

فعالية برنامج إرشادي وقائي لتدعيم المناعة النفسية وتعزيز عملية الاندماج الأكاديمي لطالبات السنة الأولى بكلية التربية الرياضية بجامعة دمياط

د / محمد عبدالله أحمد المتولى إسماعيل ١

مقدمة ومشكلة البحث:

تولى الجامعات أهمية كبرى لطلابها انطلاقاً من حرصها على بناءهم البناء المتكامل بدنياً واجتماعياً ونفسياً؛ حيث تولى أهمية كبرى للأنشطة المُكملة وعلى رأسها النشاط الرياضي، نظراً لإسهامها في تطوير النواحي الصحية والبدنية والفكرية، فالجامعات العصرية تخطط لإقامة المنشآت والمرافق الرياضية بذات الوقت الذي تخطط له لإنشاء المعامل والمختبرات وقاعات التدريس؛ ليس فقط انطلاقاً مما تحقّقه هذه الأنشطة من أهداف، بل أيضاً لأهمية الفئات التي تضمها الجامعات والكليات (الطالبة - الطالبات)، والتي يُعَوّل عليها الإنتاج والتقدم والرقي للمجتمع، والطالبة في هذه المرحلة بحاجة إلى اشباع الحاجات البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية وغيرها من الحاجات وهذه جميعها يمكن أن تتحقق من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية الجامعية.

ولا شك أن الحياة الجامعية بصورة عامة والسنة الدراسية الأولى خاصة تُعد تحدياً صعباً لمعظم الطالبات كونها مرحلة انتقالية من الحياة المدرسية إلى الحياة الجامعية؛ حيث تتبلور شخصياتهم وتتفاعل مع الأحداث والأشخاص المحيطين بهم مما يؤثر على مستقبلهم وحياتهم العملية والعلمية، وقد تتعرض الطالبات خلالها للأزمات النفسية، إذ تبرز الصراعات بين احتياجاتهم والصعوبات التي يواجهونها في تكيفهم الاجتماعي والأكاديمي (٤٩: ٦٤) (٦٦: ٩٢).

ومن هنا تبرز أهمية المناعة النفسية كوقاية للطلاب ضد الأحداث والعوامل الضاغطة التي تشكل تهدياً لسلامتهم وسواءهم النفسي، ومن هنا تؤكد كلاً من سهيلة عبد البديع (٢٠٢٢م)، محمود إمام (٢٠٢٢م)، Kaur, T., & Sim, R. (2020) على أن المناعة النفسية تُعد أحد المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي، وتبدو في قدرة الفرد على مقاومة الأحداث المؤلمة والضاغطة والكوارث والأزمات والصدمات، وهي بمثابة القوة التي تجعل الفرد يتغلب على التحديات وتساعد في التعامل مع الضغوط المحيطة به، وهي مؤشراً للصحة النفسية، ولها أهمية كبيرة في حياة الفرد العادي، وتعد أكثر أهمية لدى طلبة الجامعة نظراً للضغوط الأكاديمية والنفسية التي يعانون منها. (٣٣: ١٣٩-١٣٤)، (٥٩: ١٣٧-١٤٠)، (٨٣: ١٣٩-١٤٣)، فهي بذلك تمد الجسم بمناعة إضافية تنشط جهاز مناعته الجسمية، أما

١ أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

أولاه (2002) Oláh فيرى أنها 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 (٩١).

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 معاً (٤٩ : ٤٦)، ويؤكد حسام زكي (٢٠٢١م)، على أن المناعة النفسية مكون عام له عدة جوانب فرعية تختلف وفق رؤية الباحثين وتساعد في عيش الفرد بصورة توافقية مع ما يحيط به وتنمية الإيجابية لديه، لذا فهي وسيلة لبناء مجتمع سوي، وفي سياق ذا صلة، فقد ذكر (Gupta & Nebhinani, 2020)، أن المناعة النفسية تساعد الفرد في التعامل مع المشاعر المتضاربة، بل إنها تجعل من يمتلكها متكيفاً ومرناً في تعاملاته الحياتية، كما أنها تشجع الفرد على تحمل مسئولية قراراته واختياراته في الحياة عامة، لذا فإن بناء مهارات التأقلم والتوفيق المتنوعة كجزء من المناعة النفسية يمكن أن يساعد في منع تطور الاضطرابات النفسية لدى الأفراد عامة، وذلك يتوافق مع ما تقوم عليه عملية الإرشاد الذاتي (١٩ : ٣) (٨٠ : ٦-٧).

وتناولها أحمد الليثي (٢٠٢٠م)، باعتبارها نظام تكاملي متعدد الأبعاد يتضمن مصادر المقاومة والحماية من الضغوط والأزمات، ومنها التفكير الإيجابي، والثقة في النفس، والمرونة النفسية، وتنظيم الذات، والضبط الانفعالي (٤ : ٧) (٢ : ١٨٣-٢١٩)، وتتضمن المناعة النفسية قدرة الفرد على توظيف قدراته العقلية والبدنية ومهاراته الاجتماعية لتحقيق أهدافه والتغلب علي المصاعب التي تعترضه في حياته اليومية وتحويل الفشل إلى نجاح، وفهم للمشكلات والصعوبات وإيجاد حلول ايجابية لها والتعامل الجيد مع الضغوط (٣٩ : ٣٧٥)، أما أحمد الشيخ (٢٠١٤م)، فقد أشار إلى أن المناعة النفسية تتنبأ وتتكيف مع التحصيل الأكاديمي للأفراد، حيث أنه كلما ارتفع درجاتهم على مقياس المناعة النفسية ترتفع درجاتهم طردياً في التحصيل الأكاديمي (٧ : ٧٩-١٢٣) (١ : ١١-٣٠).

وتشير دراسة (Christopher, Koofreh, Uduak & Nyebuk, 2011)، إلى أن البيئة الأكاديمية الجامعية تشكل ظرفاً تتطوي على مجموعة من الضغوط النفسية التي تتطلب التعامل معها، وعدم القدرة على مواجهة الأزمات النفسية والدراسية سواء في الجامعة أو المنزل قد تدفعه إلى الضيق والتوتر، وأوضحت دراسة (Kaur, T., & Sim, 2020)، أن النجاح يعتمد في إدارة الضغوط ومواجهتها على امتلاك المناعة النفسية، التي 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 (٧١ : ١٩٣-١٩٨) (٨٣ : ١٣٩-١٤٣).

وحيث أن ضغوط الحياة قد تحدث خللاً في كثير من ردود أفعال الشخص سواء السلوكية منها أو حتى الأفكار والإنفعالات؛ حيث يستجيب الواحد منا لمختلف المشكلات التي واجهها في بيئته قصد تحقيق حاجاته ودوافعه والوصول الى حالة التكيف والتوافق والاندماج وذلك استخدام آليات واستراتيجيات اختلف الباحثون في مختلف مجالات علم النفس وفروعه في تصنيفها تحديد أبعادها والإتفاق على كل من مفهومها وإصطلاحها (٥٠: ٥٣٣ - ٥٤٠).

وفى سياق متصل، فقد أكدنا بدور الحربي، ابتسام عامر (٢٠٢٢م)، على أن الطالبة عندما تنتقل من مرحلة تعليمية إلى مرحلة أخرى تحتاج إلى عملية الاندماج التي تحقق لها الانسجام والتوافق مع جميع جوانب البيئة التعليمية، فالاندماج الأكاديمي متغيرٌ مهم يؤثر على عملية التعلم، ونظراً لدوره المؤثر في العملية التعليمية؛ تناولته بالدراسة كثير من البحوث في الآونة الأخيرة؛ حيث يشير (Lehr, Clapper, and Thwlow (2005) إلى أن اندماج الطلاب يعد جزءاً رئيساً للتعلم الفعال، كما أن طريقة اندماج الطلاب تتنوع داخل الجامعات، فبعض الطلاب يلتزمون بالحضور وأداء المهام الأكاديمية بها بدقة، في حين البعض الآخر يندمجون في أنشطة أخرى قد تكون رياضية أو غيرها (١٣: ١٥٠) (٨٥).

ويسهم الاندماج في العملية التعليمية، فقد أشار Appleton, Christenson, Kim, and Reschly (2008) إلى أن الاندماج يرتبط بالتحصيل والسلوكيات الدراسية، كما أنه يؤدي دوراً فعالاً في تحقيق نواتج التعلم المنشودة، وكذلك بعض السلوكيات الاجتماعية الفعالة. كما يضيف (Wai, Nie, Lim, and Hogan (2008) أن أهمية دراسة مفهوم اندماج الطلاب تتبع من أنه أحد أبعاد الحكم على الكفاءة الذاتية للمعلم من خلال قدرته على تحقيق اندماج طلابه، ومساعدتهم في تقدير قيمه التعلم، وفهم أهميته بالنسبة للحياة المستقبلية لديهم (٦٨: ٣٦٩ - ٣٨٦) (٩٩: ٥٩٧ - ٦٣٠).

لاسيما، وقد بدأ التربويون نتيجة لذلك التركيز على دور الاندماج الأكاديمي للطلاب في العملية التعليمية؛ حيث يشير (Jones (2008) إلى أن بعض التربويين يتبنون مدخلاً تعليمياً وتدرسياً مبني على الاندماج Engagement-Based Learning and Teaching (EBLT) كما تحاول الجامعات المتقدمة عمل دراسات مسحية سنوية لقياس اندماج الطلاب، ومحاولة مقارنة النتائج في كل مرة، والتعرف على العقبات التي تحاول دون تحقيقه والعمل على تلاشيها، وذلك نظراً لأهميته، ودوره الفعال في تحقيق أفضل نواتج تعلم للطلاب (٨٢).، وتتفق نتائج دراسة (JONES (2008) مع ما أكدته نتائج دراسة كلاً من صفاء عفيفي (٢٠١٦م)، ودراسة بدور الحربي، ابتسام عامر (٢٠٢٢م)، على أن الاندماج الأكاديمي يتضمن ثلاثة أبعاد تتمثل في، الاندماج المعرفي ويضم القيم والمعتقدات، والاندماج الوجداني ويضم الدافعية والمشاعر، والاندماج السلوكي ويضم العادات والمهارات (٨٣) (٣٧: ١١٩ - ٢٥٧) (١٣).

وأخيراً وليس آخراً، ونظراً لما يشهده العالم اليوم من تقدم في شتى المجالات، وخاصة في المجال العلمي والأكاديمي، وكل ما يرتبط بالطلبة الجامعيين، كونهم بناء المستقبل الذين يعتمد عليهم المجتمع في تطوره وتقدمه، لذا يرى الباحث أن الطلاب عليهم امتلاك القدرات والمهارات التي تمكنهم من مواجهة الصعاب، والنجاح في تحقيق أهدافهم والتي تتمثل في مجالات وجوانب المناعة النفسية؛ حيث تُعد المناعة النفسية من أهم المجالات التي تؤثر على الشخصية والتي بدورها تؤثر على الطالب الجامعي وعلى اندماجه الأكاديمي؛ حيث تلعب دوراً رئيسياً في تحديد سلوكياته وتطوير مهاراته وقدراته مما تجعله قادراً على الحد من انفعالاته السلبية، وتنظيم انفعالاته بشكل إيجابي وبالتالي بذل المزيد من الجهد في أداء المهام الأكاديمية لإستيفاء بل وتخطي المطلوب منهم.

لعل من انخرط في أى عمل مع فئة الشباب وخاصة طلاب الجامعة لمس تغيراً محورياً في فكرهم ومشاعرهم ونظرتهم لمستقبلهم بل ونظرتهم لأنفسهم، فإتسم تفكيرهم من الإيجابية إلى السلبية وردود فعل من الأمل والتفاؤل إلى اليأس والإحباط، وانخفضت قدرتهم على تحصيل أنفسهم كلما تعاضمت عليهم الهموم والمسئوليات أو تعرض أحدهم لمحنة هنا أو هناك، كل هذا أثر على كفاءة الطالبة وحياتها في ميدان تواجدها في الكلية أو المنزل أو أنشطتها المجتمعية أو الدراسية والأكاديمية، وبالتالي كان التأثير الأكبر واقعاً على قدرتها على الاندماج والتكيف الأكاديمي وخاصة طالبات المراحل الأولى من مرحلة التعليم الجامعي.

وإنطلاقاً من الواقع العملي الذي يعيشه "الباحث" كأحد أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية وتدريبه لمقرر دراسي لتلك الفئة، وملاحظاته لشكوى العديد من الطالبات من بعض المشكلات الأكاديمية أو الاجتماعية، والتي أثرت على مستوى اندماجهن الأكاديمي بشكل ملحوظ من خلال الملاحظة العلمية الدقيقة، ومن خلال سؤال مفتوح وجهه للطالبات؛ حيث أن طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية -جامعة دمياط- شريحة من شرائح المجتمع يواجهن ضغوطاً نفسية عديدة في حياتهن اليومية قد تكون ناجمة عن التغيرات الجذرية بين المنظومتين التربويتين سواء كانت (مرحلة التعليم قبل الجامعي - أو المرحلة الجامعية)، شملت تلك التغيرات أو التحسينات المقررات الدراسية ونظام الامتحانات وغيرها من التحسينات، فضلاً عن عدد المقررات الدراسية العملية منها والنظرية، وما يتعرضن له من ضغوطات تتعلق بحياتهن الدراسية كالصعوبة في توفير متطلبات الدراسة، والخوف من المستقبل، ومطالبة أولياء أمورهن بتحقيق درجة نجاح مناسبة تؤهلن لسوق العمل، الأمر الذي يتطلب منهن بذل الجهود مع الحرص على تنظيم الوقت والتخطيط للمذاكرة الجيدة لكل المواد المقررة والتي في أغلبها مواد مكثفة وعملية -هكذا طبيعة كلية التربية الرياضية -، هذه الضغوط تؤدي في كثير من الأحيان الى الشعور بالقلق وكثرة الشكوى الجسمية مع

صعوبات في التركيز واضطرابات في النوم والخوف من الاخفاق وفشل الامتحان أو عدم الحصول على المعدل المطلوب للالتحاق بالتخصص المرغوب فيه لاحقاً، أو العزوف عن الكلية بشكل عام والالتحاق بكلية أخرى، وقد تستطيع بعض الطالبات التغلب على هذه الأزمات بينما لا تستطيع بعضهن تحملها؛ ومن ثم كان حجم التأثير نسبياً سلبياً على عملية الإدماج الأكاديمي مع البيئة الجامعية والتكيف معها، وبالتالي يتطلب الأمر تشجيعهن على اللجوء إلى آليات دفاع نفسية لمواجهة تلك الأزمات والصعاب والمعوقات وتزليلها لضمان الصحة النفسية السليمة لهن، بالإضافة إلى تحقيق الأهداف المنشودة من المؤسسات التربوية الجامعية.

وهذا ما أشارت إليه نتائج العديد من الدراسات كدراسة سهيلة شريف (٢٠٢٢م)، وصفاء عفيفي (٢٠١٦م)، و (Doren, Shields, & Soto, ٢٠٢٠)، إلى أن طلبة الفرقة الأولى يلتحقون بالجامعات مع عدم توفر المهارات للالتحاق بالبرامج الأكاديمية الجامعية، بالإضافة إلى وجود نقص في مهارات النجاح في التعليم الجامعي، إذ أن العديد من الطلبة لديهم كفاءة ذاتية أكاديمية متدنية، مما ينعكس على ثقتهم في تحصيلهم الدراسي وبالتالي ينعكس ذلك على تكيفهم الأكاديمي (٣٣: ٤٢٦-٤٢٩) (٣٧: ١١٩-٢٥٧) (٧٦).

وفي هذا السياق يؤكد كلاً من ماجد عيسى (٢٠٢٠م)، ويوسف عبد الفتاح (١٩٩٥م)، إن الحياة الجامعية بصورة عامة والسنة الدراسية الأولى خاصة تعد تحدياً صعباً لمعظم الطلبة كونها مرحلة انتقالية من الحياة المدرسية إلى الحياة الجامعية وقد يتعرض الطلبة خلالها للأزمات النفسية، إذ تبرز الصراعات بين احتياجاتهم والصعوبات التي يواجهونها في تكيفهم الاجتماعي والأكاديمي (٥٠: ٥٢٩-٥٣٣) (٦٦: ٩٢).

فضلاً عن ذلك، فقد تكمن خطورة تلك الضغوط أيضاً في مدى ما تتركه من آثار سلبية على نمط شخصياتهن بأبعادها المختلفة، الأمر الذي قد يؤدي إلى اختلال الآليات الدفاعية لدى البعض منهن- طالبات السنة الأولى بكلية التربية الرياضية- لعدم قدرتهن على احتمالها، في حين قد يحاول بعضهن الآخر تحقيق قدر من التكيف والتلاؤم معها إدراكاً منهن بأنهن قادرات على تحديها ومواجهتها أياً كان مصدرها محاولات بذلك الاستمتاع بالقدر المناسب من السعادة والهدوء النفسى، لذلك فهن ليس بمنأى عن تأثيرات تلك الظروف، التي تتطلب المقاومة والدفاع لاستمرار الحياة والحفاظ على مناعتهن النفسية والجسمية، فكان لازماً علينا العمل على تعزيز قدرات احتواء المشاعر السلبية والتكيف معها بالنسبة لهم، والتي تعتمد على تدعيم وتحسين نظام المناعة النفسية، وهذا ما أكدته دراسة فؤاد فريح، حنان ابراهيم (٢٠٢٢م)، على أن الضغوط النفسية تترك آثاراً سلبية على نمط شخصياتهن، الأمر الذي قد يؤدي إلى اختلال قدراتهم الدفاعية للحفاظ على قدر من السلامة النفسية، فقد توصلت دراسة (٤٦: ٤٥٠-٤٥٢).

وقد أكدت فاطمة مالود (٢٠١٨م)، على أن استمرار التعرض إلى الضغوط النفسية بمختلف مستوياتها يؤدي تدريجياً إلى انهيار مقاومة الفرد وأنه يفقد الفرد القدرة على المقاومة والمواجهة ويؤدي به إلى أن يصبح انساناً ضعيفاً ذا صحة عضوية ونفسية مهددة ومعنويات منخفضة ويصبح عاجزاً عن التوافق والتواصل مع من يحيطون به مما يجعله سلبياً كثير الشكوى وذلك لأن هذه الضغوط تصيب مشاعر الانسان وكل قدراته الأخرى بما فيها القدرة على المواجهة والتفكير السليم وادراكه لنفسه وللعالم المحيط به؛ ومن ثم يؤكد محمد جعفر الليل (١٩٩٣م)، على أن الاندماج والتكيف مع الحياة الجامعية يُعد مطلباً أساسياً لنجاح الطلبة واستمرارهم بالدراسة لاسيما إن التكيف مع الحياة الجامعية يعد مؤشراً على تكيفهم العام أما سوء التكيف يدل على أن هناك حاجات غير مشبعة لدى الطلبة داخل البيئة الجامعية مما ينعكس اثر ذلك على تدني الأداء أثناء فترة التعلم وما بعدها (٤٥: ٢) (٥٤: ١٨٨).

وبناء على ما سبق؛ يتضح "للباحث" أهمية الارشاد النفسي الذي أصبح ضرورة من ضروريات الحياة في الوقت الحالي، وطريق الوصول لحياة انسانية متجددة ومتطورة؛ فهو يساعد الطلبة على المضي قدماً في حياتها بشكل عقلائي وفعال، وتكمن أهمية الارشاد في تغيير الكثير من العادات والسلوكيات غير التكيفية التي كانت الطلبة تمارسها قبلاً، لأنها كانت عادات غير فعّالة، ومساعدتها على اكتساب وتعلم مهارات وقدرات قد تساعدها على تخطي أزماتها النفسية أو مشكلاتها بيسرٍ وهدوء؛ حيث تشير الدراسات كدراسة فؤاد فريح، حنان ابراهيم (٢٠٢٢)، إلى أن أهداف التدخل الارشادي أو العلاجي تكمن في قدرته على تحقيق التوافق النفسي لدى الافرد من خلال تعديل أو تغيير السلوك لإحداث التوازن بين الفرد وبيئته وهذا التوازن يتضمن اشباع الحاجات ومقابلة متطلبات البيئة، تحقيق الصحة النفسية والوصول بالفرد إلى إزالة أسباب مشكلاته وحلها والشعور الايجابي بالسعادة والكفاية (٤٦).

وفي الأخير، تستند فكرة البحث على اعتبار أن عملية إعداد الطالبات في مرحلة التعليم الجامعي كشخصية متكاملة ومتزنة نفسياً وقادرة على الاندماج مع البيئة الأكاديمية على وجه العموم وطالبات كلية التربية الرياضية على وجه الخصوص تعتبر أحد أهم الأهداف التي تسعى المؤسسات التعليمية إلى تحقيقها، ولكي تتجح الجامعة في تحقيق هذا الهدف لابد لها من دراسة وتنمية بعض المتغيرات النفسية الهامة كالمناعة النفسية - كنظام معرفي وقائي - والاندماج الأكاديمي كمطلب ملح للوصول للأهداف التعليمية والمجتمعية المنشودة.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى "التعرف على فعالية برنامج إرشادي وقائي لتدعيم المناعة النفسية وتعزيز عملية الاندماج الأكاديمي لطالبات السنة الأولى بكلية التربية الرياضية بجامعة دمياط"، وذلك من خلال التعرف على الأهداف الفرعية التالية:

- التعرف على مستوى المناعة النفسية لطالبات السنة الأولى بكلية التربية الرياضية.
- التعرف على مستوى الاندماج الأكاديمي لطالبات السنة الأولى بكلية التربية الرياضية.
- العلاقة بين المناعة النفسية، والاندماج الأكاديمي لطالبات السنة الأولى بكلية التربية الرياضية.

فروض البحث :

- "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محاور (مقياس المناعة النفسية) قيد البحث لصالح القياس البعدي".
- "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محاور (مقياس الاندماج الأكاديمي) قيد البحث لصالح القياس البعدي".
- "البرنامج الإرشادي الوقائي المقترح يؤثر إيجابياً على المناعة النفسية وتعزيز عملية الاندماج الأكاديمي لطالبات السنة الأولى بكلية التربية الرياضية بجامعة دمياط.

مصطلحات البحث:

البرنامج الإرشادي: Counseling Program :

يعرف "حامد زهران (٢٠٠٣م)، " البرنامج الإرشادي بأنه برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية مقننة لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً بهدف مساعدتهم في بلوغ النمو السوي" (١٧ : ٥٦).

المناعة النفسية Psychological immunity :

عرفتها أفنان فهد (٢٠٢١م): بأنها قدرة الفرد على مواجهة الأحداث السلبية والتعامل معها بإيجابية وتتضمن التفكير الإيجابي، والإبداع، وحل المشكلات، النفس والصمود والصلابة النفسية، وفاعلية الذات، والثقة في النفس، والتحدي والمثابرة، والمرونة النفسية والتكيف، والتفاؤل (٧ : ٧٩-١٢٣).

التعريف الاجرائي للمناعة النفسية:

يعرفه الباحث بأنه " ذلك النظام الوقائي الذي يُمكن الطالبة من مواجهة التحديات المختلفة أكاديمياً وحياتياً، والذي يتحدد من خلال الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس المناعة النفسية المخصص لذلك.

الاندماج الأكاديمي Engagement Academic

تعرفه إيناس خربية، وهانم سالم (٢٠٢٠م) بأنه: «مشاركة الطالب/ة- معرفياً- ووجدانياً- وسلوكياً، في الأنشطة والفاعليات المرتبطة بما يدرسه من مقررات، وينقسم إلى ثلاثة جوانب: (معرفية، ووجدانية، وسلوكية) ويتضح في الجانب المعرفي: من خلال بذل المجهود العقلي فيما يتم تعلمه للطالب؛ أما الجانب الانفعالي: فيظهر من خلال مشاعر الطالب

الإيجابية نحو عملية التعلّم، والجانب السلوكي: يكون فيما يبذله الطالب من جهود سلوكية فعلية؛ لتحسين عملية تعلّمه (١٢: ٧٧).

الدراسات المرجعية:

يتناول "الباحث" فيما يلي إستعراض لبعض الدراسات المتاحة في تراث علم النفس العام وعلم النفس الرياضي بشكل خاص والتي تناولت المناعة النفسية والاندماج الأكاديمي وعلاقته ببعض المتغيرات، وقد رتبها الباحث تنازلياً وفقاً للسنة، وذلك علي النحو التالي:

- سعت دراسة **محمد أبو السعود خليل** (٢٠٢٣م)، إلى الكشف عن فعالية برنامج تدريبي قائم على المناعة النفسية في خفض كل من (الضغوط الأكاديمية- الضغوط المرتبطة بالأسرة والأصدقاء- الضغوط المرتبطة بالمهام الأكاديمية- الضغوط المرتبطة بالبيئة الجامعية)، والتوجه السلبي نحو الحياة (التشاؤم- لوم الذات- الضجر)، لدى طلبة كلية التربية، تكونت عينة البحث من (٣٢)، طالب وطالبة من طلبة كلية التربية بجامعة كفر الشيخ (١٧)، من الأناث، و(١٥) من الذكور، وتراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٩,٨٣ - ٢٠,٦٣)، عامًا، بمتوسط عمري قدره (٢٠,٢٣) عامًا، واعتمد البحث على المنهج شبه التجريبي، اشتملت أدوات البحث على مقياس المناعة النفسية إعداد عصام زيدان (٢٠١٣م)، والبرنامج القائم على المناعة النفسية إعداد الباحث، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلبة المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياسي الضغوط الأكاديمية (الأبعاد - الدرجة الكمية)، والتوجه السلبي نحو الحياة (الأبعاد - الدرجة الكلية)، في اتجاه القياس البعدي؛ مما يوضح فعالية البرنامج القائم على المناعة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية، والتوجه السلبي نحو الحياة لدى طلبة كلية التربية (٥١).

