

**PSYCHOLOGICAL IMMUNITY AND ITS RELATIONSHIP TO FUTURE ANXIETY
AMONG STUDENTS OF THE FOURTH STAGE OF THE DEPARTMENT OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORTS SCIENCES**

Assist. Prof. Dr. Sukaina Shaker Hassan,
Department of Physical Education and Sports Sciences,
College of Basic Education, Al-Mustansiriya University
Dr_sakainashaker@yahoo.com

ABSTRACT

The research aims to identify the level of psychological immunity and future anxiety among the research sample, in addition to identifying the relationship between psychological immunity and independent anxiety among the research sample. As for the research hypothesis, it represented the existence of a significant correlation between psychological immunity and future anxiety among the research sample. The problem of the research was to answer the following question: What is the level of psychological immunity and future anxiety possessed by the students of the fourth stage of the Department of Physical Education and Sports Sciences? And the extent of the impact of future anxiety on the level of psychological immunity among students? As for the research sample, students of the fourth stage, Department of Physical Education and Sports Sciences / College of Basic Education / Al-Mustansiriya University for the academic year 2022-2023, whose number is (31) students, as questionnaires were distributed to them and statistical methods were extracted. The researcher reached a set of results, including that the students were distinguished by a good level of psychological immunity compared to future anxiety, and that the greater the psychological immunity, the less future anxiety among students. The researcher recommended conducting studies similar to the current study by comparing the stages and working on conducting studies related to psychological immunity and paying more attention to the psychological and counseling aspects.

Keywords: psychological immunity, future anxiety.

الحصانة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الرابعة لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.م.د. سكينه شاكر حسن، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية

Dr_sakainashaker@yahoo.com

المستخلص

يهدف البحث التعرف على مستوى الحصانة النفسية وقلق المستقبل لدى عينة البحث ، إضافة الى التعرف على العلاقة بين الحصانة النفسية وقلق المستقبل لدى عينة البحث . أما فرض البحث فقد تمثل بوجود علاقة ارتباط معنوية بين الحصانة النفسية وقلق المستقبل لدى عينة البحث . وتمثلت مشكلة البحث في الاجابة على التساؤل التالي : مدى المستوى الذي يمتلكه طلاب المرحلة الرابعة لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة من الحصانه النفسية وقلق المستقبل ؟ ومدى تأثير قلق المستقبل في مستوى الحصانه النفسية لدى الطلاب ؟ . وأما عينة البحث تمثلت بطلاب المرحلة الرابعة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية للعام الدراسي 2022 - 2023 والبالغ عددهم (31) طالب إذ تم توزيع الاستبانات عليهم واستخراج الوسائل الاحصائية . فتوصلت الباحثة الى مجموعة من النتائج

منها ان الطلاب تميزوا بمستوى جوده من الحصانة النفسية مقارنة بقلق المستقبل وأنه كلما زادت الحصانة النفسية قل قلق المستقبل عند الطلاب . وقد أوصت الباحثة بإجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية من خلال المقارنة بين المراحل والعمل على اجراء دراسات تتعلق بالحصانة النفسية والاهتمام بالجانب النفسي والإرشادي بشكل اكبر .

الكلمات المفتاحية : الحصانة النفسية ، قلق المستقبل .

التعريف بالبحث

1- المقدمة وأهمية البحث

يعد علم النفس من العلوم المهمة التي تهتم بسلوك الانسان وتراعي حاجاته ومطالبة للعمل على استقراره وسعادته بحيث تؤثر بدورها على ما يقدمه من انجاز . وطلاب الجامعة هم الشريحة المثقفة وهم بناء المستقبل وبالأخص طلاب المرحلة الرابعة كونهم في اخر مرحلة من مراحل الجامعة فيجب الاهتمام بهم وتوفير كافة متطلباتهم والعمل على زرع الامل والفرح بنفوسهم في ظل الظروف المعيشية الصعبة التي يعيشونها .

والحصانة النفسية من الموضوعات الضرورية والمهمة في مجال علم النفس لما لها من دور كبير في الجانب النفسي للطلاب وبالأخص عندما يكونون في المرحلة الاخير من الحياة الجامعية التي تعتبر الحد الفاصل بين ان يكون الطالب حامل شهادة جامعية من عدمه مما يولد لديهم القدرة على مواجهة واحتواء المشاكل التي يواجهونها بحيث تكون تصرفاتهم وردود أفعالهم مناسبة وجيدة .

