٤
٨	المرونة النفسية والقدرة على التكيف	٢٧,٩٦	٤,٨٧	٣
٩	السكينة والهدوء النفسي	١٨,٧٠	٥,٢٨	٩
١٠	التواصل مع الجسد	٢٤,٦٥	٤,٣٠	٥(م)

بدراسة جدول (١٧) يتضح ترتيب أبعاد المناعة النفسية لطلاب جامعة دمياط المشاركين في الرياضات الجامعية المختلفة من وجهة نظر عينة الدراسة، حيث جاء في الترتيب الأول بعد (التفكير الإيجابي) بمتوسط حسابي (٣٣,٧٤)، وجاء في الترتيب الثاني بعد (الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس) بمتوسط حسابي (٢٨,٤٦)، وفي الترتيب الثالث بعد (المرونة النفسية والقدرة على التكيف) بمتوسط حسابي (٢٧,٩٦)، وفي الترتيب الرابع بعد (الثبات الإنفعالي والقدرة على ضبط النفس) بمتوسط حسابي (٢٧,٨١)، وفي الترتيب الخامس بعد (الصلابة النفسية والصمود، التواصل مع الجسد) بمتوسط حسابي (٢٤,٦٥)، وفي الترتيب السادس بعد (القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل) بمتوسط حسابي (٢٤,٢٧)، وفي الترتيب السابع بعد (التوجه الإيجابي نحو الحياة) بمتوسط حسابي (٢٠,١٩)، وفي الترتيب الثامن بعد (استقلال الرأي وعدم التبعية) بمتوسط حسابي (١٩,٧٨)، وفي الترتيب الأخير بعد (السكينة والهدوء النفسي) بمتوسط حسابي (١٨,٧٠).

وبالنظر إلى تلك النتيجة يرى الباحث أن هذه الفروق في درجات أبعاد المناعة النفسية للطلاب جاءت منطقية لأنها "تعكس الأهمية البالغة التي تلعبها الرياضات الجامعية في تدعيم المناعة النفسية بأبعادها المختلفة للطلاب؛ حيث يرى الباحث أن هذه النتيجة تتفق مع طبيعة المرحلة التي يمر بها طلاب الجامعة في السعي نحو تحقيق الذات والجد والاجتهاد من أجل تحقيق طموحاتهم وأهدافهم وهذا من شأنه يتطلب منهم قدرًا من التفكير بصورة إيجابية للوصول إلى الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس، وهذا يجعلهم أكثر مرونة نفسية وقدرة على التكيف مع المواقف والأزمات التي تعترضهم، فضلًا عن ذلك يكون الثبات الإنفعالي والقدرة على ضبط النفس ثمة غالبية فيهم وهذا من شأنه يزيد من فرص تكيفهم مع الحياة؛ ومما لا شك فيه أنهم يحتاجون أيضًا لدرجة من الصلابة النفسية والصمود لكي يستطيعوا مجابهة الحياة بإقتدار، وهذا من شأنه يجعلهم قادرين على التواصل الجيد مع أجسادهم، ثم قدرتهم على التخطيط وامتلاك البدائل، وعدم الجمود الذي يعيق عملية التقدم، وبهذا يكون التوجه الإيجابي

نحو الحياة هو السمة السائدة بينهم، ومن ثم استقلال الرأي وعدم التبعية وتكوين شخصيات سوية قادرة على تحمل المسؤولية، وذلك للوصول للسكينة والهدوء النفسي المطلب والمبتغى لتعزيز المناعة النفسية.

وتتناغم نتائج هذا الفرض مع ما أكدته **فيبيان ع شماوي (٢٠٢٣م)** (٢٥)، على أن المناعة النفسية تتطوي على عدد من الأبعاد متفاعلة مع بعضها البعض من أجل حماية الفرد من الآثار النفسية السلبية المترتبة على التعرض للمشقة والضغوط النفسية والمحددة في الدراسة الراهنة بالوصول إلى مرحلة المسنين بكل ماتتطوي عليه من مشكلات، وحدد درجة المناعة النفسية درجة الرضا عن الحياة من خلال التقييمات المعرفية للمخاطر والتهديدات، وقدرة الفرد على استخدام أساليب توافقية من خلال تضافر كل من السمات الشخصية والقدرات المعرفية والدافعية لتحقيق مواجهة عالية للظروف والمواقف الضاغطة وتقليل الوجدان السلبي.