- دراسة **حسين طاحون، نبيلة عبد الرؤف، فاطمة حجازي** (٢٠٢٣م)، والتي هدفت إلى إعداد مقياس للاندماج الأكاديمي متعدد الأبعاد، والتعرف على الخصائص السيكمترية للمقياس من حيث صدقه وثباته، وطبق البحث على عينة بلغ قوامها (٢٠٠)، طالبًا وطالبة من مختلف الفرق بكليات (التربية- العلوم- الآداب- التجارة)، بجامعة العريش، تمتد أعمارهم الزمنية ما بين (١٨ - ٢٤) عامًا، منهم (٦٧) طالبًا، (١٣٣) طالبة، وتم التوصل للصورة النهائية للمقياس بعد التحقق من خصائصه السيكمترية كما أظهرت نتائج الدراسة أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى فوق المتوسط من الاندماج الأكاديمي (٢٠).

- دراسة **رغد طالب حسن** (٢٠٢٣م)، والتي هدفت إلى أيجاد العلاقة بين الشغف الأكاديمي والاندماج المعرفي لدى طالبات المرحلة المتوسطة، وقد تكونت عينة البحث من (١٠٠)،

طالبة سحبت بشكل عشوائي، وطبقت أدوات البحث المتكونة من (مقياس الشغف الأكاديمي) و(مقياس الاندماج المعرفي)، وقد توصلت النتائج إلى وجود مستوى منخفض من الاندماج المعرفي لدى طالبات المرحلة المتوسطة، وأظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائية بين المتغيرين قوية وإيجابية، وقدمت الباحثة مجموعة من التوصيات والمقترحات من أجل تسليط الضوء بشكل أوسع على هذا الموضوع وكذلك دراسة المتغيرين مع متغيرات أخرى ولأعمار مختلفة ومراحل أخرى (٢٨).

- بينما هدفت دراسة **حمدان الشامي، محمد فهمي زايد (٢٠٢٢م)**، إلى بناء برنامج قائم على التدريب العقلي ومعرفة أثره في المناعة النفسية والأداء المهاري في مادة الجمناز، وتكونت عينة الدراسة من (٥٦)، طالباً من طلاب قسم التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية بجامعة الملك فيصل بالأحساء بالمملكة العربية السعودية، طبق عليهم مقياس المناعة النفسية واختبار الأداء المهاري في مادة الجمناز، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المناعة النفسية للقياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وقد خرجت الدراسة بمجموعة من التوصيات من أهمها توظيف وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح في عملية التعلم، لما أثبت من فاعليته في تحسين المناعة النفسية وتنمية الأداء المهاري في مادة الجمناز (٢١).

- أشارت دراسة **سهيلة عبد البديع (٢٠٢٢م)**، إلى اختبار فعالية برنامج تدريبي مستند إلى الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال في دعم المناعة النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى عينة من طالبات جامعة الأزهر، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥)، طالبة كمجموعة تجريبية مقيدات بالفرقة الأولى بكلية التربية للبنات، جامعة الأزهر بالقاهرة وتتراوح أعمارهم ما بين (١٨ - ١٩)، عاما بمتوسط عمري (١٨,٩)، تم تطبيق البرنامج التدريبي عليهم وقد استخدم البحث مقياس المناعة النفسية من إعداد الباحثة، وتم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية، وأظهرت النتائج: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية لصالح القياس البعدي (٣٣).

- أجرت **أميرة محمود عفيفي (٢٠٢١م)**، دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير تدريبات الجيروكينيسيز على كل من المناعة النفسية وبعض المتغيرات البدنية (مرونة الجذع- توازن- قوة تحمل- توافق)، والعلاقة بين المناعة النفسية وبعض المتغيرات البدنية قيد البحث. واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتمل مجتمع البحث على السيدات الأعضاء نادي مصرية بلازا بالزقازيق في العام (٢٠٢٠م)، وفي المرحلة العمرية (٣٠-٣٠).

(٤٠)، سنة وعددهم (٧٥)، سيدة، وتم اختيار عينة البحث (٣٠)، سيدة لعينة البحث الأساسية، وعينة استطلاعية بالطريقة العشوائية عددها (١٢)، سيدة لإجراء الدراسة الاستطلاعية، قامت الباحثة بتطبيق مقياس المناعة النفسية، والبرنامج المقترح على المجموعة التجريبية لمدة (٨)، أسابيع بواقع ثلاث مرات في الإِسبوع أيام (الأحد والثلاثاء والخميس)، وكانت من نتائج الدراسة أن البرنامج المقترح بإستخدام تدريبات الجيروكينسز له تأثير إيجابي علي المناعة النفسية وبعض عناصر اللياقة البدنية لصالح القياس البعدي، ووجود علاقة ارتباطية بين المناعة النفسية وبعض عناصر اللياقة البدنية قيد البحث (٩).

- دراسة محمد الرفوع، آلاء الرياحات (٢٠٢١م)، والتي استهدفت التعرف على درجة المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلبة كلية الهندسة في جامعة الطفيلة التقنية، وقد تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٥٩)، طالباً وطالبة، طُبّق عليهم مقياس المناعة النفسية، وقد أظهرت النتائج: أن درجة المناعة النفسيّة ودرجة التكيف الدراسي جاءت متوسطة لدى طلبة كليّة الهندسة، كذلك أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين المناعة النفسيّة والتكيف الدراسي لدى طلبة كلية الهندسة، في حين أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للمناعة النفسية تُعزى لمتغير السنة الدراسية لصالح السنة الدراسية الثانية، والثالثة، والرابعة والخامسة (٥٢).

- بينما هدفت دراسة جعفر عبد العزيز الحرايزة (٢٠٢٠م)، إلى قياس مستوى المناعة النفسية وبحث علاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية، وتكونت عينتها من (٧٥)، طالبا وطالبة، واستخدم فيها المنهج الوصفي الارتباطي، وتوصلت إلى وجود علاقة ارتباطيه 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 لصالح الذكور، وتعزى لنوع اللعبة لصالح الألعاب الجماعية، وأوصت الدراسة بالاهتمام بالتدخل المبكر من أجل حل المشكلات وإدارة الضغوط المؤثرة في الطلبة الموهوبين رياضياً ليتسنى لهم التمتع بصحة نفسية سليمة (١٦).

- أما دراسة Momeni, Yousefi, Vand, & Rostamian (2020) فهذهت لمقارنة الإرشاد بالتأقلم (المواجهة) والإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية المناعة المعرفية والرفاهية النفسية لعينة تتكون من (٦٠)، من مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي

بطهران، وتم تقسيمهم ثلاث مجموعات متساوية، إرشادية التأقلم (٢٠)، وإرشادية المعرفي السلوكي (٢٠)، وضابطة (٢٠)، واستخدمت الدراسة مقياس الرفاهية النفسية Ryff وبرنامجين للإرشاد بالتأقلم والمعرفي السلوكي، وتوصلت النتائج إلى فاعلية البرنامجين في تنمية المناعة المعرفية وتحسين الرفاهية النفسية، واعتماد الإرشاد بالتأقلم والمواجهة والإرشاد المعرفي السلوكي كجانب تكميلي لجانب الأدوية التقليدية لمرضى التهاب المفاصل الروماتويدي (٨٩).

الاستفادة من الدراسات المرجعية:

يتضح من العرض السابق للدراسات المرجعية أنه قد تم عرض هذه الدراسات وفقاً لتاريخ إجراءاتها من الأحدث إلى الأقدم، وفي ضوء ما أشارت إليه الدراسات المرجعية من نقاط اتفاق وتباين في إطار أهداف ومتغيرات تلك الدراسات، استخلص "الباحث" الأسس العلمية والمنهجية البحثية في النقاط التالية:

- تحديد موضوع الدراسة الحالية والهدف منها.
- تحديد المنهج المناسب لطبيعة الدراسة الحالية (المنهج التجريبي).
- تحديد العينة وطريقة اختيارها وحجمها.
- تحديد وسائل جمع بيانات الدراسة الحالية.
- تحديد أنسب المعالجات الإحصائية بما يتناسب مع طبيعة تساؤلات وأهداف الدراسة الحالية.
- الاستفادة من نتائج تلك الدراسات في تدعيم عرض ومناقشة نتائج الدراسة الحالية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام تصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة، لملاءمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة دمياط بالعام الجامعي (٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م)، أعمار (١٨ - ١٩)، سنة، والبالغ عددهم (٢٢٨)، طالبة واختار الباحث مجتمع البحث للأسباب الآتية:

- تسهيل الإجراءات من إدارة الكلية.
- موافقة العينة التجريبية واقتناعهم بأهمية البرنامج وتعهدهم بحضور جميع جلسات البرنامج المقترح.
- الباحث محاضر لمقرر دراسي، ويقوم بتدريسه لتلك الفئة (الفرقة الأولى بنات)، مما قد يسهل إجراءه وتطبيقه.

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة دمياط بالعام الجامعي (٢٠٢٢-٢٠٢٣م)، وعددهم (٣٠)، طالبة، فضلاً عن (٣٠)، طالبة من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية كعينة استطلاعية، كما في جدول (١).

جدول (١)
توصيف عينة البحث

نوع العينة	العدد	النسبة	البرنامج
١ المجموعة التجريبية	٣٠	١٣,١٦%	البرنامج المقترح
٢ العينة الإستطلاعية	٣٠	١٣,١٦%	التحقق من المعاملات العلمية
٣ المستبعدات	١٦٨	٧٣,٦٨%	بقية الطالبات غير المشتركات بالبحث
المجتمع	٢٢٨	١٠٠%	

شروط اختيار العينة:

- الانتظام في حضور التجربة لا يقل عن (٨٠%)، من إجمالي الوحدات.
- ملاحظة وجود حالات من انخفاض مستوى المناعة النفسية متمثلة في عدم القدرة على الاندماج والتكيف الأكاديمي وكثرة الشكوى، والرغبة في التحويل من الكلية، وذلك من خلال: (الملاحظة العلمية، والمقابلة الشخصية، ومن خلال استجابات الطالبات على السؤال المفتوح) قيد البحث.

- لم تتعرض الطالبات قيد البحث لأي برنامج ارشادي وقائي من قبل.

التحقق من اعتدالية توزيع العينة الكلية للبحث:

للتأكد من تجانس العينة الكلية للبحث (٦٠)، طالبة (المجموعة التجريبية، والعينة الإستطلاعية)، قام الباحث بعمل بعض القياسات، للتأكد من اعتدالية توزيع البيانات بين أفراد العينة في المتغيرات قيد البحث، كما هو موضح في جدول (٢)

جدول (٢)

المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث (ن = ٦٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط Mean	الوسيط Median	الانحراف Std. Dev	الالتواء Skewness
العمر الزمني (السن)	سنة	١٨,٧٣	١٨,٥٠	٠,٤٩	١,٤١
اختبار الذكاء العالي إعداد د/السيد محمد خيرى	درجة	١٩,٢٠	١٩,٥٠	١,٣٥	٠,٦٧-
بُعد الاندماج السلوكي	درجة	٥٠,٥٠	٥٠,٠٠	٣,٣٠	٠,٤٥
بُعد الاندماج الوجداني	درجة	٤١,٥٠	٤١,٠٠	٣,٣٠	٠,٤٥
بُعد الاندماج المعرفي	درجة	٤٠,٧٥	٤٠,٠٠	٢,١٥	١,٠٥

تابع جدول (٢)
المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية للبحث
في المتغيرات قيد البحث (ن=٦٠)

الالتواء Skewness	الانحراف Std. Dev	الوسيط Median	المتوسط Mean	وحدة القياس	المتغيرات
٠,٨١	٦,٥٠	١٣١,٠٠	١٣٢,٧٥	درجة	مقياس الاندماج الأكاديمي (الدرجة الكلية)
٠,٣٣	٤,٥٠	١٨,٠٠	١٨,٥٠	درجة	بُعد التفكير الإيجابي
٠,٠٩	٣,٥٠	١٥,٥٠	١٥,٦٠	درجة	بُعد القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل
٠,٢٠-	٢,٢٥	١٧,٥٠	١٧,٣٥	درجة	بُعد استقلال الرأي وعدم التبعية
٠,٠٩-	٣,٣٠	١٣,٥٠	١٣,٤٠	درجة	بعد التوجه الإيجابي نحو الحياة
٠,١١-	٥,٥٠	١٩,٥٠	١٩,٣٠	درجة	بُعد الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس
٠,٣٠	٢,٥٠	١٤,٥٠	١٤,٧٥	درجة	بُعد الصلابة النفسية والصمود
٠,٢٦	٣,٥٠	١٥,٠٠	١٥,٣٠	درجة	بُعد الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس
٠,٠٤-	٤,٢٥	١٨,٥٠	١٨,٤٥	درجة	بُعد المرونة النفسية والقدرة على التكيف
٠,٢٩-	٣,١٥	١٤,٥٠	١٤,٢٠	درجة	بُعد السكينة والهدوء النفسي
٠,٢٦	٣,٥٠	١٧,٠٠	١٧,٣٠	درجة	التواصل مع الجسد
٠,٣٠	٦,٥٠	١٦٣,٥٠	١٦٤,١٥	درجة	مقياس المناعة النفسية (الدرجة الكلية)

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (-٣) و (+٣)، مما يشير إلى أن قياسات العينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتمالي وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

- أعتمد الباحث في جمع البيانات المتعلقة بهذا البحث على مجموعة من الأدوات، وهي:
- المراجع العربية والأجنبية، والشبكة العالمية للمعلومات Internet.
 - مقياس المناعة النفسية- إعداد (الباحث)، مرفق (٩) (١٠).
 - مقياس الاندماج الأكاديمي- إعداد (صفاء أحمد عفيفي) (٣٧)، مرفق (١١) (١٢).
 - البرنامج (الإرشادي الوقائي) المقترح- إعداد (الباحث)، مرفق (١٥).

مقياس المناعة النفسية (من إعداد/ الباحث):

أولاً: خطوات بناء مقياس المناعة النفسية:

في ضوء هدف البحث قام الباحث ببناء مقياس المناعة النفسية متبعاً الخطوات التالية:

١- مراجعة الأطر النظرية والدراسات المرتبطة بالمناعة النفسية:

إطلع الباحث على العديد من الكتب والمراجع العلمية والدراسات العربية منها والأجنبية، والتي تناولت موضوع المناعة النفسية في مجال علم النفس بصفة عامة، وعلم النفس الرياضي بصفة خاصة؛ مثل دراسة محمد هيبية، زينب رزق (٢٠٢١م) (٥٣)، والتي ترجمت وعربت مقياس (Oláh، (٢٠٠٤م)، (٩٠)، دراسة محمد خليل (٢٠٢٣م) (٥١)، دراسة

عصام زيدان (٢٠١٣م) (٤٣)، ودراسة سارة شاهين (٢٠٢٣م) (٣١)، دراسة حمدان الشامي، محمد زايد (٢٠٢٢م) (٢١)، كذلك دراسة سهيلة عبد البديع (٢٠٢٢م) (٣٣)، دراسة افراح نصر الدين، علاء الدين العنزى (٢٠٢٢م) (٦)، كذلك دراسة أميرة عفيفي (٢٠٢١م) (٩)، ودراسة حسام زكى (٢٠٢١م) (١٩)، ودراسة نادرة حمد (٢٠٢١م) (٦٠)، دراسة عبد الله جابر (٢٠٢١م) (٤١)، دراسة حنان الحلبي (٢٠٢١م) (٢٣)، دراسة محمد خليل، آلاء الرفوع (٢٠٢١م) (٥٢)، كذلك دراسة بكر عبدالله (٢٠٢١م) (١٤)، دراسة (Dantzer, et al., 2018) (٧٢)، ودراسة (Lewitus & Schwartz, 2009) (٨٦)، ودراسة رولا الشريف (٢٠١٦م).

٢- توجيه سؤال عام مفتوح عن المناعة النفسية وأبرز مكوناتها:

وجه "الباحث" سؤالاً مفتوحاً مرفق (٢)، لعدد (٢٥)، من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بجامعة دمياط- على سبيل الدراسة قبل الاستطلاعية لرصد العوامل الكامنة نحو مناعتهم النفسية وأبرز مكوناتها، وتمثلت عملية الرصد في بعض الأسئلة مثل: ما مفهومهم عن المناعة النفسية ومكوناتها؟ وهل يرين أن المحيطين بهن يتمتعون بالمناعة النفسية؟ وكيف يمكنهم تنميتها؟، وهل هناك علاقة بينها وبين درجة إندماجهم الأكاديمي؟... ثم تحليل محتوى مضمون الاستجابات، ومن ثم التنبؤ بالمشكلة والاحساس بها.

٣- تحديد الأبعاد المقترحة لمقياس المناعة النفسية:

لتحديد الأبعاد الأساسية للمقياس قام الباحث بعمل مسح مرجعي للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بالمناعة النفسية وأبعادها المرتبطة في مجال علم النفس عامة، وفي مجال علم النفس الرياضى خاصة؛ ومن خلال ما تم جمعه من معلومات عن طريق المقابلة الشخصية وذلك بهدف التعرف على أهم الخصائص المميزة لها، وقد اعتمد الباحث على (نظرية سيلبي، ١٩٧٦) (٩٥)، في بناء مجالات ومكونات المقياس، وقد عرف (سيلبي) المناعة النفسية بأنها: (المقاومة والصمود النفسي أمام الضغوط النفسية والأزمات التي يتعرض لها الأفراد في حياتهم اليومية).

وبعد اطلاع الباحث على النظريات والدراسات التي تناولت موضوع المناعة النفسية؛ وكذلك من خلال المسح المرجعي لتحديد أهم الأبعاد لمقياس المناعة النفسية أسفر البحث والتدقيق عن وجود عدد (١٠) أبعاد، وزعها الباحث في ضوء خصائص وسمات عينة الدراسة على (٣)، ثلاثة أنظمة فرعية؛ حيث تمثل تفاعلاً ديناميكياً مع كل منها وهي: المكون الأول: الفكرى المعرفى المتمثل في (الاستعدادات)، والمكون الثانى: النفسى الوقائى المتمثل في (المهارات والقدرات)، والمكون الثالث: الروحى الجسدى المتمثل في (اليقينات)، وتمثل الأبعاد العشرة (١٠)، الموارد أو الإمكانيات التى تؤدى وظائف التكيف، والتنمية الذاتية للفرد، وهى كالتالى: (بُعد التفكير الإيجابى- بُعد القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل- بُعد استقلال

الرأى وعدم التبعية- بعد التوجه الإيجابي نحو الحياة- بُعد الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس- بُعد الصلابة النفسية والسمود- بُعد الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس- بُعد المرونة النفسية والقدرة على التكيف- بُعد السكينة والهدوء النفسى- بُعد التواصل مع الجسد).

وقد قام الباحث بصياغة تعريف دقيق لكل أبعاد المناعة النفسية، وتم عرضها فى استمارة استطلاع رأى- مرفق (٣)، على عدد (١١)، من السادة المحكمين فى مجال علم النفس العام، ومجال علم النفس الرياضى، وذلك لإبداء رأيهم وحكمهم على أن أبعاد المقياس تتفق مع الغرض منه، وترك حرية استبعاد الأبعاد وإضافة أى أبعاد يرون أهميتها، ويتفق ذلك مع ما يشير إليه محمد علاوى، ومحمد رضوان (١٩٩٦م)، من أن الأهمية النسبية للسمات تُفيد فى توزيع أعداد العبارات الخاصة بالمقياس وفقاً للأهمية النسبية لكل سمة (٤٠٧:٥٦).

فكان اتفاق الخبراء على جميع أبعاد المقياس المقترحة، حيث ارتضى الباحث بالأبعاد التى حصلت على أهمية نسبية قدرها (٧٠%)، فأكثر، وبالتالي تم التوصل إلى عدد (١٠)، أبعاد حصلت على نسبة مئوية تراوحت ما بين (٧٢,٧٢% إلى ١٠٠%)، وبذلك استقر الباحث على عدد (١٠)، أبعاد لمقياس المناعة النفسية.

٤- وضع العبارات المقترحة حول كل بعد من أبعاد المقياس:

فى ضوء الفهم والتحليل النظرى الخاص لكل بُعد تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل بُعد من الأبعاد كل حسب طبيعته؛ حيث تكونت الصورة الأولية للمقياس من عدد (١٠)، أبعاد، وعدد (٧٦)، عبارة، مرفق (٥)، (٦)، وقد راعى الباحث عند صياغة العبارات ما يلى:

- البُعد عن استخدام عبارات مركبة.
- أن تتسق العبارات مع مفهوم البُعد.
- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- صلاحية التعليمات وبدائل الاستجابة.

جدول (٣)

العبارات المقترحة لأبعاد مقياس المناعة النفسية وفقاً لآراء المحكمين

م	الجوانب الرئيسية / مكونات (المناعة النفسية)	الأبعاد	عدد العبارات المقترحة
١	الجانب (المكون) الفكرى المعرفى- "إستعدادات"	بُعد التفكير الإيجابي.	٩
٢		بُعد القدرة على التخطيط وإمتلاك البدائل.	٦
٣		بُعد استقلال الرأى وعدم التبعية.	٨
٤		بعد التوجه الإيجابي نحو الحياة.	٨
٥	الجانب (المكون) النفسى الوقائى "مهارات وقدرات"	بُعد الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس.	٩
٦		بُعد الصلابة النفسية والسمود.	٧
٧		بُعد الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس.	٨
٨		بُعد المرونة النفسية والقدرة على التكيف.	٨
٩	الجانب (المكون) الروحى الجسدى- "اليقينات"	بُعد السكينة والهدوء النفسى.	٦
١٠		بُعد التواصل مع الجسد.	٧
المجموع			٧٦

بدراسة جدول (٣) يتضح أن عدد العبارات المقترحة لأبعاد مقياس المناعة النفسية بلغ (٧٦) عبارة.

٥- عرض العبارات الخاصة بكل بُعد على المحكمين للتحقق من الصدق المنطقي للمقياس: قام الباحث بعرض عبارات مقياس المناعة النفسية في صورته الأولية في استمارة استطلاع رأى، مرفق (٥)، على عدد (١١)، من السادة المحكمين في مجال علم النفس العام، ومجال علم النفس الرياضى، مرفق (١)، وذلك لإبداء رأيهم وحكمهم على: - مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة. - مدى مناسبة العبارات لكل بُعد. - مدى ارتباط كل عبارة بالبُعد نفسه. - الموافقة أو الحذف أو التعديل أو إضافة عبارات أخرى تُعبر عن المناعة النفسية، ويوضح

جدول (٤)

- نسب اتفاق الخبراء على عبارات المقياس المقترحة.

وبعد التواصل مع المحكمين قام الباحث بتعديل صياغة بعض العبارات الخاصة بكل بُعد وفق آراء المحكمين، ويتضح ذلك من خلال جدول (٤)، ومرفق (٦).

