«العوامل المسهمة في المناعة النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية»

بحث مُقدم ضمن متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية تخصص صحة نفسية

إعداد الباحثة

فايزة حسن أحمد حسن

إشراف

أ.د/ أحمد علي بديوي محمد

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة حلوان

د./ عمرو محمد عبد الرازق

مُدرس الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة حلوان

ملخص الدراسة باللغة العربية:

هدفت البحث الحالي إلي التعرف على العوامل المسهمة في المناعة النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، وتكونت عينة الدراسة من (250) طالبًا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان، والذين تم اختيارهم من والذين تم اختيارهم من الشعب العلمية والأدبية، وقد تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (18 – 22) سنة، و أشتملت أدوات الدراسة على مقياس المناعة النفسية / إعداد الباحثة وتم تطبيق مقياس المناعة النفسية على العينة، وتوصلت النتائج إلي: تنتظم بنية مقياس المناعة النفسية لدى طلاب كلية التربية في عدة عوامل «، وجود أربعة عوامل أساسية تسهم في قياس متغير المناعة النفسية لدى طلاب كلية التربية وهي:التوجه الإيجابي لحل المشكلات، الكفاءة الذاتية، الكفاءة الروحية، التوجه نحو الهدف.لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الطلاب على مقياس المناعة النفسية، وعوامله الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث) لطلاب كلية التربية جامعة 6أكتوبر. توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الطلاب على مقياس المناعة النفسية، وعوامله الفرعية تُعزى لاختلاف التخصص الدراسي (علمي، أدبي) لصالح طلاب الأقسام الأدبية .توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الطلاب على مقياس المناعة النفسية، وعوامله الفرعية تُعزى لاختلاف الفرقة الدراسية (الأولى، الرابعة)لصالح طلاب الفرقة الرابعة .

الكلمات المفتاحية:

المناعة النفسية – طلاب كلية التربية جامعة حلوان – المتغيرات الديموجرافية

Abstract:

The present study aimed at discovering contributing factors to psychological immunity among students of the Faculty of Education, Helwan University in the light of some demographic variables. The study sample consisted of (250) male and female students from the Faculty of Education, Helwan University, who were selected from the scientific and literary divisions, and their ages ranged between (18 - 22) years. The tools of the study included the psychological immunity scale/prepared by the researcher, and the psychological immunity scale was applied to the sample. The results showed that: the structure of the psychological immunity scale among students of the college of Education in organized in several factors, there are four main factors that contribute to measuring the psychological immunity variable among students of the college of Education which are: positive problem- solving orientation, self- efficacy, spiritual competence, goal –orientation. There are no statistically significant differences between the mean scores of students on the scale of psychological immunity and of psychological immunity and its sub- factor due to gender difference (male/female) for students of the faculty of Education, Helwan University. There are statistically significant differences between the mean scores of students on the scales of psychological immunity and its sub- factor due to the difference in academic specialization (scientific, literary) in favor of students of literary departments. There are statistically significant differences between the average score of students on the psychological immunity scale and its sub- factors due to the difference of

the study group (first and fourth) in favor of the students of the fourth year.

Key words: Psychological immunity –students of the Faculty of Education, Helwan University – demographic variables.

مُقدمة

تُعد المرحلة الجامعية مرحلة مهمة في حياة مُعظم الطُلاب و خاصةً أنها تتزامن مع مرحلة الاستقلالية و الاعتماد علي النفس و تكوين الخبرات و كيفية الاستفادة منها في مُواجهة الضغوط الدراسية و الأُسرية و الاجتماعية و الانفعالية ولاسيما في هذه المرحلة التي يُواجه فيها الطُلاب عدداً من المواقف و المشكلات التي تُسبب لهم التوتر و القلق .

وبما أن الجهاز المناعي النفسي هو بمثابة جهاز امتصاص للصدمات و التحديات و الأزمات و تحليلها و الرد إيجابياً عليها بشكل يحفظ توازن العُضوية نفسياً و جسمياً و اجتماعيا ؛إذًا المناعة النفسية خط دفاع أول ضد الاضطرابات النفسية فالنفس تمتلك قوي خفية تحتاج فقط البحث عنها لتكون خطوط دفاع تُصدر أوامرها للعقل و مُضادات نفسية لمواجهة ظروف وتغيرات الحياة و يجب أن تكون قوة مُنطلقات الشخصية السوية.

المناعة النفسية هي السبب الحقيقي لجودة الحياة و لكن يختلف الشعور بها و التعبير باختلاف الأفراد و الأعمار و الثقافات, كما تتباين مصادر المناعة النفسية من فرد لأخر , فقد يكون تأكيد الذات مصدراً للمناعة النفسية لفردٍ ما , بينما يكون النجاح في الحياة الزوجية و الدراسة و العمل قمة المناعة النفسية لدي آخر , في حين أن الشعور بالاستقرار و الأمن و الرضا عن الحياة هما المناعة النفسية بعينها لدي ثالث و لذلك تظل المناعة النفسية قمة مطالب الإنسان في هذه الحياة و من أهم أهدافه التي يسعها إلي تحقيقها (سليمان عبد الواحد , 2019 , 222).

وهذا يتفق مع نتائج دراسات كلاً من ناهد فتحي (2019)و سليمان عبد الواحد (2020)إلي وجود علاقة بين طريقة تفكير الفرد و درجة تحمله للمصاعب و التحديات ورغبته في تحقيق أهدافه, كما أكدت نتائج هذه الدراسات علي وجود تفاعل مُتبادل و مُباشر بين الحالات العقلية و الوظائف الجسمية و المناعية و أشارت نتائج هذه الدراسات

إلي أن المناعة النفسية تضبط حركة الجهاز المعرفي نحو إدراك النتائج الإيجابية الممكنة و تُقوي عملية توقع نجاح السلوك الإيجابي و تضمن اختيار أساليب التأقلُم أو التكيُّف (استراتيجيات المواجهة) التي تُناسب خصائص الموقف و حالات الفرد و مزاجه و تحمي الفرد من الضرر أو الأذى الانفعالي و تُعزز آليات الدفاع النفسي , إضافة إلي إمكانية تنشيط جهاز المناعة النفسية من خلال التدريب و التدخل السيكولوجي .

وفي هذا الصدد يتفق الباحثون النفسيون في كافة المجالات علي أن المناعة النفسية هي سبب قُدرة الفرد علي التفاعل مع البيئة وكذلك في نفس الوقت هي سبب تنعُّم الذات بالهدوء و التوازن وهي وقاية للنفس من الانهيار و التأثير الشديد .Disis&Stantan,2018

و المناعة النفسية لها دور في الحماية من الإجهاد و الذي يُعرف علي أنه استجابة فسيولوجية و نفسية للتهديد المتوقع و غالباً ما يحدث عندما يدرك الفرد أن الأشياء المطلوبة منه علي المستوي النفسي و الجسدي تتجاوز الموارد المتاحة لديه لتلبية هذه المطالب،كما ترتبط المناعة النفسية كذلك بالوظائف النفسية الصحية و التعامل الصحيح مع الضغوط و الأداء المُرتفع و الشعور بالرضا Bona ,2014.

وفي ضوء ما سبق يهدف البحث الحالي إلى محاولة الكشف عن العوامل المسهمة في المناعة النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية".

مُشكلة البحث:

للمناعة النفسية أهمية لدي طلبة الجامعات حيث يتأثر سلوكهم بنظرتهم نحو ذاتهم,كما أن إحساسهم بتقدير الذات من شأنه أن يدفعهم للعمل بفاعلية ومن خلال تفاعُل الباحثة مع الطُلاب لاحظت أن الكثير منهم لا يتفاعلوا مع الأساتذة مما أثار تساؤل الباحثة حول مستوي المناعة النفسية لدي طُلاب كلية التربية جامعة حلوان وهل هُناك عوامل مسهمة في المناعة النفسية تختلف هذه العوامل تبعاً لتخصص الطُلاب .

وتُعد المناعة النفسية احدي أهداف علم النفس الإيجابي بل أهمها,كما يُشير **سُليمان عبد الحميد** وكشفت عن الكثير من أسباب القُصور والضعف في النواحي الفكرية والنفسية والاجتماعية .

والحقيقة أن المناعة النفسية هي أُكسير الحياة وهي السبب الحقيقي لجودتها النفسية,ولكن يختلف الشعور بها والتعبير عنها من فرد إلي آخر,بل ومن مرحلة عُمرية إلي أُخري,وأكثر من ذلك,فإن مصادر المناعة النفسية قد تتباين من فرد إلي آخر,فقد يكون تأكيد الذات مصدر للمناعة النفسية لفردٍ ما,بينما يكون النجاح في الحياة الزوجية والدراسة والعمل قمة المناعة النفسية لدي آخر,في حين أن الشعور بالإستقرار والأمن والرضا عن الحياة هما المناعة النفسية بعينها لدي ثالث,ولذلك تظل المناعة النفسية قمة مطالب الإنسان في هذه الحياة,بل ومن أهم أهدافه التي يسعي إلي تحقيقها . (سُليمان عبد الواحد,2019, 222) (2016,249) إلي أنها من النظريات العلمية التي ظهرت حديثاً ولاقت قُبولاً كبيراً في الأوساط العلمية .

وفي هذا الصدد يري **عبد الوهاب كامل** (2002 , 317) أن الفرد أو المُجتمع يمتلك جهازاً للمناعة النفسية فإذا فَقَدَ الفرد أو المُجتمع جهاز المناعة فإن كلاهما يُصبح مرتعاً وبيئة خصبة لمُهاجمة الأمراض والمشكلات النفسية والاجتماعية والأكاديمية .

وقد توصلت نتائج العديد من الدراسات أمثال:إيمان عصفور (2013) ونادية الأعجم (2013)وعصام زيدان (2013) وسُليمان عبد الواحد (2016 أ , ب) وأمل غنايم (2018) وسُليمان عبد الواحد (2019 أ) إلي أن الأفراد علي مُختلف أعمارهم يُعانون من العديد من المُشكلات التي تُسبب لهم ظهور لأعراض نقص المناعة النفسية والمُتمثلة في انخفاض في مستواها وشعور بعدم الاطمئنان في حياتهم وخوف وقلق من المستقبل,وأنهم غير آمنين وشعورهم بأن هناك مصدر خطر يُحيط بهم وشعورهم بالوحدة والعزلة وبالتالي فإن عدم امتلاكهم للمناعة النفسية قد يُؤدي إلي اضطرابات نفسية لديهم فنجدهم شديدي الخجل والتردد ومنطوين علي أنفسهم غير قادرين علي مُواجهة الناس والتعامُل معهم فيتولد لديهم شعور بالعجز وهذا الشعور من العوامل التي

تُساهم في فقدان المناعة النفسية لديهم فلذلك وجب العمل علي مُساعدتهم حتي يتوفر لهم قدر مُناسب من المناعة النفسية .