وفى سياق متصل يؤكد كلاً من **إيمان عصفور (٢٠١٣م)**؛ **أحمد عبد الملك، وسعاد قرني (٢٠١٧م)**، على أن الأفراد ذوى المناعة النفسية المرتفعة يتسموا ببعض السمات التي تتميز بالصمود النفسي، ومنها: يشعرون أنهم في وضع تقدير ومكانة في المجتمع، ويحددون لأنفسهم أهدافاً أكثر إيجابية، ويتقنون في قدراتهم على حل المشكلات، واتخاذهم القرارات السليمة وتحملهم المسؤولية، ويرون ما يقابلهم من عقبات من منظور إيجابي، حتى ما قد يقعون فيه من فشل فإنهم يحسنون النظر إليه على أنه دافع لهم، ويقاومون الإحساس بالهزيمة، ويكونون على وعي بجوانب القوة والقصور لديهم، مع سعيهم لتنمية جوانب القوة وللتغلب على جوانب القصور، ويسيطر الشعور بالكفاءة على مفهوم ذاتهم، إضافة لاملاكهم مهارات جيدة في بناء العلاقات الاجتماعية، والقدرة على التعامل مع المشاعر المتضاربة، والقدرة على التعايش دون خوف أو قلق (٧: ٢٨)، (٢: ٣٢٩-٣٦٨).

وهنا تجدر بنا الإشارة إلى أن المناعة النفسية للطلاب تتمثل في القدرة على المواجهة وحل المشكلات عن طريق الضبط و يكون على مستوى الأفكار والمشاعر والإنفعالات والتحكم في الأفكار والسلوكيات (ردات الفعل) والتحدي في التغلب على الأزمات مما يجعلها عملية شعورية بطريقة واعية، وبذلك تتفق نتائج تلك الدراسة مع ما أكدته دراسة **رحمة العمرى (٢٠٢١م)**، بأن الصلابة النفسية تعتمد على المواجهة وليس الحماية (١٦: ٨١).

الصلابة النفسية ← القدرة على المواجهة.

المناعة النفسية ← القدرة على الحماية والتكيف.

ويعزو الباحث الإرتفاع الملحوظ والإيجابي لمتغير المناعة النفسية في مجمل أبعاده ومكوناته لدى طلاب الجامعة للقواسم المشتركة والمتداخلة بين متغيرات الدراسة في بعض الأبعاد والمكونات؛ حيث أن الرياضة الجامعية في مجملها تنعكس أهميتها على المناعة النفسية

للتلك الفئة " طلاب الجامعة" وعلى تكيفهم الأكاديمي بشكل مباشر وتكيفهم مع الحياة بشكل عام، حيث تصقل شخصياتهم للوصول لحالة من الاستقلالية والإستقرار والهدوء النفسي وتكوين علاقات سوية.

وهذا ما أكدته نتائج العديد من الدراسات كدراسة **جعفر الحرايزة (٢٠٢٠م) (١٠)**، والتي هدفت إلى قياس مستوى المناعة النفسية وبحث علاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية، وتوصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين مستوي المناعة النفسية والصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية، وأوصت الدراسة بالاهتمام بالتدخل المبكر من أجل حل المشكلات وإدارة الضغوط المؤثرة في الطلبة الموهوبين رياضياً ليتسنى لهم التمتع بصحة نفسية سليمة.

ومن زاوية أخرى، نجد أن النشاط البدني والحركي يعمل على تحسين الحالة الصحية للطلاب لما لهذا النشاط من تأثيرات فسيولوجية تعمل على تحسين وظائف الجسم والارتقاء باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والعناية بالقوام للوقاية من التشوهات القوامية للطلاب مما يجعلهم أكثر تحملاً في مواجهة أعباء اليوم الجامعي، وبذلك تزيد قدرتهم على التحصيل الدراسي من خلال زيادة تركيز انتباههم وتحسن العمليات العقلية العليا عن طريق تحسن وظائف المخ وهذا ما أثبتته نتائج الدراسات التطبيقية، فقد أشارت كثير من الدراسات أن تخصيص وقت لممارسة الطلاب الأنشطة البدنية والحركية يؤدي الى تحسين الأداء الأكاديمي مقارنة بالطلاب الذين لم تتاح لهم مثل هذه الفرصة (٥٧).

وممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة تساهم بشكل ايجابي في تطوير القدرات العقلية والتحصيل الدراسي لدى الطلاب بالإضافة إلى وقايتهم من الإصابة بالأمراض الناجمة عن قلة الحركة والركود للراحة، وهذا يؤكد على أهمية حث الطلاب وتشجيعهم على ممارسة الأنشطة البدنية والحركية وأدائها (٥٧).