جدول (٤)

آراء السادة الخبراء في الصورة الأولية لمقياس المناعة النفسية (ن = ١١ خبير)

الأبعاد	م	عدد الخبراء الموافقون	النسبة	معامل لوش لصدق المحتوى	الأبعاد	م	عدد الخبراء الموافقون	النسبة	معامل لوش لصدق المحتوى
بُعد التفكير الإيجابي	١	١١	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	بُعد	١	١١	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠
	٢	٨	٧٢,٧٣	٠,٤٥٥	القدرة	٢	٨	٧٢,٧٣	٠,٤٥٥
	٣	٩	٨١,٨٢	٠,٦٣٦	على	٣	٩	٨١,٨٢	٠,٦٣٦
	٤	٨	٧٢,٧٣	٠,٤٥٥	التخطيط	٤	٨	٧٢,٧٣	٠,٤٥٥
	٥	٨	٧٢,٧٣	٠,٤٥٥	وامتلاك	٥	٨	٧٢,٧٣	٠,٤٥٥
	٦	٧	٦٣,٦٤	٠,٢٧٣	البدايل	٦	٧	٦٣,٦٤	٠,٢٧٣
بُعد استقلال الرأى وعدم التعبية	٧	٩	٨١,٨٢	٠,٦٣٦		٧	٩	٨١,٨٢	٠,٦٣٦
	٨	١٠	٩٠,٩١	٠,٨١٨		٨	١٠	٩٠,٩١	٠,٨١٨
	٩	١١	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠		٩	١١	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠
	١	٨	٧٢,٧٣	٠,٤٥٥	بُعد	١	٨	٧٢,٧٣	٠,٤٥٥
	٢	٩	٨١,٨٢	٠,٦٣٦	التوجه	٢	٩	٨١,٨٢	٠,٦٣٦
	٣	٩	٨١,٨٢	٠,٦٣٦	الإيجابي	٣	٩	٨١,٨٢	٠,٦٣٦
	٤	٧	٦٣,٦٤	٠,٢٧٣	نحو	٤	٧	٦٣,٦٤	٠,٢٧٣
	٥	١١	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	الحياة	٥	١١	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠
٦	١٠	٩٠,٩١	٠,٨١٨		٦	١٠	٩٠,٩١	٠,٨١٨	
٧	١٠	٩٠,٩١	٠,٨١٨		٧	١٠	٩٠,٩١	٠,٨١٨	
٨	٩	٨١,٨٢	٠,٦٣٦		٨	٩	٨١,٨٢	٠,٦٣٦	

تابع جدول (٤)
آراء السادة الخبراء في الصورة الأولية لمقياس المناعة النفسية (ن = ١١ خبير)

الأبعاد	م	عدد الخبراء الموافقون	النسبة	معامل لوش لصدق المحتوى	الأبعاد	م	عدد الخبراء الموافقون	النسبة	معامل لوش لصدق المحتوى
بُعد الشعور بالكفاءة والتقنة بالنفس	١	١١	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	بُعد الصلابة النفسية و الصمود	١	١٠	٩٠,٩١	٠,٨١٨
	٢	٩	٨١,٨٢	٠,٦٣٦		٢	٩	٨١,٨٢	٠,٦٣٦
	٣	٩	٨١,٨٢	٠,٦٣٦		٣	٩	٨١,٨٢	٠,٦٣٦
	٤	٧	٦٣,٦٤	٠,٢٧٣		٤	١١	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠
	٥	٨	٧٢,٧٣	٠,٤٥٥		٥	٩	٨١,٨٢	٠,٦٣٦
	٦	٩	٨١,٨٢	٠,٦٣٦		٦	٧	٦٣,٦٤	٠,٢٧٣
	٧	٩	٨١,٨٢	٠,٦٣٦		٧	٩	٨١,٨٢	٠,٦٣٦
	٨	٩	٨١,٨٢	٠,٦٣٦		٨			
	٩	٩	٨١,٨٢	٠,٦٣٦		٩			

الحد الأدنى لمعامل لوش المقبول إحصائيًا عند (ن = ١١ خبير) = ٠,٦٣٦

تابع جدول (٤)
آراء السادة الخبراء في الصورة الأولية لمقياس المناعة النفسية (ن = ١١ خبير)

الأبعاد	م	عدد الخبراء الموافقون	النسبة	معامل لوش لصدق المحتوى	الأبعاد	م	عدد الخبراء الموافقون	النسبة	معامل لوش لصدق المحتوى
بُعد الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس	١	١٠	٩٠,٩١	٠,٨١٨	بُعد المرونة النفسية والقدرة على التكيف	١	١١	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠
	٢	١١	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠		٢	٩	٨١,٨٢	٠,٦٣٦
	٣	١٠	٩٠,٩١	٠,٨١٨		٣	١٠	٩٠,٩١	٠,٨١٨
	٤	٩	٨١,٨٢	٠,٦٣٦		٤	٩	٨١,٨٢	٠,٦٣٦
	٥	٩	٨١,٨٢	٠,٦٣٦		٥	١٠	٩٠,٩١	٠,٨١٨
	٦	٧	٦٣,٦٤	٠,٢٧٣		٦	٩	٨١,٨٢	٠,٦٣٦
	٧	٩	٨١,٨٢	٠,٦٣٦		٧	٩	٨١,٨٢	٠,٦٣٦
	٨	٧	٦٣,٦٤	٠,٢٧٣		٨	١١	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠
بُعد السكينة والهدوء النفسى	١	٩	٨١,٨٢	٠,٦٣٦	التواصل مع الجسد	١	٨	٧٢,٧٣	٠,٤٥٥
	٢	٩	٨١,٨٢	٠,٦٣٦		٢	١١	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠
	٣	٨	٧٢,٧٣	٠,٤٥٥		٣	١٠	٩٠,٩١	٠,٨١٨
	٤	٩	٨١,٨٢	٠,٦٣٦		٤	٩	٨١,٨٢	٠,٦٣٦
	٥	٩	٨١,٨٢	٠,٦٣٦		٥	١٠	٩٠,٩١	٠,٨١٨
	٦	٩	٨١,٨٢	٠,٦٣٦		٦	٩	٨١,٨٢	٠,٦٣٦
						٧	١٠	٩٠,٩١	٠,٨١٨

الحد الأدنى لمعامل لوش المقبول إحصائيًا عند (ن = ١١ خبير) = ٠,٦٣٦

جدول (٥) العبارات المُستبعدة لمقياس مقياس المناعة النفسية

م	الأبعاد	العدد المبدئي للعبارات	أرقام العبارات التي تم استبعادها	عدد العبارات المستبعدة	العدد النهائي للعبارات
١	بُعد التفكير الإيجابي.	٩	٦	١	٨
٢	بُعد القدرة على التخطيط وإملاك البدائل.	٦	-	-	٦
٣	بُعد استقلال الرأي وعدم التبعية.	٨	٤	١	٧
٤	بعد التوجه الايجابي نحو الحياة.	٨	٣-١	٢	٦
٥	بُعد الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس.	٩	٤	١	٨
٦	بُعد الصلابة النفسية والصدور.	٧	٦	١	٦
٧	بُعد الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس.	٨	٦ - ٨	٢	٦
٨	بُعد المرونة النفسية والقدرة على التكيف.	٨	-	-	٨
٩	بُعد السكينة والهدوء النفسى.	٦	-	-	٦
١٠	بُعد التواصل مع الجسد.	٧	-	-	٧
	الإجمالي	٧٦	-	٨	٦٨

بدراسة جدول (٥) يتضح: أرقام العبارات المستبعدة من مقياس المناعة النفسية.

المعاملات العلمية لمقياس المناعة النفسية:

(١) حساب معامل الصدق لمقياس المناعة النفسية:

استخدم الباحث طريقة الاتساق الداخلي، عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين الأبعاد وبعضها وبين العبارات والأبعاد التي تنتمي إليها، وبين العبارة والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية، كما في جدول (٦)، و(٧).

جدول (٦)

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

الأبعاد	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع	البعد الخامس	البعد السادس	البعد السابع	البعد الثامن	البعد التاسع	البعد العاشر	(الدرجة الكلية)
بُعد التفكير الإيجابي	٠,٧٧٤	٠,٧٠٨	٠,٨٠٨	٠,٧١٩	٠,٦٦٩	٠,٧١٩	٠,٧١٥	٠,٧١٥	٠,٧٣٥	٠,٧٦٥	٠,٨٧٥
بُعد القدرة على التخطيط وإملاك البدائل	٠,٧٦٤	٠,٨٠٨	٠,٧٥٨	٠,٨٨١	٠,٧٣١	٠,٧٥٥	٠,٧٥٥	٠,٧٥٥	٠,٧٠٥	٠,٧٠٥	٠,٨١٥
بُعد استقلال الرأي وعدم التبعية	٠,٧٦٤	٠,٧٥٨	٠,٨٤٨	٠,٧٩٨	٠,٦١٨	٠,٧٦٨	٠,٧٦٨	٠,٧٦٨	٠,٧٦٨	٠,٧٦٨	٠,٨٧٨

تابع جدول (٦)
معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس المناعة النفسية (ن=٣٠)

الأبعاد	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع	البعد الخامس	البعد السادس	البعد السابع	البعد الثامن	البعد التاسع	البعد العاشر	(الدرجة الكلية)
بعد التوجه الإيجابي نحو الحياة					٠,٨١٤	٠,٨٨٥	٠,٨٣٥	٠,٧١١	٠,٨٦١	٠,٧٦١	٠,٨٧١
بعد الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس						٠,٧٩٨	٠,٨١٩	٠,٧٧١	٠,٧٢١	٠,٧٢١	٠,٨٣١
بعد الصلابة النفسية والصلمود							٠,٧٣١	٠,٦١٤	٠,٧٦٤	٠,٨٦٤	٠,٨٧٤
بعد الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس								٠,٧٥٦	٠,٨٠٦	٠,٨٠٦	٠,٨١٦
بعد المرونة النفسية والقدرة على التكيف									٠,٧٦٩	٠,٧٦٩	٠,٨٧٩
بعد السكينة والهدوء النفسى										٠,٧٠٨	٠,٧٩٨
التواصل مع الجسد											٠,٨١٨
مقياس المناعة النفسية (الدرجة الكلية)											

$$رج (٠,٢٨, ٠,٠٥) = ٠,٣٦١$$

يوضح جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين درجة كل بعد وبين الدرجة الكلية مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلى لمقياس المناعة النفسية.

جدول (٧)
معاملات الارتباط بين كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه وبين كل عبارة والدرجة الكلية
لمقياس المناعة النفسية (ن = ٣٠)

معامل ارتباط بعد القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل			معامل ارتباط بعد التفكير الإيجابي		
مع الدرجة الكلية	مع البعد	م	مع الدرجة الكلية	مع البعد	م
٠,٧٠٨	٠,٤٥٨	١	٠,٥٥٣	٠,٤٠٣	١
٠,٧٠٨	٠,٤٥٨	٢	٠,٥١٠	٠,٤٦٠	٢
٠,٧٨١	٠,٤٣١	٣	٠,٥١٠	٠,٤٦٠	٣
٠,٦٤١	٠,٥٠٩	٤	٠,٦٩٥	٠,٤٤٥	٤
٠,٤٤٠	٠,٣٩٠	٥	٠,٦٩٨	٠,٥٤٨	٥
٠,٥٠٩	٠,٤٥٩	٦	٠,٥٠٩	٠,٤٤١	٦
			٠,٥٢٤	٠,٤٧٤	٧
			٠,٥٦٣	٠,٤١٣	٨
معامل ارتباط بعد التوجه الايجابي نحو الحياة			معامل ارتباط بعد استقلال الرأي وعدم التبعية		
مع الدرجة الكلية	مع البعد	م	مع الدرجة الكلية	مع البعد	م
٠,٥٣٣	٠,٤٨٣	١	٠,٧١٣	٠,٤١١	١
٠,٧٨٤	٠,٤٣٤	٢	٠,٥١٩	٠,٤٨٥	٢
٠,٥٩٦	٠,٤٤٦	٣	٠,٤٣١	٠,٥٣٣	٣
٠,٥٧١	٠,٤٢١	٤	٠,٥٩٨	٠,٤٩٦	٤
٠,٦٧١	٠,٤٢١	٥	٠,٧٣٥	٠,٤٠٨	٥
٠,٥٩٦	٠,٤٤٦	٦	٠,٦٥٣	٠,٤٤٠	٦
			٠,٥٦٣	٠,٤٨٥	٧
معامل ارتباط بعد الصلابة النفسية والصدود			معامل ارتباط بعد الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس		
مع الدرجة الكلية	مع البعد	م	مع الدرجة الكلية	مع البعد	م
٠,٦٦٠	٠,٥١٠	١	٠,٧٢٧	٠,٤٧٧	١
٠,٧٨١	٠,٣٩١	٢	٠,٧٢٧	٠,٤٧٧	٢
٠,٦٦٠	٠,٥١٠	٣	٠,٦٢٠	٠,٥٧٠	٣
٠,٥٨٨	٠,٣٩٨	٤	٠,٦٢١	٠,٤٧١	٤
٠,٦٢٠	٠,٤٣٠	٥	٠,٧٧٢	٠,٥٢٢	٥
٠,٦٦٥	٠,٤٧٥	٦	٠,٧٩٣	٠,٥٤٣	٦
			٠,٦١١	٠,٥٦١	٧
			٠,٥٣٣	٠,٤٨٣	٨

رج (٠,٠٥, ٢٨) = ٠,٣٦١

تابع جدول (٧)
معاملات الارتباط بين كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه وبين كل عبارة والدرجة الكلية
لمقياس المناعة النفسية (ن = ٣٠)

معامل ارتباط بعد المرونة النفسية والقدرة على التكيف			معامل ارتباط بعد الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس		
مع الدرجة الكلية	مع البعد	م	مع الدرجة الكلية	مع البعد	م
٠,٥٠٧	٠,٣٩٧	١	٠,٧١٣	٠,٥٢٣	١
٠,٥٠٧	٠,٣٩٧	٢	٠,٤٦٤	٠,٤٧٤	٢
٠,٥٠٠	٠,٤١٠	٣	٠,٦٧٦	٠,٤٨٦	٣
٠,٦٠١	٠,٥١١	٤	٠,٦٥١	٠,٤٦١	٤
٠,٧٥٢	٠,٥٦٢	٥	٠,٦٥١	٠,٤٦١	٥
٠,٧٧٣	٠,٥٨٣	٦	٠,٦٧٦	٠,٤٨٦	٦
٠,٧٩١	٠,٤٠١	٧			
٠,٧٤٠	٠,٥٥٠	٨			

تابع جدول (٧)
معاملات الارتباط بين كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه وبين كل عبارة والدرجة الكلية
لمقياس المناعة النفسية (ن = ٣٠)

معامل ارتباط بُعد الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس			معامل ارتباط بُعد المرونة النفسية والقدرة على التكيف		
م	مع البعد	مع الدرجة الكلية	م	مع البعد	مع الدرجة الكلية
١	٠,٥٢٣	٠,٥٦١	١	٠,٤٢٠	٠,٥١٠
٢	٠,٣٩٩	٠,٥٣٥	٢	٠,٤٠٥	٠,٥٩٥
٣	٠,٤٤١	٠,٦٨٣	٣	٠,٥٠٨	٠,٥٩٨
٤	٠,٥٠٨	٠,٦٤٦	٤	٠,٤٠١	٠,٦٩١
٥	٠,٥٤٥	٠,٥٣٥	٥	٠,٤٣٤	٠,٦٢٤
٦	٠,٤٦٣	٠,٥٩٠	٦	٠,٤٧٣	٠,٦٦٣
			٧	٠,٥٢٠	٠,٧١٠

رج (٢٨، ٠,٠٥) = ٠,٣٦١

يوضح جدول (٧) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، بين درجة كل عبارة ودرجة البعد ثم الدرجة الكلية، وهذا يدعم الاتساق الداخلي كمؤشر لصدق التكوين، مما يشير إلى صدق مقياس المناعة النفسية.

(٢) حساب معامل ثبات مقياس المناعة النفسية:

اتباع الباحث طريقة التجزئة النصفية (سبيرمان براون)، ومعادلة جتمان؛ بالإضافة إلى معامل ثبات "ألفا كرونباخ" التي تستخدم لتقدير معامل الثبات الكلي للمقياس، كما في جدول (٨).

جدول (٨)
ثبات مقياس المناعة النفسية بطريقة التجزئة النصفية و ألفا كرونباخ

ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية		الأبعاد
	جتمان	سبيرمان براون	
٠,٧٩٨	٠,٨٨٨	٠,٨٨٨	بُعد التفكير الإيجابي
٠,٧٩٨	٠,٨٨٨	٠,٧٨٨	بُعد القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل
٠,٧٧١	٠,٧٦١	٠,٧٦١	بُعد استقلال الرأي وعدم التبعية
٠,٧٦٩	٠,٨٢١	٠,٧٧٩	بُعد التوجه الإيجابي نحو الحياة
٠,٧٣٠	٠,٨٢٠	٠,٨٢٠	بُعد الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس
٠,٧٩٩	٠,٧٨٩	٠,٧٨٩	بُعد الصلابة النفسية والصمود
٠,٧٥٠	٠,٧٤٠	٠,٧٤٠	بُعد الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس
٠,٩٠١	٠,٨٧٦	٠,٨٩١	بُعد المرونة النفسية والقدرة على التكيف
٠,٧٧٥	٠,٧٦٥	٠,٧٦٥	بُعد السكينة والهدوء النفسي
٠,٧٢٣	٠,٧١٣	٠,٧١٣	التواصل مع الجسد
٠,٩٨٦	٠,٨٩١	٠,٨٧٦	مقياس المناعة النفسية (الدرجة الكلية)

يتضح من جدول (٨) أن مقياس المناعة النفسية قيد البحث ذو معامل ثبات عال، حيث تراوحت قيم التجزئة النصفية بين (٠,٧١٣) و (٠,٨٩١)، وقيم معامل ألفا كرونباخ بين (٠,٧٢٣)، (٠,٩٨٦)

٧- درجة الاستجابة على المقياس:

وقام الباحث بإستخدام ميزان التقدير الخماسي للمقياس لحساب درجة الاستجابة للمفحوصين (الطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بجامعة دمياط) كالتالي:
(موافق بدرجة كبيرة، موافق، لم أكون رأى، غير موافق، غير موافق بدرجة كبيرة)،
للاستجابة على المفردات وفقاً للتالي:

موافق بدرجة كبيرة: تقدر (٥) بخمسة درجات غير موافق: تقدر (٢) بدرجتان

موافق: تقدر (٤) بأربعة درجات غير موافق بدرجة كبيرة: تقدر (١) بدرجة واحدة
لم أكون رأى: تقدر (٣) بثلاثة درجات

وذلك للعبارات الإيجابية؛ حيث تُعبر الدرجة (٥) عن وجود مناعة نفسية بصورة كبيرة جداً، وتُعبر الدرجة (٤)، عن وجود مناعة نفسية بصورة كبيرة، وتُعبر الدرجة (٣)، عن وجود مناعة نفسية بدرجة متوسطة، وتُعبر الدرجة (٢)، عن قلة وجود مناعة نفسية، وتُعبر الدرجة (١)، عن عدم وجود مناعة نفسية لدى الطالبات عينة البحث (٣٨: ٩٨، ٩٩). وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٣٤٠)، درجة كحد أقصى، و (٦٨)، درجة كحد أدنى للمقياس، ولحساب الحد الأقصى والحد الأدنى للمقياس ككل في حالة استخدام الميزان الخماسي للدرجات.

عدد عبارات المقياس $\times 1 =$ أقل درجة.

عدد عبارات المقياس $\times 5 =$ أعلى درجة.

مقياس الاندماج الأكاديمي (إعداد صفاء على أحمد) (٣٧). مرفق (٨).

أعدت هذا المقياس صفاء أحمد عفيفي (٢٠١٦م)، لقياس مستوى الطلاب في الاندماج الأكاديمي، وتكون المقياس في صورته النهائية من (٥٦) عبارة، مرفق (١١)، يتم تطبيق المقياس بشكل جماعي لقياس أنماط اندماج طلاب الجامعة، يستجيب الطلاب على مقياس خماسي (طريقة ليكرت)، من $1 =$ لا تنطبق تماماً، $2 =$ تنطبق نادراً، $3 =$ تنطبق أحياناً، $4 =$ تنطبق غالباً، $5 =$ تنطبق تماماً، وذلك في حالة المفردات الموجبة، أما في حالة المفردات السالبة فينعكس التصحيح.

جدول (٩)

يبين توزيع مفردات مقياس اندماج الطلاب على أبعاد مقياس الاندماج الأكاديمي.

م	البعد	عدد المفردات	مدى القياس	أرقام المفردات	
				الموجبة	السالبة
١	السلوكي	١٩	٩٥ - ١٩	25, 21, 17, 15, 11, 8, 6, 4, 1, 44, 41, 39, 37, 33, 30, 28, 50, 46	٤٧
٢	الوجداني	٢٠	١٠٠ - ٢٠	23, 20, 19, 16, 12, 9, 7, 3, 54, 52, 49, 42, 40, 38, 35, 31, 50	٢٧، ١٤، ٤٥
٣	المعرفي	١٧	٨٥ - ١٧	29, 26, 24, 22, 18, 13, 10, 5, 53, 51, 48, 43, 36, 34, 32, 55.	٢

(١) حساب معامل الصدق لمقياس الاندماج الأكاديمي:

استخدم الباحث طريقة الاتساق الداخلي، عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين الأبعاد وبعضها وبين العبارات والأبعاد التي تنتمي إليها، وبين العبارة والدرجة الكلية لمقياس الاندماج الأكاديمي، كما في جدول (١٠)، (١١).

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه وبين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الاندماج الأكاديمي (ن = ٣٠)

معامل ارتباط بعد الاندماج الوجداني			معامل ارتباط بعد الاندماج السلوكي		
مع الدرجة الكلية	مع البعد	م	مع الدرجة الكلية	مع البعد	م
٠,٥٦٣	٠,٤١٣	١	٠,٥٦٨	٠,٤١٨	١
٠,٤٣١	٠,٣٩١	٢	٠,٤٦١	٠,٣٩١	٢
٠,٥٥٨	٠,٣٩٨	٣	٠,٦٢١	٠,٤٧١	٣
٠,٥٥٨	٠,٣٩٨	٤	٠,٦٦٤	٠,٤١٤	٤
٠,٤٣١	٠,٣٩١	٥	٠,٦٠٦	٠,٥٥٦	٥
٠,٥٩١	٠,٤٥٩	٦	٠,٦٦٩	٠,٤١٩	٦
٠,٥٩٠	٠,٤٤٠	٧	٠,٥٠٨	٠,٥٥٨	٧
٠,٤٥٩	٠,٣٩٩	٨	٠,٥٠٨	٠,٥٥٨	٨
٠,٦١٠	٠,٥٦٠	٩	٠,٦٦٤	٠,٤١٤	٩
٠,٤٦١	٠,٣٩١	١٠	٠,٥١٩	٠,٤٦٩	١٠
٠,٥٣٥	٠,٤٨٥	١١	٠,٦٣١	٠,٤٨١	١١
٠,٦٨٣	٠,٥٣٣	١٢	٠,٥٩٨	٠,٥٤٨	١٢
٠,٥٤٦	٠,٤٩٦	١٣	٠,٥٣٥	٠,٤٨٥	١٣
٠,٦٥٨	٠,٣٩٨	١٤	٠,٥٥٣	٠,٤٠٣	١٤
٠,٥٩٠	٠,٤٤٠	١٥	٠,٦١٠	٠,٥٦٠	١٥
٠,٥٣٥	٠,٤٨٥	١٦	٠,٦١٠	٠,٥٦٠	١٦
٠,٥٤٣	٠,٤٧١	١٧	٠,٧٩٥	٠,٣٩٥	١٧
٠,٥٦١	٠,٤٩٦	١٨	٠,٥٩٨	٠,٤٤٨	١٨
٠,٦٠٠	٠,٥٦٠	١٩	٠,٤٩١	٠,٥٤١	١٩
			٠,٥٢٢	٠,٤٧١	٢٠

تابع جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه وبين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الاندماج الأكاديمي (ن = ٣٠)

معامل ارتباط بعد الاندماج المعرفي			معامل ارتباط بعد الاندماج السلوكي		
مع الدرجة الكلية	مع البعد	م	مع الدرجة الكلية	مع البعد	م
٠,٦٧٧	٠,٥٣٣	١٠	٠,٤٨٣	٠,٣٩٧	١
٠,٥٧٠	٠,٤٨٤	١١	٠,٥٣٤	٠,٤٢٠	٢
٠,٦٧١	٠,٤٩٦	١٢	٠,٦٤٦	٠,٥٢١	٣
٠,٤٢١	٠,٤١١	١٣	٠,٦٢١	٠,٥٧٢	٤
٠,٤٢٥	٠,٣٩٥	١٤	٠,٦٢١	٠,٥٩٣	٥
٠,٤٦٥	٠,٣٩٥	١٥	٠,٦٤٦	٠,٥١١	٦
٠,٧٢٨	٠,٥١٨	١٦	٠,٥١٠	٠,٤٥٠	٧
٠,٧٢١	٠,٦١١	١٧	٠,٦٧٧	٠,٤١٨	٨
			٠,٦٦٨	٠,٣٩٧	٩

$$رج (٠,٢٨, ٠,٠٥) = ٠,٣٦١$$

يوضح جدول (١٠) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، بين درجة كل عبارة ودرجة البعد ثم الدرجة الكلية، وهذا يدعم الاتساق الداخلي كمؤشر لصدق التكوين، مما يشير إلى صدق مقياس الاندماج الأكاديمي.

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الاندماج الأكاديمي (ن=٣٠)

الأبعاد	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	الدرجة الكلية
بُعد الاندماج السلوكي		٠,٧٦١	٠,٨٢١	٠,٨٣١
بُعد الاندماج الوجداني			٠,٧٥٤	٠,٨٦٤
بُعد الاندماج المعرفي				٠,٧٧١
مقياس الاندماج الأكاديمي (الدرجة الكلية)				

$$\text{رج (٢٨، ٠,٠٥)} = ٠,٣٦١$$

يوضح جدول (١١) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين درجة كل بعد وبين الدرجة الكلية مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمقياس الاندماج الأكاديمي.

(٢) حساب معامل ثبات مقياس الاندماج الأكاديمي:

اتباع الباحث طريقة التجزئة النصفية (سبيرمان براون)، ومعادلة جتمان؛ بالإضافة إلى معامل ثبات "ألفا كرونباخ" التي تستخدم لتقدير معامل الثبات الكلي للمقياس، كما في جدول (١٢).

جدول (١٢)

ثبات مقياس الاندماج الأكاديمي بطريقة التجزئة النصفية و ألفا كرونباخ

ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية		الأبعاد
	جتمان	سبيرمان براون	
٠,٨٥٠	٠,٧٥٠	٠,٨٤٠	بُعد الاندماج السلوكي
٠,٨٥٠	٠,٧٥٠	٠,٨٤٠	بُعد الاندماج الوجداني
٠,٨٣٥	٠,٨٢٥	٠,٨٢٥	بُعد الاندماج المعرفي
٠,٩٣٨	٠,٨٧٨	٠,٨٩٨	مقياس الاندماج الأكاديمي (الدرجة الكلية)

يتضح من جدول (١٢) أن مقياس الاندماج الأكاديمي قيد البحث ذو معامل ثبات عالٍ، حيث تراوحت قيم التجزئة النصفية بين (٠,٧٥٠)، و(٠,٨٩٨)، وقيم معامل ألفا كرونباخ بين، (٠,٨٣٥) و(٠,٩٣٨).