مما سبق تتضح الحاجة إلي إجراء البحث الحالي والذي تتحدد مُشكلته في محاولة الإجابة عن الأسئلة التالية:

1. ما أهم المكونات العاملية للمناعة النفسية لدي طلاب كلية التربية بجامعة حلوان؟
2. هل توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الطلاب على مقياس المناعة النفسية، وعوامله الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث)»،
3. هل توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الطلاب على مقياس المناعة النفسية، وعوامله الفرعية تُعزى لاختلاف الفرقة الدراسية (الأولى، الرابعة)؟
4. هل توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الطلاب على مقياس المناعة النفسية، وعوامله الفرعية تُعزى لاختلاف التخصص الدراسي (علمي، أدبي)

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلي تحقيق ما يلي:

1. التعرف على تنظيم بنية مقياس المناعة النفسية لدى طلاب كلية التربية في عدة عوامل.
2. الكشف عما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الطلاب على مقياس المناعة النفسية، وعوامله الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث)».
3. الكشف عما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الطلاب على مقياس المناعة النفسية، وعوامله الفرعية تُعزى لاختلاف الفرقة الدراسية (الأولى، الرابعة).
4. الكشف عما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الطلاب على مقياس المناعة النفسية، وعوامله الفرعية تُعزى لاختلاف التخصص الدراسي (علمي، أدبي) .

أهمية البحث:

الأهمية النظرية: تنبثق الأهمية النظرية للدراسة من كونها تهتم بدراسة المناعة النفسية وتقدير الذات لدي فئة مهمة من فئات المُجتمع وهم طُلاب الجامعة حيث تسعي الدراسة الحالية إلي قياس مُستوي المناعة النفسية والذي تعد مظهراً من مظاهر الصحة النفسية التي يشعر الفرد من خلالها بجودة حياته النفسية و الاجتماعية والأكاديمية,كما تتضح أهمية الدراسة في كونها إضافة إلي الأدب في مجال المناعة النفسية.

الأهمية التطبيقية: مُحاولة لجذب انتباه الباحثين لإجراء المزيد من الدراسات حول هذا الموضوع المهم,كما أن هذه الدراسة تسعي من خلال النتائج التي ستظهرها إلي وضع مجموعة من التوصيات يُمكن للجامعة أن تستفيد منها في رفع مُستوي المناعة النفسية لدي الطلبة وزيادة فاعليتهم في المُجتمع .

المُصطلحات والمفاهيم الإجرائية:

المناعة النفسية:

تعني المناعة النفسية القدرة علي مواجهة الإجهاد الانفعالي و الإخفاق في الاستجابة للمواقف الضاغطة والأحداث التي تُؤدي إلي الإنعصاب (قاموس علم النفس و الطب النفسي ,جابر عبد الحميد ,علاء الدين كفافي ,1996).

ويُعرف «دُوبي وشاهي «(Dubey&Shahi,2017:36 – 37) المناعة النفسية بأنها وعاء الموارد النفسية Pool of Psychological Resources التي تحمي الفرد من الآثار المُترتبة علي الانزعاج الدائم والتوتر العصبي والقلق الذي يواجهه الفرد يومياً وهي تحمي الفرد من التعرض أو إطالة الأمد للانفعالات السلبية المُتطرفة.

و تُعرف إجرائياً بقدرة الفرد علي اكتساب أكبر قدر من المرونة التي تسمح له أن يتوافق مع الضغوط النفسية .

و بِنُاءً علي ما تم عرضه من تعريفات لمفهوم المناعة النفسية , فقد تبنت الباحثة تعريف2014) Bona)لأنه – في حدود وجهة نظر الباحثة – أكثر شمولية و أكثر عُمقاً

حيث يعتبر المناعة النفسية بمثابة بناء مُتكامل مُتعدد المكونات المعرفية و الوجدانية و الانفعالية تتضمن قُدرة الفرد علي مُواجهة الصعوبات و الأزمات و الضغوط .

ثانيًا: طُلاب كُلية التربية جامعة حلوان:

هم الطُلاب المُسجلون في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (2022/ 2023) من الفرقتين الأولي و الثالثة .

وتَمَ تعريفهم في هذه الدراسة إجرائياً بأنهم طُلاب كلية التربية من الفرقتين الأولي والثالثة بجامعة حلوان والذين تَمَ تطبيق أدوات الدراسة عليهم .

المفاهيم النظرية للبحث:

المناعة النفسية Psycho immunology

يستهدف الجزء الحالي الوقوف على أهم ملامح المناعة النفسية، وإبراز أهميتها.

روافد المناعة النفسية، وتعريفاتها:

تغيرت في العقود الأخيرة النظرة إلى طبيعة الإنسان، إذ تركزت النظرة التقليدية على احتـزال الطبيعة الإنسانية إلى مستويات بيولوجية يمكن من خلالها تفسير أمور متعددة، وتبدلت هذه النظرة بعد التقدم في الدراسات التي أجريت حول العلاقة بين العقل والجسم، وظهرت فروع جديدة في محال علم النفس محاولة الوصول لرؤية متكاملة حول الإنسان، فظهر محال المناعة النفسية، والذي اشتق من ثلاثة روافد أساسية، وهي علم نفس الصحة، وعلم المناعة النفسي العصبي، والتفاعل بين المخ وجهاز المناعة، وفيما يلي تناول أهم ملامحها:

الرافد الأول: علم نفس الصحة Health Psychology: تزايد الاهتمام بأهمية العوامل النفسية وتأثيراتها على الصحة والمرض، وأجريت العديد من الأبحاث للتعرف على دور الضغوط الحياتية والأكاديمية على مناعة الفرد وصحته العامة، ويعد علم نفس الصحة أحد مجالات علم النفس الحديثة نسبياً، وقد ظهرت الإشارات الأولى إليه في عام (1970)، عندما اجتمع مجموعة من علماء النفس في الولايات المتحدة الأمريكية

لمناقشة بعض القضايا المتعلقة بعلم النفس وإسهاماته التطبيقية، وتبلور المصطلح على يد "ماراتازو" Maratazz0 في أواخر السبعينيات، ويركز على تأثير العوامل البيولوجية والاجتماعية والنفسية على الصحة والمرض، فهو محال متداخل المعارف يتعلق بتطبيقات المعرفة النفسية، والعناية بالصحة، كما أنه يهتم بتأثير الانفعالات والأفكار على السلوك والصحة، ويرتكز على عدة فروع لعلم النفس منها: علم النفس الاجتماعي، والإكلينيكي، والمعرفي، بالإضافة إلى ارتباطه بمجال المناعة، وتشمل مجال اهتمامه التركيز على ما يلي:

- العوامل النفسية التي تسبب الأمراض. كيفية تعامل الناس مع الضغوط.
- علاقة الضغوط مسببات الأمراض.
- الأسباب التي تجعل الناس تقرر البحث عن طرق العناية بالصحة.
- التداخلات السلوكية والتي تشمل التعلم الصحي، وتعديل السلوك.
- تأثير الانفعالات على الصحة.
- تأثير العوامل الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والأمور الحياتية على الصحة.
- دراسة العلاقة بين خصائص الفرد والمرض (مثل القلق، والاكتئاب، والغضب والانفعالات غير المتزنة، وأثـر ذلك على الفرد وعلى علاقته بالآخرين) (Kendra Cherry،2012) ويهتم علم نفس الصحة بنوعية الحياة وجودتها، Quality of life، والذي يعني إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سباق النسق القيمي والثقافي الذي يعيش فيه، وفي إطار أهدافه وتوقعاته ومعاييره واهتماماته، وحالته النفسية، وعلاقاته الاجتماعية (سامي عبد القوي، 2002، ٤٨).

ويتكون الإطار العام لعلم نفس الصحة من عدة مكونات، وهي: عوامل السن والنوع، والظروف المجتمعية، ومتطلبات الحياة والعمـل (مثل: بيئـة العمـل. والتعليم. والبطالة. والخدمات الصحية. والأسرة.. إلخ)، والظروف الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والبيئية، ويلاحظ على هذه المكونات أنها شاملة ومتكاملة فيما بينها (Mark et al ,20 :2010)

• **الرافد الثاني: علم المناعة النفسي العصبي Psychoneuro immunology**:ظهر علم المناعة النفسي العصبي نتيجة للطفرات الكبيرة في محال العلوم النفسية والطبية، وهو أحد المجالات الحديثة في علم نفس الصحة، ويرجع اشتقاق مصطلح المناعة النفسية العصبية PNI إلـة "د. روبرت أدر" Robert Ader (١٩٧٥) مدير شعبة الطب النفسي السلوكي بجامعة "روشيستر" Rochester بنيويورك، ليقصد به دراسة العلاقة المتداخلة بين كل من الجهاز العصبي والجهاز المناعي، وعلم النفس الاجتماعي، حيث رأى أن هناك علاقة بين ما تفكر فيه (الحالة العقلية)، وصحتنا، وقدراتنا على مداواة أنفسنا، وأن طريقة تفكير الفرد تؤثر على الحالة النفسية له، والتي تؤثر بدورها على علاقاته وسلوكياته، واستجاباته مع الآخرين، كما ظهرت بعض الإشارات الأولية ذات الصلة: – PNI لدى الفلاسفة والمعالجين النفسيين، وكانت إشاراتهم تتعلق بتأثير الحالة العقلية على الصحة. (George Solomon (Jay Quinlan, 2012, 1)،(2012,

ويعني علم المناعة النفسي العصبي بدراسة كيفية تأثير العقل والجهاز العصبي على الجهاز المناعي، وهو علم هجين يجمع بين علوم العقل والجهاز العصبي والجهاز المناعي، ويحاول الكشف عن كيفية تأثير المخ على خلايا المناعة، وكيف يمكن أن يتأثر جهاز المناعة بالسلوك، وهو أيضاً علم يدرس التفاعلات التي تحدث بين إدراك الفرد للعالم من حوله، وسلوكه ويبين الطريقة التي يعمل بما مخه، ووظائف جهاز المناعة لديه. كما يهتم علم المناعة النفسي العصبي بدور السلوك وكيفية تفاعله وتأثره بالمكونات النفسية والاجتماعية الأخرى ليؤثر في الجهاز العصبي وجهاز المناعة، وكيفية تأثير هذه المكونات على عمليات المناعة الدفاعية، بالإضافة إلى اهتمامه بالكشف عن أثر المناعة على كل من الاضطرابات النفسية والسلوكية (سامي عبد القوي، 2002، 2ه، ٥٠).

يهتم علم المناعة النفسي العصبي بدراسة الصلة بين الجهاز العصبي، والهرمونات، وجهاز المناعة عند الإنسان، والآثار المترتبة على هذه الروابط بالنسبة لصحته وفكره ككل. ويسمح بدراسة هذا المجال الجديد وتطبيقه لدى تخصصات عدة منها: علماء النفس، والأطباء، والتربويون والأحصائيون الاجتماعيون... إلخ، وهو ميدان حديد يتطلب إجراء المزيد من البحوث في الميادين السابقة (Jay Quinlan, 2, 2012).