وقد أثبتت الدراسات بأن وظائف الدماغ تتحسن نتيجة للتغير ما بين بيئة تلقي المعلومات داخل الفصول والقاعات الدراسية وممارسة الأنشطة البدنية والحركية خارج جدران هذه القاعات وهذا بدوره يزيد من مقدرة الطالب على الانتباه عند عودته لحضور الدروس النظرية داخل حجرة الدراسة مرة أخرى، كما يساهم النشاط البدني في زيادة الطاقة مما يعطي الطلاب فرصة للتخلص من الملل الناتج عن التركيز العالي لفترات طويلة، فوظائف الدماغ تتحسن تحت تأثير الأنشطة البدنية والحركية حيث إن زيادة النشاط البدني ينشط عمل الجهاز الدوري التنفسي في نقل الأوكسجين إلى جميع أجزاء الجسم ومن بينها الدماغ فتزداد كفاءته على حمل الدم المحمل بالأوكسجين والجلوكوز فزيادة نشاط الدورة الدموية في الدماغ تحت تأثير الأنشطة البدنية والحركية يزيد من تدفق الدم المحمل بالأوكسجين والغذاء لخلايا الدماغ فيزيد من تحسن وظائف الدماغ الإدراكية مثل الفهم واليقظة والتركيز والتذكر والحفظ (٥٧).

سوف يقوم الباحثان بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الثالث "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المناعة النفسية لدى الطلاب الممارسين للرياضات الجامعية وفقاً لمتغير النوع (ذكور - إناث)"، جدول (١٨).

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين متوسطي استجابات عينة البحث وفق متغير النوع نحو أبعاد مقياس المناعة النفسية لطلاب جامعة دمياط (ن=٤٢٧)

م	الأبعاد	ذكور (٣٦٥)		إناث (١٦٢)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		س	+ع	س	+ع		
١.	التفكير الإيجابي	٢٩,٧٧	٢,٢٣	٢٦,٣٣	٦,٥٣	٣,٤٤	٧,٨٦
٢.	القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل	٢٥,٢٨	١,٦٧	٢٢,٦٢	٥,٣٧	٢,٦٧	٧,٥٢
٣.	استقلال الرأي وعدم التبعية	٢٠,٧١	٢,٤٢	١٨,٢٨	٦,٥٢	٢,٤٣	٥,٤٨
٤.	التوجه الإيجابي نحو الحياة	٢٥,٩٩	١,٦١	٢٢,٤٦	٥,٢١	٣,٥٣	١٠,٢٥
٥.	الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس	٢٩,٠٧	٢,٧٠	٢٥,٧٥	٧,٥٨	٣,٣١	٦,٤٨
٦.	الصلاية النفسية والصمود	٢١,٢٠	٢,١٧	١٨,٥٣	٦,٣٠	٢,٦٧	٦,٣٠
٧.	الثبات الإنفعالي والقدرة على ضبط النفس	٢٠,٠٢	٢,٨٦	١٦,٥٥	٧,٢٧	٣,٤٧	٦,٩٤
٨.	المرونة النفسية والقدرة على التكيف	٣٤,٩٢	١,٦٨	٣١,٨٠	٥,٩٣	٣,١٢	٨,٠٦
٩.	السكينة والهدوء النفسي	٢٦,١٨	٢,٠٦	٢٢,١٥	٥,٦٤	٤,٠٣	١٠,٥٣
١٠.	التواصل مع الجسد	٢٩,٣٦	٢,٧٥	٢٥,٦٧	٦,٤٧	٣,٦٩	٨,١٦

* قيمة (ت) الجدولية عند (٠,٠٥) = (١,٩٦)

بدراسة جدول (١٨) يتضح أنه: توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب الذكور والإناث- عينة البحث- وفق متغير النوع في جميع أبعاد مقياس المناعة النفسية لصالح الذكور، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥). ويرجع الباحث ذلك إلى أن ارتفاع مستوى المناعة النفسية لدى الذكور بحكم التنشئة الاجتماعية وأسلوب التربية القائم على تحمل المسؤوليات العائلية والاجتماعية وخاصة في ظل زيادة الأعباء والضغوط التي تقع على الذكور في هذا العصر، وللمجتمع الدمياطي طبيعة خاصة فإن معظم الطلاب الذكور تعمل بجانب الدراسة وذلك من منطلق إحساسهم بالمسؤولية ولتلبية احتياجاتهم الأكاديمية والتكيف مع الظروف المحيطة وحسن إدارة المواقف والأزمات التي تواجههم والتغلب على الضغوط سواء نفسية أو اجتماعية أو أكاديمية.