ثالثاً: البرنامج الإرشادي الوقائي المقترح (إعداد/ الباحث):

١- خطوات تصميم البرنامج الإرشادي الوقائي (المقترح):

قام الباحث بتصميم البرنامج الإرشادي الوقائي (المقترح)، والمبنى على "كيفية التعامل مع نظام المناعة النفسية وكيفية التعرف عليها وطرق تدعيمها، كذلك إدراك معنى الاندماج

الأكاديمي وطرق تعزيزه، والتعرف على التفكير الايجابي كأسلوبك المفضل، ومن خلال تنمية القدرة على ضبط الانفعالات، والثبات الانفعالي وضبط النفس، كذلك التعرف على تقنيات تنمية الكفاءة والثقة بالنفس، وأيضاً تنمية الضبط الذاتي وتعزيز قوة الإرادة، والتطابق الذاتي (كوني أنت)، فضلاً عن اكتساب مهارة التكيف والاندماج والاستعداد لمواجهة المواقف الضاغطة، والقدرة على حل المشكلات الأكاديمية، وكيف تملك صلاباً نفسية وصموداً في ظلّ الضغوط العملية والحياتية عموماً، وتحسين المرونة النفسية بالجهد والممارسة، واستخدام مهارة الاسترخاء كوسيلة لتحقيق السكينة والهدوء النفسي، وإدراك العلاقة بين الحديث الذاتي والمناعة النفسية والاندماج الأكاديمي، ومعرفة طرق تنفيذ الأفكار اللاعقلانية، والعمل على دحض الأفكار اللاعقلانية، كذلك استخدام الأفكار العقلانية بديلاً عن الأفكار اللاعقلانية، وكيفية تفهم التواصل مع الجسد وعلاقته بتقبل الذات، وسبل تقوية الإيجابية في الدماغ وعدم التبعية، وكذلك الوصول إلى العلاقات الصحية والموزونة مع الآخر، والتدريب على استراتيجيات الوقاية من الانتكاسة)، (إعداد الباحث)؛ وذلك من خلال المسح المرجعي، ومراجعة الدراسات المرجعية، والإطلاع على برامج الإرشاد النفسي الوقائي والجمعي والمعرفي والسلوكي وبرامج هندسة الذات والمتعلقة بالمناعة النفسية المتوفرة في الدراسات المرجعية كما قد راعى الباحث أن تخضع خطوات تصميم البرنامج(المقترح) للأسس العلمية متبعاً في ذلك ما يلي:

٢- الأهداف العامة للبرنامج المقترح :

يهدف البرنامج الإرشادي الوقائي المقترح إلى "تدعيم المناعة النفسية وتعزيز عملية الاندماج الأكاديمي لطالبات السنة الأولى بكلية التربية الرياضية بجامعة دمياط"، وذلك من خلال:

- استخدام فنيات العقل والجسم والتدريب على ممارستها خلال الحياة اليومية كي تتمكن طالبة من إدارة مصادر القلق النفسي ويتحقق ذلك من خلال إكساب الطالبات مجموعة من المعارف والمهارات لتعزيز "القدرة المعرفية" والمتمثلة في (الاستعدادات)، كتنمية مهارات التفكير الإيجابي، والقدرة على التخطيط وإملاك البدائل، واستقلال الرأي وعدم التبعية، والتوجه الايجابي نحو الحياة.
- تعزيز "المكون الوقائي" لديهن والذي يعتمد على المواجهة التكيفية المعتمدة على مهارات، (الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس، الصلابة النفسية والصمود، مهارة الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس، ومهارة المرونة النفسية والقدرة على التكيف).
- تدعيم المكون "الروحي الجسدي" للطالبات والمتمثل في (اليقينات)، ناهجاً مبدأ الاحتواء والذي يعتمد على (التحكم الوجداني)، مستخدماً مهارات مثل: بُعد السكينة والهدوء النفسي، ومهارة التواصل مع الجسد.

- تعزيز المفاهيم الإيجابية للطالبات كمفهوم المناعة النفسية بأبعادها المختلفة، وتأثير ذلك المفهوم على الاندماج الأكاديمي لديهن، وذلك من خلال تنمية العوامل المعرفية والوجدانية والسلوكية المكونة لعملية الاندماج الأكاديمي.
- تدريب الطالبات على استخدام بعض المهارات لتدعيم نظام المناعة النفسية لديهن، وتعزيز الاندماج الأكاديمي لديهن وذلك خلال المواقف الضاغطة المختلفة التي يتعرضون لها أثناء الدراسة وكذلك انتقال الأثر في حياتهم الاجتماعية.
- مساعدة الطالبات الذين يواجهون صعوبات تؤثر على أدائهم الأكاديمي عن طريق الأنشطة الإرشادية المتمثلة بالتغلب على الرسوب بالمقررات الدراسية وتطوير الدافعية الذاتية نحو الدراسة والتعريف بكيفية التخطيط لبرامج الدراسة الجامعية والتعرف بكيفية وضع أهدافاً يمكن تحقيقها.
- مساعدة الطالبات الذين يعانون من تدني في مستوى الاندماج الأكاديمي مع البيئة الجامعية عن طريق الأنشطة الإرشادية المتمثلة بفهم الأسلوب الأمثل للاستفادة من وقت الفراغ والتوافق مع المحيط المحلي بالطالبة وتطوير القدرة على تكوين علاقات إيجابية مع الزملاء وتزويد الطالبات بمعلومات عن كيفية اختيار أسلوب الحياة الاجتماعية الأفضل ومعالجة المشاكل المتوقعة، وسبل تقوية الإيجابية في الدماغ والحرص على عدم الوقوع في الانتكاسة.

٣- تحديد أبعاد البرنامج الإرشادي المقترح:

تم تحديد أبعاد البرنامج الإرشادي الوقائي المقترح القائم على "تدعيم المناعة النفسية وتعزيز عملية الاندماج الأكاديمي لطالبات السنة الأولى بكلية التربية الرياضية بجامعة دمياط" المبني على كيفية التعامل مع نظام المناعة النفسية وكيفية التعرف عليها وطرق تدعيمها، كذلك إدراك معنى الاندماج الأكاديمي وطرق تعزيزه، وذلك من (إعداد الباحث)؛ ومن ثم قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية علياً (الصدق- الثبات)، والتي أشارت إلى استقرار السادة المحكمين على تلك الأبعاد السالفة الذكر.

٤- تحديد الإطار الزمني للبرنامج المقترح:

لتحديد الإطار الزمني للبرنامج المقترح قام الباحث باستطلاع آراء السادة المحكمين في مجال علم النفس العام، ومجال علم النفس الرياضي- مرفق (١)؛ حيث قام الباحث بإعداد استمارة لتحديد الإطار الزمني الأنسب لتطبيق البرنامج (المقترح)، القائم على "تدعيم المناعة النفسية وتعزيز عملية الاندماج الأكاديمي لطالبات السنة الأولى بكلية التربية الرياضية بجامعة دمياط"- مرفق (١٣)، والجدول التالي يوضح موافقة المحكمين والنسب المئوية للإطار الزمني للبرنامج المقترح.

جدول (١٣)
تحديد الإطار الزمني للبرنامج (المقترح) (ن=١١ محكم)

م	الوصف	المتغيرات	موافقة الخبراء	النسبة المئوية	معامل لوش لصدق المحتوى	الدالة
١	الزمن الكلي للبرنامج	(٨) أسابيع	١	٩,٠٩	-	غير دال
		(١٠) أسابيع	١٠	٩٠,٩١	٠,٨١٨	دال
		(١٢) أسبوع	٠	٠,٠٠	-	غير دال
٢	عدد جلسات البرنامج	(١٦) جلسة	٠	٠,٠٠	-	غير دال
		(٢٠) جلسة	١	٩,٠٩	-	غير دال
		(٢٢) جلسة	١٠	٩٠,٩١	٠,٨١٨	دال
		(٢٤) جلسة	٠	٠,٠٠	-	غير دال
		(٣٦) جلسة	٠	٠,٠٠	-	غير دال
		(١) مرة	٠	٠,٠٠	-	غير دال
٣	عدد الجلسات في الأسبوع الواحد (ما عدا الأسبوع التاسع والعاشر بواقع ٣ جلسات)	(٢) مرة	٩	٨١,٨٢	٠,٦٣٦	دال
		(٣) مرة	٢	١٨,١٨	-	غير دال
		(٣٠) دقيقة	٠	٠,٠٠	-	غير دال
٤	زمن التطبيق في الجلسة الواحدة	(٤٥) دقيقة	١١	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠	دال
		(٦٠) دقيقة	٠	٠,٠٠	-	غير دال
		(٦٠) دقيقة	٠	٠,٠٠	-	غير دال

الحد الأدنى لمعامل لوش المقبول إحصائيًا عند $n = 11$ خبراء $= 0,636$

ومن خلال دراسة جدول (١٣) يتبين: تراوح النسبة المئوية لآراء الخبراء ما بين (٠,٠٠%) إلى (١٠٠%)؛ مما يدل على وجود فروق بين اختيار الخبراء لخيارات الإطار الزمني للبرنامج المقترح لصالح التكرار الأكبر، وقد ارتضى الباحث بالاختيارات التي حققت نسبة مئوية قدرها (٨١,٨٢%) فأكثر.

هذا؛ وقد قام الباحث باستطلاع رأى المحكمين حول البرنامج الإرشادي الوقائي لتدعيم المناعة النفسية وتعزيز عملية الاندماج الأكاديمي لطالبات السنة الأولى بكلية التربية الرياضية بجامعة دمياط (المقترح)، وذلك للتأكد من مدى استيفائه للشروط والأسس العلمية ومدى مناسبه لأفراد عينة البحث، وقد قام الباحث بتعديل البرنامج المقترح في ضوء توجيهات السادة المحكمين، والجدول التالي يوضح التوزيع الزمني للبرنامج الإرشادي الوقائي لتدعيم المناعة النفسية وتعزيز عملية الاندماج الأكاديمي لطالبات السنة الأولى بكلية التربية الرياضية بجامعة دمياط (المقترح).

٥- التوزيع الزمني للبرنامج المقترح:

جدول (١٤)
التوزيع الزمني للبرنامج (المقترح)

م	جوانب البرنامج	التوزيع الزمني للبرنامج
١	إجمالي أسابيع البرنامج	(١٠) أسابيع
٢	إجمالي عدد الجلسات	(٢٢) جلسة
٣	عدد الجلسات خلال الأسبوع الواحد	(٢) جلسة
٤	زمن التطبيق في الجلسة الواحدة	(٤٥) دقيقة
٥	زمن التطبيق في الأسبوع	(٩٠) دقيقة
٦	الزمن الكلي لتطبيق البرنامج	(١٦,٣٠) ساعة

ومن خلال دراسة جدول (١٤) يتبين التوزيع الزمني النهائي للبرنامج الإرشادي الوقائي لتدعيم المناعة النفسية وتعزيز عملية الاندماج الأكاديمي لطالبات السنة الأولى بكلية التربية الرياضية بجامعة دمياط (المقترح)؛ وفقاً لما تم أنفق عليه السادة المحكمين - مرفق (١٣).

قام "الباحث" بإضافة عدد (٢ وحدة)، بعد أخذ الرأي العلمي من قبل السادة الخبراء ولحاجة الدراسة إليهم، في الفترة الزمنية من (٢٠٢٣/٤/١٩م) إلى (٢٠٢٣/٥/٢م)، ليصبح عدد الوحدات (٣)، وحدات في الأسبوع التاسع، والأسبوع العاشر خلال هذه الفترة؛ وذلك حتى يتمكن "الباحث" من الانتهاء من البرنامج قبل نهاية الفصل الدراسي الثاني وقبل البدء في الامتحانات.

٦- أسس وضع البرنامج المقترح:

بنى البرنامج على ما تناولته الباحثة في الإطار النظري من المداخل النظرية لتدعيم المناعة النفسية وتعزيز عملية الاندماج الأكاديمي وبعض الدراسات السابقة بهدف تنمية المناعة النفسية لطالبات السنة الأولى بكلية التربية الرياضية بجامعة دمياط من خلال تزويد الطالبات بمكونات ومهارات المناعة النفسية والتي ينتقل أثر تدميتها وتدعيمها على الاندماج الأكاديمي، كالتواصل الفعال واكتسابهم طرق اكتشاف ذواتهم وتحويل الطاقة السلبية إلى طاقة إيجابية وبث الأمل واستشعار معنى الحياة، والتفكير الإيجابي، والقدرة على التخطيط وامتلاك البدائل، وتعرفهن على أساليب الضبط الذاتي وتعزيز قوة الإرادة، وتحسين قدرتهن على التكيف والاندماج والاستعداد لمواجهة المواقف الضاغطة، والعمل على وصولهن لمرحلة إستقلال الرأي وعدم التبعية، وقدرتهن على حل المشكلات الأكاديمية، وكيفية أن تمتلك الطالبة صلابة نفسية وصموداً في ظل الضغوط العملية والحياتية، وتحسين المرونة النفسية بالجهد والممارسة، والعمل على الاسترخاء كوسيلة لتحقيق السكينة والهدوء النفسي، وإدراك الطالبة العلاقة بين المناعة النفسية والاندماج الأكاديمي، وتقوية الإيجابية في الدماغ وعدم التبعية، ومعرفتهن بالعلاقات الصحية والموزونة مع الآخر، والتدريب على استراتيجيات الوقاية من الانتكاسة، والتوجه الإيجابي نحو الحياة، وكيفية فهمهن لطرق التواصل مع الجسد وتعلمهن تقنيات تنمية الكفاءة والثقة بالنفس للوصول إلى السكينة والهدوء النفسي، وبالتالي تحسن مناعتهم النفسية.

مكونات البرنامج الإرشادي الوقائي للمناعة النفسية "المقترح":

يتضح من خلال المرفق (١٤)، مكونات برنامج المناعة النفسية (المقترح)، من خلال وصف عناوين جلسات البرنامج ومحتواها وأهدافها وبيانات كل جلسة والتي تم تنفيذها مع طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط أفراد عينة البحث.

- الإطار العام لتطبيق البرنامج (المقترح):

قام الباحث بتصميم جلسات البرنامج الإرشادي الوقائي المقترح، وقسمت جلسات البرنامج إلى عدد (٢٢) جلسة بواقع عدد (٢ جلسة)، أسبوعياً طبقاً لآراء السادة المحكمين، بإستثناء إضافة عدد (٢ وحدة) في الفترة الزمنية من (٢٠٢٣/٤/١٩ م) إلى (٢٠٢٣/٥/٢ م)، ليصبح عدد الوحدات (٣)، وحدات في الأسبوع التاسع، والأسبوع العاشر خلال هذه الفترة؛ وذلك حتى يتمكن "الباحث" من الانتهاء من البرنامج قبل نهاية الفصل الدراسي الثاني وقبل البدء في الامتحانات، وكانت مواعيد التطبيق يومي (السبت والثلاثاء)، أسبوعياً في الفترة من السبت (٢٠٢٣/٢/١٨ م)، إلى الأربعاء (٢٠٢٣ / ٥ / ٢ م)، بواقع (٤٥)، دقيقة للجلسة الواحدة طبقاً لآراء السادة المحكمين، وذلك بعد انتهاء اليوم الدراسي ليتناسب مع جميع الطالبات أفراد عينة البحث.

إجراءات تطبيق البحث:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على العينة الاستطلاعية وعددهم (٣٠)، طالبة، وذلك يوم (الاثنين)، الموافق (٢٠٢٣/٢/١٣ م)، وذلك بهدف:
إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس (المناعة النفسية- الاندماج الأكاديمي)، لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة دمياط بالعام الجامعي (٢٠٢٢-٢٠٢٣ م).

- تجريب جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي المقترح المقترح.
- التعرف على الصعوبات التي قد تعترض الباحث والطالبات أثناء تنفيذ الجلسات.
ومن ثم قام الباحث بحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس (المناعة النفسية- الاندماج الأكاديمي)، لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية، خلال الفترة من يوم الثلاثاء الموافق (٢٠٢٣ / ٢ / ١٤ م)، إلى يوم الخميس الموافق (٢٠٢٣ / ٢ / ١٦ م).
الدراسة الأساسية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية على عينة قوامها (٣٠)، طالبة من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية-جامعة دمياط بالعام الجامعي (٢٠٢٢-٢٠٢٣ م)؛ حيث تم إجراء الدراسة الأساسية على ثلاث مراحل، كما يلي:
القياسات القبليّة:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على مجموعة البحث التجريبية أثناء الجلسة الافتتاحية للبرنامج الإرشادي المقترح، وذلك قبل تطبيق البرنامج، وذلك يوم (السبت) الموافق (٢٠٢٣/٢/١٨ م)، وذلك على النحو التالي:
جمع البيانات الشخصية (الاسم - السن - الطول).

قام الباحث بقياس مستوى المناعة النفسية، وقياس الاندماج الأكاديمي بين أفراد مجموعة البحث التجريبية.

تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح للمناعة النفسية:

قام الباحث بتطبيق البرنامج الإرشادي الوقائي لمدة عدد (١٠) أسابيع، بواقع عدد (٢) جلسة أسبوعياً، وذلك يومي (السبت - الثلاثاء) من كل أسبوع بإجمالي عدد (٢٢) جلسة، وقد استغرقت الجلسة الواحدة عدد (٤٥) دقيقة، وذلك خلال الفترة من يوم السبت الموافق (٢٠٢٣/٢/١٨ م) إلى يوم الثلاثاء الموافق (٢٠٢٣/٥/٢ م)، (لمدة شهرين ونصف متاليين)، بكلية التربية الرياضية مبنى المرحلة (١) مدرج (٢٠٤)، (٢٠٨).

القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية على مجموعة البحث التجريبية أثناء (الجلسة الختامية)، وذلك عقب الانتهاء من تطبيق البرنامج، وذلك يوم (الثلاثاء) الموافق (٢٠٢٣/٥/٢ م)، مع مراعاة نفس الظروف والشروط التي تم إتباعها في القياس القبلي في جميع المتغيرات قيد الدراسة.

المعالجات الإحصائية قيد البحث:

أستخدم الباحث في المعالجات الإحصائية للبيانات داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) Statistical Package For Social Science الإصدار (٢٧) مستعيناً بالمعاملات التالية:

- المتوسط
- الانحراف.
- التكرارات والنسبة المئوية.
- التجزئة النصفية ل"سبيرمان براون" و"جتمان".
- معامل ثبات "ألفا كرونباخ". (Cronbach's alpha)
- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient)
- اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (Paired Sample tTest)
- حجم التأثير (Effect Size):
- مربع ايتا (η^2) في حالة اختبار (ت).
- باستخدام (ES) في حالة اختبار (ت) ويفسر طبقاً لمحكات كوهين.
- باستخدام معامل التحديد (Coefficient Of Determination) (r^2)، ويتم تفسيره في ضوء محكات كوهين.

عرض ومناقشة نتائج البحث:
عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:
التحقق من صحة الفرض الأول:

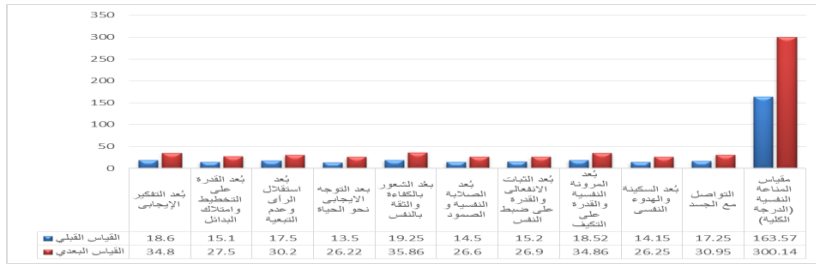
ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاستجابة على مقياس (المناعة النفسية) قيد البحث، لصالح القياس البعدي"؛ وللتحقق من صحة الفرض الثاني استخدم الباحث اختبار (ت)، لعينتين مرتبطتين من البيانات (Paired Sample tTest)، لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي في الاستجابة على مقياس (المناعة النفسية) قيد البحث، كما تم حساب حجم التأثير (Effect Size) باستخدام مربع إيتا (η^2) في حالة اختبار (ت)، كما تم حساب حجم التأثير باستخدام (Cohen's d) ويفسر طبقاً لمحكات لكوهين، بالإضافة إلى نسبة التغيير/ التحسن (Change Ratio)، كما في جدول (١٥) و(١٦)، وشكل (١) و(٢)، وللتحقق من فاعلية البرنامج استخدم الباحث نسبة الكسب لـ "ماك جوجيان" وتكون مقبولة إذا لم تقل قيمة هذه النسبة عن (٠,٦)، بالإضافة إلى نسبة الكسب المعدل لـ "بلاك" ويكون الحد الفاصل لهذه النسبة هي (١,٢)، بالإضافة إلى نسبة التغيير/ التحسن (Change Ratio)، كما في جدول (١٦).

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية الاستجابة على مقياس (المناعة النفسية) قيد البحث (ن=٣٠)

الأبعاد	درجة البعد	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	حجم التأثير	
		المتوسط (س)	الانحراف (ع±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع±)		(η^2)	Cohen's d
يُعد التفكير الإيجابي	٤٠	١٨,٦٠	٤,٦٣	٣٤,٨٠	٥,٦٢	٩,٤٢	٠,٧٥٤	٢,٢
يُعد القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل	٣٠	١٥,١٠	٣,٦٢	٢٧,٥٠	٤,٣١	٨,٠١	٠,٦٨٩	١,٩
يُعد استقلال الرأي وعدم التبعية	٣٥	١٧,٥٠	٢,٣١	٣٠,٢٠	٣,١٣	٧,٥٥	٠,٦٦٣	١,٢
يُعد التوجه الإيجابي نحو الحياة	٣٠	١٣,٥٠	٣,١٣	٢٦,٢٢	٤,٧٠	٨,٥٨	٠,٧١٧	٢,٠
يُعد الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس	٤٠	١٩,٢٥	٥,٧٠	٣٥,٨٦	٦,٦٣	١٠,٢٧	٠,٧٨٤	٢,٤
يُعد الصلابة النفسية والصدور	٣٠	١٤,٥٠	٢,٦٣	٢٦,٦٠	٣,٨٤	٨,١٠	٠,٦٩٣	١,٩
يُعد الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس	٣٠	١٥,٢٠	٣,٦٢	٢٦,٩٠	٣,٤٢	٥,٢٧	٠,٤٨٩	١,٢
يُعد المرونة النفسية والقدرة على التكيف	٤٠	١٨,٥٢	٤,٣١	٣٤,٨٦	٤,٦٢	١٣,٦١	٠,٨٦٥	٣,٢
يُعد السكينة والهدوء النفسي	٣٠	١٤,١٥	٣,١٣	٢٦,٢٥	٤,٦٨	٩,٧٨	٠,٧٦٧	٢,٣
التواصل مع الجسد	٣٥	١٧,٢٥	٣,٧٠	٣٠,٩٥	٤,٤٣	١١,٦١	٠,٨٢٣	٢,٧
مقياس المناعة النفسية (الدرجة الكلية)	٣٤٠	١٦٣,٥٧	٦,٦٣	٣٠٠,١٤	٨,٢٤	١٦,٠٢	٠,٨٩٨	٣,٧

تج (٢٩,٠٥) = ٢,٠٥



شكل (١) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في الاستجابة على مقياس (المناعة النفسية) قيد البحث

يتضح من جدول (١٥)، وشكل (١)، أن قيم (ت)، المحسوبة تراوحت بين (٥,٢٧) و(١٦,٠٢)، ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل علي المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η^2) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوحت قيم (η^2) بين (٠,٤٨٩) و(٠,٨٩٨)، وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم Huge)، وتراوحت قيم (Cohen's d) بين (١,٢)، و(٣,٧) وهذا يدل على حجم تأثير (كبير جدًا Very large) إلى (ضخم Huge).

بداية وباستعراض الباحث للأدب التربوي وجد أن أول من أشار إلى مفهوم المناعة النفسية جلبرت وزملائه (Gilbert et al., ١٩٩٨) (٩٨: ٦١٧ - ٦٣٨)، ولكن أولاه Olah (٩٠)، (٩١)، (٩٢)، هو من كرس معظم جهوده وأبحاثه لدراسة المناعة النفسية، ومن بعدهم سيلي والعديد من الباحثين.

وبالنظر إلى تلك النتيجة يرى "الباحث" أن هذه الفروق منطقية لأنها "تعكس الأهمية البالغة للبرنامج الإرشادي الوقائي لتدعيم المناعة النفسية" وأن البرنامج الإرشادي ذو فاعلية في تدعيم المناعة النفسية ومكوناتها الأساسية بالنسبة للطالبة؛ حيث أن حسن استخدام الوسائل الدفاعية للذات وتمتع الطالبة بقدر من الصلابة النفسية والصمود ومن ثم المرونة النفسية يزيد من قدرتهن على مواجهة الأزمات والصعاب الأكاديمية التي تعترضهن؛ ولاسيما وأن إدراك الطالبة لذاتها إيجابياً أدى أيضاً إلى زيادة ثقتهن بأنفسهن نسبياً، والقدرة على التفكير الإيجابي، وزيادة فاعلية وكفاءة أدائها العملي، وإحساسها بقيمتها ووجودها.، كذلك يُظهر البرنامج الإرشادي الوقائي أثراً قد تكون مؤشراً لنجاحة؛ حيث يسهم في الشعور بمزيد من الثقة وخفض التوتر والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء الأكاديمي الجيد؛ حيث أن الاندماج مع البيئة الجامعية ومن ثم النجاح والتفوق يتطلب قدرًا من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات، وحتى تكون الطالبة قادرة على القيام بذلك فمن الواجب تطوير إمكانياتها النفسية المتمثلة في حائط الصد ألا وهو "المناعة النفسية" بمكوناتها وجوانبها المختلفة والتي عن طريقها تستطيع الطالبة مجابهة كل الاحتمالات والظروف التي

تتعرض لها في بيئتها الجامعية وخاصةً طالبات "السنة الأولى بكلية التربية الرياضية" بجامعة دمياط.