ويبقى القلق يراود الطلاب بخصوص مستقبلهم مما يؤثر على طريقة تفكيرهم ، ويتصف عامل قلق المستقبل كعامل مسبب بالطبيعة التراكمية بسبب الظروف التي يمر به الطالب من ضغوطات والاضطرابات النفسية فأنها تنقل الفرد من الحالة النفسية السوية الى سريع التأثر ومن ثم يمر بمشاكل النفسية لذا يتطلب تدعيم الحصانة النفسية من البداية لخفض العوامل المسببة للمشاكل وقلق المستقبل يعد من العوامل النفسية التي تؤثر على الطلاب بشكل سلبي ، ومن هنا نجد ان الحصانة النفسية هي الاشد تأثيراً على القلق بحيث تؤثر على مستقبل الطلاب ، وإذا تم تدعيم الحصانة النفسية بشكل فاعل فان الفرد يستطيع ان يتجاوز جميع المعوقات النفسية التي يمر بها .

وتكمن اهمية البحث في التعرف على الحصانة النفسية وقلق المستقبل لدى الطلاب محاولة من الباحثة للربط بين هذين المتغيرين وإيجاد

العلاقة بينهما .

2- مشكلة البحث

ان الانسان يعيش في عصر الصراعات والاضطرابات والتوترات والخوف والقلق من المجهول ، فان هذه التغيرات التي تحدث في حياة الفرد تشمل مختلف جوانب الحياة تبعاً لهذه المتغيرات والمؤثرات ، وإذ لم يكن للفرد القدرة على ان يحصن نفسه من هذه المؤثرات والمتغيرات فان ذلك يكون اثره سلبياً عليه وعلى استمراره بالحياة والوصول الى الهدف الذي يرغب الوصول اليه . و من خلال ملاحظة الباحث ومتابعتها للطلاب كونها تدريسية ومرشد تربوي نفسي في الجامعة وجدت ان اغلب الطلاب يشعرون بالإحباط والخوف والقلق من المستقبل وذلك لصعوبة الحصول على التعيينات التي تعتبر الغاية الرئيسية من الدراسة او لصعوبة ايجاد فرص عمل تعتمد على شهاداتهم .

لذا ارتأت الباحثة على ايجاد العلاقة بين الحصانة النفسية وقلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الرابعة لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

وذلك من خلال الإجابة على السؤالين التاليين :-

- مدى المستوى الذي يمتلكه طلاب المرحلة الرابعة لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة من الحصانة النفسية وقلق المستقبل ؟
- ومدى تأثير الحصانة النفسية في مستوى قلق المستقبل لدى الطلاب ؟ .

3- أهداف البحث

يهدف البحث التعرف على :-

1. التعرف على مستوى الحصانة النفسية لدى طلاب المرحلة الرابعة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة .
2. التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الرابعة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة .
3. معرفة نوع العلاقة بين الحصانة النفسية وقلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الرابعة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة .

4- فرض البحث

- وجود علاقة ارتباط معنوية بين الحصانة النفسية وقلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الرابعة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة .

5 - مجالات البحث

- 1 - المجال البشري : طلاب المرحلة الرابعة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية .
- 2 - المجال المكاني : القاعات الدراسية لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية
- 3 - المجال الزمني : 2022/11/8 ولغاية 2022/12/5 .

2 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية**1 - منهج البحث**

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته لمشكلة البحث التي تهدف العمل على جمع البيانات " للتمكن من اختيار الفروض المناسبة أو الإجابة عن التساؤلات التي تتعلق بالحالة الراهنة لدى أفراد عينه البحث " . (علاوي ، 1999 ، ص 139)

2 - مجتمع البحث وعينته

تضمن مجتمع البحث طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (72) طالب للعام الدراسي 2022 - 2023 ، أما عينه البحث فتمثلت بـ (31) طالب ، وتم مشاركة (10) طلاب بالتجربة الاستطلاعية وهم من خارج العينة وهي بذلك تمثل نسبة (43 %) من مجتمع البحث الأصلي .