ويؤكد **عبد الحميد محمد (٢٠٠١م)**، إلى أن الشباب الجامعي يُعد من الفئات التي تواجه بشدة العديد من العقبات والصعاب والصدمات النفسية والضغوط وخاصة وهم يمرون في مرحلة الدراسة الجامعية وهي مرحلة حرجة وتُعد من أصعب المراحل العمرية بالإضافة إلى ذلك فطلاب الجامعة لديهم الكثير من التطلعات، وينقسم طلاب الجامعة في مواجهتهم للأحداث الصدمية إلى فريقين من حيث أنماط السلوك التوافقية التي يواجهون بها الصدمات النفسية ففريق يتخذ أساليب سلوكية سوية (مثابرة- كفاح- تعقل- تروى- ثقة بالنفس)، وفريق آخر

يأخذ بالاساليب اللاسوية في مواجهة الأحداث الصدمية (هروب- استسلام- انحراف) (٢٢: ٤٣٩-٤٨١).

وتتفق هذه النتائج مع دراسة (Hassan, 2021) (٥٠)، والتي أجريت على طلبة الجامعة وأظهرت وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في المناعة النفسية لصالح الذكور.

وتختلف هذه النتائج مع دراسة كل من محمد الرفوع، وآلاء الربيعات (٢٠٢١م) (٣٠)، ودراسة هدى شحاته (٢٠٢١م) (٤٣)، والتي توصلت إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المناعة النفسية وفقاً لمتغير النوع (ذكور-إناث).

سوف يقوم الباحث بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الرابع "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المناعة النفسية لدى الطلاب الممارسين للرياضات الجامعية وفقاً لمتغير نوع الكلية (نظرية- عملية)"، جدول (١٩).

جدول (١٩)

دلالة الفروق بين متوسطي استجابات عينة البحث وفق متغير نوع الكلية نحو أبعاد مقياس المناعة النفسية لطلاب جامعة دمياط (ن=٤٢٧)

م	الأبعاد	عملية (٣٦١)		نظرية (١٦٦)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		س	+ع	س	+ع		
١.	التفكير الإيجابي	٢٩,٢٠	٤,٣٠	٢٧,٣١	٥,٠٤	١,٨٩	٤,١٣
٢.	القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل	٢٤,٧٦	٣,٧٠	٢٣,٥١	٣,٧٨	١,٢٥	٣,٣٨
٣.	استقلال الرأي وعدم التبعية	٢٠,٤٢	٣,٨٤	١٨,٧٩	٥,٤٥	١,٦٣	٣,٦٢
٤.	التوجه الإيجابي نحو الحياة	٢٥,٣٠	٣,٨٤	٢٣,٦٣	٣,٦٤	٦٧.١	٤,٤٦
٥.	الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس	٢٨,٦٦	٤,٦٥	٢٦,٤٨	٦,١٢	٢,١٧	٤,١٥
٦.	الصلابة النفسية والصمود	٢٠,٧٩	٣,٨٥	١٩,٢٤	٥,٠٧	١,٥٤	٣,٥٦
٧.	الثبات الإنفعالي والقدرة على ضبط النفس	١٩,٦٥	٤,٥٤	١٧,٢٢	٥,٩٩	٢,٤٣	٤,٧٥
٨.	المرونة النفسية والقدرة على التكيف	٣٤,٢٦	١٠.٤	٣٢,٩٢	٤,١٤	١,٣٥	٣,٣٠
٩.	السكينة والهدوء النفسي	٢٥,٥٧	٤,٠٨	٢٣,٢٢	٤,٢٥	٢,٣٥	٥,٧١
١٠.	التواصل مع الجسد	٢٨,٩٦	٤,٤٨	٢٦,٣٨	٥,٠٥	٢,٥٨	٥,٥٢

* قيمة (ت) الجدولية عند (٠,٠٥) = (١,٩٦)

بدراسة جدول (١٩) يتضح أنه: توجد فروق دالة إحصائياً بين طلاب الكليات النظرية والعملية- عينة البحث- وفق متغير نوع الكلية في جميع أبعاد مقياس المناعة النفسية لصالح الكليات العملية، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

ويرجع الباحث ذلك إلى أن طلاب الكليات العملية بحكم طبيعة الدراسة العملية وصعوبتها من حيث التجارب المعملية وإتقان المهارات المختلفة وسعى الطالب المستمر

لتحقيق الانجاز الأكاديمي يتعلم الطالب صفتي التحلى بالصبر والحكمة من أجل التغلب على أى صعوبات أو مشكلات دراسية قد تواجهه، كما يظهر الطالب الالتزام والحرص على الأداء الأكاديمي المتميز ساعياً وراء تحقيق أهدافه.