وقد وضعت عدة تعريفات لهذا العلم مثل: يشير علم المناعة النفسي العصبي إلى دراسة تأثيرات الحالات العقلية والعصبية على جهاز المناعة (Hill, –). Mc Graw 2002 ويعرف أيضا بأنه دراسة التفاعلات المتكاملة بين أجهزة المناعة، والأعصاب، والعوامل النفسية، وتأثيراتهم على الصحة (Jonas, 2005).

الرافد الثالث: التفاعل بين المخ وجهاز المناعة Brain – immune system interactions: برى:جاى كونيلان"(Jay Quinlan,2012)أن العلاقة بين العقل والجسم قضية مثيرة للجدل ساعدت على ظهور علم حديث نسبيا، وهو "المناعة النفسية"، والذي يمثل أهمية كبيرة بالنسبة للفرد والمجتمع. حيث تبدلت النظرة التقليدية إلى جهاز المناعة على أنه جهاز منفصل ومستقل عن باقي أجهزة الجسم تقتصر وظيفته على الدفاع عن الجسم وحمايته من المواد الغريبة، إذا أثبتت الدراسات الحديثة أن هذه النظرة غير منطقية، وتوصلت إلى مجموعة بيانات اشتقت من أبحاث المح إلى أن المخ يلعب دوراً مهماً في تنظيم وتكيف نظام المناعة، وأن هناك صلة بين ما نفكر ونعتقد فيه، وبين قدرتنا على تخطي الأمور الصعبة وتحقيق التعائي الجسدي والنفسي، وأنه إذا تم رفع الحالة المعنوية للفرد ارتفعت كفاءة جهازه المناعي من خلال العمليات العقلية التي تجري في مخه، والتي تمكنه من السيطرة على الظروف الصعبة، والتحلي بنظرة إيجابية إزاء المواقف المعاشة. كما أشارت هذه الأبحاث إلى أن الجهازين العصبي والمناعي جهازان معقدان يمثلان آلات متكاملة لمساعدة الفرد والمحافظة على الاتزان بين عناصره المختلفة العقلية والجسمية، وهذا الاتزان يحميه من تحديدات الحياة اليومية، ويطلق على ذلك مصطلح "الاتزان البدي" homeostasis، وهو مشتق من الكلمة الإغريقية "Homoios" وتعني التشابه أو التماثل، وكلمة "stasis" معنى وضع الشيء أو حالته، وتبدلت الرؤى إلى العلاقة بين الجسد والعقل والمناعة، وتزايد الاهتمام بكيفية تأثير العقل على وظائف الجسم، وسيطرته على الجهاز المناعي. وقد أثبتت البحوث أنه مع زيادة الضغوط تنخفض كفاءة الجهاز المناعي وتؤثر بالسلب على النواحي الجسمية والنفسية للفرد .(Robert)،(Jay Quinlan, 2012, 3 ومن هنا

برز الاهتمام بالعلاقة بين العقل والبدن، فوجد أن هناك علاقة قوية بينهما، وأنه يجب النظر إليهما كبناء واحد، فالمخ يرسل إشارات تنبيهية للجسم لينبهه إلى الاستجابة لأي مشكلة أو أي خلل في الجسم، وهذه الإشارات الاتصالية ذات اتجاه واحد، ويتضح من، ذلك أن الجهاز العصبي المركزي يتحكم فعلياً في الميكانيزمات الدفاعية للجسم، وعلى هذا يمكن القول بأن "كل تفكير، أو انفعال، أو اعتقاد له نتائج عصبية كيميائية، وهذه الرسائل الكيميائية الطبيعية تسمى (بيتيدات عصبية) neuropeptides، والتي كان يعتقد في وقت من الأوقات أنها توجد في المخ فقط، بينما أثبتت الأبحاث الأولية لعلماء دراسة الأعصاب أن هذه الناقلات العصبية موجودة على جدران الخلايا في كل من المخ وجهاز المناعة، وهذه الناقلات تتأثر بنوعية المعلومات والانفعالات التي ترد إلى الفرد، وتؤثر بدورها على الجسم من خلال مستقبلات خاصة يمكن تشبيهها "بالصحون اللاقطة"، وهذه المستقبلات تستقبل المواد الكيميائية التي يفرزها المح فتؤثر على سائر أنحاء الجسم بالإيجاب أو السلب، وعلى هذا فالمعلومات والأفكار والمعتقدات والانفعالات ينتقل أثرها من المخ إلى النواحي النفسية للفرد، ولذلك يجب التغيير والتحكم في طرق تفكيرنا ما يؤدي إلى تجنب المشاعر السلبية المجهدة التي تؤدي إلى إفراز كميات أدرينالين زائدة تؤدي إلى إضعاف الجهاز المناعي وزيادة القابلية للإصابة بالأمراض الجسميةوالنفسية (Jay Quinlan, 2012, 4 – 5). ويظهر التفاعل بين الجهاز العصبي والجهاز المناعي في مستويات بيولوجية متعددة ومختلفة، فالأجزاء الليمفاوية المناعية تنبه الأعصاب عن طريق النظام العصبي السمبثاوي، وتحمل الخلايا اللمفاوية إلى عضو الحس (الجزء المستقبل) العديد من الهرمونات والموصلات العصبية، وهكذا تتصل القنوات العصبية والمناعية لتحقق العديد من العلاقات الوظيفية بين الجهازين العصبي والمناعي، واللذان يتأثران بدورهما بالعوامل النفسية للفرد كالضغوط، ومستوى القلق، والقابلية للأمراض، وهناك بيانات ونتائج دراسات وفيرة تعكس الارتباط بين خيرات الضغوط الحياتية والتغيرات في ردود الفعل المناعية، مثل دراسة "نيكولاز كوهين"(Nicholas Cohen,1997) والتي ك كشفت عن وجود علاقة بين التغيرات الحادثة في جهاز المناعة، واستحاباتها للضغوط المستمرة، وبين

الاستجابات النفسية للفرد، إذ كلما زادت حالة الفرد النفسية سواء زادت قابليته للإصابة بالأمراض للارتباط الوثيق بين قدرة الجهاز المناعي والحالة النفسية للفرد، حيث وجد أنه في حالات الاكتئاب والتوتر والقلق والفشل الأكاديمي والمهني والحياتي تضعف الخلايا المناعية وتتلف إلى حد يصل لقتلها تماما، وعندئذ يصاب الإنسان بالأمراض الخطيرة (كالسرطان مثلاً) (Robert Ader , 2008).

كما أكد "روجر بوت" (Roger Booth ,2012)على أن هناك مسارات واسعة من الاتصال البيوكيميائي بين الجهازين المناعي والعصبي، مما يشير إلى وجود تأثير كبير للعوامل النفسية على نوعية تفكير الفرد، كما يرى أن العلاقة بين المجالات النفسية والاجتماعية والمناعية تنشأ نتيجة لهدفهم المشترك، وهو الحفاظ على استقرار الفرد، وإمداده بالقدرة على مسايرة التغيرات المتلاحقة، وتحقيق الانسجام والتوافق الذاتي والاجتماعي (Roger Booth, 1, 2012).

وتتضح العلاقة الوثيقة بين كل من الجهازين المناعي، والعصبي، والعوامل النفسية من خلال شبكة اتصالات ديناميكية عن طريق تحليلها تم التوصل إلى أن:

- الجهازين المناعي والعصبي ليسا منفصلان، فجهاز المناعة يشعل جزء مميزاً في الأعصاب لإنتاج إشارات منظمة لأجهزة الإرسال، والهرمونات، وخلايا المخ، وهذه الظواهر مجتمعة تمثل الأساس للنظم النفسية. بعد جهاز المناعة فعالا في تنظيم «الاتزان البدني»، فالخلايا المناعية تؤثر بشدة في حدوث تغير في الحالة النفسية للفرد، ويمكن ملاحظة هذا التغير في التغيرات الكيميائية التي تدعم الطاقة الضرورية للعمليات والأنشطة الحيوية، ومواجهة الضغوط، والتفكير، والسلوك، والدافعية، واكتساب المعارف، يتوقف تنشيط جهاز المناعة على الإنزان البدني والعصبي للفرد، وذلك من خلال شبكة علاقات بيولوجية متداخلة تؤثر على الحالة النفسية للفرد.
- تعمل الميكانيزمات الخاصة بالمناعة النفسية بدون وعي من الفرد، ولذلك قد يفشل الكثيرين في دفع تأثيراتها السلبية (Mate Lekander, 2002, 98 – 115).

ومن تعريفات المناعة النفسية:

- يشير مفهوم المناعة النفسية Psychoimmunology إلى أن العقل والجسم لا ينفصلان، وأن العقل يؤثر على جميع أنواع العمليات الفسيولوجية والنفسية لدى الفرد. ومن رواد هذا المجال "جورج أنجل" George Engel بجامعة روشيستر، و"جورج سولمون» George Solmon بجامعة هارفارد (Medicine, 2012 .(Net. Com
- وتعرف المناعة النفسية بأنها ميدان يرمي إلى تحري التفاعلات القائمة بين الدماغ وجهاز مناعة البدن، وفهم تأثير السلوك على الصحة البدنية ومقاومة المرض عند الإنسان (محمد حمدي الحجار، ٢٠٠٤).
- كما تعرف بأنها أحد فروع الدراسة التي تهتم بتأثيرات العوامل النفسية والاجتماعية على وظائف جهاز المناعة (American Heritage Dictionary, 2012)
- وتعرف المناعة النفسية إجرائياً بأنها رفع درجة وعي الطالبة معلمة الفلسفة والاجتماع، وتوجيه فكرها إلى أهمية نوعية التفكير التي تمارسها وتأثيراتها على حالتها النفسية والبدنية، وتنمية قدراتها على تحمل الأمور الصعبة ومواجهة التحديات، ومقاومة الأفكار الانهزامية، وإمدادها بطاقة نفسية وفكرية تحفرها على تحقيق أهدافها الحياتية والتدريسية.
- **مكونات المناعة النفسية**

برى أحمد أبو العزايم (٢٠١٢) أن المناعة النفسية تتكون من الآتي: نظام المعتقدات المقدامية، ويشمل: التفكير الإيجابي، والشعور بنمو الذات، والشعور بالاتساق، والشعور بالتحكم.

- مفهوم ذاتي متطور.
- الكفاءة الذاتية.
- التوجه حيال الهدف.
- التوجه حيال التغيير والتحدي.

– نظام تنظيم الـذات، ويشمل: التوافق الزمني، وضبط الاندفاعات، وضبط الانفعالات، وضبط الاهتياج. كما يرى البعض أن المناعة النفسية تشتمل على ما يلي:

- الدفاع الذاتي.
- العقلية.
- التحلي بصفة المساعدة الذاتية.
- التفكير المحفز.
- تأكيد الذات.
- تحكم في المخاوف.
- الاتساق الذاتي.