وتتفق نتائج تلك الدراسة ونتائج دراسات كلاً من محمد خليل (٢٠٢٣م) (٥١)، دراسة حمدان الشامي (٢٠٢٢م) (٢١)، دراسة سهيلة عبد البديع (٢٠٢٢م) (٣٣)، دراسة أميرة عفيفي (٢٠٢١م) (٩)، كذلك دراسة حسام زكي (٢٠٢١م) (١٩)، دراسة نادرة حمد (٢٠٢١م) (٦٠)، دراسة بكر عبدالله (٢٠٢١م) (١٤)، دراسة جعفر الحرايزة (٢٠٢٠م) (١٦)، دراسة سعد البيومي (٢٠١٩م) (٣٢)، دراسة Momeni, Yousefi, Vand, & Rostamian (2020) (٨٩)، ايمان الشنواني (٢٠١٩م) (١١)، دراسة رانيا الجزار، سناء سليمان، شيماء مجاهد (٢٠١٨م) (٢٥)، والتي أكدتا على أهمية البرنامج الإرشادي بالنسبة لطلاب الجامعة، ومتوافقة آرائهم ونتائجهم مع نتائج البرنامج الحالي لطالبات كلية التربية الرياضية وجدواه في تشكيل نظام المناعة النفسية بالنسبة لهم.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة سهيلة عبد البديع (٢٠٢٢م)؛ والتي أكدت على أن المناعة النفسية تُعد من السمات الشخصية المسؤولة عن مواجهة الأحداث الضاغطة وحماية الأفراد من المشاعر السلبية ووقايتهم من الإصابة بالاضطرابات النفسية (٣٣: ٤٢٣). كما أن بنية المناعة النفسية تبرز في الظروف التي التي تتحدى الفرد لاستنهاض مصادره الشخصية بغرض التعامل مع هذه المواقف الضاغطة التي تعيق أهدافه خصوصاً حين تتضمن هذه المواقف عامل المنافسة وبذل الجهود المستمرة لتحقيق الغاية المنشودة. (٨٨: ١٥١).

فضلاً عن ذلك فتؤكد رانيا الجزار (٢٠١٨م)، على أن المتعلمون يتعرض في مختلف المستويات إلى كثير من التفاعلات والاضطرابات 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 الشباب الجامعي على العمليات الدفاعية النفسية التي يلجأ إليها الفرد 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 لتحقيق الصحة النفسية والنمو السليم للشباب الجامعي المتعلم يعد من أساسيات الأهداف التربوية المنشود تحقيقها من المؤسسات التربوية الجامعية (٢٥: ٤٩٥).

ومن منطلق أهمية الجامعة في مساهمة التغيير، والحفاظ على القيم المجتمعية الاصيلية وطرح الحلول والبدائل لمشكلات المجتمع وقضاياها المصيرية يرى "الباحث" أن الجامعات يقع على عاتقها مسئولية إعادة النظر في فلسفتها وبرامجها، وتنظيماتها الحالية، لتحقيق المطالب

التي تملئها التنمية في ثوبها المجتمعي الجديد، الذي يستهدف توفير كوادرن فنية مؤهلة لفهم هذه التحولات الخطيرة في بنية المجتمع وقطاعاته يوكل لها مهمة تحقيق الاعتماد على الذات، وتنمية تكنولوجيا مناسبة، وتهيئة الفرص للمشاركة الفعالة في اتخاذ القرارات المتصلة بتطوير حياة الإنسان والمجتمع ككل.

وخلال المرحلة الجامعية يكون طموح الطلاب هو النجاح ولكن النجاح في الجامعة من الأمور التي تستعصى على البعض لما تتطلبه الدراسة الجامعية من مهارات وجوهرة ومثابرة وصبر وخلفية علمية جيدة وهي أمور يمتلكها الكثيرون ولكن البعض قد يفشل في توظيفها لتحقيق هدفه وطموحه، وإن حوالى ما يقارب (٢٠%)، من إجمالي المقبولين في الجامعات لا يستكملون دراستهم الجامعية بسبب تدنى مستوى التحصيل الأكاديمي وتختلف هذه النسبة من جامعة إلى أخرى رغم أن معظم هؤلاء الطلاب الذين يواجهون الفشل الأكاديمي كانوا من الطلاب المتميزين أكاديمياً والناخبين أثناء المرحلة الثانوية مما يؤكد أن النجاح في المرحلة الجامعية لا يرتبط مباشرة بمستوى الطالب في المرحلة الثانوية أو قدراته الذهنية (١٠٣: ٥-٦).

ويذكر جلبرت وزملاؤه (Gilbert , 1998)، من خلال رؤيتهم بعض الخصائص العامة التي تميز المناعة النفسية وهي؛ تحويل الفشل إلى نجاح والمنحة إلى منحة، كذلك التفسير والتبرير العقلاني المقبول والمقنع، وأيضاً الإصلاح والتأهيل الشامل وليس مجرد التحسن الجزئي المؤقت، وأخيراً وليس بآخر عدم الإستجابة السلبية عند توقع أحداث سلبية (٧٨: ٦١٩).

ويتفق الباحث مع ما أكده أسامة خضير (٢٠١٧م)، على أن مفهوم المناعة النفسية في علم النفس العام وعلم النفس الرياضي بصفة خاصة يُعد من المفاهيم الإيجابية التي تحافظ على توازن الرياضي بينه وبين بيئته المادية والاجتماعية، وهذا ما يحتاج إليه طالبات كلية التربية الرياضية؛ حيث أنهم يعيشون في مجتمع تكثر فيه الضغوط والتوترات مما ينعكس تأثيرها في صحتهم النفسية والجسمية، إذ إن الرياضي عندما يتعرض لضغوط مستمرة ومتكررة دون وجود قدرة لديه تمكنه من مواجهة هذه الصعوبات والضغوط فأن ذلك "يؤدي إلى ضعف السيطرة على انفعالاته وتصرفاته وسلوكه فإذا فشل الرياضي في مواجهة الضغوط ساء توافقه النفسي والشخصي والاجتماعي وأدى ذلك إلى الإصابة بالأمراض النفسية أو الجسدي (٥: ١٧٠)، وفي سياق متصل، أوصت نتائج دراسة جعفر الحرايزة (٢٠٢٠م)، إلى أهمية الاهتمام بالتدخل المبكر من أجل حل المشكلات وإدارة الضغوط المؤثرة في الطلبة الموهوبين رياضياً ليتسنى لهم التمتع بصحة نفسية سليمة (١٦: ١١٨ - ١٢٧).

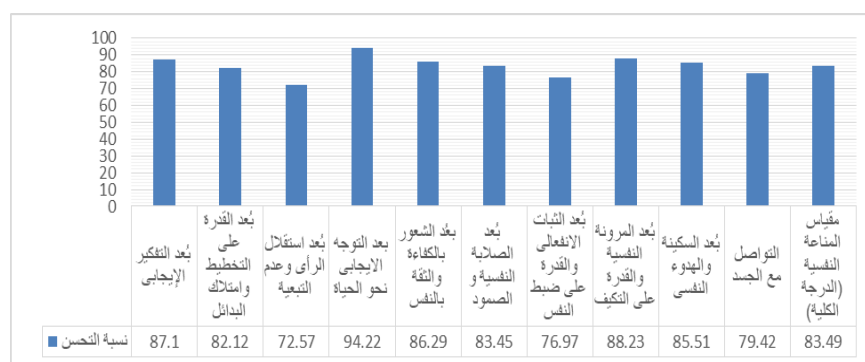
وجاءت نتائج الدراسة الحالية متوافقة مع ما أشارت إليه نتائج دراسة سعد البيومي (٢٠١٩م)، إلى مدى فاعلية البرنامج الإرشادي، وفتياته، وخبراته، وممارساته في التخلص

من الأفكار اللاعقلانية وزيادة مستوى المناعة النفسية.، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المناعة النفسية وزيادة الأفكار اللاعقلانية، وهذا يعني أنه كلما زاد مستوى الأفكار اللاعقلانية انخفضت درجة المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة، وهذا يدل على أهمية مثل هذه البرامج في تعديل السلوك (٣٢: ١- ٢٣).

جدول (١٦)

نسب التحسن ونسبة فاعلية البرنامج ل "ماك جوجيان" وقيمة (MG)، ونسبة الكسب المعدل ل "بلاك" وقيمة (MGBlak) في الاستجابة على مقياس (المناعة النفسية) قيد البحث (ن=٣٠)

الأبعاد	الدرجة العظمى	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	ماك جوجيان	الكسب المعدل ل "بلاك"
بُعد التفكير الإيجابي	٤٠	١٨,٦٠	٣٤,٨٠	١٦,٢٠	٨٧,١٠	٠,٨	١,٢
بُعد القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل	٣٠	١٥,١٠	٢٧,٥٠	١٢,٤٠	٨٢,١٢	٠,٨	١,٢
بُعد استقلال الرأي وعدم التبعية	٣٥	١٧,٥٠	٣٠,٢٠	١٢,٧٠	٧٢,٥٧	٠,٧	١,١
بعد التوجه الايجابي نحو الحياة	٣٠	١٣,٥٠	٢٦,٢٢	١٢,٧٢	٩٤,٢٢	٠,٨	١,٢
بُعد الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس	٤٠	١٩,٢٥	٣٥,٨٦	١٦,٦١	٨٦,٢٩	٠,٨	١,٢
بُعد الصلابة النفسية و الصمود	٣٠	١٤,٥٠	٢٦,٦٠	١٢,١٠	٨٣,٤٥	٠,٨	١,٢
بُعد الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس	٣٠	١٥,٢٠	٢٦,٩٠	١١,٧٠	٧٦,٩٧	٠,٨	١,٢
بُعد المرونة النفسية والقدرة على التكيف	٤٠	١٨,٥٢	٣٤,٨٦	١٦,٣٤	٨٨,٢٣	٠,٨	١,٢
بُعد السكينة والهدوء النفسي	٣٠	١٤,١٥	٢٦,٢٥	١٢,١٠	٨٥,٥١	٠,٨	١,٢
التواصل مع الجسد	٣٥	١٧,٢٥	٣٠,٩٥	١٣,٧٠	٧٩,٤٢	٠,٨	١,٢
مقياس المناعة النفسية (الدرجة الكلية)	٣٤٠	١٦٣,٥٧	٣٠٠,١٤	١٣٦,٥٧	٨٣,٤٩	٠,٨	١,٢



شكل (٢) نسبة التحسن بين درجات المجموعة التجريبية في الاستجابة على مقياس (المناعة النفسية) قيد البحث

يتضح من جدول (١٦)، وشكل (٢)، أن قيم (نسبة التحسن)، تراوحت بين (٧٠,٣٩)، الى (٩٤,٢٢)، وأن المتوسط المحسوب لنسبة الكسب ل"ماك جوجيان تراوح بين (٠,٧)، الى (٠,٨)، وهي أعلى من القيمة التي حددها ماك جوجيان لتحقيق الفاعلية، ويتضح أن المتوسط المحسوب لنسبة الكسب المعدلة ل"بلاك" تساوي (١,٢)، وهي تساوي القيمة التي حددها بلاك لتحقيق الفاعلية، وعلي ذلك يمكن القول أن البرنامج علي درجة عالية من الفاعلية، فيما عدا (بُعد استقلال الرأي وعدم التبعية)، فمتوسط الفاعلية، تبعاً لنسبة الكسب المعدلة ل"بلاك" بلغت (١,١).

ويشير الباحث هنا بأنه لا شك أن الممارسة المستمرة للتفكير الإيجابي والتي بلغت نسبة تحسنه (٨٧,١٠)، كبعد من أبعاد المناعة النفسية ولُب مكوناتها، 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 تشتهيهِ النفس والوصول للأهداف والمساعى المطلوبة، ويسمح كذلك بأن الطالبة تتبنى نمط حياة صحي وبعيد عن القلق والاضطراب، وتتفق نتائج تلك الدراسة مع ما أكدته نتائج دراسة إيمان الشنواني (٢٠١٩م) (١١: ٣٧: ٥٣)، على أن التخلص من الأفكار السلبية وإحلال بدلاً منها أفكاراً ايجابية 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 تتناهبهن، مما جعلهن أكثر قدرة على السيطرة على الأمور وأكثر قوة وقدرة على تحمل الألم النفسى.

وتشير دعاء جبر (٢٠٢١م) إلى أن التفكير الإيجابي يعتد على تبنى الأفكار الإيجابية والآراء البناءة والتخلي عن الأفكار الهدامة والسلبية، كما تدور حول النظرة الموضوعية للأمور، والاستفادة من الخبرة السابقة (٢٤: 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 ايجابية، 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 (٤٨: ٩٥).

وفى هذا الشأن تشير ريهام عياد (٢٠٢٢م) أيضاً إلى أن هناك علاقة قوية بين المناعة النفسية والتفكير الإيجابي، فالمناعة النفسية تقود الفرد على التفكير الإيجابي، والعقل إذا وجه إلى النجاح اتجه إليه، فالمناعة النفسية تسهم في التخلص من البرمجة السلبية للعقول، وتساعد على الاتجاه بالتفكير إلى الطرق الإيجابية لتوفير الطاقة الذاتية للتركيز على تحقيق الأهداف (٣٠).

ويبين محمود البراغيثي (٢٠١٧م) العلاقة بين المناعة النفسية والتفكير الإيجابي؛ حيث أشار إلى أن للمناعة النفسية تأثير كبير على جميع مناحي الشخصية، فهي بمثابة حصن يحمي الفرد من المخاطر والتهديدات التي تواجهه وهناك علاقة قوية بين المناعة النفسية والتفكير الإيجابي، فالمناعة النفسية تقود الفرد إلى التفكير الإيجابي، والعقل إذا وجه إلى النجاح إتجه إليه، والعكس إذا وجه للفشل إتجه إليه، فالمناعة النفسية تسهم في التخلص من البرمجة السلبية للعقول، وتساعد على الإتجاه بالتفكير إلى الطرق الإيجابية لتوفير الطاقة الذاتية إلى التركيز على تحقيق الأهداف، ويستحث الإنفعال الإيجابي المادة الإيجابية في الذاكرة، وهذه المادة تكون كثيرة و شاملة، وهكذا فإن الأفراد الذين يشعرون بالسعادة لديهم القدرة على الإقتراب من مدى واسع الأفكار الإيجابية والمتنوعة بالإضافة إلى التأثير القوي للإنفعال الإيجابي على العمليات المعرفية، ويشير هذا إلى وجود دور للعمليات العصبية في إحداث هذه التأثيرات، إذ تشير الحقائق الحديثة إلى أن المخ نفسه يمكن أن يتغير في مستقبلات نظامه الكيميائي العصبي في إستجابته للمثيرات والأحداث (٥٨ : ٢١).

وتتفق نتائج تلك الدراسة مع ما أشارت إليه نشوى عبد المنعم، أسماء عرفان (٢٠٢٢م)، على أن طلاب الجامعات من الفئات الأكثر عرضة للأفكار الخطرة والمهددة، مثل المبالغة والتهوين والتعميم والتي يستلزم مواجهتها من خلال تنمية مهارات التفكير الإيجابي، التي تمكن من مواجهة الآثار السلبية للتوتر، فالشخص الذي يستخدم التفكير الإيجابي سيكون أقل تهديدًا بالأحداث المجهدة ولديه قدرة أفضل على التكيف مقارنة بأولئك الذين لديهم أفكار سلبية، وأن الأفراد الذين يستخدمون التفكير الإيجابي يكونون أكثر قابلية للتوافق والتكيف والاندماج والنمو النفسى السوى بالإضافة إلى التمتع بصحة أفضل (٦٢ : ٨٧٠).

وفى سياق ذا صلة، فيشار هنا إلى أن قدرة الطالبة على "التخطيط وامتلاك البدائل" يُعد بعدًا هامًا من أبعاد المناعة النفسية كونه قد حقق نسبة تحسن عالية بعد تعرضها للبرنامج الإرشادي الوقائي؛ حيث أنه يُعد عملية ذهنية تهتم بالاستخدام الأمثل للإمكانيات المتاحة لدى الطالبة والتي تساعدها فى وضع الخطط البديلة لطبيعة الظروف المتغيرة وتمكنها من التنبؤ بالمستقبل الخاص بها.

وقد يعزو الباحث تلك النتيجة لهذا البعد رغم تحقيقه نسبة تحسن مرضية إلا أنه فسرها لقلة وإفتقار بعض الطالبات إلى الخبرة العملية والعلمية والاجتماعية والتي تؤهل تلك الفئة -طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية- للوصول إلى التخطيط الجيد لأموهم الأكاديمية واليومية والحياتية ومن ثم انماجهم الأكاديمي الفعال، وكذلك إمتلاك البدائل فهم قليلي خبرة وحديثي عهد بتلك الحياة الجامعية الجديدة والتي قد تكون بالنسبة للبعض معقدة، ولذلك كانت الحاجة الماسة للبرامج الإرشادية مع ضمان استمراريتها للحفاظ على قدر مناسب للمناعة النفسية بالنسبة للطالبات.

وفي سياق ذا صلة، فقد ترى للباحث بأن نسب التحسن أيضًا بالنسبة لُبُعد استقلال الرأى وعدم التبعية بالتحديد بالنسبة للطالبات جاء بنسب تحسن تُعد هي الأقل (متوسطة)، في عموم أبعاد المقياس، لأن هذا البُعد من وجهة نظر الباحث يُعد بعدًا هاماً من أبعاد المناعة النفسية، وبالرغم كونه لم يحقق نسبة تحسن عالية إلا أنه يُعد من أهم الأبعاد لأنه يعتمد على قدرة الطالبة على اعتدادها بذاتها وبالتالي التعامل بإيجابية مع ظروفها الحياتية، مما يؤدي إلى انفتاح نظرتها للحياة بالشكل الإيجابي، والذي ينعكس عليها في صورة استقلال في الرأى وعدم انجرافها وسط التيار وتصديق الشائعات والسير مع الناس دون رأى أو قرار نابع من داخلها.

ويفسر الباحث ضعف نسبة التحسن لهذا البُعد "استقلال الرأى وعدم التبعية" بأن الطالبات لم يصلوا لمرحلة القدرة المطلقة على اتخاذ القرارات التي تتعلق بشأن حياتهم الأكاديمية، وتسيير حياتهم بشكل جيد دون تبعيه؛ فهم ما زالوا يحتاجون لقدوة ويحتاجون للارشاد والتوجيه من قبل زملائهم أو أقرانهم أو حتى أقاربهم؛ وكل هذا من شأنه ينعكس على تقنهم بأنفسهم؛ والتي تساعدهم على إدارة أفكارهم ونقاط قوتهم وضعفهم، وبالتالي التعامل بإيجابية مع ظروفهم الحياتية.

أما بالنسبة لبعُد "التوجه الإيجابي نحو الحياة" فيُعد بعدًا هاماً من أبعاد المناعة النفسية كونه قد حقق نسبة تحسن عالية؛ حيث يتبين للباحث أنه يُؤكد على رؤية الطالبة للجوانب المشرقة من الحياة بأمل، وتفاؤل، وطمأنينة، وسعادة، ورضاً عن الذات وعن البيئة المحيطة؛ بحيث تجعلها تشعر بالراحة النفسية والسلامة البدنية، وبالتالي تدفع الطالبة إلى الاتجاه نحو الحياة والمستقبل بكل حب وتوافق نفسي واجتماعي بشكل ناجح.

وتتفق تلك النتيجة مع ما أكدته ما أكدته دراسة Gomez-Molinero, R., Zayas, A., Ruiz -onzalez, P., & Guil, R. (2018) التي أجريت على طلاب الجامعة في أسبانيا إلى أن التفاؤل تنبأ بشكل كبير بمستويات مرونة لدى طلاب الجامعة وهذا يعنى أن الطلاب الذين لديهم توقعات ايجابية بشأن مستقبلهم سوف يواجهون المحن والشدائد بطريقة أكثر تكيفاً، بالإضافة إلى ذلك يظهر طلاب الجامعة المتفائلون تكيفاً، أفضل مع الضغوط التي سوف يواجهونها خلال هذه المرحلة الانتقالية مثل العبء المالى والمطالب الأكاديمية (٧٩: ١٤٧ - ١٥٤).

كذلك يتبين لنا نسبة التحسن المرتفعة نسبياً لبعُد "الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس" والتي حققت نسبة قدرها (٨٦,٢٩)، والذي يشير إلى ثقة الطالبة في إمكانياتها وقدراتها على تحقيق الأهداف المنشودة، كذلك ثقته في قدرتها على الانجاز الحقيقى وقدرتها على الأداء الجيد رغم العقبات الأكاديمية التي تواجهها.، 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 إيجابي عن ذاته ويسم بالواقعية متقبلاً النقد، كما يسهل عليه اتخاذ القرار وخاصة في مواقف المنافسة الصحية (٥٥: ١٩٨).

أما بالنسبة لبُعد الصلابة النفسية والصلابة النفسية والصمود" فيُعد بعداً هاماً من أبعاد المناعة النفسية كونه قد حقق نسبة تحسن عالية؛ حيث يتبين للباحث أنها سمة تسمح للطالبة بمواجهة متاعب الحياة الأكاديمية وعثراتها وصدوماتها بصلابة وإقتدار.

فالشباب الجامعي يُعد من الفئات التي تواجه بشدة العديد من العقبات والصعاب والصددمات النفسية والضغط وخاصة وهم يمرون في مرحلة الدراسة الجامعية وهي مرحلة حرجة وتُعد من أصعب المراحل العمرية بالإضافة إلى ذلك ف لدى طلاب الجامعة 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 بالأساليب اللاسوية في مواجهة الأحداث الصدمية (هروب- استسلام- انحراف) (٤٠: ٤٣٩-٤٨١).

وفي ضوء ما تقدم وفي ظل الضغوط الأكاديمية والحياتية الصعبة، وفي ظل التحديات التي يواجهها الطلبة الجامعيون، يتجلى للباحث الحاجة الماسة للصمود النفسي "Psychological Resilience" وما ينضوي عليه من قدرات تساعد الطالبة على التكيف والتوافق والاندماج مع الظروف الراهنة، وفي سياق متصل، فالصمود النفسي يُعد 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 (٣٦: ٢٥-٢٩).

ويمكن القول إن الصمود النفسي هو عملية تكيف ناجحة أو استجابة فعالة للتحديات التي تواجه الطالبة، وتعرف جمعية علم النفس الأمريكية (APA) Psychological Association الصمود النفسي بأنه "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، الصدمات، النكبات، أو الضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد، كما يعنى الصمود النفسي القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد أو النكبات أو الأحداث الضاغطة والقدرة على تخطيها أو تجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية وإقتدار" (٦٧: ٦٤)، وتشير دعاء جبر (٢٠٢١م)، إلى أن الصلابة النفسية والصمود تنبثق من خلال الحفاظ على القيم والثبات على المبادئ ومواجهة الصعوبات وتحمل المسئوليات الذاتية والصمود أمام الأزمات والتغيرات (٢٤: ٢٦٩).

وتتفق نتائج تلك الدراسة مع ما أشار إليه دراسة أحمد أبو حليلة (٢٠٢٢م)، إلى أن كثرة الضغوط التي يعاصرها طلاب الجامعة إذا ما تحلو بالصلابة النفسية فهي كذلك قد تعزز لديهم القدرة على التكيف مع كافة الظروف الطارئة بهدوء وسكينة، والتأقلم مع أي تهديد

يمكن أن يحدث، مما قد يزيد من مرونتهم النفسية (٤: 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 أدواراً وقائية ضد الآثار الضارة للأحداث المجهدة تعمل على حماية الفرد من الآثار الفسيولوجية والنفسية، وتزيد من المناعة النفسية في مواجهة الأحداث الضارة (٧٢)، 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 والاكئاب 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 (١٠٢).

وفى سياق متصل، فقد ترى للباحث أيضاً بأن نسب التحسن أيضاً بالنسبة لـ"الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس" بالنسبة للطلبات جاء بنسب تحسن تعد هي الأعلى أيضاً في مقياس المناعة النفسية؛ حيث يؤكد هذا البعد على "قدرة الطالبة على السيطرة على إنفعالاتها 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 رانيا الجزار، سناء سليمان، شيماء مجاهد (٢٠١٨م)، على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ضبط النفس كأحد أبعاد المناعة النفسية والأداء الأكاديمي لطلاب الجامعة وهذا ما أكدته نتائج تلك الدراسة (٢٥).

أما بالنسبة لبعد "المرونة النفسية والقدرة على التكيف" فقد جاء بنسبة تحسن عالية نسبياً، لما له من ضرورة ملحة بالنسبة للطالبة؛ حيث يؤكد على "قدرة الطالبة على تغيير زوايا النظر إلى الأمور وتقبل كل الآراء المخالفة بالنسبة لها، ومرونة التفكير وترك التصلب والجمود والانصياع لمتطلبات الموقف لتحقيق الأمن والاطمئنان والسلام النفسي"، وأختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة عبد الله جابر (٢٠٢١م)، والتي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الفرقين الأولى والرابعة على هذين البعدين (٤١).

ومما سبق ذكره يرى الباحث أن بعد "الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس" ذا أهمية كبيرة جداً للطلاب الجامعي والتي عليه أن يكتسبها أثناء مرحلة دراسته ويصقل شخصيته ويطورها؛ لمجابهة هذا الواقع الصعب جداً الذي نعيشه في عالمنا المعاصر، وهذا ما أكدته دراسة أحمد أبو حليلة (٢٠٢٢م) (٤)، والتي أشارت إلى أن مثل هذه المهارات يجب

أن يتصف بها الطالب الجامعي القائد حتى يتمكن من مجابهة التحديات اليومية والمستقبلية التي تواجهه.

وهنا يجب أن نشير إلى الفرق بين الصمود النفسى والصلابة النفسية وبين المرونة النفسية والتكيف؛ حيث وضح هذا الفرق عصام زيدان (٢٠١٣م)، والذي تمثل في أن الصلابة النفسية هي رد فعل ايجابي أو علاج ناجح للآزمات والضغوط النفسية، وتتم بطريقة شعورية واعية، في حين أن المناعة النفسية تعنى اتخاذ كافة التدابير والاحتياطات حتى لا تحدث الآزمات والضغوط النفسية، وتتم بطريقة لا شعورية فى اللاوعى، وهى عملية أكثر تعقيداً وشمولاً وأهمية من الصلابة النفسية، ويمكن اعتبار الصلابة النفسية إحدى أبعاد أو مكونات المناعة النفسية (٤٣: ٨٣٨-٨٣٩)، وتعد 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، فى حين أن غياب المرونة النفسية يعنى الجمود والانغلاق وهو أحد أعراض فقدان المناعة النفسية (٣٩٦: ٨).