ويؤكد (Oláh, 2002) على أن المناعة هي نظام تكاملي توجد فيه الجوانب المعرفية والدافعية والسلوكية للشخصية، والتي تعزز بدورها قدرة الفرد على مواجهة عقبات الحياة وتحقيق النمو الصحي والنضج الانفعالي مع حمايته من الأفكار السلبية (٥٣).

وتتفق هذه النتائج مع دراسة رانيا الجزار، سناء سليمان، شيماء مجاهد (٢٠١٨م) (١٥)، والتي توصلت إلى أن الطالب الذى يتصف بالأداء الأكاديمي المرتفع يتميز بالقدرة على ضبط النفس، والتحكم فى انفعالاته واتزانه النفسي، وأغلبية الطلاب ذوى التخصصات العملية يحققون مستويات مرتفعة من التفوق والانجاز الأكاديمي، بخلاف التخصصات النظرية التى تتميز بسهولة الدراسة وعدم جدية الطالب فى الانجاز الاكاديمي.

وتختلف هذه النتائج مع دراسة هدى شحاته (٢٠٢١م) (٤٣)، والتي توصلت إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى المناعة النفسية وفقاً لمتغير التخصص (عملى - نظرى).
استخلاصات البحث:

انطلاقاً من نتائج هذا البحث وفى ضوء المنهج المستخدم وفى حدود العينة وأدوات جمع البيانات؛ يستخلص الباحث ما يلي:

- رياضة كرة القدم هي أكثر الرياضات الجامعية التى يقبل على ممارستها الذكور، بينما رياضة تنس الطاولة هي أكثر الرياضات الجامعية التى يقبل على ممارستها الإناث.
- تسهم الرياضات الجامعية فى تعزيز المناعة النفسية لدى طلاب جامعة دمياط الممارسين للرياضات الجامعية؛ حيث جاء ترتيب أبعاد المناعة النفسية لطلاب جامعة دمياط الممارسين للرياضات الجامعية على النحو التالى (التفكير الإيجابي)، (الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس)، (المرونة النفسية والقدرة على التكيف)، (الثبات الإنفعالي والقدرة على ضبط النفس)، (الصلابة النفسية والصمود، التواصل مع الجسد)، (القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل)، (التوجه الإيجابي نحو الحياة)، (استقلال الرأى وعدم التبعية)، (السكينة والهدوء النفسي).
- توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب الذكور والإناث _ عينة البحث _ وفق متغير النوع فى جميع أبعاد مقياس المناعة النفسية لصالح الذكور.
- توجد فروق دالة إحصائية بين طلاب الكليات النظرية والعملية _ عينة البحث _ وفق متغير نوع الكلية فى جميع أبعاد مقياس المناعة النفسية لصالح الكليات العملية.

التوصيات والبحوث المقترحة:

في ضوء ما خلص إليه البحث من نتائج، يوصي الباحث بما يلي:

- تهيئة المناخ الجامعي لممارسة الرياضات الجامعية المختلفة من خلال تذليل العقبات التي قد تواجههم حتى يشعر الطلاب بوضعهم وقيمتهم الذاتية داخل مجتمعهم للوصول بهم للسواء النفسي.
- تكاتف وتعاون جميع كليات الجامعة في تقديم الخبرات التبادلية التي تسهم بدورها في نشر الرياضات الجامعية المختلفة مما يؤثر بشكل مباشر على تعزيز المناعة النفسية لدى الطلاب.
- العمل على بناء مؤسسات تعليم عالي ذات ريادة رياضية في المحافل الإقليمية والعالمية من خلال تعزيز الأنشطة الرياضية لدى الطلاب والطالبات في مؤسسات التعليم العالي من جامعات وأكاديميات وكليات ومعاهد التعليم بالدولة واكتشاف ورعاية الطلبة الموهوبين رياضياً ورفع مستويات الرياضات الجامعية في الدولة محلياً وإقليمياً وعالمياً.
- تقديم برامج تربوية ونفسية وارشادية "وقائية" لطلاب الجامعة لا سيما طلاب الفرق النهائية تتضمن تلك الدورات التدريب على التحصين الجيد ضد الأفكار السلبية الهدامة من خلال التمتع بأبعاد المناعة النفسية وممارستها بشكل عملي في الحياة وكذلك تمكينهم وإتاحة الفرص لممارسة الرياضات الجامعية بثتى صورها؛ ممَّا يسهم في تجنب الطالب الجامعي للضغوط المختلفة الأكاديمية والنفسية والتوافق السوي مع الواقع والنظرة الإيجابية للمستقبل.