3 - وسائل جمع المعلومات

تضمن البحث مجموعه من الوسائل والأدوات التي تم اعتمادها بالبحث وهي كالآتي :-

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

- الملاحظات .

- الادوات المستخدمة الاستبانة (مقياسي الحصانة النفسية وقلق المستقبل) .

- الأجهزة المستخدمة

- حاسبة يدوية نوع (Kenko) .

- جهاز كمبيوتر نوع (Dell) .

4 - المقاييس المستخدمة

تم الاستناد إلى المصادر والمراجع والخبراء في اختيار مقياسي البحث أضاف إلى ملائمة المقياسين للبحث الحالي .

أ. مقياس الحصانة النفسية (محمد ، 2022 ، ص 98)

قامت الباحثة باستخدام أداة البحث المتمثلة بمقياس الحصانة النفسية . الذي قام بإعداده صابر فاروق محمد إذ يتكون المقياس من (38) فقرة موزعة على ثلاث مجالات (الحصانة النفسية الذاتية والحصانة النفسية الدينية والحصانة النفسية الاجتماعية) ، وخمس بدائل (كبيرة جداً - كبيرة - متوسطة - ضعيفة - ضعيفة جداً) ، وتتراوح الدرجة للمقياس من (38 - 190) درجة وتدل الدرجة المنخفضة على تدني درجة الموافقة على الفقرات بينما تدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع درجة الموافقة .

مفتاح تصحيح المقياس :-

كبيرة جداً = 5

كبيرة = 4

متوسطة = 3

ضعيفة = 2

ضعيفة جداً = 1

ب. مقياس قلق المستقبل (فرج ، 2022 ، ص 68)

تم بناء المقياس من قبل نواف حسين إذ يتكون المقياس من 32 فقرة صيغت كلها بالاتجاه السلبي ، وتحتوي على خمسة بدائل للاجابة وهي (تنطبق عليه بدرجة كبيرة جداً - تنطبق عليه بدرجة كبيرة - تنطبق عليه بدرجة متوسطة - تنطبق عليه بدرجة قليلة - لا تنطبق عليه)

مفتاح التصحيح للمقياس :-

تنطبق عليه بدرجة كبيرة جداً = 1

تنطبق عليه بدرجة كبيرة = 2

تنطبق عليه بدرجة متوسطة = 3

تنطبق عليه بدرجة قليلة = 4

لا تنطبق عليه = 5

5- الاسس العلمية للمقاييس

أ.الصدق

إن الصدق هو من الشروط العلمية الضرورية للاختبار الجيد إذ يعني " ان الاختبار يقيس ما وضع من أجله ولا يقيس شيء آخر " . (

باهي ، 1999 ، ص 27)

وقد تم التحقق من صدق المقاييس من خلال ايجاد الصدق الظاهري لهما وذلك من خلال عرضهما على مجموعة من الخبراء

والمختصين في مجال علم النفس الرياضي .

ب.الثبات

تم استخدام معادلة كرونباخ لاستخراج معامل الثبات إذ بلغت لدينا (0.87) لمقياس الحصانة النفسية و (0.85) لمقياس قلق

المستقبل وإن هذان المؤشران عاليان ويدلان على ثبات المقاييسين .

6- اجراءات البحث

أ. التجربة الاستطلاعية

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على (10) طلاب بتاريخ 2022/11/9 الأربعاء ، إذ تمكنت الباحثة من خلالها التعرف على مدى فهم العينة للمقياسين ومدى وضوح التعليمات وأيضاً التعرف على الصعوبات التي يمكن مواجهتها من أجل تلافيتها أثناء تطبيق التجربة الرئيسية .

ب. التجربة الرئيسية

تم توزيع استمارة المقياسين على طلاب المرحلة الرابعة لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية البالغ عددهم (31) طالب وذلك في القاعات الدراسية في يوم الأربعاء الموافق 2023/11/16 ومن ثم تم تفريغ البيانات لمعالجتها إحصائياً .