ويرى «كامل عبد الوهاب» (٢٠٠٢) أن أعراض فقدان المناعة النفسية ما يلي: ارتفاع القابلية للإيحاء، حيث يصبح الفرد مهيئاً لاستقبال كل الأفكار حتى ولو كانت غير صحيحة.

- فقدان السيطرة والتحكم في الذات.
- الاستسلام للفشل.
- الانعزالية.
- فقدان الإحساس بالسرور والمتعة في الحياة.
- حدوث خلل في معايير الحكم على الأشياء والمواقف .
- الانغلاق والجمود الفكري (ولاء إسحاق حسان، 2009، ١٣).

أهمية المناعة النفسية:

تعد المناعة النفسية بمثابة القوة التي تسمح للإنسان أن يتغلب على التحديات ويتجاوز العشرات ليحقق النجاحات. وترجع أهمية المناعة النفسية إلى صقل تفكير الفرد وتوجيهه إلى لحسن التعامل مع الضغوط والتوترات في البيئة المليئة بالمشكلات، ويمكن تنمية توجه عقلي لدى الطالب المعلم ينشط المناعة النفسية لديه ليكون أكثر

قدرة على التعامل بكفاءة مع مجريات الحياة بصعوباتها وتحدياتها، وعلى تحديد أهداف واقعية، والسعي الدؤوب لتحقيقها، وعلى التفكير بطرق إيجابية يتخلص بممارستها من قلقه وتساعده على حل مشكلاته، وممارسة مهنة التدريس بروح إيجابية متفائلة. وهناك علاقة وثيقة بين طريقة تفكير الفرد، ودرجة تحمله للمصاعب والتحديات، ورغبته في تحقيق أهدافه، وتؤثر المناعة النفسية بدرجة كبيرة على اعتقاد الفرد حول قدراته، ودرجة صموده أمام التحديات، وبحثه عن الطرق التي تحسن الأمور والمواقف، بالإضافة إلى أن الإنسان ذو المناعة النفسية القوية يتعلم ويستفيد من الخبرات الصعبة حتى لو تعرض فيها للإخفاق، ولا يعتبرها نقطة توقف لا يمكن تعديها. وقد هدفت دراسة سامي عبـد القـوي (٢٠٠٢) إلى التعرف على الاتجاهات الحديثة في العلاقة بين العقل والبدن وتطبيقاتها، وأشارت النتائج إلى وجود تفاعل متبادل ومباشر بين الحالات العقلية والوظائف الجسمية والمناعية. كما أجريت دراسة في جامعة «كينتاكي» Kentucky على عينة مكونة من (١٢٤) طالباً للتعرف على العلاقة بين اتجاهات الطلاب واستحابة الجهاز المناعي لديهم، ولوحظ أن الطلاب المتفائلين كانت لديهم استجابات مناعية أقوى من الطلاب ذوي الاتجاهات السلبية، مما يدل على وجود علاقة كيميائية حيوية بين المخ والجسد (Admire, 2011) واتفقت معها نتائج دراسة أجريت في جامعة "مينشحان" Michigan، حيث توصلت إلى أنه كلما ارتفع مستوى التفاؤل لدى الأفراد، قلت نسبة تعرضهم لمخاطر الأمراض (Jared Wadley, 2011). ونظرا لأهمية المناعة النفسية فهناك عدة خصائص تميز المتسمين بما تتضح فيما يلي:

خصائص المتسمين بالمناعة النفسية:

هناك بعض الخصائص التي تميز التوجه العقلي للمتسمين بالمناعة النفسية والصمود النفسي، وهي:

- يشعرون أنهم مقدرون ولهم مكانة خاصة.
- يضعون لأنفسهم أهدافاً وتوقعات إيجابية.
- يعتقدون أنهم قادرون على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصحيحة.

- ينظرون إلى الأخطاء والعشرات والمعوقات باعتبارها تحديات عليهم أن يواجهوها وليست محيطات عليهم أن يتجنبوها .
- يعتمدون على استراتيجيات فعالة لمواجهة المواقف المختلفة ومقاومة الإحساس بالهزيمة.
- واعون بجوانب الضعف والخطر ليدهم ولا ينكرونها، ويرون أنها محالات قابلة للتغيير والتحسين.
- يدركون جوانب القوة والتميز لديهم ويستمتعون بها.
- يغلب على مفهوم الذات لديهم صور القوة والكفاءة.
- يمتلكون مهارات جيدة في بناء العلاقات بالآخرين.
- يحددون جوانب حياتهم التي يمكنهم السيطرة عليها أو التحم فيها ويركزون جهدهم وطاقاتهم نحوها، ولا يلتفتون إلى العوامل التي لا تندرج تحت سيطرتهم. (سام جولدشين، وروبرت ب. بروكس، 514، 515، 2011).

النظرية التي فسرت المناعة النفسية:

تم تطوير مفهوم المناعة النفسية وفق مصادر التأثير النفسي المُتمثل بنقاط ضعف وقوة الشخصية التي تُؤثر علي المناعة النفسية للإنسان . (Olah,1996:23)

واستفاد أولاه Olah في نظريته من الجوانب الإيجابية التي تمتلكها النفس الإنسانية وأكد أيضاً علي أن إمكانيات وقوة شخصية الإنسان تُعزز المناعة النفسية لديه ويجب التركيز عليها بدلاً من نقاط الضعف وعيوب الشخصية التي تُقلل وتضعف المناعة النفسية .Olah,2002:104

إن إدراك نقاط القوة في الشخصية تُساعد علي جعل شخصية الفرد مُميزة وقوية,إذ تُنمي عنده القُدرة علي المُواجهة وتكون لديه مناعة نفسية وأيضاً تكون لديه القُدرة علي حل المشاكل النفسية وغير النفسية التي تعترضه حتي يصل إلي الهدف المنشود . (Olah,2000:616)

ويُشير أولاه Olah بأن هُناك عوامل عديدة مُتداخلة ومُتشابكة تتفاعل فيما بينها لغرض تقوية المناعة النفسية لدي الإنسان منها معرفية وسلوكية وانفعالية وبيئية ومُجتمعية,إذ تُساعد تلك العوامل علي تعزيز قوة الفرد ومناعته النفسية,إذ أن هذه الأبعاد تزود الفرد بالمناعة النفسية ضد التوتر وتُعزز النمو النفسي والجسمي ولذلك فالمناعة النفسية هي التي تجعل الشخص قادراً علي تحمُّل التوتر وتجعله أكثر قُدرة وصلابة في مُواجهة الصعوبات والمشاكل والأمراض والتحديات والضغوطات المُختلفة التي يُواجهها الفرد في مسيرة حياته وأن الكثير من الأمراض و الاضطرابات النفسية تُؤدي إلي أمراض عُضوية .

وقد أكد أولاه علي أن الأفكار والمعارف والاعتقادات التي يحملها الإنسان تُشكل حيزاً كبيراً في بناء وتكوين المناعة النفسية لدي الفرد فتُغير و تُعدل أفكار الإنسان أي جعله يعتقد أن له قُدرة وإمكانية وطاقة إيجابية علي تجاوز المواقف والأحداث الصعبة والضاغطة تنمي المناعة النفسية لديه . (Olah,2004:323)

تعقيب:

أن هناك علاقة وثيقة بين العوامل النفسية والعصبية والمناعية للفرد، كما أن تأثيراتها متبادلة ومتداخلة. يمكن تنشيط المناعة النفسية تماماً مثل تنشيط المناعة الجسمية، إلا أن تأثير المناعة النفسية يفوق تأثير المناعة الجسمية في توجيه دفة حياة الفرد، فعندما يهيئ الفرد لنفسه مناخاً نفسياً ملائماً ومشجعا، يمكنه الوصول إلى مستويات عليا من تحقيق أهدافه ونجاحاته الحياتية والأكاديمية.

يمكن الوصول بالفرد إلى حالة نفسية متوازنة وإيجابية إذا تحكم في نوعية تفكيره، لأن الحالة العقلية للفرد وتوعية تفكيره تعد الموجه الأساسي لسلوكياته، وتؤثر على مستوى نجاحه أو فشله في الحياة. يمكن للفرد أن يتحكم من خلال توجهه العقلي» في المواقف والأفكار السلبية، وتحويلها إلى مواقف وأفكار إيجابية، وبالتالي تقوية المناعة النفسية لتحقيق الاتزان النفسي والفكري للطالب لابد من رفع درجة وعيه، وتحفيز فكره بأهمية العوامل النفسية وتأثيراتها على مسار حياته، وبالتالي المساهمة في تحقيق الغاية المنشودة من إعداده، وتخريج طلاب أسوياء نفسيا وفكريا مما ينعكس بالإيجاب على علاقاتهم بتلاميذهم، وجوانب تدريسهم، وعلاقاتهم الاجتماعية بالآخرين.

وقد خلصت الباحثة بعد الانتهاء من هذا الجزء من البحث إلى الوقوف على العناصر التي يمكن من خلالها تنشيط المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة، وهي: مراقبة الأفكار، والتفاؤل، وتقدير الذات، وإدارة الغضب.

إجراءات البحث:

أ – منهج البحث: هو المنهج الوصفي التحليلي الذي يسعي إلي دراسة دور المناعة النفسية لدي طُلاب كلية التربية جامعة حلوان حيث يتناول الظاهرة المدروسة كما هي في الواقع .

ب – مُحددات البحث:

المُحددات البشرية: اقتصرت عينة الدراسة علي طُلاب كُلية التربية جامعة حلوان الفرقتين الأولي و الثالثة المُسجلين في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (2022,2023) .

المُحددات الزمنية: تَمَ إجراء الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (2022, 2023)

المُحددات المكانية: اقتصر تطبيق الدراسة في كُلية التربية جامعة حلوان وتقع في مدينة القاهرة بمصر .

ج – عينة البحث: تتكون عينة الدراسة من (120) طالباً بكلية التربية , جامعة حلوان تتراوح أعمارهم ما بين (19 – 23) عام .

د – أدوات البحث: مقياس المناعة النفسية (من إعداد الباحثة) .

الدراسات السابقة:

دراسة (Gundogan,2021) هدفت الكشف عن علاقة كل من المناعة النفسية والرضا عن الحياة لدي طلبة الجامعة في ظل الخوف من فيروس كورونا المُستجد "كوفيد – 19" (Covid19) وفي ضوء ذلك طبق البحث علي عينة مكونة من (430) من طلبة الجامعة بواقع (279 من الإناث), (15 من الذكور) وتوصلت النتائج إلي أن فيروس

كورونا المُستجد " كوفيد – 19" يعمل كمُتغير وسيط في العلاقة بين المناعة النفسية والرضا عن الحياة لدي طلبة الجامعة وأن هُناك علاقة إرتباطية مُوجبة دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة والمناعة النفسية , كما تَمَ التوصُّل إلي وجود مُستوي مُنخفض في كل من المناعة النفسية والرضا عن الحياة لدي طلبة الجامعة في ظل الخوف من فيروس كورونا المُستجد " كوفيد – 19" (Covid – 19) بالإضافة إلي ذلك فقد أشارت نتائج البحث إلي أن هُناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين (الذكوروالإناث) في مُتغير الرضا عن الحياة لصالح الإناث .