((المراجع))**أولاً: المراجع العربية:**

- ١- أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضى، ط(٢)، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٦م.
- ٢- أحمد عبد الملك وسعاد كامل قرني: التنبؤ بالهناء النفسي في ضوء كل من المناعة النفسية واليقظة العقلية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة بالمنيا دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، المجلد (٢)، العدد (٨٥)، ٢٠١٧م.
- ٣- أحمد عبدالوهاب يوسف أبوحليمة: المهارات الحياتية كمنبئات بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية في فلسطين، كلية التربية، جامعة الأقصى، فلسطين، ٢٠٢٢م.

- ٤- أسامة الشيخ، وعثمان السيد: علاقة التفاؤل بالضغوط النفسية لدى المرشدين الطلابيين بالمدارس الثانوية بمدينة حائل السعودية، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، المجلد (٥)، العدد (١٢)، ٢٠١٦م.
- ٥- أمال عبد القادر جودة: الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة النفسية والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى، مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية، المجلد (٢١)، العدد (٣)، ٢٠٠٧م.
- ٦- أمل محمد غنايم: برنامج ارشادي نفسي ديني لتنشيط المناعة النفسية وأثره في تحقيق الأمن الفكري لدى الموهوبين بالمرحلة الثانوية، مجلة الارشاد النفسي، المجلد (٥٥)، ٢٠١٨م.
- ٧- إيمان حسنين محمد عصفور: تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، المجلد (٣)، العدد (٤٢)، ٢٠١٣م.
- ٨- إيمان مصطفى الشنواني: فاعلية برنامج ارشادي لتحسين المناعة النفسية للطالبات المصابات بكلية التربية الرياضية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، العدد (٨٧)، الجزء (١)، ٢٠١٩م.
- ٩- تهاني عبد السلام محمد: الترويح والتربية الترويحية، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١م.
- ١٠- جعفر عبدالعزيز الحرايزة: مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية، دراسات في العلوم التربوية بالجامعة الأردنية، العدد (٤٧)، الجزء (١)، ٢٠٢٠م.
- ١١- حسام محمود زكى على: فاعلية الإرشاد البنائي الذاتي في تنمية المناعة النفسية لطلاب الجامعة، مجلة الارشاد النفسي، كلية التربية، جامعة المنيا، المجلد (٢)، العدد (٦٨)، ٢٠٢١م.
- ١٢- حنان خليل الحلبي: المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة من طالبات جامعة القصيم، رسالة علمية منشورة، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، السعودية، المجلد (٩)، العدد (٢)، ٢٠٢١م.

- ١٣- دعاء جبر أحمد حسن: تنمية درجة العفو لدى طالبات الجامعة لتحسين درجة المناعة النفسية، مجلة بحوث العلوم التربوية، كلية البنات والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، المجلد (٢)، العدد (٨)، ٢٠٢١ م.
- ١٤- ديو بولد فان دالين: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة محمد نبيل نوفل، وآخرون، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، ٢٠٠٧ م.
- ١٥- رانيا خميس الجزار، سناء محمد سليمان، شيماء أحمد مجاهد: المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي، مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات والعلوم والتربية، جامعة عين شمس المجلد (١٥)، العدد (١٩)، ٢٠١٨ م.
- ١٦- رحمة تيسير العمري: بناء مقياس المناعة النفسية لدى الراشدين في المجتمع الجزائري، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة العربي بن المهدي، الجزائر، ٢٠٢١ م.
- ١٧- ريهام فارس محمد عياد: المناعة النفسية والتقبل الاجتماعي وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى الأرامل بالمحافظات الجنوبية في فلسطين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأقصى، فلسطين، ٢٠٢٢ م.
- ١٨- السعدنى خليل السعدنى، محمد حامد عبدالخالق البلتاجى: استراتيجية مقترحة لتسويق برامج الرياضة الجامعية بالجامعات الحكومية المصرية، مجلة أسبوت، علوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوت، المجلد (٤٤)، العدد (٣)، ٢٠١٧ م.
- ١٩- سهيلة عبد البديع سعيد شريف: برنامج تدريبي مستند إلى الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال في دعم المناعة النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى عينة من طالبات جامعة الأزهر، مجلة كلية التربية، جامعة سوهاج، المجلد (١)، العدد (٩٦) ٢٠٢٢ م.
- ٢٠- صفاء الأعسر: الصمود من منظور علم النفس الإيجابي، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، المجلد (٢٠)، العدد (٦٦)، ٢٠١٠ م.
- ٢١- طه عبد الحميد محمود العبيدي، صباح مرشود منوخ العبيدي: المناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة تكريت، العراق، المجلد (٢٦)، العدد (٦)، ٢٠١٩ م.