7- الوسائل الإحصائية

تم استخدام الحقيبة الإحصائية Spss للحصول على نتائج البحث :

(الوسط الحسابي ، النسبة المئوية ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط بيرسون)

3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

أولاً :- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الحصانة النفسية وقلق المستقبل لدى عينة البحث

بعد أن تم جمع البيانات والعمل على تفريغها تم إجراء المعاملات الإحصائية لها وكما مبين في الجدول الآتي :-

الجدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من الحصانة النفسية وقلق المستقبل لعينة البحث

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
11.042	172.45	الحصانة النفسية
7.464	66.61	قلق المستقبل

يوضح الجدول (1) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من الحصانة النفسية وقلق المستقبل لدى عينة البحث ، إذ بلغ الوسط الحسابي للحصانة النفسية للطلاب (172.45) والانحراف المعياري قد بلغ (11.042) . بينما بلغ الوسط الحسابي لقلق المستقبل (66.61) والانحراف المعياري قد بلغ (7.464) . وبذلك تكون الباحثة قد حققت الهدف الأول والثاني والذي هو التعرف على مستوى الحصانة النفسية ومستوى قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الرابعة لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة . إذ يتضح من الجدول السابق أن طلاب المرحلة الرابعة لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة يتمتعون بنسبة جيدة لكل من الحصانة النفسية وقلق المستقبل ، وإن تمتع الطلاب بهذا القدر من الحصانة النفسية الذي هو أعلى من قلق المستقبل إنما يدل على أن الطلاب يعتمدون على المرونة في التفكير وحل المشكلات في المواقف وقد أكد عايش وعمر بان الحصانة تتمثل بـ " درجة عالية من المناعة النفسية والمرونة والقدرة على التكيف وإيجاد الحلول للمشكلات المتجددة والتعامل مع المواقف الطارئة " . (صباح ورشيد ، 2017 ، ص 422)

وهذا اذ يدل على ان طلاب المرحلة الرابعة كانوا يتميزون بتفكير ايجابي ومرن ومتفائلين بالمستقبل وبالأخص بسبب ما حدث في الفترة الاخيرة من تعيين مجموعه من الخريجين بحيث زاد من اصرارهم وعزيمتهم لانجاز واجباتهم .

اما قلق المستقبل فان الطلاب كانت لديهم نسبة لا بأس بها من القلق وذلك نتيجة الاضطراب الذي ينشأ لدى الفرد من المستقبل نتيجة لتجارب سابقة قد مر بها اخرون حيث اكدت شقير بان قلق المستقبل يكون نتيجة " لخلل او اضطراب نفسى ينجم عن خبرات ماضية غير سارة ، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفى للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة ، بحيث تؤدي الى حالة من التشاؤم من المستقبل ، وقلق التفكير فى المستقبل " (شقير ، ص 5)

ثانياً :- عرض وتحليل ومناقشة نتائج معامل الارتباط بين كل من الحصانة النفسية وقلق المستقبل

لمعرفة العلاقة بين الحصانة النفسية وقلق المستقبل وجب علينا استخراج معامل الارتباط بيرسون وكما مبين في الجدول (2) .

الجدول (2)

يبين نتائج معامل الارتباط بين الحصانة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الدلالة لدى عينة البحث

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	معامل الارتباط (بيرسون)	المتغيرات
معنوية	0.00	0.625	الحصانة النفسية
			قلق المستقبل

يوضح الجدول (2) قيمة معامل الارتباط بين الحصانة النفسية وقلق المستقبل وهو بذلك يحقق الهدف الثالث للبحث وبذلك تقبل فرضية البحث . فقيمة معامل الارتباط (بيرسون) قد بلغت (0.625) عند مستوى دلالة (0.00) وبدلاله معنوية عند مقارنتها بمستوى دلالة (0.05) إذ تشير النتائج الى وجود علاقة ارتباط معنوية بين الحصانة النفسية وقلق المستقبل إذ كلما تمتع الطلاب بمستوى عالي من الحصانة النفسية وزادت قدرتهم على مواجهة مشاكلهم وحلها كلما تمكنوا من التحكم بمستوى قلقهم من المجهول والمستقبل البعيد فقد أكد عدس بان الفرد عندما يشعر بالقلق من المستقبل " يقوم بإبتاع الأساليب والحيل الدفاعية اللاشعورية ، فيشكل لديهم مزيج من الامل في تحقيق الاهداف والخوف والرعب في نفس الوقت. (عدس ، 1999 ، ص 233)