دراسة حنان الحلبي (2021) هدفت التعرُّف علي دور المناعة النفسية و المُساندة الإجتماعية في التنبُّؤ بالتوجُّه الإيجابي نحو المُستقبل لدي طالبات الجامعة والتعرُّف علي الفروق بين مُرتفعي ومُنخفضي المناعة النفسية والفروق بين مُرتفعي ومُنخفضي المُساندة الإجتماعية علي مقياس التوجُّه الإيجابي نحو المُستقبل,شملت الدراسة (275) طالبة من طالبات كُلية التربية,ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس المناعة النفسية لطالبات الجامعة ومقياس المُساندة الإجتماعية للمُراهقين والشباب, ومقياس التوجُّه الإيجابي نحو المُستقبل, واعتمدت الدراسة علي المنهج الوصفي التنبؤي المُقارن, وأظهرت الدراسة تمتُّع أفراد العينة بمستوي أعلي من المُتوسط في المناعة النفسية ومُستوي أقل من المُتوسط في المُساندة الاجتماعية والتوجُّه نحو المُستقبل, وللمناعة قُدرة تنبُّؤية بالتوجُّه الإيجابي نحو المُستقبل, بينما لم تتنبأ المُساندة الاجتماعية بالتوجُّه الإيجابي نحو المُستقبل,ووجود فروق بين مُنخفضي ومُرتفعي المناعة النفسية,وفروق بين مُنخفضي ومُرتفعي المُساندة الاجتماعية علي مقياس التوجُّه الإيجابي نحو المُستقبل.

دراسة محمد أحمد(2021) هدفت للتعرُّف علي درجة المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيُّف الدراسي لدي طلبة كلية الهندسة في جامعة الطفيلة التقنية في الأردن,وشملت الدراسة (359) طالباً وطالبة تم إختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية,ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس المناعة النفسية المكون من (39) فقرة ومقياس التكيُّف الدراسي المكون من (35) فقرة وذلك بعد التأكد من صدقهما وثباتهما,أظهرت الدراسة وجود علاقة

إرتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المناعة النفسية والتكيُّف الدراسي لدي طلبة كُلية الهندسة وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكُلية للمناعة النفسية تُعزي لمُتغير الجنس, في حين أظهرت وجود فروق في الدرجة الكُلية للمناعة النفسية تُعزي لمُتغير السنة الدراسية لصالح السنة الدراسية الثانية والثالثة والرابعة والخامسة وعدم وجود فروق في الدرجة الكُلية للمناعة النفسية تُعزي لتفاعُل الجنس مع السنة الدراسية لصالح الإناث في السنة الثانية ولصالح الذكور في السنة الثالثة والرابعة و الخامسة وعدم وجود فروق في الدرجة الكُلية للتكيُّف الدراسي تُعزي لمُتغير الجنس ووجود فروق في الدرجة الكُلية للتكيُّف الدراسي تُعزي لمُتغير السنة الدراسية لصالح السنة الثانية والرابعة, فيما تبين عدم وجود فروق في الدرجة الكُلية للتكيُّف الدراسي تُعزي لتفاعُل الجنس مع السنة الدراسية .

فروض البحث:

وفي ضوء الدراسات والبحوث السابقة التي تم الاطلاع عليها، تم تحديد الفروض التي يسعى البحث الحالي إلى التحقق منها فيما يلي:

1. تنتظم بنية مقياس المناعة النفسية لدى طلاب كلية التربية في عدة عوامل: التوجُّه الإيجابي لحل المُشكلات, الكفاءة الذاتية , الكفاءة الروحية, التوجُّه نحو الهدف .
2. توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الطلاب على مقياس المناعة النفسية، وعوامله الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث).
3. توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الطلاب على مقياس المناعة النفسية، وعوامله الفرعية تُعزى لاختلاف التخصص الدراسي (علمي، أدبي).
4. توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الطلاب على مقياس المناعة النفسية، وعوامله الفرعية تُعزى لاختلاف الفرقة الدراسية (الأولى، الرابعة).

محددات البحث:

وتمثلت تلك المحددات فيما يلي:

- **المحددات الموضوعية:** تمثلت في المتغيرات التي يتناولها البحث:المناعة النفسية،طلاب كلية التربية.

- **المحددات البشرية**: تم تطبيق أدوات البحث على طلاب كلية التربية جامعة حلوان، من الشعب العلمية والأدبية.
- **المحددات الزمنية**: طُبق البحث في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2021/ 2022م.
- **المحددات المكانية**:تم تطبيق أدوات البحث في كلية التربية جامعة حلوان.

الإجراءات:

تمثلت إجراءات البحث الحالي في العناصر التالية:

1. **المنهج المُستخدم**: تم استخدام المنهج الوصفي (السببي – المقارن)؛ لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث حيث استخدم هذا المنهج للتعرف على الفروق في مقياس المناعة النفسية وعوامله الفرعية تبعًا لاختلاف النوع (ذكور، إناث)، والتخصص الدراسي (علمي، أدبي)، والفرقة الدراسية (الأولى، الرابعة).
2. **العينة:**

انقسمت عينة البحث الحالي إلى قسمين هما:

عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث:تكونت تلك العينة من(210) طالبًا وطالبة من طلاب جامعة حلوان، والذين تم اختيارهم من الشعب العلمية والأدبية، وقد تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (18 – 22) سنة، بمتوسط عمري (20.02)سنة وانحراف معياري (1.518) سنة، وبواقع (47 ذكور، 163 إناث)، والجدول التالي يوضح الإحصاءات الوصفية لعينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث:

جدول (1)

المؤشرات الإحصائية لعينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث

المتغير التصنيفي	المجموعات	ن	متوسط أعمارهم الزمنية	الانحراف المعياري للعمر الزمني
النوع	ذكور	47	20.51	1.365
	إناث	163	19.82	1.519

التخصص الدراسي	علمي	71	20.59	1.141
	أدبي	139	19.66	1.581
الفرقة الدراسية	الأولى	80	18.23	0.420
	الرابعة	122	21.20	0.405
عينة التحقق من الخصائص السيكومترية		202	20.02	1.518

2. **العينة الأساسية للبحث:** هي تلك العينة التي تم تطبيق أدوات الدراسة عليها للخروج بمجموعة من النتائج والمقترحات التي تساعد على التحقق من صحة الفروض الخاصة بالدراسة، وتكونت تلك العينة من (250) طالبًا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان، والذين تم اختيارهم من والذين تم اختيارهم من الشعب العلمية والأدبية، وقد تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (18 – 22) سنة، بمتوسط عمري (19.80) سنة وانحراف معياري (1.490) سنة، وذلك بواقع (53 ذكور، 197 إناث)، وفيما يلي جدول يوضح المؤشرات الإحصائية للعينة الأساسية:

جدول (2)

المؤشرات الإحصائية للعينة الأساسية في البحث.

المتغير التصنيفي	المجموعات	ن	متوسط أعمارهم الزمنية	الانحراف المعياري للعمر الزمني
النوع	ذكور	53	20.30	1.422
	إناث	197	19.62	1.465
التخصص الدراسي	علمي	96	20.08	1.327
	أدبي	154	19.56	1.538
الفرقة الدراسية	الأولى	120	18.37	0.484
	الرابعة	122	21.20	0.405
العينة الأساسية ككل		242	19.80	1.490

أدوات البحث:

3 . اشتملت أدوات البحث على مقياس المناعة النفسية لدى طلاب كلية التربيةإعداد/ الباحثة، وفيما يلي عرض موجز لخطوات إعداد تلك الأداة وخصائصها السيكومترية:

1 . الهدف من المقياس:

يهدف هذا المقياس إلي قياس المناعة النفسية لدي طلاب كلية التربية جامعة حلوان .

2 . وصف المقياس:

تم إعداد المقياس على شكل مفردات عددها (72) مفردة، حيث يحتوي المكون الأول على (16) مفردة، والمكون الثاني (20) مفردة، والمكون الثالث (16) مفردة، والمكون الرابع (20) مفردة،، ويتضمن المقياس أربعة أبعاد هي (الكفاءة الذاتية – التوجه الروحاني – التوجه الايجابي نحو حل المشكلات – التوجُّه نحو الهدف).

وقد راعت الباحثة أن تكون المفردات واضحة، وغير معقدة، ومفهومة، ويتم تطبيق المقياس من قبل طلاب كلية التربية جامعة حلوان.

3 . التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية لدى طلاب كلية التربية إعداد/ الباحثة:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق وثبات المقياس على النحو التالي:

أولًا: مقياس المناعة النفسية لدى طلاب كلية التربية إعداد/ الباحثة

أولًا: صدق المقياس

يعد الصدق من أهم الخصائص السيكومترية للاختبارات النفسية، ذلك لأنه يتعلق بما يقيسه الاختبار، ويقصد بصدق الاختبار «أن الاختبار يقيس ما أعد لقياسه «(علي ماهر خطاب، 2004، 329)، وقد قامت الباحثة بحساب صدق المقياس عاملة طرائق للتأكد من أنه يقيس ما وضع لقياسه وهذه الطرائق هي: صدق المحكمين، صدق التحليل العاملي، وفيما يلي النتائج التي حصلت عليها الباحثة:

أ . الصدق الظاهري (المحكمين):

تم عرض المقياس على عدد (10) من المحكمين من أساتذة علم النفس التربوي والصحة النفسية، وطلب من السادة المحكمين بالحكم على ما إذا كانت المفردات تحت كل بُعد تعبر عن هذا الجانب فى ضوء التعريف الإجرائي، وكذلك التفضل بإضافة أي مقترح أو تعديل، وقد وضعت الباحثة محك (90٪) فأعلى كمحك لقبول نسبة الاتفاق على كل بند من البنود، وتمثلت ملاحظات السادة المحكمين في ضرورة تشكيل بعض المفردات حتى يسهل فهمها بالشكل الصحيح، وتعديل بعض المفردات المركبة.

ب . صدق التحليل العاملي Factor Analysis Validity:

هو أسلوب إحصائي يهدف إلى تحديد الحد الأدنى من العوامل، أو التكوينات الفرضية لتفسير الارتباطات البينية بين مجموعة من الاختبارات أو الفقرات أو المتغيرات،ومن ثم يُعد من أهم الأساليب الإحصائية التي تستخدم في تقدير صدق التكوين الفرضي للاختبارات النفسية، بالإضافة إلى أنه يحدد درجة تشبع عباراته بكل عامل من العوامل، وهذه التشبعات تمثل معاملات الارتباط بين مفردات الاختبار والعوامل، ويطلق على هذه المعاملات الصدق العاملي (علي ماهر خطاب، 2004، 343: 344).