أما بالنسبة لبُعد "السكينة والهدوء النفسى" فيُعد بُعداً هاماً أيضاً من أبعاد المناعة النفسية كونه قد حقق نسبة تحسن عالية؛ حيث يتبين للباحث أنه يتمثل في "قدرة الطالبة على تكوين مفاهيم روحانية وتطبيقها من خلال تعاملها مع أفراد مجتمعها ومع خالقها وذلك لتحقيق قدر من الهدوء والسكينة والسلام النفسى بالنسبة لها".

ولا شك أن بعد "السكينة والهدوء النفسى" كمفهوم شامل في يعمل على رفع المناعة النفسية لدى الإنسان؛ لمواجهة مخاوفه وضغوطه بثبات وثقة وظهر ذلك واضحاً وجلياً في كثير من المواقف التي واجهت الأنبياء في حياتهم، مثلما حدث في الحدث المشهور مع نبينا "محمد صلى الله عليه وسلم" وصاحبه أبو بكر الصديق في الغار، وكذلك في المواقف التي تعرض لها سيدنا موسى بخوفه من فرعون في الموقف الأول، وخوفه من السحرة في موقف ثاني، وخوفه من السحرة في موقف ثالث، مع الإهتمام ببعض وجهات النظر النفسية التي تحدث عنها فرويد في تفعيل ميكانيزمات الدفاع لدى الإنسان وتقويتها، وكما تحدث البرت ليس حول الأفكار اللاعقلانية وأهميتها في تأثيرها على مناعة الإنسان النفسية وصولاً لمستوى مرتفع من الصحة النفسية للفرد، وهذا ما أكده وأشار إليه أحمد أبو حليلة (٢٠٢٢م) (٤).

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 فى 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 (٤: ٨٨). وتتفق تلك النتائج ونتائج دراسة كلاً من نادرة حمد (٢٠٢١م) و (Olah, A(2004)، إن أهمية التدخل الإرشادي القائم على تعزيز نظام المناعة النفسية والسيطرة على نتائجها كمدخلات معرفية ووجدانية والتي من الممكن أن تتم عبر تعلم الفنيات الإرشادية المساهمة في السيطرة على مواكبة الحياة وتطورها وزيادة فاعلية التوقع الإيجابي للأحداث (٦٠: ٢٥٠)، (٩٠: ٢٢١).

وفي سياق متصل، فقد ترى للباحث بأن نسب التحسن أيضاً بالنسبة للبعد الأخير أيضاً في مقياس المناعة النفسية "التواصل مع الجسد" بالنسبة للطالبات جاء بنسب تحسن تعد هي الأعلى؛ حيث يؤكد هذا البعد على "دقة سماع وإدراك الطالبة للرسائل التي يصدرها جسمها لها، كذلك شعورها بما هو داخل جسمها ووظائفها وقدراتها وميولها ورغباتها وترجمتها عن طريق العقل والاستجابة لها وذلك بهدف حمايتها ووقايتها من الوقوع في دائرة الإضطراب النفسي. (سماع الطالبة صوت الجسم والاعتناء البدني-الفسولوجي- الانفعالي) به"، 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 (٥٩: ١٣٨-١٤٢).

لذا فإن مجمل ما تم استنتاجه من تلك النتائج أن أبعاد المناعة النفسية تتنوع بصورة كبيرة وهذا يرجع لرؤية الباحثين، إضافة للمرحلة العمرية التي تُقدم لها المناعة النفسية، ومنها: التفكير الإيجابي، والأمل، والتفاؤل، والكفاءة الذاتية، والمساندة الاجتماعية، والمرونة النفسية، والتوجه الحياتي، والإبداع في حل المشكلات، والثقة بالنفس، والضبط النفسي، والتحدي والمثابرة، والصلابة النفسية، والشعور بالنمو الشخصي، وقوة الإرادة، والتوجه الديني، والمواجهة الإيجابية للمشكلات، والصحة النفسية، والمبادرة الذاتية، والاحتواء، وتنظيم الذات، والأفكار المنطقية، ومقاومة الفشل، والتعبير عن الذات، والضبط الذاتي، وهذا ما أكدته دراسة كلاً من حسام زكي (٢٠٢١م) (١٩)، وعصام زيدان (٢٠١٣م) (٤٣: ٨١٥-٨٤٣)، و (Bóna, 2014) (٦٩)، و (Dantzera, Cohenb, Russoc(2019) (٧٣: ٢٨ - ٤٢)، و (Choochom,(2019) (٧٠).

وتتناغم نتائج هذا الفرض مع ما أكدته فيفيان عشاوي (٢٠٢٣م)، ومع نظرية (Olah et al , 2010)، التي تشير إلى أن المناعة النفسية تنطوي 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 ماتنطوي

عليه من مشكلات، وحددوا درجة المناعة النفسية درجة الرضا عن الحياة من خلال التقييمات المعرفية للمخاطر والتهديدات، وقدرته الفرد علي إستخدام أساليب توافقية من خلال تضايف كل من السمات الشخصية والقدرات المعرفية والدافعية لتحقيق مواجهة عالية للظروف والمواقف الضاغطة وتقليل الوجدان السلبي (٤٧) (٩٢ : ٢٣٢).

وفي 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 قدرتهم 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 لامتلاكهم مهارات جيدة في بناء العلاقات الاجتماعية، والقدرة على التعامل مع المشاعر المتضاربة، والقدرة على التعايش دون خوف أو قلق (١٠ : ٢٨) (٣ : ٣٢٩-٣٦٨).

وهنا تجدر بنا الإشارة إلى أن المناعة النفسية للطلّابات تختلف في مفهومها المقصود في هذه الدراسة بكونها قدرة الطالبة على المقاومة و التكيف الإيجابي بهدف حمايتها، ويكون ذلك بطريقة لاشعورية باستخدام جهاز "PSI"، "psychological immune system"، جهاز المناعة النفسية" يكون بطريقة لا واعية في حين أن الهدف من الصلابة هو القدرة على المواجهة وحل المشكلة عن طريق الضبط ويكون على مستوى الأفكار والمشاعر والإنفعالات والتحكم في الأفكار والسلوكيات (ردات الفعل) والتحدي في التغلب على الأزمات مما يجعلها عملية شعورية بطريقة واعية. " (٢٧ : ٨١)، وبذلك تتفق نتائج تلك الدراسة مع ما أكدته دراسة رحمة العمرى (٢٠٢١م)، بأن الصلابة النفسية تعتمد على المواجهة وليس الحماية " (٢٧ : 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 طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة دمياط لطبيعة البرنامج الإرشادي الوقائي وما يتضمنه من استراتيجيات لتعزيز النظام المناعي النفسي، وكذلك القواسم المشتركة والمتداخلة بين متغيرات الدراسة في بعض الأبعاد والمكونات، وهذا يعكس على اندماجهم الأكاديمي بشكل مباشر، حيث تصقل شخصياتهم للوصول لحالة من الاستقلالية والإستقرار والهدوء النفسي وتكوين علاقات سوية، وهذا ما أكدته نتائج العديد من الدراسات كدراسة

جعفر الحرايزة (٢٠٢٠م)، 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 (١٦).

ومما سبق؛ فقد يتحقق للباحث صحة فرضه الأول، والذي ينص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاستجابة على مقياس (المناعة النفسية)، قيد البحث، لصالح القياس البعدي".

عرض نتائج الفرض الثاني ومناقشته:

عرض نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاستجابة على مقياس (الاندماج الأكاديمي) قيد البحث، لصالح القياس البعدي"؛ وللتحقق من صحة الفرض الأول استخدم الباحث اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (Paired Sample tTest)، لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي في الاستجابة على مقياس (الاندماج الأكاديمي) قيد البحث كما تم حساب حجم التأثير (Effect Size) باستخدام مربع ايتا (η^2) في حالة اختبار (ت)، كما تم حساب حجم التأثير باستخدام (Cohen's d) ويفسر طبقاً لمحكات لكوهين، بالإضافة إلى نسبة التغيير/ التحسن (Change Ratio)، كما في جدول (١٧) و (١٨)، وشكل (٣) و (٤).

وللتحقق من فاعلية البرنامج استخدم الباحث نسبة الكسب ل"ماك جوجيان" وتكون مقبولة إذا لم تقل قيمة هذه النسبة عن (٠,٦) بالإضافة إلى نسبة الكسب المعدل ل"بلاك" ويكون الحد الفاصل لهذه النسبة هي (١,٢)، بالإضافة إلى نسبة التغيير/ التحسن (Change Ratio)، كما في جدول (١٧).

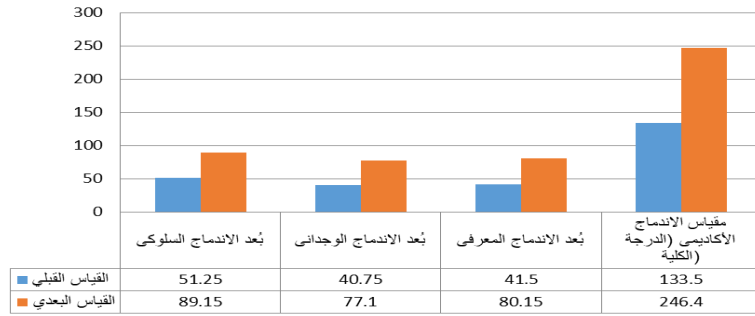
جدول (١٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في الاستجابة على مقياس (الاندماج الأكاديمي) قيد البحث (ن = ٣٠)

الأبعاد	درجة البعد	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	حجم التأثير	
		المتوسط (س)	الانحراف (ع±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع±)		Cohen's d	(η^2)
بُعد الاندماج السلوكي	١٠٠	٥١,٢٥	٣,٢٥	٨٩,١٥	٥,٦٩	٩,١٣	٠,٧٤٢	٢,١
بُعد الاندماج الوجداني	٩٥	٤٠,٧٥	٣,٣١	٧٧,١٠	٥,٦٥	١٠,٩١	٠,٨٠٤	١,٩
بُعد الاندماج المعرفي	٨٥	٤١,٥٠	٢,١٣	٨٠,١٥	٥,٨٣	١٢,٩٦	٠,٨٥٣	٣,٠
مقياس الاندماج الأكاديمي (الدرجة الكلية)	٢٨٠	١٣٣,٥٠	٦,٧٠	٢٤٦,٤٠	٨,١٥	١٥,٩٠	٠,٨٩٧	٣,٧

تج (٢٩, ٠,٠٥) = ٢,٠٥

يتضح من جدول (١٧) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٩,١٣) و(١٥,٩٠). ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η^2) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوحت قيم (η^2) بين (٠,٧٤٢) و(٠,٨٩٧) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم Huge)، وتراوحت قيم (Cohen's d) بين (١,٩) و(٣,٧) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم Huge).



شكل (٣) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في الاستجابة على مقياس (الاندماج الأكاديمي) قيد البحث

وبالنظر إلى تلك النتيجة يرى "الباحث" أن هذه الفروق منطقية لأنها "تعكس الأهمية البالغة للبرنامج الإرشادي الوقائي في تعزيز عملية الاندماج الأكاديمي لطالبات السنة الأولى بكلية التربية الرياضية بجامعة دمياط" وأن البرنامج الإرشادي ذو فاعلية في تعزيز وتقوية عملية الاندماج الأكاديمي ومكوناته الأساسية بالنسبة للطالبة؛ 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.

وتتفق نتائج تلك الدراسة ونتائج دراسة حسين طاحون، نبيلة عبد الرؤف، فاطمة حجازي (٢٠٢٣م) (٢٠)، دراسة رغد حسن (٢٠٢٣م) (٢٨)، والتي أشارتا إلى أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى فوق المتوسط من الاندماج الأكاديمي، كما تدعم هذه النتيجة من خلال ما أظهرته الأدلة من وجود تأثير إيجابي للبرامج الإرشادية والتي تمكن الطلاب من الاندماج الأكاديمي، وهذا ما اتفقت عليه نتائج الدراسة الحالية مع ما أشارت إليه نتائج دراسة محمد الرفوع، آلاء الربيعات (٢٠٢١م) (٥٢) والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للتكيف والاندماج الدراسي تعزى لمتغير السنة الدراسية لصالح السنة الثانية والرابعة، فيما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للتكيف والاندماج الدراسي تعزى لتفاعل الجنس مع السنة الدراسية.

وفي سياق ذا صلة فقد توصلت نتائج دراسة ماجد عيسى (٢٠٢٠م) (٥٠)، إلى تحسين مستوى الاندماج الأكاديمي والثقة بالنفس لدى طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي عند مقارنتهم بطلاب المجموعة الضابطة، واستمرار الأثر الإيجابي للتدريب إلى القياس

التتبعي للمجموعة التجريبية بعد مرور شهر من القياس البعدي، ويشير سيد حسن (٢٠١٥م)، إلى أن الإندماج الأكاديمي يعتبر عملية نفسية ذات طبيعة دافعية، تتضمن الإهتمام وبذل الجهد، والكفاءة ومشاعر الإنتماء، وردود الفعل الإيجابية واستثمار الطاقة الداخلية أثناء المشاركة في الأنشطة الأكاديمية والإجتماعية المختلفة. وتتفق الباحثة مع هذا التعريف للإندماج الأكاديمي الذي يشتمل الإندماج على ثلاثة أشكال السلوكي: ويشمل مشاركة الطلاب في الأنشطة الأكاديمية والإجتماعية المختلفة (٣٤: ٣٩٤-٣٩٦).

ومن خلال ما تقدم، يؤكد الباحث على أن غالبية الطلاب يواجهون في بداية حياتهم الجامعية مشكلات تسهم في إعاقة تكيفهم وإندماجهم الأكاديمي، وتحد من تحقيق أهداف الجامعة في بناء الطلبة علمياً والإسهام في نمو شخصياتهم.، وقد تصل مستويات القلق كما يلاحظها الباحث خلال السنة الدراسية الأولى إلى أعلى مستوياتها لسوء تكيف وإندماج الطلبة مع الحياة الجامعية؛ من هنا تجلت أهمية البحث في محاولة جادة من الباحث من خلال وضع برنامج إرشادي وقائي لتبصير الطالبات بالمقومات الكامنة في شخصياتهم وكيفية استغلالها الاستغلال الأمثل لكي تتحسن مناعتهم النفسية وبالتالي إندماجهم الأكاديمي، ولزيادة التكيف مع الحياة الجامعية كمساهمة متواضعة في تحديد المشكلات وتقدير حدتها والمجالات التي تتركز فيها والتي ستكون أساساً لوضع البرنامج الإرشادي الذي يساعد الطالبات على زيادة تكيفهم مع الحياة الجامعية، ونظراً لعدم توفر مركز إرشادي للطلبة في الجامعة ازدادت الحاجة لمثل هذه الدراسة.

ونظراً لاختلاف جو الدراسة وطبيعة النظام وطبيعة التعامل وأساليب التقويم وسبل الدراسة عن التعلم الثانوي فضلاً عن ذلك فإن دراسة الجامعة تحتاج إلى مهارات متميزة كاستخدام الحاسب الآلي والشبكة العنكبوتية، والمكتبة والقراءة السريعة وكتابة التقارير والأبحاث والتحليل والمحاضرات العلمية؛ حيث تختلف طبيعة دراسة التربية الرياضية خاصة من حيث المناخ النفسي والاجتماعي وتشكيل الصداقات واتخاذ القرارات، وقد لاحظ الباحث بأن مشكلة البحث تكمن في وجود تدني لدى طالبات كلية التربية الرياضية في إندماجهم الأكاديمي لخصوصية جنسهم بالنسبة للطلاب على الرغم من خصوصية الكلية عن باقي كليات الجامعة لوجود أنشطة وبرامج رياضية تؤكد على العمل الجماعي وتوثيق الروابط الإجتماعية وتنمي في الفرد صفة العمل للصالح العام واحترام شخصية الأقران والتعاون مع الغير والثقة بالنفس والطبيعة العملية الغالبة على هذه البيئة التعليمية.

وقد ظهر من خلال الدراسات السابقة كدراسة شروق الزهراني (٢٠١٨م)، ودراسة Wang, M. T & Eccles, J.S (2013). أن الطلاب الأكثر اندماجاً أكاديمياً يركزون على التعلم، ويؤدون أداء أفضل في الاختبارات ويلتزمون بقواعد الجامعة، كما أنهم يؤدون المهام المطلوبة منهم بكل حماس واجتهاد ومثابرة (٣٥: ٢٧١-٢٥٣)، (١٠١: ١٢-٢٣).

وفي الآونة الأخيرة أصبح الباحثون والتربويون يركزون بشكل متزايد علي الاندماج الأكاديمي للطلاب؛ حيث أشار (Fredrick et al., ٢٠٠٤) إليه باعتباره مفتاح لمعالجة العديد من المشكلات مثل تدني مستوى التحصيل الدراسي، ووجود مستويات عالية من مشاعر الملل لدي الطلاب، وشعورهم بالاغتراب، وارتفاع مستوى التسرب الدراسي (٧٧: ٥٩ - ١١٩)، ويؤكد العديد من الباحثين على أن انخفاض مستوى الاندماج الأكاديمي ينذر بتحصيل دراسي منخفض في المستقبل ومشكلات سلوكية عديدة مثل التسرب من الجامعة، كدراسة حنان حسين (٢٠١٧م)، والتي أشارت إلى أن الاندماج الأكاديمي يعتبر مؤشرا للأداء الإيجابي والتكيف الاجتماعي، وأن انخفاض مستوى الاندماج الأكاديمي لدى الطلاب يؤدي إلى عواقب لايحمد عقباه بالنسبة للطلاب (٢٢: ٦٠٣).

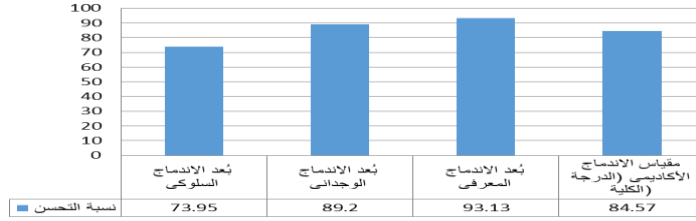
وبالرجوع إلى ما سبق، ومن أجل تحقيق الإندماج الأكاديمي والتخفيف من قلق وتوتر طلاب الجامعة وتعزيز مناعتهم النفسية وخصوصاً طالبات كلية التربية الرياضية لكون الدراسة العلمية والإنسانية والمحاضرات العملية هي الطابع السائد، والتي تكون بمثابة مفاجأة كبيرة لهم عند الولوج في الساعات الأولى من حياتهم في الكلية، والتي تنقل تفكيرهم عما سمعوا عن كلية التربية الرياضية وما يلاحظوه فعلياً، كانت الحاجة الماسة لتلك الدراسة والتي هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي وقائي لتدعيم المناعة النفسية وتعزيز عملية الاندماج الأكاديمي لطالبات السنة الأولى بكلية التربية الرياضية بجامعة دمياط.

جدول (١٨)

نسب التحسن ونسبة فاعلية البرنامج ل"ماك جوجيان" وقيمة (MG)، ونسبة الكسب المعدل ل"بلاك" وقيمة (MGBLak) في الاستجابة علي مقياس (الاندماج الأكاديمي) قيد البحث (ن=٣٠)

الأبعاد	الدرجة العظمى	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق ببن المتوسطين	نسبة التحسن	ماك جوجيان	الكسب المعدل ل"بلاك"
بُعد الاندماج السلوكي	١٠٠	٥١,٢٥	٨٩,١٥	٣٧,٩٠	٧٣,٩٥	٠,٨	١,٢
بُعد الاندماج الوجداني	٩٥	٤٠,٧٥	٧٧,١٠	٣٦,٣٥	٨٩,٢٠	٠,٧	١,١
بُعد الاندماج المعرفي	٨٥	٤١,٥٠	٨٠,١٥	٣٨,٦٥	٩٣,١٣	٠,٩	١,٣
مقياس الاندماج الأكاديمي (الدرجة الكلية)	٢٨٠	١٣٣,٥٠	٢٤٦,٤٠	١١٢,٩٠	٨٤,٥٧	٠,٨	١,٢

يتضح من جدول (١٨)، أن قيم (نسبة التحسن) تراوحت بين (٧٣,٩٥) إلى (٩٣,١٣) وأن المتوسط المحسوب لنسبة الكسب ل"ماك جوجيان" تراوح بين (٠,٧) إلى (٠,٨)، وهي أعلى من القيمة التي حددها ماك جوجيان لتحقيق الفاعلية، ويتضح أن المتوسط المحسوب لنسبة الكسب المعدلة ل"بلاك" تساوي (١,٢) وهي تساوي القيمة التي حددها بلاك لتحقيق الفاعلية، وعلي ذلك يمكن القول أن البرنامج علي درجة عالية من الفاعلية. فيما عدا (بُعد الاندماج الوجداني)، فمتوسط الفاعلية، تبعاً لنسبة الكسب المعدلة ل"بلاك"



شكل (٤) نسبة التحسن بين درجات المجموعة التجريبية في الاستجابة على مقياس (الاندماج الأكاديمي) قيد البحث

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

ويمكن تفسير نسبة تحسن مستوى الاندماج الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية الرياضية بأن البرنامج علي درجة عالية من الفاعلية، إضافة إلى أن المرحلة الجامعة تعتبر أكثر حرية واستقلالية لدى الطالب بخلاف المراحل السابقة؛ حيث نتج عن تبصير الطالبات من خلال البرنامج الإرشادي سهولة التعامل مع أعضاء هيئة التدريس، والفرص الكثيرة في إيجاد صداقات جديدة ومتنوعة، بالإضافة إلى قدرة الطالبة على التعديل والتغيير في المواد الدراسية، وهذه العوامل كلها تولد لدى الطالبة شعورًا بالانتماء مع المحيطين واندماجًا في البيئة الجامعية.

ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما أشارت إليه دراسة حسين طاحون، نبيلة عبد الرؤف، فاطمة حجازي (٢٠٢٣م) (٢٠)، والتي أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى فوق المتوسط من الاندماج الأكاديمي.، كما يمكن إرجاع السبب إلى الدور الذي تلعبه الجامعة في توفيرها يحتاجه الطالب من مرافق وخدمات مثل المعامل والصالات الرياضية، والمكتبات والأنشطة المختلفة لجميع الطلبة، بالإضافة إلى توفير قاعات مناسبة وأوقات ملائمة للمحاضرات مما ينعكس على إحساس الطالب بالإنسجام والتوافق مع البيئة الجامعية.

وفيما يتعلق بالتأثير المباشر للبرنامج الإرشادي الوقائي قيد البحث في معالجة المعلومات على الأبعاد الفرعية لاندماج الطالبات، فيمكن تفسير ذلك في ضوء أن الطالبات ذوى الدرجات المرتفعة على أبعاد مقياس الاندماج الأكاديمي وابعاده المختلفة يبذلون قصارى جهدهم في محاولة ربط المعلومات الجديدة بالسابق تعلمها، وكذلك تبسيطها وصياغتها بأسلوبهم لسهولة تعلمها ومن ثم إتقانها، الأمر الذي يزيد من اندماجهم؛ حيث كان معامل المسار الخاص بهذه الاستراتيجية مرتفع مقارنة ببقية الاستراتيجيات وخاصة في (البعد المعرفي)، والذي حقق أعلى نسبة تحسن؛ حيث بلغت (٩٣,١٣)، في سياقات التعلم المختلفة، وأن الطالبات المندمجين يتميزون بالبحث عن هدف والتميز في الجوانب الوجدانية (الاندماج الوجداني)، وذلك يرتبط بالإبداع الانفعالي لأنه يتضمن قدرتهن على التعبير عن انفعالاتهن، حتى تخدمهم وتخدم مجتمعهن ويساعد على نمو الجوانب الوجدانية لديهن.، كما لأن الأخير (الاندماج السلوكي)؛ من أهمية بالغة؛ حيث يعد هو محصلة عملية الاندماج، فإن حاجتهم

(طالبات كلية التربية الرياضية)، لتبسيط المعلومات وصياغتها تجعلهم يشاركون في الأنشطة الصفية واللاصفية المرتبطة بالمقررات الدراسية والمتمثلة في بعد (الاندماج السلوكي)؛ حيث بلغ على نسبة تحسن قيمتها (٧٣,٩٥)، واتفقت نتائج الدراسة الحالية جزئياً مع نتائج دراسة (Delfino, ٢٠١٩) (٧٥)، فيما يتعلق بوجود مستوى عالي من الاندماج الأكاديمي لدى أفراد العينة، بينما اختلفت نتائج الدراسة الحالية جزئياً مع نتائج دراسة غادة شحاتة (٢٠١٨م) (٤٤: ١-١٠٥)، فيما يتعلق بوجود مستوى متوسط من الاندماج الأكاديمي لدى أفراد العينة، كما اختلفت نتائج الدراسة الحالية جزئياً مع نتائج دراسة حسام عبد الحي (٢٠٢٠م) (١٨)، والتي توصلت إلى وجود انخفاض في مستوى الاندماج الأكاديمي لدى أفراد العينة.

وبشكل عام فإن الطلاب المندمجين دراسياً وأكاديمياً في مهمات التعلم لديهم الفرصة للاستفادة بشكل أكبر من المادة التي يعرضها المحاضر، وتتوفر لهم فرص المشاركة في الأنشطة الجامعية، كما أنهم يتمتعون بعلاقة داعمة من قبل المحاضر، وفي ظل هذه العوامل يتوقع أن يكون تحصيلهم أعلى، وتؤكد نرمين الحلو، شيما متولى (٢٠٢٠م) على أن الإندماج الأكاديمي يعد مهماً لدى الطلبة في المرحلة الجامعية، فهي مرحلة مختلفة كلياً عن المراحل السابقة لأنها تتضمن صعوبات وخبرات جديدة تتطلب مستوى جيد من الإندماج الأكاديمي لإجتيانها والتوافق معها، فعند انتقال الطلبة لمرحلة الجامعة، تتناهم مشاعر بعدم التكيف مع البيئة الجديدة ومحاولة معرفة قوانين وأنظمة الجامعة وطرق تكوين علاقات جيدة مع أعضاء هيئة التدريس والأقران واختيار التخصص المناسب والتوافق معه، فالإندماج الأكاديمي يساعد الطلبة في التأقلم مع الحياة الجامعية والشعور بالانتماء (٦١: ١٠٥).