- ٢٢- **عبد الحميد محمد علي**: الصدمات النفسية وعلاقتها بالسلوك التوافقي لدى عينة من طلاب الجامعة دراسة سيكومترية إكلينيكية، المؤتمر السنوى الثامن لمركز الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس، القاهرة، المجلد(١)، ٢٠٠١م.
- ٢٣- **عمرو محمد رضا هلالى**: ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالسمات الشخصية لبعض طلاب جامعة المنصورة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٢م.
- ٢٤- **عمرو محمد رضا هلالى، فتوح رضا أبو الفتوح**: الأنشطة الترويحية المفضلة لدى طلاب كليات التربية الرياضية المشاركين فى مهرجان الرياضات الشاطئية بجامعة دمياط، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، جامعة حلوان، الجزء الأول، العدد(٧١)، ٢٠١٤م.
- ٢٥- **فيفيان أحمد فؤاد علي ع شماوي**: المناعة النفسية في علاقتها بالرضا عن الحياة وقلق الموت لدى المسنين المحالين للتقاعد من موظفي الدولة "دراسة مقارنة بين الجنسين"، مجلة الإرشاد النفسى، مركز الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس، المجلد(٧٤)، العدد(٣)، ٢٠٢٣م.
- ٢٦- **كمال إبراهيم مرسى**: السعادة وتنمية الصحة النفسية "مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس"، ج(١)، دار النشر للجامعات، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٢٧- **ليلى بابكر عمر**: المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية وعلاقتها بالذكاء الاجتماعى، مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة أسيوط، المجلد(٣٧)، العدد(٧)، ٢٠٢١م.
- ٢٨- **محمد إبراهيم أبو السعود خليل**: فعالية برنامج تدريبي قائم على المناعة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية والتوجه السلبي نحو الحياة لدى طلبة كلية التربية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (٣٣)، العدد (١٢٠)، ٢٠٢٣م.
- ٢٩- **محمد إبراهيم الذهبى**: بناء مقياس لتقويم الأنشطة الطلابية بجامعة المنصورة من منظور ترويحى، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٥م.
- ٣٠- **محمد أحمد الرفوع، آلاء أحمد الربيحيات**: المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلبة كلية الهندسة في جامعة الطفيلة التقنية، رسالة علمية منشورة، مجلة الدراسات والبحوث التربوية، المجلد(١)، العدد(٢)، ٢٠٢١م.

- ٣١- محمد حسن علاوى: مدخل فى علم النفس الرياضى، ط(٧)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٩م.
- ٣٢- محمد عبدالله اسماعيل: فعالية برنامج إرشادي وقائي لتدعيم المناعة النفسية وتعزيز عملية الاندماج الأكاديمي لطالبات السنة الأولى بكلية التربية الرياضية بجامعة دمياط، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، المجلد(٦٧)، العدد(٤)، ٢٠٢٣م.
- ٣٣- محمد عبدالله، عمرو هلالى: ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلاب جامعة دمياط، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، مجلد(١)، العدد (٦٢)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية، ٢٠٢٠م.
- ٣٤- محمد محمد الحماحمى، عايدة عبد العزيز مصطفى: الترويح بين النظرية والتطبيق، (ط-٦)، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٩م.
- ٣٥- محمد محمد الحماحمى: الترويح المائي(الفلسفة والتسويق)، ط(٣)، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٩م.
- ٣٦- محمد محمد الحماحمى، وليد عبدالرازق: التنشئة الإجتماعية والتربية من أجل الترويح، القاهرة، مركز الكتاب الحديث، ٢٠١٧م.
- ٣٧- محمود إسماعيل طلبية: سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ، القاهرة، إسلاميك جرافيك للنشر، ٢٠١٠م.
- ٣٨- محمود إسماعيل طلبية: وقت الفراغ والاهتمامات الترويحية لطلبة المنيا فى كل من الريف والحضر أثناء الأجازة الصيفية(دراسة مقارنة)، مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية الرياضية المدرسية بكلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، فى الفترة من ٢٣- ٢٥ ديسمبر ١٩٩٢م.
- ٣٩- محمود هشام عبد الرزاق إمام: المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى لاعبي منتخبات جامعة بنها، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة أسيوط، كلية التربية الرياضية، المجلد(١) العدد(٦٣)، ٢٠٢٢م.
- ٤٠- مصطفى باهى، ابراهيم شحاتة، عمرو فؤاد، هند سالم: أصول علم نفس الرياضة، القاهرة، مركز الكتاب الحديث للنشر، ٢٠١٥م.
- ٤١- نادرة جميل حمد: أثر برنامج إرشادي فى تنمية المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية، العدد (١٤٦)، ٢٠٢١م.