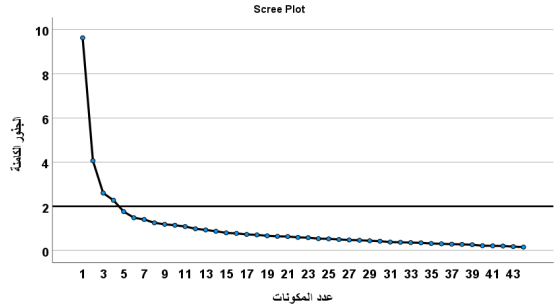
وأجرت الباحثة التحليل العاملي باستخدام طريقة المكونات الأساسية Principle Component، والتي وضعها " هويتلنج Hottelling " حيث إنها تؤدي إلى تشبعات دقيقة، وقد تم إجراء التحليل العاملي باستخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS. V.27 على عينة قوامها (210) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة، وتم التحقق من مدى كفاية العينة لإجراء التحليل العاملي للمقياس من خلال اختبار كفاية العينة Kaiser – Meyer – Olkin (KMO)، حيث بلغت قيمته (0.840) وهي قيمة أكبر من (0.60) مما يدل على كفاية العينة وملاءمتها، كما تم استخدام محك كايزر في تقدير العامل المستخلص كمؤشر للتوقف أو الاستمرار في استخلاص العوامل التي تمثل البناء الأساسي، حيث تم الإبقاء على العوامل التي تزيد جذورها الكامنة على الواحد الصحيح والتي تتضمن ثلاثة تشبعات دالة إحصائيًا على الأقل، ويرى (كاتل) أن هذا المحك يتميز بالثبات والاستقرار في حالة المصفوفات التي يزداد جذورها الكامنة على الواحد الصحيح.

كما أُستخدم محك جيلفورد الذي يعتبر محك التشبع الجوهري للعبارة على العامل الذي يعتبر دالًا إحصائيًا وهو (0.3+، – 0.3) أو أكثر، وقد تم استخدام طريقة الفاريماكس Varimax للتدوير المتعامد للمصفوفات الارتباطية لمفردات المحاور الخاصة بمقياس المناعة النفسية؛ للوصول إلى صورة مقبولة للمقياس يمكن تفسير العوامل وفقًا لها (فؤاد أبو حطب، وآمال صادق، 2010، 603: 622)؛ وبناءً على هذا المحك تم استبعاد المفردات التي يقل تشبعها عن (0.3) وعددها (2 – مفردتين)، وهي المفردات رقم (15، 27)، ومن ثم يصبح المقياس يتكون من (42) مفردة، وأسفر التحليل العاملي عن تشبع مفرداته على أربعة عوامل جوهرية، وبلغت نسبة التباين العاملي الكلي ٪42.210، والجدول الآتي يوضح العوامل المستخرجة، وجذورها الكامنة، ونسبة التباين لكل عامل،والنسبة التراكمية للتباين.

جدول (3)

العوامل المستخرجة، وجذورها الكامنة، ونسبة التباين لكل عامل، والنسبة التراكمية للتباين لمقياس المناعة النفسية.

العوامل	الجذر الكامن	نسبة التباين	نسبة التباين التراكمية
العامل الأول	5.847	٪13.288	٪13.288
العامل الثاني	4.489	٪10.202	٪23.490
العامل الثالث	4.329	٪9.840	٪33.330
العامل الرابع	3.907	٪8.880	٪42.210
اختبار كايزر – ماير – أوليكن = 0.840			
اختبار بارتليت = 3897.907 دال عند مستوى ثقة 0.001			



شكل بياني (1) عدد العوامل المستخرجة في مقياس المناعة النفسية.

والشكل البياني (1) يوضح عدد العوامل المستخرجة **[1]:

ويتضح من الشكل البياني (1) أن عدد النقاط التي تسبق الخط المستقيم أو تقع على الخط الذي يقطع المنحنى بالعرض هي أربع نقاط أي أن هناك أربعة عوامل جذرها الكامن أكبر من (2)، لذا فإن عدد العوامل الأنسب لإجراء التحليل العاملي هو (4) عوامل كما توصلت إليها نتائج التحليل العاملي، وفيما يلي مصفوفة العوامل التي نتجت عن التحليل العاملي.

جدول (4)

مصفوفة العوامل الدالة إحصائيًا وتبعاتها عامل تدوير المتغيرات (مقياس المناعة النفسية).

أرقام المفردات	العوامل المُستخرجة			
	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
19	0.775			
18	0.742			
35	0.706			
31	0.689	0.319		
7	0.678			
22	0.630			
25	0.615			
39	0.601		0.313	
40	0.559			
43	0.548	0.313		
16	0.518			0.406
34	0.449			0.387
23	0.438			
36		0.720		
37		0.648		
11		0.610		
33		0.563	0.334	

(1) عدد العوامل في هذا الشكل هو عدد النقاط التي تسبق الخط المستقيم أو تقع على الخط الذي يقطع المنحنى بالعرض.

أرقام المفردات	العوامل المُستخرجة			
	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
5		0.561		
6		0.512		
13		0.445		0.366
1		0.442	0.337	
41		0.439		
26		0.413		
9		0.327		
27				
30			0.818	
42			0.656	
10	0.312		0.607	
17			0.573	0.337
12			0.555	
21			0.554	
38		0.342	0.435	0.352
28			0.433	
3		0.393	0.428	
2			0.301	
8				0.703
20			0.327	0.644
24				0.610
44				0.547
14		0.448		0.497
4		0.452		0.452
29	0.395			0.447
32				0.388
15				

وفيما يلي تفسير لهذه العوامل سيكولوجياً عامل تدوير المتغيرات.

نتائج التحليل العاملي:

العامل الأول:

استحوذ هذا العامل على (13.288٪) من التباين العاملي الكلي (عامل التدوير)، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (5.847)، وقد تشبعت عليه جوهريًا (13) مفردة تراوحت قيم تشبعاتها ما بين (0.438: 0.775)، وذلك كما هو موضح بالجدول رقم (5).

جدول (5)

معاملات تشبع مفردات العامل الأول (التوجه الإيجابي لحل المشكلات).

رقم المفردة	رقم المفردة في الصورة الأولية	المفردات	معامل التشبع
	19		0.775
	18		0.742
	35		0.706
	31		0.689
	7		0.678
	22		0.630
	25		0.615
	39		0.601
	40		0.559
	43		0.548
	16		0.518
	34		0.449
	23		0.438

ومن خلال فحص مفردات هذا العامل نجد أن مضمونها يشير إلى «قدرة الفرد على حل المشكلات و طرح حلول ايجابية مختلفة الأفكار و مميزة «؛ لذا يمكن تسميته بـ **(التوجه الإيجابي لحل المشكلات)**.

العامل الثاني:

استحوذ هذا العامل على (10.202٪) من التباين العاملي الكلي (عامل التدوير)، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (4.489)، وقد تشبعت عليه جوهريًا (11) مفردة

تراوحت قيم تشبعاتها ما بين (0.327: 0.720)، وذلك كما هو موضح بالجدول رقم (6).

	39		0.601
	40		0.559
	43		0.548
	16		0.518
	34		0.449
	23		0.438

ومن خلال فحص مفردات هذا العامل نجد أن مضمونها يشير إلى «قدرة الفرد على حل المشكلات و طرح حلول ايجابية مختلفة الأفكار و مميزة «؛ لذا يمكن تسميته بـ **(التوجه الإيجابي لحل المشكلات)**.

العامل الثاني:

استحوذ هذا العامل على (10.202٪) من التباين العاملي الكلي (عامل التدوير)، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (4.489)، وقد تشبعت عليه جوهريًا (11) مفردة تراوحت قيم تشبعاتها ما بين (0.327: 0.720)، وذلك كما هو موضح بالجدول رقم (6).

معاملات تشبع مفردات العامل الثاني (الكفاءة الذاتية).

رقم المفردة	رقم المفردة في الصورة الأولية	المفردات	معامل التشبع
	36		0.720
	37		0.648
	11		0.610
	33		0.563
	5		0.561
	6		0.512
	13		0.445

رقم المفردة	رقم المفردة في الصورة الأولية	المفردات	معامل التشبع
	1		0.442
	41		0.439
	26		0.413
	9		0.327

ومن خلال فحص مفردات هذا العامل نجد أن مضمونها يشير إلى «قدرة الفرد على إدارة ذاته و فاعليته في مواجهة الصعاب و المشكلات «؛ لذا يمكن تسميته بـ **(الكفاءة الذاتية)**.

العامل الثالث:

استحوذ هذا العامل على (٪9.840) من التباين العاملي الكلي (عامل التدوير)، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (4.329)، وقد تشبعت عليه جوهريًا (10) مفردات تراوحت قيم تشبعاتها ما بين (0.301: 0.818)، وذلك كما هو موضح بالجدول رقم (7).

جدول (7)

معاملات تشبع مفردات العامل الثالث (الكفاءة الروحية).

رقم المفردة	رقم المفردة في الصورة الأولية	المفردات	معامل التشبع
	30		0.818
	42		0.656
	10		0.607
	17		0.573
	12		0.555
	21		0.554
	38		0.435
	28		0.433
	3		0.428
	2		0.301

ومن خلال فحص مفردات هذا العامل نجد أن مضمونها يشير إلى «قدرة الفرد على الالتزام الديني و أداء الشعائر و التمسك بها و دورها في مواجهات الصعاب «؛ لذا يمكن تسميته بـ **(الكفاءة الروحية)**.

العامل الرابع:

استحوذ هذا العامل على (8.880٪) من التباين العاملي الكلي (عامل التدوير)، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (3.907)، وقد تشبعت عليه جوهريًا (8) مفردات تراوحت قيم تشبعاتها ما بين (0.388: 0.703)، وذلك كما هو موضح بالجدول رقم (8).

جدول (8)

معاملات تشبع مفردات العامل الرابع (التوجه نحو الهدف).

رقم المفردة	رقم المفردة في الصورة الأولية	المفردات	معامل التشبع
	8		0.703
	20		0.644
	24		0.610
	44		0.547
	14		0.497
	4		0.452
	29		0.447
	32		0.388

ومن خلال فحص مفردات هذا العامل نجد أن مضمونها يشير إلى «قدرة الفرد على مواصلة الاتجاه و المثابرة وإنجاز المهام وقدرته على الوصول لأهدافه مهما كانت التحديات و العقبات «؛ لذا يمكن تسميته بـ **(التوجه نحو الهدف)**.

ثانيًا: الاتساق الداخلي:

تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس المناعة النفسية على عينة قوامها (210) طالبًا وطالبة من طلاب كلية التربية، وذلك من خلال حساب معاملات ارتباط بيرسون بين كل مفردة والدرجةالكلية للعامل الذى تنتمى إليه، وكذلك معاملات الارتباط بين

كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس، وكذلكمعاملات الارتباط بين العوامل وبعضها البعض والدرجة الكمية للمقياس، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (0.01)، كما ما هو موضح في الجدول التالي:

أ. حساب معاملات الارتباط بين المفردات ودرجة العامل، والدرجة الكلية للمقياس:

جدول (9)

قيم معاملات ارتباط بيرسون بين المفردات ومقياس المناعة النفسية ككل.