وفي سياق متصل اتفق العديد من التربويين على أن الاندماج الأكاديمي بنية متعددة الأبعاد Multidimensional Construct، لكن معظم الدراسات ركزت على الأبعاد السلوكية والوجدانية والمعرفية كما تم ذكره مسبقاً، ويؤكد (Darensbourg 2011) أنه تتعدد أبعاد الاندماج والتي تؤثر على تحصيل الطلاب، حيث يوجد الاندماج السلوكي والمتمثل في المشاركة والالتزام، والاندماج الوجداني المتمثل في التقدير المتبادل والشعور بالاحترام، والاندماج المعرفي والمتمثل في تتبع الهدف والدافعية الداخلية (٧٤)، ويعرف Walker et al (٢٠٠٦)، الاندماج المعرفي بأنه كم ونوع الاستراتيجيات التي يوظفها المتعلمون أثناء المعالجة، وينقسم إلى الاندماج المعرفي ذي المعنى والاندماج السطحي، فالاندماج المعرفي ذو المعنى Meaningful ويقصد به "دمج المعلومات الجديدة مع المعرفة السابقة لدى المتعلم، وينتج عن ذلك بنية مركبة للمعلومات، كما يتضمن استخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي مثل التخطيط ومراجعة العمل"، أما الاندماج المعرفي السطحي ويتمثل في الحفظ الأعم، والاندماج السطحي مع المادة الجديدة، ولا يرتبط بتقديم ودمج المعرفة الجديدة مع المعلومات السابق تعلمها (١٠٠: ١-١٢).

ويشير Shemoff, D.J. (٢٠١٣)، أن للاندماج المعرفي مؤشرات منها بذل المزيد من الجهد من أجل إتقان المهام الأكاديمية، ويضيف أن للاندماج المعرفي مؤشرات منها، الرغبة القوية في إنجاز المهام بتحدي، كذلك الارتباط بتوجهات أهداف الإقدام والإتقان (٩٦)، وفي سياق متصل يذكر Tsai (٢٠١١) (٩٨)، أن مستويات الاندماج المعرفي تتمثل في: المستوى البطئ، ويتميز فيه الطلاب بالقدرة على معالجة قدر محدود من المعلومات الجديدة باستخدام استراتيجيات بسيطة مثل الحفظ الأصم، والمستوي المعتدل، ويتميز فيه الطلاب بالقدرة على معالجة أعمق للمعلومات الجديدة باستخدام استراتيجيات أكثر تفصيلاً (إعادة صياغة المعلومات بتعبيراتهم الخاصة أثناء تدوين الملاحظات كما يربطون المعلومات الجديدة بالسابق تعلمها)، كما يتميزوا بالتأمل أكثر في تعلمهم عن طريق التعرف على المعلومات ذات الصلة من عدمها، أما المستوي المرتفع، ففيه تميز الطلاب بالقدرة على معالجة المعلومات الجديدة بشكل أعمق، كما يتميزون بالتأمل ال ما وراء معرفي الهادف، ويرتبط المستوى الأعلى من الاندماج المعرفي للطلاب بالقدرة على حل المشكلات، ومن المعروف أن المواقف الدراسية المختلفة تمثل مشكلات تحتاج لحلها، وهذا ما أشارت إليه دراسة Rotgans and Schmidt (٢٠١١) (٩٣)، والتي أجريت على (٣١٢)، طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، وتوصلت نتائجها إلي أن الاندماج المعرفي للطلاب يزداد كما كانت المشكلة أكثر تعقيداً، ويشير Jelas, Z. M., Azman, (2016) إلى أن Cognitive Engagement إلى أن الاندماج المعرفي يظهر في مدى استخدام الطلبة لاستراتيجيات التعلم التي تتضمن التنظيم الذاتي والمهارات فوق المعرفية التي تشمل القدرة على تخطيط ومراقبة وتقييم محتوى التعلم، ويبيد الطلاب ذو الاندماج المعرفي العالي استعدادهم لقبول التحديات والمرونة في حل المشكلات وإبداء تقدير لأهمية التعلم في المؤسسة التعليمية بالإعداد للمستقبل (٨١)، أما الاندماج السلوكي فيعرفه Mccormick and Plucker (2013) (٨٧: ١٢١ - ١٣٦)، بأنه الأنشطة التي يمكن ملاحظتها داخل قاعات الدراسة متمثلة في الحضور، والمشاركة الفعالة، وإعداد التكاليفات المطلوبة، وأن من أهم مؤشرات الاندماج السلوكي كما ذكرها Tinio (2009) (٩٧)، والمثابرة وبذل الجهد، والتركيز وطرح الأسئلة، والمشاركة في المناقشات الصفية والالتزام بلوائح الدراسة، وأخيراً الاندماج الوجداني الذي عرفه Salmea, M. (2005) أيضاً بأنه "مفهوم يشمل الجوانب الوجدانية، والمشاعر، والانفعالات، والمفاهيم نحو البيئة التربوية والعلاقة مع المعلم والأقران، ومن أهم مؤشرات كما أشار Tinio (2009)، أن للاندماج الوجداني مؤشرات منها: ردود الأفعال الإيجابية والسلبية تجاه المعلم والأنشطة المقدمة، والانتماء والعلاقة الطيبة بين المعلم والأقران (٩٤: ٢٠٩ - ٢٣٠)، ومما سبق؛ فقد يتحقق للباحث صحة فرضه الثاني، والذي ينص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاستجابة على مقياس (الاندماج الأكاديمي) قيد البحث، لصالح القياس البعدي"

عرض نتائج الفرض الثالث ومناقشته:

عرض نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه: "توجد علاقة ارتباطية بين أبعاد مقياس الاندماج الأكاديمي)، وأبعاد مقياس (المناعة النفسية) لدى طالبات كلية التربية الرياضية؛ وللتحقق من صحة الفرض الثالث استخدم الباحث مصفوفة الارتباط بين الاستجابة على أبعاد مقياس (الاندماج الأكاديمي)، والاستجابة على أبعاد مقياس (المناعة النفسية)، وتم حساب حجم التأثير (Effect Size)، باستخدام معامل التحديد (Coefficient Of Determination) (r^2)، ويتم تفسير (r^2) في ضوء المحكات التي وضعها كوهين (Cohen, 1988) (٤٢ : ٢٧٨)، كما يلي:

إذا كان (r^2) = ٠,٠١ فيدل على حجم تأثير ضعيف.

إذا كان (r^2) = ٠,٠٩ فيدل على حجم تأثير متوسط.

إذا كان (r^2) = ٠,٢٥ فيدل على حجم تأثير كبير.

كذلك يتضح من الجدول السابق وجود ارتباط دال بين درجات الطلاب على المناعة النفسية وأبعاده الفرعية، ودرجاتهم على مقياس الاندماج الأكاديمي وأبعاده الفرعية، وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع الأطر النظرية التي أوضحت أن من أهم المتغيرات التي لها تأثير على المناعة النفسية لدى الطالبات هو الاندماج الأكاديمي ولكي يتحقق لابد من تقديم الخدمات الإرشادية لتلك الفئة - طلاب الجامعات - وتبصيرهم بالمشكلات التي تواجههم وكيفية مواجهتها. ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما أشارته دراسة صفاء عفيفي (٢٠١٦م)، من أن طبيعة المهمة التي يتناولها الطلاب أثناء تعلمهم ودراساتهم للمقررات الدراسية في البرامج الأكاديمية التي يلتحقون بها تؤثر على اندماجهم، ولذلك كلما كانت المهمة أكثر تحدياً - في هذا السياق - زاد اندماج الطلاب لأنها تتطلب معالجة للمعلومات بشكل أكبر، وكذلك التركيز أثناء تناولها، والبحث عن معينات الدراسة التي تساعد في تناولها، وأخيراً اختبار الذات فيها للتأكد من فهمها بشكل صحيح وكل هذه الخطوات التي تمثل استراتيجيات تعلم مختلفة تؤثر على اندماج الطلاب كما تعد منبآت له (٣٧ : ١١٩ - ١٢٥)، 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 (٦٥ : ٣٠).

كما كان للبرنامج الإرشادي الوقائي المقترح الذي أعده الباحث وفق رؤيته دور واضح في تدعيم المناعة النفسية وتعزيز عملية الاندماج الأكاديمي لطالبات السنة الأولى بكلية التربية الرياضية بجامعة دمياط؛ وذلك من خلال محاولة إكساب الطالبة مهارات معرفية حسنت من (البعد المعرفي)؛ حيث تساعد جلسات البرنامج الإرشادي الوقائي في التخفيف من الشعور بالضيق وتكوين اتجاه إيجابي نحو مكونات المناعة النفسية مكنتهم من القدرة على اتخاذ القرار ومواجهة الضغوطات والصعوبات الأكاديمية، وكذلك إكسابهم مهارات وجدانية

(البعد الوجداني)، تكوين المشاعر المرتبطة بالمناعة النفسية والتي من خلالها تحقيق عملية الإدماج؛ حيث يساعد البرنامج المقترح الطالبة على تكوين أفكار ومشاعر جديدة أو مساعدتها على تغيير معتقد أو نسق معرفي خطأ تكون لديها، ثم ظهور هذا سلوكياً في درجة اندماجها الأكاديمي وتمتعها بالمناعة النفسية الذي يترتب علي كل ما يقدم في جلسات البرنامج الارشادي الوقائي المقترح من فنيات واستراتيجيات.

وقد إنفقت تلك النتيجة ونتائج دراسات كلاً من رعد حسن (٢٠٢٣م) (٢٨)، دراسة محمد الرفوع، آلاء الرببجات (٢٠٢١م) (٥٢)، والتي أكدتا على أن طلاب الفرقة الأولى أقل إندماجاً وتكيفاً بخلاف الفرق الدراسية الأخرى، ويؤكد الباحث على أن التواصل المستمر، واللقاءات المتتابعة بين أفراد هذه الشريحة يعمل على توحيد الأفكار الساعية لإيجاد طرق تقبلهم اجتماعياً وذلك بنفس درجة الوعي والنضج؛ كما تلعب الأسرة كسبيل داعم لهذه الفئة على تعويض، كون الأسرة تمثل بيئة داعمة رئيسية للفتيات والتي بحاجة إلى الدعم الاجتماعي، فتساعد الأسرة على تعزيز شعورها بالاطمئنان، والتفكير بطريقة أكثر عقلانية، وعدم الانفعال لأنفه الأسباب؛ حتى تتمكن من مواصلة مسيرة حياتها بشكل سلس وناجح.

وفي هذا الشأن يشير محمد عبدالله (٢٠١٩م)، إلى أن التوافق مع الحياة الجامعية هو مطلب حتمي لاسيما الجهود المبذولة والمحاولات المستمرة من قبل الدولة لإصلاح منظومة التعليم، إذ أن أحداً لا ينكر أن التوافق يُعتبر حالة انسجام ومواءمة بين الطالب وبين بيئته الجامعية بمكوناتها المختلفة لتحقيق أهدافه المنشودة خلال مراحل دراسته الجامعية، ولا يظهر نتائج التوافق المرجوه إلا عن طريق قدرتهم على إشباع أغلب حاجاتهم، وتصرفهم تصرفاً مرضياً إزاء مطالب البيئة الجامعية المادية منها والاجتماعية، كما يضمن قدرتهم على تغيير سلوكهم لمعايشة الظروف المحيطة بهم، وكذلك قدرتهم على التفاهم وإحداث الترابط والتآلف مع الآخرين، هنا يمكننا تحقيق التوافق مع الحياة الجامعية المطلوب والمُبتغى (٥٧: ١-٤٠).

جدول (١٩)

نتائج مصفوفة الارتباط (Correlation Matrix) وقيمة (r)، ونتائج حجم التأثير (ES) باستخدام معامل التحديد (r²)، بين أبعاد مقياس (الاندماج الأكاديمي)، وأبعاد مقياس (المناعة النفسية) (ن=٣٠)

الأبعاد	الارتباط	بُعد الاندماج السلوكي	بُعد الاندماج الوجداني	بُعد الاندماج المعرفي	مقياس الاندماج الأكاديمي (الدرجة الكلية)
بُعد التفكير الإيجابي	r	٠,٧٠٠	٠,٣٩٨	٠,٨٢٠	٠,٨٧٠
	ES (r ²)	٠,٤٩	٠,١٦	٠,٦٧	٠,٧٦
بُعد القدرة على التخطيط وامتلاك البدائل	r	٠,٥٦٨	٠,٣٨٨	٠,٨٨٨	٠,٨٣٨
	ES (r ²)	٠,٣٢	٠,١٥	٠,٧٩	٠,٧٠
بُعد استقلال الرأي وعدم التبعية	r	٠,٣٩٤	٠,٣٩٠	٠,٨١٤	٠,٨٦٤
	ES (r ²)	٠,١٦	٠,١٥	٠,٦٦	٠,٧٥
بعد التوجه الايجابي نحو الحياة	r	٠,٥٢٣	٠,٣٨٣	٠,٨٤٣	٠,٧٩٣

تابع جدول (١٩)

نتائج مصفوفة الارتباط (Correlation Matrix) وقيمة (r)، ونتائج حجم التأثير (ES) باستخدام معامل التحديد (r2)، بين أبعاد مقياس (الاندماج الأكاديمي)، وأبعاد مقياس (المناعة النفسية) (ن=٣٠)

الأبعاد	الارتباط	بُعد الاندماج السلوكي	بُعد الاندماج الوجداني	بُعد الاندماج المعرفي	مقياس الاندماج الأكاديمي (الدرجة الكلية)
	ES (r2)	٠,٢٧	٠,١٥	٠,٧١	٠,٦٣
بُعد الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس	r	٠,٧٧١	٠,٣٨١	٠,٨٩١	٠,٨٤١
	ES (r2)	٠,٥٩	٠,١٥	٠,٧٩	٠,٧١
بُعد الصلابة النفسية والسمود	r	٠,٨٥١	٠,٣٧٦	٠,٨٧١	٠,٧٢١
	ES (r2)	٠,٧٢	٠,١٤	٠,٧٦	٠,٥٢
بُعد الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس	r	٠,٦٨٥	٠,٤١٨	٠,٦٧٤	٠,٧٠٩
	ES (r2)	٠,٤٧	٠,١٧	٠,٤٥	٠,٥٠
بُعد المرونة النفسية والقدرة على التكيف	r	٠,٧٧١	٠,٣٨٨	٠,٨٩١	٠,٧٤١
	ES (r2)	٠,٥٩	٠,١٥	٠,٧٩	٠,٥٥
بُعد السكينة والهدوء النفسي	r	٠,٧٧١	٠,٣٨١	٠,٨٩١	٠,٧٤١
	ES (r2)	٠,٥٩	٠,١٥	٠,٧٩	٠,٥٥
التواصل مع الجسد	r	٠,٦٨٥	٠,٣٩٥	٠,٨٨١	٠,٧٥٥
	ES (r2)	٠,٤٧	٠,١٦	٠,٧٨	٠,٥٧
مقياس المناعة النفسية (الدرجة الكلية)	r	٠,٧٩٦	٠,٤٠٦	٠,٨١٦	٠,٧٦٦
	ES (r2)	٠,٦٣	٠,١٦	٠,٦٧	٠,٥٩

رج (٠,٠٥، ٢٨) = ٠,٣٦١

يتضح من جدول (١٩)، أن قيمة (r)، المحسوبة تراوحت بين (٠,٣٧٤) و (٠,٨٩١) ويتضح أن قيمة حجم التأثير (r2) تراوحت بين (٠,١٤) و (٠,٧٩) وهذا يدل على حجم تأثير (متوسط) إلى (كبير).

يعزو الباحث الإرتفاع الملحوظ والإيجابي بالعلاقة الإرتباطية بين متغيري الدراسة المناعة النفسية لدى طلبة الجامعات لطبيعة القواسم المشتركة والمتداخلة بين متغيرات الدراسة في بعض الأبعاد، ولطبيعة المجتمع وثقافته السائدة بالإهتمام بالتعليم وهذا ينعكس على الطالبة، وسعيها الدؤب إلى تطوير قدرات وإمكانيات أبنائهم بتعليمهم وتثقيفهم وتدريبهم بدمجهم في برامج تطويرية تصقل شخصياتهم للوصول لحالة من الاستقلالية والاستقرار والهدوء النفسي وتكوين علاقات سوية وهذا ما أشار إليه أحمد أبو حليلة (٢٠٢٢م) (٤)، في نتائج دراسته والتي توافقت مع تلك النتائج، كذلك يرى الباحث أن تلك النتائج تشير إلى أن البرنامج الإرشادي المستخدم في زيادة لتدعيم المناعة النفسية وتعزيز عملية الاندماج الأكاديمي لطالبات السنة الأولى بكلية التربية الرياضية بجامعة دمياط كان فعالاً لدى طالبات المجموعة التجريبية التي جرى عليهن تطبيق البرنامج، لأن الارتباط الواضح والجلي بين أبعاد المقياسيين كافةً ينبئان بهذا التحسن.

وفي سياق متصل فقد أشارت النتائج إلي وجود تأثير مباشر ودال لتدعيم المناعة النفسية على اندماج الطلاب المعرفي والوجداني والسلوكي، ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن الطالبات مرتفعي المناعة النفسية بأبعادها المختلفة يبذلون مزيداً من الجهد في أنشطة التعلم المختلفة، كما يحاولوا الالتزام باللوائح المنظمة لسلوكياتهم داخل الجامعة، واكتساب المعلومات الجديدة، والمثابرة التي تمكنهم من زيادة اندماجهم في الدراسة، وكل هذه العوامل تسهم في تحسين نواتج تعلمهم، كما تتفق نتائج هذا الفرض مع ما أشارت إليه نتائج دراسة صفاء عفيفي (٢٠١٦م)، والتي توصلت إلي أن استراتيجيات الدراسة تُعد منبئاً جيداً بالاندماج المعرفي لدى طلاب الجامعة (٣٧: ٦٨).

ويمكن تفسير نتيجة التغير الحاصل في زيادة المناعة النفسية وتعزيز عملية الإندماج الأكاديمي النفسي بعد تنفيذ البرنامج الإرشادي وفق التوجه المعرفي "للغرض الوقائي" الذي تم الإشارة إليه في هذا البحث، والذي يركز على أن ضعف مناعة الطالبة النفسية إنما هي نتاج تقييم غير واقعي للمشاكل والمواقف والاضطراب التي من الممكن أن تواجهها.

وهنا أدرك الباحث هذه الحقيقة وتم التركيز في خطوات اعداد البرنامج وتنفيذه على هذه النقطة الجوهرية التي ساهمت بشكل أو بآخر في خفض الشعور بضعف المناعة النفسية وتدعيم الأفكار الايجابية والتقييم الواقعي للمواقف التي قد يواجهها الطالبات في المستقبل، لتعزيز عملية الإندماج الأكاديمي لديهن، وأكدت تغريد الهزلي، نورا الحربي (٢٠٢٣م)، على أهمية اكتشاف المشاكل الأكاديمية والاجتماعية التي تواجه طلبة الجامعة وتفعيل دور الإرشاد الأكاديمي لمساعدتهم على حلها لأن ذلك يساهم في زيادة الاندماج الأكاديمي لتلك الفئة ومن ثم التحصيل الدراسي المرتفع (١٥: ١١٤).

فضلاً عن الاندماج الأكاديمي يُعد حالة نشطة يقوم فيها الطالب بالمبادرة بكل حماس وتفاعل من أجل المشاركة في الأنشطة التعليمية المختلفة عن طريق بذل الجهد والتفاعل مع المعلمين والزملاء، وبالتالي تتولد لدى الطالب اتجاهات إيجابية نحو عملية التعلم والمؤسسة التعليمية ككل، ويرتبط الاندماج الأكاديمي بالنتائج التعليمية الإيجابية، فهو يساعد في إحساس الطلبة بالانتماء والارتباط بالجامعة وإظهار سلوكيات أكثر إيجابية، كما يُعتبر مؤشراً على مدى جودة تعلم ونجاح الطلبة أكاديمياً، ويشكل مُنبئاً جيداً على رغبة الطالب في إكمال الدراسة (١٥: ١١٤).

وتتفق نتائج تلك الدراسة ونتائج دراسة محمد خليل (٢٠٢٣م)، التي أشارت إلي أن وجود مستوى مرتفع من المناعة النفسية لدى طلاب 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 (٥١: ١٨٧)، وتؤكد رانيا عبد العظيم (٢٠٢٢م)، على إن الطالب الجامعي عندما يمر بمحن وشدائد ومواقف تتحداه لابد من استنهاض موارد ومصادر الشخصية للتعامل معها ومقاومة ما ينتج عن ذلك من أفكار

ومشاعر كاليأس والعجز والانهازامية، كما أن للجسم مناعة تنشطه وتقويه وتجعله أكثر قدرة على مقاومة الأمراض كذلك الحال بالنسبة للنفس، فللنفس مناعة تحصنها بقدرات تجعلها مهياً لمقاومة السوء والعراقيل، ومفهوم المناعة النفسية مفاد التسليم بوجود جهاز دفاع نفسي في جسم الإنسان شبيه بجهاز المناعة الفسيولوجي (٢٦: ٨١٥)، وفي هذا الصدد يؤكد عصام زيدان (٢٠١٣م)، على أن النظام المناعي النفسي كلما كان قوياً لدى الفرد ساعده ذلك على مواجهة ومقاومة الضغوط المختلفة والإحباطات والتهديدات والأزمات النفسية عن طريق مساعدته على التحصين النفسي من خلال التفكير الإيجابي وضبط الانفعالات والإبداع في حل المشكلات المختلفة، مع زيادة مستوى فاعلية الذات وتركيز الجهد المبذول نحو الهدف، مع تحدي الظروف المسببة للضغوط ومحاولة تغييرها والتكيف مع البيئة؛ من أجل تحقيق التوازن والصحة النفسية (٤٣: ٨٣٢).

وتأكيداً لما سبق ذكره واتفاقاً مع نتائج تلك الدراسة فقد ذكر (Klem and Connell، ٢٠٠٤)، أن الطلاب غير المندمجين أكاديمياً يكونون أكثر عرضة لمشاكل سلوكية وعواقب سلبية طويلة المدى مثل التغيب والتسرب وظهور سلوكيات سيئة (٨٤: ٢٦٢-٢٧٣)، ومما سبق؛ يتحقق للباحث صحة فرضه الثالث، والذي ينص على أنه: "توجد علاقة ارتباطية بين أبعاد مقياس (الاندماج الأكاديمي) وأبعاد مقياس (المناعة النفسية) لدى طالبات كلية التربية الرياضية".

الاستنتاجات:

- انطلاقاً من نتائج هذا البحث وفي ضوء المنهج المستخدم وفي حدود العينة وأداة جمع البيانات؛ يستخلص الباحث ما يلي:
- البرنامج الإرشادي الوقائي ذو فعالية في تدعيم المناعة النفسية وتعزيز عملية الاندماج الأكاديمي لطالبات السنة الأولى بكلية التربية الرياضية بجامعة دمياط.
 - وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى (أبعاد المناعة النفسية- أبعاد الاندماج الأكاديمي) لصالح القياس البعدي.
 - وجود نسب تحسن بلغت (٨٤,٥٧)، للمجموعة التجريبية في مستوى المناعة النفسية، كما توجد نسب تحسن بلغت (٨٣,٤٩)، للمجموعة التجريبية في مستوى الاندماج الأكاديمي، وتعزى نسب التحسن هذه إلى تطبيق البرنامج الإرشادي الوقائي.
 - وجود علاقة ارتباطية طردية بين المناعة النفسية وعملية الاندماج الأكاديمي في بعض الأبعاد.

التوصيات:

- يستنتج الباحث بعد العرض السابق الخروج ببعض التوصيات، منها:
- واقع الحياة المعاصرة المعقدة والظروف الحالية، وزيادة الضغوط على الطالبات تحتم زيادة الاهتمام بتلك الفئة من أجل سلامتهم النفسية وأدائهم الأكاديمي.

- عدم المسارعة لحل المشكلات الضاغطة على الطالبات قد تؤدي إلى هدم وتحطيم معنوى وجسدى.
- ضرورة توفير كافة أنواع الدعم النفسي والاجتماعي من خلال ورش عمل وندوات داخل الجامعة للطلاب الذين يعاون من ضغوط أكاديمية أثناء الدراسة؛ حتى لا تتفاقم لديهم تلك الضغوط وتؤثر سلباً على تحصيلهم وإندماجهم الأكاديمي.
- تقديم برامج تربوية ونفسية وارشادية لطلاب الفرق النهائية بالكليات المختلفة تتضمن تلك الدورات الحث على النظرة الإيجابية للمستقبل المهني والحياتي، وبذل الجهد المتواصل وثقل القدرات؛ لتحقيق الذات وتحقيق الأهداف المأمولة للفرد في المستقبل.
- 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 فى الحياة؛ مما يسهم في تجنب الفرد للضغوط المختلفة الأكاديمية والنفسية والتوافق السوي مع الواقع والنظرة الإيجابية للمستقبل.