- ٤٢ - هانى محمد يونس: دراسة تقييمية للنشاط الطلابي بكلية المعلمين - جامعة الملك سعود، مؤتمر مناهج التعليم والهوية الثقافية، المجلد (٤)، فى الفترة من ٣٠ - ٣١ يوليو، جامعة عين شمس، ٢٠٠٨ م.
- ٤٣ - هدى السيد شحاته: التفاؤل وعلاقته بالمناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، المجلد (٩٢)، العدد (٩٢)، ٢٠٢١ م.
- ٤٤ - هنية الكاشف: دور التربية الرياضية فى تنمية الوعى السياسى، دار الوفاء لندىا الطباعة والنشر، الاسكندرية، ٢٠٠٤ م.
- ٤٥ - هوارية بوراس، فائزة رويم: الاندماج الدراسى وعلاقته بالتحصيل الدراسى لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوى فى ضوء بعض المتغيرات (دراسة ميدانية بمدينة ورقلة)، مجلة الباحث فى العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر، المجلد (١٢)، ٢٠٢٠ م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 46- **Abdullah, M:** Optimism pessimism and its relationship with locus of control among children and adolescents Mathews Journal of Psychiatry & Mental Health, 3(1), 2018.
- 47- **Christopher, J. Koofreh, P. Uduak and E. Nyebuk:** Academic stress and menstrual disorders among female undergraduates in Uyo, South Eastern Nigeria: the need for health education. Nigerian Journal of Physiological Science, 2011.
- 48- **Dantzer, R., Cohenb, S., Russoc, S., & Dinand, T:** Resilience and immunity. Brain, Behavior, and Immunity, 2018.
- 49- **Gomez-Molinero, R., Zayas, A., Ruiz-onzalez, P., &Guil, R:** optimism and resilience among university students. International Journal of developmental and educational psychology Revista INFAD de psicología, 1(1), 2018.
- 50- **Hassan, A:** A causal model of the mutual relationships between academic Bullying, Suicidal thinking and psychological

immunity among university students. Turkish Journal of computer and mathematics education 12(3), 2021.

- 51- **Kaur, T., & Sim, R:** The Predictive Role of Resilience in Psychological Immunity, A Theoretical Review, International Journal of Current Research and Review, 2020.
- 52- **Lima De Moura, S., Glustak, M. & Barreto, S:** Psychological resilience and immunity, Research Gate Journal, at: [https:// www. Researchgate.net/ publication/ 282739043](https://www.researchgate.net/publication/282739043), 2015.
- 53- **Oláh, A: Positive traits:** flow and psychological immunity, Paper Presented at The First International Positive Psychology Summit, Washington D.C, 3-6 October 2002.
- 54- **Peterson, J, Sunde, C., Kate, A & Duncan, N:** positive life Experiences; A Qualitative, Cross-Sectional, Longitudinal Study of Gifted Graduate. Journal for the Education of the Gifted, 35(1), 2012.
- 55- **Shapan, N., & Ahmed, A:** Rationing of psychological immunity scale on a sample of visually impaired adolescents International Journal for Innovation Education and Research, 8(3), 2020.

ثالثاً: الشبكة الدولية للمعلومات:

- 56- <https://e3arabi.com>
- 57- <https://np.psau.edu.sa/ar/article>
- 58- <https://www.alkhaleej.ae>
- 59- <https://www.elwatannews.com/news/details>