العوامل الفرعية	المفردة	الارتباط بالعامل	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	المفردة	الارتباط بالعامل	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
العامل الأول (التوجه الإيجابي لحل المشكلات)	7	0.672**	0.395**	31	0.689**	0.582**
	16	0.596**	0.470**	34	0.549**	0.510**
	18	0.742**	0.558**	35	0.715**	0.581**
	19	0.789**	0.647**	39	0.628**	0.580**

العوامل الفرعية	المفردة	الارتباط بالعامل	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	المفردة	الارتباط بالعامل	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
العامل الأول (التوجه الإيجابي لحل المشكلات)	7	0.672**	0.395**	31	0.689**	0.582**
	16	0.596**	0.470**	34	0.549**	0.510**
	18	0.742**	0.558**	35	0.715**	0.581**
	19	0.789**	0.647**	39	0.628**	0.580**
	22	0.604**	0.450**	40	0.590**	0.374**
	23	0.479**	0.291**	43	0.606**	0.534**
	25	0.668**	0.556**			
العامل الثاني (الكفاءة الذاتية)	1	0.555**	0.327**	26	0.508**	0.307**
	5	0.656**	0.511**	33	0.598**	0.419**
	6	0.567**	0.450**	36	0.666**	0.420**
	9	0.405**	0.355**	37	0.647**	0.340**
	11	0.568**	0.427**	41	0.498**	0.419**
	13	0.519**	0.400**			

العوامل الفرعية	المفردة	الارتباط بالعامل	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	المفردة	الارتباط بالعامل	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
العامل الأول (التوجه الإيجابي لحل المشكلات)	7	0.672**	0.395**	31	0.689**	0.582**
العامل الثالث (الكفاءة الروحية)	2	0.364**	0.217**	21	0.565**	0.376**
	3	0.535**	0.432**	28	0.400**	
	10	0.676**	0.554**	30	0.484**	
	12	0.643**	0.492**	38	0.580**	
	17	0.597**	0.378**	42	0.587**	
العامل الرابع (التوجه نحو الهدف)	4	0.647**	0.604**	24	0.655**	0.436**
	8	0.734**	0.538**	29	0.588**	
	14	0.669**	0.548**	32	0.290**	
	20	0.735**	0.573**	44	0.425**	

(*). دال عند مستوى 0.05 (**). دال عند مستوى 0.01

ويتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين المفردات وكل من العوامل الفرعية (التوجه الإيجابي لحل المشكلات، الكفاءة الذاتية، الكفاءة الروحية، التوجه نحو الهدف) والدرجة الكلية للمقياس عامل إجراء التحليل العاملي دالة إحصائيًا عند مستوى0.01، مما يؤكد على الاتساق الداخلي لمفردات المقياس وتجانسها، وبهذا يظل عدد مفردات المقياس (42) مفردة عامل إجراء الاتساق الداخلي عليه.

ب . حساب معاملات الارتباط بين العوامل الفرعية وبعضها، والدرجة الكلية للمقياس:

تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات العوامل الفرعية وبعضها، والدرجة الكلية للمقياس، وذلك على عينة قوامها (210) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة، والجدول (10) يوضح معاملات الارتباط بين درجات العوامل الفرعية وبعضها، والدرجة الكلية للمقياس.

درجات العوامل الفرعية وبعضها، والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (10)

معاملات الارتباط بين العوامل الفرعية ومقياس المناعة النفسية ككل.

المقياس وعوامله الفرعية	العامل الأول (التوجه الإيجابي لحل المشكلات)	العامل الثاني (الكفاءة الذاتية)	العامل الثالث (الكفاءة الروحية)	العامل الرابع (التوجه نحو الهدف)	مقياس المناعة النفسية ككل
العامل الأول (التوجه الإيجابي لحل المشكلات)	1	0.251**	0.385**	0.474**	0.779**
العامل الثاني (الكفاءة الذاتية)	0.251**	1	0.493**	0.473**	0.705**
العامل الثالث (الكفاءة الروحية)	0.385**	0.493**	1	0.522**	0.743**
العامل الرابع (التوجه نحو الهدف)	0.474**	0.473**	0.522**	1	0.779**
مقياس المناعة النفسية ككل	0.779**	0.705**	0.743**	0.779**	1

(*). دال عند مستوى 0.05 (**). دال عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول السابق وجود معاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائيًا عند مستوى 0.01 بين العوامل الفرعية (التوجه الإيجابي لحل المشكلات، الكفاءة الذاتية، الكفاءة الروحية، التوجه نحو الهدف) وبعضها البعض، وبينها وبين مقياس المناعة النفسية ككل لدى طلاب الجامعة، وهي معاملات ارتباط جيدة، وهذا يدل على تجانس المقياس واتساقه من حيث العوامل الفرعية.

ثالثًا: الثبات:

يقصد بثبات المقياس وفقًا لجيلفورد النسبة بين التباين الحقيقي إلى التباين المشاهد (الكلي) لدرجات الاختبار، وهو من أهم الشروط السيكومترية للاختبار عامل الصدق

لأنه يتعلق بمدى دقة الاختبار في قياس ما يدعى قياسه (علي ماهر خطاب، 2004، 363)، وقد قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتين هما: طريقة التجزئة النصفية، وألفا – كرونباخ، وفيما يلي توضيح كلًا منهما:

أ . طريقة التجزئة النصفية Half – Split

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (210) طالبًا وطالبة من طلاب كلية التربية، ثم تم حساب معامل الارتباط (معامل ثبات التجزئة النصفية) بين نصفي الاختبار (الزوجي والفردي) لكل عامل من العوامل والمقياس ككل، باستخدام معادلتي جوتمان، ومعادلة تصحيح الطول لسبيرمان براون.

جدول (11)

معاملات ثبات مقياس المناعة النفسية بطريقة التجزئة النصفية.

المقياس وعوامله الفرعية	عدد المفردات	معامل التجزئة " سبيرمان – براون "		معامل جوتمان
		قبل التصحيح	عامل التصحيح	
العامل الأول (التوجه الإيجابي لحل المشكلات)	13	0.783	0.879	0.877
العامل الثاني (الكفاءة الذاتية)	11	0.623	0.769	0.762
العامل الثالث (الكفاءة الروحية)	10	0.679	0.809	0.808
العامل الرابع (التوجه نحو الهدف)	8	0.588	0.740	0.735
مقياس المناعة النفسية ككل	42	0.850	0.919	0.919

ويتضح من خلال الجدول السابق أن معاملات ثبات التجزئة النصفية باستخدام معادلتي سبيرمان – براون وجوتمان مقبولة وأكبر من 0.60، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات والاستقرار.

ب . طريقة ألفا – كرونباخ Cronbach Alpha

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (210) طالبًا وطالبة من طلاب كلية التربية ثم تم حساب قيم معاملات ثبات الاختبار باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (12)

معاملات ثبات مقياس المناعة النفسية وعوامله الفرعية بطريقة معامل ألفا – كرونباخ.

المقياس وعوامله الفرعية	عدد المفردات	معامل ألفا – كرونباخ
العامل الأول (التوجه الإيجابي لحل المشكلات)	13	0.875
العامل الثاني (الكفاءة الذاتية)	11	0.783
العامل الثالث (الكفاءة الروحية)	10	0.805
العامل الرابع (التوجه نحو الهدف)	8	0.791
مقياس المناعة النفسية ككل	42	0.907

ويتضح من خلال الجدول السابق أن معاملات ثبات ألفا كرونباخ مرتفعة وأكبر من 0.60، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات والاستقرار.

وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس قامت الباحثة بحذف المفردات التي لم تثبت صدقها أو ثباتها مما ترتب على ذلك إعادة ترقيم المفردات، وفيما يلي توضيح للصورة النهائية للمقياس:

يتكون المقياس في صورته النهائية من (4) عوامل تشتمل على (42) مفردة تهدف إلى قياس المناعة النفسية لدى طلاب كلية التربية، ويتعين على المفحوص داخل المقياس أن يختار إجابة واحدة لكل مفردة من المفردات، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (42: 210)، بحيث تشير الدرجة العليا إلى تمتع الطالب بالمناعة النفسية، ويوضح الجدول التالي أرقام مفردات كل عامل من العوامل كما وردت بالصورة النهائية للمقياس.

جدول (13)

توزيع المفردات على العوامل المُستخرجة لمقياس المناعة النفسية (الصورة النهائية).

العوامل الفرعية	عدد المفردات	أرقام المفردات
العامل الأول (التوجه الإيجابي لحل المشكلات)	13	1، 5، 9، 13، 17، 21، 25، 29، 33، 36، 39، 41، 42
العامل الثاني (الكفاءة الذاتية)	11	2، 6، 10، 14، 18، 22، 26، 30، 34، 37، 40
العامل الثالث (الكفاءة الروحية)	10	3، 7، 11، 15، 19، 23، 27، 31، 35، 38
العامل الرابع (التوجه نحو الهدف)	8	4، 8، 12، 16، 20، 24، 28، 32

وفي تعليمات المقياس يُطلب من المفحوص أن يختار إجابة واحدة من ضمن خمسة بدائل علي مقياس تدريجي خماسي (دائمًا، أحيانًا، غالبًا، قليلًا، نادرًا) بما يتناسب وشخصيته وسلوكياته في الواقع، بحيث يُعطى درجات (1 – 2 – 3 – 4 – 5) بالترتيب لكل مفردة من المفردات السلبية، و(5 – 4 – 3 – 2 – 1) بالترتيب لكل مفردة من المفردات الإيجابية.

الأساليب الإحصائية المُستخدمة:

استخدمت الباحثة مجموعة من الأساليب الإحصائية في البحث الحالي تمثلت فيما يلي:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.
2. اختبار «ت «لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعات المستقلة.
3. معامل الارتباط الخطي لبيرسون.
4. التحليل العاملي الاستكشافي.
5. معامل ألفا – كرونباخ.
6. التجزئة النصفية (معادلتي سبيرمان – براون، جوتمان).

نتائج البحث ومناقشتها:

تناولت الباحثة في هذا الجزء النتائج التي تم التوصل إليها، وتفسيرها في ضوء الدراسات والأدبيات النظرية التي تناولت المناعة النفسية لدى طلاب كلية التربية، وفيما يلي النتائج المتعلقة بفروض البحث:

1 . نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه «تنتظم بنية مقياس المناعة النفسية لدى طلاب كلية التربية في عدة عوامل «، تم التحقق من هذا الفرض من خلال إجراء التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس المناعة النفسية كما هو مُوضح في الجداول أرقام (3، 4، 5، 6، 7، 8)، فقد دلت النتائج على وجود أربعة عوامل أساسية تسهم في قياس متغير المناعة النفسية لدى طلاب كلية التربية وهي:التوجه الإيجابي لحل المشكلات، الكفاءة الذاتية، الكفاءة الروحية، التوجه نحو الهدف.