((المراجع))

أولاً: المرجع العربية

- ١- أحمد الشيخ على (٢٠١٤م): مستويات المناعة النفسية لدى خريجي دور رعاية الأيتام وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي والتحصيل الدراسي، المجلة الاردنية فى العلوم التربوية، المجلد (٤)، العدد (١٠).
- ٢- أحمد الليثي (٢٠٢٠م): المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق وتوهم المرض المترتب علي جائحة فيروس كورونا لعينة من طالب الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس، المجلد (٢١)، العدد (٨).
- ٣- أحمد عبد الملك، سعاد كامل قرني (٢٠١٧م): 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).
- ٤- أحمد عبد الوهاب يوسف أبو حليمة (٢٠٢٢م): المهارات الحياتية كمنبئات بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية فى فلسطين، كلية التربية - جامعة الأقصى، فلسطين.
- ٥- أسامة عبود خضير (٢٠١٧م): بناء وتقنين مقياس المناعة النفسية للرياضيين المتقدمين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى، العراق.

- ٦- أفرح نصر الدين نور الدين، علاء الدين علي حسين العنزي (٢٠٢٢م): المناعة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل، مجلة جامعة الانبار للعلوم الإنسانية، جامعة الانبار - كلية التربية للعلوم الإنسانية، العدد (٣).
- ٧- أفنان فهد (٢٠٢١): الإسهام النسبي للتمكين النفسي في التنبؤ بالمناعة النفسية لدى الممارسين الصحيين في ظل جائحة تفشي فيروس (كوفيد19) - المستجد بمستشفيات مدينة الرياض، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، الجزء الثاني، العدد(٦٧)، أغسطس.
- ٨- أمل محمد غنایم (٢٠١٨م): برنامج ارشادي نفسى دينى لتنشيط المناعة النفسية وأثره فى تحقيق المن الفكرى لدى الموهوبين بالمرحلة الثانوية، مجلة الارشاد النفسى، المجلد (٥٥).
- ٩- أميرة يحيى محمود عفيفي (٢٠٢١م): تأثير تدريبات الجيروكينيسز (GYROKINESIS) على المناعة النفسية وبعض المتغيرات البدنية لدى السيدات بالمرحلة العمرية من (٣٠ - ٤٠) سنة، كلية التربية الرياضية - أبو قير - جامعة الأسكندرية، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، الجزء(٢)، العدد(١١٠)، ديسمبر.
- ١٠- إيمان حسنين محمد عصفور (٢٠١٣م): 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).
- ١١- إيمان مصطفى الشنواني(٢٠١٩م): فاعلية برنامج ارشادي لتحسين المناعة النفسية للطالبات المصابات بكلية التربية الرياضية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية بالهرم-حوان، جامعة حلوان، العدد (٨٧)، الجزء (١)، سبتمبر.
- ١٢- إيناس محمد صفوت مصطفى خريبة، هانم محمد سالم (٢٠٢٠م): فعالية برنامج دريبي قائم على أساليب التفكير لستيرنبرج في تحسين الاندماج الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية. مجلة كلية التربية بالزقازيق، العدد (١٠٦).
- ١٣- بدور بنت عزيز بن صالح الحربي، ابتسام محمود عامر (٢٠٢٢م): علاقة الاندماج الأكاديمي بالأهداف المستقبلية والتنظيم الذاتي للتعلم لدى الطلبة: دراسة ميدانية على عينة من طالبات جامعة القصيم، جمعية الاجتماعيين في الشارقة، المجلد (٣٩)، العدد (١٥٦)، الإمارات.
- ١٤- بكر محمد سعيد عبدالله (٢٠٢١م): فعالية برنامج معرفي سلوكي لتنشيط المناعة النفسية لمواجهة الشائعات الإلكترونية في ضوء نموذج الوعي بالذات-

- رعاية الذات (SASC). (مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة القصيم، المجلد (١٤)، العدد (٤) شوال ١٤٤٢هـ، يونيو.
- ١٥- تغريد ضيف الله الهزلي، نورا محمد سعد الحربى (٢٠٢٣م): التجول العقلي وعلاقته بالاندماج الأكاديمي لدى طلبة جامعة أم القرى، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد (٧)، العدد (٧).
- ١٦- جعفر عبدالعزيز الحرايزة (٢٠٢٠م): مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية، دراسات في العلوم التربوية بالجامعة الأردنية، العدد (٤٧)، الجزء (١).
- ١٧- حامد زهران (٢٠٠٣م): دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، عالم الكتب، القاهرة.
- ١٨- حسام فايز عبد الحي (٢٠٢٠م): اعتماد طلبة الجامعات على وسائل الاعلام الجديد في استقاء المعلومات والأخبار عن جائحة كورونا كوفيد- ١٩ وعلاقته بالاندماج الأكاديمي لديهم، مجلة البحوث الاعلامية، المجلد (٥٤)، العدد (٤).
- ١٩- حسام محمود زكى على (٢٠٢١م): فاعلية الإرشاد البنائي الذاتي في تنمية المناعة النفسية لطلاب الجامعة كلية التربية، مجلة الارشاد النفسى، جامعة المنيا، المجلد (٢) العدد (٦٨)، ديسمبر.
- ٢٠- حسين حسن طاحون، نبيلة عبد الرؤف شراب، فاطمة محمد حجازى (٢٠٢٣م): الخصائص السيكومترية لمقياس الاندماج الأكاديمي، مجلة كلية التربية، جامعة العريش، المجلد (٢)، العدد (٣٣)، يناير.
- ٢١- حمدان ممدوح إبراهيم الشامي، محمد عبد الحميد فهمي زايد (٢٠٢٢م): تأثير التدريب العقلي في المناعة النفسية والأداء المهارى في مادة الجمناز لدى طلاب جامعة الملك فيصل بالمملكة العربية السعودية، كلية التربية الرياضية أبوقير جامعة الإسكندرية، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، العدد (١١٢) يونيو.
- ٢٢- حنان حسين محمود محمود (٢٠١٧م): مفهوم الذات الأكاديمية ومستوي الطموح الأكاديمي وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي لدى عينة من طالبات الجامعة، مجلة العلوم التربوية جامعة القاهرة، المجلد (٢٥)، الجزء (٢).
- ٢٣- حنان خليل الحلبي (٢٠٢١م): المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة من طالبات جامعة القصيم"، رسالة علمية منشورة - المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية- المجلد (٩)، ع (٢)، مركز رفاذ - السعودية.

- ٢٤- دعاء جبر أحمد حسن (٢٠٢١م): تنمية درجة العفو لدى طالبات الجامعة لتحسين درجة المناعة النفسية، مجلة بحوث العلوم التربوية، جامعة عين شمس كلية البنات والعلوم والتربية، الجزء (٢)، العدد (٨)، مصر
- ٢٥- رانيا خميس الجزائر، سناء محمد سليمان، شيماء أحمد مجاهد (٢٠١٨م): المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي، مجلة البحث العلمي في التربية، المجلد (١٥)، العدد (١٩).
- ٢٦- رانيا عبد العظيم محمود أبو زيد (٢٠٢٢م): فعالية برنامج إرشادي قائم على هندسة الذات لتنمية المناعة النفسية لطلاب الجامعة، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، المجلد (٢)، العدد (١٠٤)، ديسمبر.
- ٢٧- رحمة تيسير العمري (٢٠٢١م): بناء مقياس المناعة النفسية لدى الراشدين في المجتمع الجزائري، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة العربي بن المهيدي، أم البواقي، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، قسم العلوم الاجتماعية، الجزائر.
- ٢٨- رغد طالب حسن (٢٠٢٣م): الشغف الأكاديمي وعلاقته بالاندماج المعرفي لدى طالبات المرحلة المتوسطة، مجلة الدراسات المستدامة، الجمعية العلمية للدراسات التربوية المستدامة، المجلد (٥)، العدد (١)، العراق.
- ٢٩- رولا رمضان محمد الشريف (٢٠١٦م): فعالية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مرافقي الأسر المتضررة بالعدوان الأخير على غزة (٢٠١٤)، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية - غزة
- ٣٠- ريهام فارس محمد عياد (٢٠٢٢م): المناعة النفسية والتقبل الاجتماعي وعلاقتهما بالتوجه نحو الحياة لدى الأراذل بالمحافظات الجنوبية في فلسطين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأقصى بعزة، قسم علم النفس، فلسطين.
- ٣١- سارة محمد سيد شاهين (٢٠٢٣م): علاقة المناعة النفسية بقلق المستقبل وإدارة الذات لدى طالبات الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد ٣٣، العدد (١١٩)، إبريل.
- ٣٢- سعد رياض محمد البيومي (٢٠١٩م): فعالية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من جامعة الطائف، كلية الأداب، جامعة الطائف، المجلة الالكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSJ)، العدد (١٦).

- ٣٣- سهيلة عبد البديع سعيد شريف (٢٠٢٢م): 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) أبريل.
- ٣٤- سيد محمدي صميذة حسن (٢٠١٥م): التنبؤ بالاندماج الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال المناخ المدرسي المدرك والذكاء الانفعالي. مجلة كلية التربية، المجلد (٢٥)، العدد (١).
- ٣٥- شروق غرم الله الزهراني (٢٠١٨م): الإندماج الأكاديمي وعلاقته بالقيم النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، مجلة جامعة الملك عبدالعزيز: الآداب والعلوم الانسانية، المجلد (٢٧)، العدد (١).
- ٣٦- صفاء الأعرس (٢٠١٠م): الصمود من منظور علم النفس الإيجابي، الجمعية النفسية للدراسات النفسية، العدد (٧٧).
- ٣٧- صفاء على احمد عفيفي (٢٠١٦م): الاسهام النسبي للإبداع الانفعالي واستراتيجيات الدراسة في أبعاد الاندماج الأكاديمي في ضوء النوع والتخصص لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، كلية التربية - جامعة عين شمس، المجلد (٤)، عدد (٣).
- ٣٨- صلاح الدين محمود علام (٢٠٠٠م): القياس والتقويم التربوي والنفسى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٣٩- طه عبد الحميد محمود العبيدي، صباح مرشود منوخ العبيدي (٢٠١٩م): المناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية، مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية، العدد (٢٦)، تكريت.
- ٤٠- عبد الحميد محمد على (٢٠٠١م): الصدمات النفسية وعلاقتها بالسلوك التوافقى لدى عينة من طلاب الجامعة، دراسة سيكومترية إكلينيكية (المؤتمر السنوى الثامن من ٤ - ٦ نوفمبر لمركز الإرشاد النفسى)، جامعة عين شمس، المجلد (١).
- ٤١- عبد الله جابر عبد الحميد أحمد (٢٠٢١م): العوامل المسهمة في المناعة النفسية الاجتماعية لدى طلاب جامعة حلوان، دراسات تربوية واجتماعية- مجلة دورية محكمة تصدر عن كلية التربية- جامعة حلوان، المجلد (٢٧)، العدد: أكتوبر.
- ٤٢- عزت عبد الحميد حسن (٢٠١١م): الإحصاء النفسى والتربوي- تطبيقات باستخدام برنامج (SPSS 18)، القاهرة: دار الفكر العربى.

- ٤٣ - عصام محمد زيدان (٢٠١٣م): المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، العدد (٥١).
- ٤٤ - غادة محمد شحاته (٢٠١٨م): العدالة الأكاديمية لأعضاء هيئة التدريس كما يدركها الطالب وعلاقتها بالاندماج الجامعي لديهم. مجلة كلية التربية، مجلد (٢٩)، العدد (١١٥).
- ٤٥ - فاطمة نيا ب مالود (٢٠١٨م): المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية، مجلة الباحث، العدد (٢٧).
- ٤٦ - فؤاد محمد فريح، حنان خالد ابراهيم (٢٠٢٢): فاعلية برنامج ارشادي في التخفيف من حدة القلق وتدعيم نظام المناعة النفسي لدى طالبات السادس العلمي، مجلة جامعة الانبار للعلوم الانسانية، المجلد (٢) العدد (٣)، العراق.
- ٤٧ - فيفيان أحمد فؤاد علي عثماوي (٢٠٢٣م): المناعة النفسية في علاقتها بالرضا عن الحياة وقلق الموت لدي المسنين المحالين للتقاعد من موظفي الدولة "دراسة مقارنة بين الجنسين، مجلة الإرشاد النفسي، العدد (٧٤)، المجلد (٣)، إبريل كلية الآداب - جامعة حلوان.
- ٤٨ - كمال إبراهيم مرسى (٢٠٠٠م): السعادة وتنمية الصحة النفسية " مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس". ج (١)، دار النشر للجامعات، القاهرة.
- ٤٩ - ليلي بابكر عمر (٢٠٢١م): المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي، المجلة العلمية (إدارة البحوث والنشر العلمي، كلية التربية، جامعة أسيوط، المجلد (٣٧)، العدد (٧)، يوليو.
- ٥٠ - ماجد محمد عثمان عيسى (٢٠٢٠م): فعالية التدريب على استراتيجيات الحديث الذاتي الإيجابي في الاندماج الأكاديمي والثقة بالنفس لدى الطلاب ذوي القلق الاجتماعي في كلية الآداب بجامعة الطائف، مجلة جامعة الطائف للعلوم الإنسانية، جامعة الطائف، المجلد (٦)، العدد (٢٢)، السعودية.
- ٥١ - محمد إبراهيم أبو السعود خليل (٢٠٢٣م): 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)، يوليو.
- ٥٢ - محمد أحمد الرفوع، آلاء أحمد الربيعات (٢٠٢١م): المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلبة كلية الهندسة في جامعة الطفيلة التقنية" الأردن، رسالة علمية منشورة - مجلة الدراسات والبحوث التربوية - مع التعاون مع مركز العطاء للاستشارات التربوية "الكويت" - المجلد (١)، العدد (٢)، مايو.

- ٥٣- محمد أحمد على هيبية، زينب شعبان رزق (٢٠٢١م): الصمود النفسى وعلاقته بالمناعة النفسية والازدهار النفسى لدى الطالب المعلم، كلية التربية، جامعة عين شمس، مجلة الارشاد النفسى، المجلد (٢)، العدد (٦٨)، ديسمبر.
- ٥٤- محمد جعفر الليل (١٩٩٣م): دراسة بعض المتغيرات المرتبطة بالتوافق مع المجتمع الجامعي لطلاب وطالبات جامعة الملك فيصل، (بحث منشور في المجلة العربية للتربية، المجلد (١٣)، العدد (١) يونيو.
- ٥٥- محمد حسن علاوى (٢٠٠٩م): مدخل فى علم النفس الرياضى، ط (٧)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٥٦- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٦م): الاختبارات النفسية والمهارية فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٥٧- محمد عبدالله إسماعيل (٢٠١٩م): التوافق مع الحياة الجامعية وعلاقته بالذكاء الوجداني ومستوى الطموح لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة دمياط، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، جامعة الأسكندرية - كلية التربية الرياضية للبنات، العدد (١١).
- ٥٨- محمود البراغيثي (٢٠١٧): المناعة النفسية العصبية، الصحة النفسية والإرشاد النفسى، جامعة عين شمس، مصر.
- ٥٩- محمود هشام عبد الرازق إمام (٢٠٢٢م): المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى لاعبي منتخبات جامعة بنها، مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة أسبوت - كلية التربية الرياضية، المجلد (١) العدد (٦٣)، ديسمبر.
- ٦٠- نادرة جميل حمد (٢٠٢١م): أثر برنامج ارشادي في تنمية المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد (١٤٦)، كلية التربية، ابن رشد للعلوم الانسانية.
- ٦١- نبيلة عبدالرؤوف شراب عبدالله، فاطمة محمد البشير محمد حجازي، حسين حسن حسين طاحون (٢٠٢٣م): الخصائص السيكومترية لمقياس الاندماج الأكاديمي، مجلة كلية التربية، جامعة العريش- كلية التربية، المجلد (١١)، العدد (٣٣).
- ٦٢- نرمين مصطفى حمزة الحلو، شيماء بهيج محمود متولى (٢٠٢٠م): أثر توظيف منصة إلكترونية قائمة على استخدام موقع Easy Class لتنمية مهارات إدارة المعرفة الشخصية والاندماج الأكاديمي لدى الطالبة المعلمة كلية الاقتصاد المنزلى. مجلة كلية التربية- كلية التربية- جامعة كفر الشيخ المجلد (١)، العدد (٩٦)، ج (الأول).

- ٦٣- نشوى عبد المنعم عبد الله البصير، أسماء عبد المنعم أحمد عرفان (٢٠٢٢م): تنمية مهارات التفكير الإيجابي وأثره في تحسين المناعة النفسية وخفض التشوه المعرفي لدى طالبات الجامعة، كلية التربية، جامعة سوهاج.المجلة التربوية، المجلد (٢)، العدد (١٠٥)، يناير.
- ٦٤- هدى السيد شحاته (٢٠٢١م): التفاؤل وعلاقته بالمناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة" رسالة علمية منشورة، المجلة التربوية، جامعة سوهاج مج (٩٢).
- ٦٥- هوارية بوراس، فائزة رويم (٢٠٢٠): الاندماج الدراسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي في ضوء بعض المتغيرات (دراسة ميدانية بمدينة ورقلة)، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، مج (١٢)، ع(٦)، لجرائر: جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- ٦٦- وجدان عبد العزيز الكحيمي، فادية كامل حمام، علي احمد سيد مصطفى (٢٠١٦م): الصحة النفسية للطفل والمراهق، ط(٥)، الرياض، مكتبة الرشد.
- ٦٧- يوسف عبد الفتاح محمد (١٩٩٥): اتجاهات بعض طلاب جامعات الإمارات نحو الإرشاد الأكاديمي وعلاقته بتوافقهم الدراسي: (بحث منشور في مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر، العدد(٨)، السنة الرابعة، يوليو).

ثانياً: المرجع الأجنبية.

- 68- American Psychological Association (APA), (2002): The road to rssiilience.Kaplan, s. and sadock, B.(2003): Synopsis of psychiatry behavioral sciences clinical psychiatry. (9 th ed). Philadelphia, pa. :Lippincott Williams& wilkins.
- 69- Appleton, J. J., Christenson, S. L., & Furlong, M. J. (2008): Student engagement with school: Critical conceptual and methodological issues of the construct. Psychology in the Schools, 45(5), 369-386. doi: 10.1002/pits.20303
- 70- Bóna, K. (2014): An Exploration of The Psychological ImmuneSystem in Hungarian Gymnasts. Master's Thesis in Sport and Exercise Psychology, University of Jyväskylä
- 71- Choochom, O. (2019): A Model of Self-Development for EnhancingPsychological Immunity of The Elderly. Behavioral ScienceResearch Institute, Srinakharinwirot University, Thailand, the 48thInternational Academic Conference ISES, Copenhagen, 24- 27June 32.

- 72- **Christopher, J., Koofreh, P. Uduak and E.. Nyebuk. (2011):** Academic stress and menstrual disorders among female undergraduates in Uyo, South Eastern Nigeria: the need for health education. Nigerian Journal of Physiological Science. 26:193–198.
- 73- **Dantzer, R., Cohenb, S., Russoc, S., & Dinand, T. (2018):** Resilience and immunity. Brain, Behavior, and Immunity (74) 28-42
- 74- **Dantzera, R., Cohenb, S., Russoc, S., J., & Dinand, T., G. (2019):** Resilience and immunity. Brain Behav Immun, 74, 28–42
- 75- **Darensbourg, A. L. (2011):** Examining the academic achievement of black youth: The roles of social influence, academic values and behavioral engagement (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3486082)
- 76- **Delfino, P.A., (2019):** Student engagement and academic performance of students of Partido State University. Asian Journal of University Education, 15(1), n1
- 77- **Doren, N., Shields, S. & Soto, J., (2020):** Emotion Regulation Training in a First-Year Experience Course: A Qualitative Analysis of Students' Experiences. Journal of College Student Psychotherapy <https://doi.org/10.1080/87568225.2020.1740067>
- 78- **Fredricks, J.A., Blumenfeld, P.C., & Paris, A. (2004):** school engagement: potential of the concept: state of the evidence. review of educational research, 74, 59- 119
- 79- **Gilbert, D. T., Pinel, E. C., Wilson, T. D., Blumberg, S. J., & Wheatley, T. P. (1998):** Immune neglect: a source of durability bias in affective forecasting. Journal of personality and social psychology, 75 (3), 617-638

- 80- **Gomez-Molinero,R.,Zayas,A.,Ruiz-onzalez,P.,&Guil,R.(2018):** optimism and resilience among university students. International Journal of developmental and educational psychology Revista INFAD de psicología,1(1),147-154
- 81- **Gupta, T., & Nebhinani, N. (2020):** Building Psychological Immunity in Children and Adolescents. Journal of Indian Association for Child & Adolescent Mental Health, 6(2), 1-12
- 82- **Jelas, Z. M., Azman, N., Zulnaidi, H., & Ahmad, N. A. (2016):** Learning support and academic achievement among Malaysian adolescents: The mediating role of student engagement. Learning Environments Research, 19 (2), 221– 240. <https://doi.org/10.1007/s10984-015-9202->
- 83- **Jones, R. D. (2008):**, Strengthening student engagement. Paper session presented at the International Center for Leadership in Education, New York, USA. November
- 84- **Kaur, T., & Sim, R. (2020):** The Predictive Role of Resilience in Psychological Immunity: A Theoretical Review. International Journal of Current Research and Review. 112, (22)139- 143
- 85- **Klem, A. M., & Connell, J. P. (2004):** Relationships matter: Linking teacher support to student engagement and achievement. Journal of school health, 74 (7), 262- 273.
- 86- **Lehr, C. A., Clapper, A. T., & Thwlow, M. L. (2005):** Graduation for all: A practical guide to decreasing school dropout. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
- 87- **Lewitus, G. & Schwartz, M. (2009):** Behavioral immunization: immunity to self-antigens contributes to psychological stress resilience, Molecular Psychiatry, 14, 532–536
- 88- **Mccormick, K. M., & Plucker, J. A. (2013):** Connecting student engagement to the academic and social needs of the gifted

and talented students. In K. H. Kim, J. C. Kaufman, J. Baer, & B. Sriraman (Series Eds.), Creatively gifted students are not like other gifted students: Research, theory, and practice. *Advances in Creativity and Giftedness Series*, 5. (pp. 121-136). Retrieved from.

- 89- Mckay ,J, Niven ; A.G. , Lavallee , D., & White , A.(2008) :** Source of Strain among elite UK Track athletes the sport. *psychologist* ; 22 m 143-163.
- 90- Momeni1, N., S., Yousefi, A., A., Vand, A. K., & Rostamian, A. (2020):** Comparison of the Effectiveness of Coping Therapy and Cognitive-Behavioral Therapy in Cognitive Immunity and Psychological Well-being Indicators of Patients with Rheumatoid Arthritis Referring to Imam Khomeini Hospital, Tehran, Iran. *Majallah-i Dānishgāh-i 'Ulūm-i Pizishkī-i Qum (Qom Univ Med Sci J)*, ١٤(٨), ٤٩-٣٩
- 91- Olah, A(2004):** Goal Directedness in Relation• to life satisfaction psychological Immune System and Depression in First, Sirst - Semest University students.)
- 92- Oláh, A. (2002):** Positive traits: flow and psychological immunity. Paper Presented at The First International Positive Psychology Summit, 3-6 October 2002, Washington D.C
- 93- Olah, A., Nagy, H. & Tooth, K. (2010) ,:** Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. *ETCEmpirical Text Culture Research*, Vol ٤, No ١, PP ١٠٢- ١٠٨
- 94- Rotgans, J. I, & Schmidt, H. G. (2011):** Cognitive engagement in the problem based-learning classroom. *Advances in Health Science Education*, 16(4), 465-479. doi: 10.1007/s 10459-011-9272-

- 95- **Salmela, M. (2005):** What is emotional authenticity? *Journal for the Theory of Social Behavior*, 35(3), 209-230. doi: 10.1111/j.1468- 5914.2005.00273.
- 96- **Selye, (1976):** Forty years of stress research: principal remaining problems and misconceptions. *Journal List*,3; 115(1): 53-56.
- 97- **Shemoff, D. J. (2013):** Optimal learning environments to promote student engagement. New York: Springer Science, doi: 10.1007/978-1- 4614-7089-
- 98- **Tinio, M. F. O. (2009):** Academic engagement scale for grade school students. *The Assessment Handbook*, 2, 64-75. Retrieved from http://pemea.org.ph/docs/V2_Assessment-Handbook.pdf Tobin, K. (1988). Differential engagement of males and females in high school science. *International Journal of Science Education*, 10(3), 239- 252. doi: 10.1080/0950069880100301
- 99- **Tsai, M. F. (2011):** Kindergarten students' cognitive engagement in science learning (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3481161)
- 100- **Wai, Y. C., Nie, S. Y., Lim, S., & Hogan, D. (2008):** Organizational and personal predictors of teacher commitment: The mediating role of teacher efficacy and identification with school. *American Educational Research Journal*, 45(3), 597-630. doi: 10.3102/0002831208318259
- 101- **Walker, C. O., Greene, B. A., & Mansell, R. A. (2006):** Identification with academics, intrinsic/extrinsic motivation and self efficacy as predictors of cognitive engagement. *Learning and Individual Differences*, 16(1), 1-12. doi: 10.1016/j.lindif.2005.06.004

102- Wang, M. T& Eccles, J.S (2013): School context a achievement motivation and academic engagement. Longitudinal study of school engagement using amultimensional. Perspective learning and instruction, (28), 12- 23.

ثالثاً: المراجع من على الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت).

103- Lima De Moura, S., Glustak, M. & Barreto, S. (2015): Psychological resilience and immunity, Research Gate Journal,at:<https://www.researchgate.net/publication/282739043>

١٠٤- عبد الرحمن الختلان وعبد المطلب جابر ومحمد بن عبد العزيز وعمر بن عبد الله السويلم (٢٠٠٥م): المهارات الدراسية الجامعية، <http://study.kfupm.edu.sayktab.htm> (٨-١٠-٢٠٢٣م).