ومن هنا نلاحظ سلوك الطلبة وطرق اشباع رغباتهم تتأثر بمخاوفهم من مستقبلهم بعد التخرج وهل يتمكنون من تحقيق أحلامهم في التعيينات وتحديد هويتهم وشخصيتهم وتحقيق الاستقرار الوظيفي . فهم يعيشون في عالم يموج بكثير من المشكلات والضغوط الحياتية الصعبة التي تؤثر على توقعاتهم وتوجهاتهم نحو المستقبل ، ولهذا اعتبر قلق المستقبل احد الهواجس التي تؤرق المجتمعات فأكثر ما يخشى منه الفرد هو المجهول في ظل كثرة المشاكل واضطرابات الحياة والإحباط الذي يمرون به فتولد لديهم نظرة سلبية للحياة . (جبر ، 2012 ، ص 42)

فكلما تمكن الافراد من زيادة حصانتهم النفسية والشعور بالأمل والتفائل ورفع معنوياتهم بالتفكير بايجابية كلما قل لديهم القلق من المجهول والتفائل بما سوف يحدث معهم والنظر بايجابيه نحو المستقبل .

4 - الاستنتاجات والتوصيات

1- الاستنتاجات

من خلال النتائج التي تم الحصول عليها أثبتت التالي :-

1. ارتفاع مستوى الحصانة النفسية وقلّة مستوى القلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الرابعة لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة .
2. اظهرت النتائج انه كلما كانت الحصانة النفسية مرتفعة لدى الطلاب كلما قل قلقهم من ما سوف يمرون به في المستقبل .
3. اثبتت النتائج بان الطلاب لديهم القدرة على التفكير بايجابية وحل المشكلات الي يتعرضون لها .
4. وجود علاقة معنوية بين كل من الحصانة النفسية وقلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الرابعة لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة .

2- التوصيات

1. الاهتمام بإعداد برامج ارشادية تعمل على تنمية وتحسين الحصانة النفسية لدى الطلاب ولمختلف المراحل .
2. العمل على القيام بدراسة مشابهة لهذه تتمثل بالمقارنة بين المراحل لمعرفة مستوى حصانتهم النفسية ومستوى قلقهم لعمل برامج توعوية وإرشادية لهم .
3. اعطاء اهمية للجانب النفسي من خلال البرامج التوعوية ووسائل الاعلام للعمل على نشر ثقافة الجانب النفسي وطرق الوقاية من الاضطرابات والمشاكل النفسية لتقليل القلق من المستقبل .
4. الاهتمام بالجانب النفسي والإرشادي من خلال عقد الندوات والمحاضرات التوعويه والوقائية وبشكل دوري لنشر الوعي بين طلاب الجامعات .
5. تفعيل النشاطات الترفيهية والحرفية والعمل على رفع المشاريع التتموية لخلق فرص عمل للشباب ضمن برامج وزارة العمل والشؤون الاجتماعية للتخفيف من قلق الطلبة نحو المستقبل .
6. العمل على توفير فرص عمل وتعيينات للخريجين للتخفيف من قلق الطلبة نحو مستقبلهم وزيادة رغبتهم ودافعيتهم نحو التعلم والتفائل بالمستقبل .

المصادر

- * احمد جبر . العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الازهر ، فلسطين ، 2012 .
- * زينب محمود شقير : مقياس قلق المستقبل ، ط1 ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .
- * صابر فاروق محمد . مستوى التسويق الاكاديمي وعلاقته بمستوى الحصانة النفسية لدى طلاب كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات ، مجلة دراسات في التعليم الجامعي ، العدد 56 ، 2022 .
- * عائش صباح ، عمر خلف رشيد : جودة الحياة الروحية وعلاقتها بالحصانة النفسية لدى طلبة الجزائر والعراق دراسة ميدانية على طلبة جامعتي الانبار وسعيدة ، بحث منشور مجلة جامعة الانبار للعلوم الإنسانية ، العدد (3) كانون الأول 2017 .
- * عبد الرحمن عدس : علم النفس التربوي (نظرة معاصرة) ، الاردن : دار الفكر ، 1999 .
- * محمد حسن علاوي ، اسامه كامل راتب : البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1999 .
- * مصطفى باهي : المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1999 .
- * نواف حسين فرج . فاعلية برنامج ارشادي نفسي لخفض قلق المستقبل وتطوير القيم الرياضية لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الاساسية ، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2022 .