فيما يتعلق بتحديد أبعاد المناعة النفسية و بناء على ما سبق ومن خلال التحليل العاملي تبين أن المناعة النفسية (من خلال المقياس الذي أُعد لقياسها)تتكون من أربعة أبعاد اساسية هي::التوجه الإيجابي لحل المشكلات، الكفاءة الذاتية، الكفاءة الروحية، التوجه نحو الهدف. لذا يمكن القول أن البحث الراهن أمكنه تحديد أبعاد ومكونات المناعة النفسية لدى طلاب كلية التربية بجامعة حلوان, و يتفق ذلك مع ما ذكره Olah,2000 من أن المناعة النفسية هي " نظام متكامل من الأبعاد المعرفية و الدافعية و السلوكية للشخصية و التي من شأنها أن تعطي للفرد مناعة ضد الضغوط، و تدعم النمو الصحي و تعمل كأجسام مضادة نفسية لمقاومة الضغوط .

كما ما يتفق مع ما أشار إليه (قاموس علم النفس و الطب النفسي) القدرة علي مواجهة الإجهاد الانفعالي و الإخفاق في الاستجابة للمواقف الضاغطة والأحداث التي تُؤدي إلي الإنعصاب (جابر عبد الحميد ,علاء الدين كفافي ,1996).

وهذا يتفق مع نتائج دراسات كلاً من ناهد فتحي (2019)و سليمان عبد الواحد (2020)إلي وجود علاقة بين طريقة تفكير الفرد و درجة تحمله للمصاعب و التحديات

ورغبته في تحقيق أهدافه, كما أكدت نتائج هذه الدراسات علي وجود تفاعل مُتبادل و مُباشر بين الحالات العقلية و الوظائف الجسمية و المناعية و أشارت نتائج هذه الدراسات إلي أن المناعة النفسية تضبط حركة الجهاز المعرفي نحو إدراك النتائج الإيجابية الممكنة و تُقوي عملية توقع نجاح السلوك الإيجابي و تضمن اختيار أساليب التأقلُم أو التكيُّف (استراتيجيات المواجهة) التي تُناسب خصائص الموقف و حالات الفرد و مزاجه و تحمي الفرد من الضرر أو الأذى الانفعالي و تُعزز آليات الدفاع النفسي , إضافة إلي إمكانية تنشيط جهاز المناعة النفسية من خلال التدريب و التدخل السيكولوجي .

2 . نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني على أنه «توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الطلاب على مقياس المناعة النفسية، وعوامله الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث)»، وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار «ت T – Test» لحساب الفروق بين مجموعتين مستقلتين ودلالة تلك الفروق، وفيما يلي نتائج اختبار (ت) للفروق في متغير المناعة النفسية، وعوامله الفرعية (التوجه الإيجابي لحل المشكلات، الكفاءة الذاتية، الكفاءة الروحية، التوجه نحو الهدف) تبعًا لاختلاف النوع (ذكور، إناث):

جدول (14)

الفروق على مقياس المناعة النفسية وعوامله الفرعية تبعًا لاختلاف النوع(ن=250).

المقياس وعوامله الفرعية	النوع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية df.	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التوجه الإيجابي لحل المشكلات	ذكور	53	48.55	7.853	248	0.702	(0.484) غير دالة إحصائيًا
	إناث	197	47.56	9.355			
الكفاءة الذاتية	ذكور	53	39.57	5.500	248	0.430	(0.667) غير دالة إحصائيًا
	إناث	197	39.15	6.487			
الكفاءة الروحية	ذكور	53	44.60	4.974	248	0.995	(0.321) غير دالة إحصائيًا
	إناث	197	43.76	5.597			
التوجه نحو الهدف	ذكور	53	28.87	5.103	248	0.399	(0.691) غير دالة إحصائيًا
	إناث	197	28.56	4.996			

مقياس المناعة النفسية ككل	ذكور	53	161.58	16.392	248	0.886	(0.376) غير دالة إحصائيًا
	إناث	197	159.03	19.180			

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية (248) = 1.960

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.01ودرجات حرية (248) = 2.576

باستقراء النتائج الواردة في الجدول رقم (14) يتضح **عدم تحقق الفرض الثاني،** حيث تُظهر النتائج أن قيم «ت» المحسوبة للفروق في الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية، وعوامله الفرعية قد بلغت (0.886، 0.702، 0.430، 0.995، 0.399) بالترتيب، وهي قيم غير دالة إحصائيًا مقارنة بقيم "ت" الجدولية عند مستويي دلالة (0.05، 0.01) لدرجات حرية 248؛ وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية، وعوامله الفرعية (التوجه الإيجابي لحل المشكلات، الكفاءة الذاتية، الكفاءة الروحية، التوجه نحو الهدف).

وهذا يختلف مع ما جاء في دارسة دراسة حليم (2021) هدفت معرفة العلاقة بين المناعة النفسية والرضا عن الحياة لدي طلبة الجامعة في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا المُستجد "كوفيد – 19" (Covid – 19) والكشف عن مُستوي كل من المناعة النفسية والرضا عن الحياة في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا المُستجد "كوفيد – 19" لطلبة الجامعة والتعرُّف علي تأثير النوع (ذكور/ إناث) كأحد المُتغيرات الديموجرافية علي كل من المناعة النفسية والرضا عن الحياة في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا المُستجد,و توصلت النتائج إلي أنه تُوجد فروق دالة إحصائياً بين مُتوسطي درجات الذكور والإناث في بُعدي (التفكير الإيجابي والرفاهة النفسية) لصالح مُتوسط درجات الذكور وعدم وجود فرق دال إحصائياً بين مُتوسطي درجات الذكور والإناث في (السعادة, العلاقات الاجتماعيةة, الطمأنينة,التقدير الاجتماعي) وفي الدرجة الكُلية للرضا عن الحياة في ظل إنتشار جائحة فيروس كورونا المُستجد, في حين تُوجد فروق دالة إحصائياً بين مُتوسطي درجات الذكور والإناث في بُعد (الاستقرار الاجتماعي) لصالح مُتوسط درجات الذكور

وكذلك وجود علاقة إرتباطية مُوجبة ذات دلالة إحصائية عند مُستوي (,01) بين الدرجة الكُلية للمناعة النفسية وأبعادها المُختلفة والدرجة الكُلية للرضا عن الحياة وأبعادها المُختلفة في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا المُستجد لدي طلبة جامعة الزقازيق فيما عدا العلاقة بين بُعديْن, حيث أنه لا يُوجد إرتباط ذا دلالة إحصائية بين درجة بُعد (التفكير الإيجابي) من أبعاد المناعة النفسية ودرجة بُعد (التقدير الإجتماعي) من أبعاد الرضا عن الحياة .

كما تختلف مع دراسة (ناهد أحمد، 2017) حيث أظهرت النتائج وجود فروق في المناعة النفسية وفقًا لمتغير الجنس (ذكور، إناث) حيث كان الذكور أعلى من الإناث في مستوى المناعة النفسية .

وهذا يدل على أن متغير الجنس لا يؤثر على مستوى المناعة لدى طلاب الجامعة، حيث تُعد المرحلة الجامعية مرحلة مهمة في حياة مُعظم الطُلاب سواء من الذكور أو الإناث و خاصةً أنها تتزامن مع مرحلة الاستقلالية و الاعتماد علي النفس و تكوين الخبرات و كيفية الاستفادة منها في مُواجهة الضغوط الدراسية و الأُسرية و الاجتماعية و الانفعالية .

3 . نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص الفرض الثالث على أنه «توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الطلاب على مقياس المناعة النفسية، وعوامله الفرعية تُعزى لاختلاف التخصص الدراسي (علمي، أدبي) «، وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار «ت «T – Test لحساب الفروق بين مجموعتين مستقلتين ودلالة تلك الفروق، وفيما يلي نتائج اختبار (ت) للفروق في متغير المناعة النفسية، وعوامله الفرعية (التوجه الإيجابي لحل المشكلات، الكفاءة الذاتية، الكفاءة الروحية، التوجه نحو الهدف) تبعًا لاختلاف التخصص الدراسي (علمي، أدبي):

جدول (15)

الفروق على مقياس المناعة النفسية وعوامله الفرعية تبعًا لاختلاف التخصص الدراسي

(ن=250).

المقياس وعوامله الفرعية	التخصص الدراسي	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحريةdf.	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التوجه الإيجابي لحل المشكلات	علمي	96	45.91	9.481	248	– 2.603	(0.01) دالة عند 0.01
	أدبي	154	48.94	8.601			
الكفاءة الذاتية	علمي	96	38.50	5.554	248	– 1.466	(0.144) غير دالة إحصائيًا
	أدبي	154	39.69	6.673			
الكفاءة الروحية	علمي	96	42.20	5.950	248	– 4.098	(0.000) دالة عند 0.001
	أدبي	154	45.03	4.864			
التوجه نحو الهدف	علمي	96	27.16	4.976	248	– 3.752	(0.000) دالة عند 0.001
	أدبي	154	29.54	4.825			
مقياس المناعة النفسية ككل	علمي	96	153.76	18.453	248	– 4.012	(0.000) دالة عند 0.001
	أدبي	154	163.19	17.848			

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية (248) = 1.960

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.01ودرجات حرية (248) = 2.576

باستقراء النتائج الواردة في الجدول رقم (15) يتضح **تحقق الفرض الثالث جزئيًا**، حيث تُظهر النتائج أن قيم «ت» المحسوبة للفروق في الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية، والعوامل الفرعية (التوجه الإيجابي لحل المشكلات، الكفاءة الروحية، التوجه نحو الهدف) قد بلغت (– 4.012، – 2.603، – 4.098، – 3.752) بالترتيب، وهي قيم دالة إحصائيًا مقارنة بقيم "ت" الجدولية عند مستويي دلالة (0.05، 0.01) لدرجات حرية 248، بينما بلغت قيمة "ت" في حالة عامل الكفاءة الذاتية(– 1.466)، وهي قيمة غير دالة إحصائيًا، وهذا يشير إلى ما يلي:

- وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستويي دلالة (0.01، 0.001) بين متوسطي درجات طلاب التخصصات العلمية والأدبية في الدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، والعوامل الفرعية (التوجه الإيجابي لحل المشكلات،

الكفاءة الروحية، التوجه نحو الهدف) لصالح طلاب التخصصات الأدبية (المتوسط الأعلى).

- عدم وجود فرق دال إحصائيًا بين متوسطي درجات طلاب التخصصات العلمية والأدبية في عامل الكفاءة الذاتية.

وباستقراء نتائج هذا الفرض يتضح أن أصحاب التخصصات الأدبية يتمتعون بمستوى أعلى من المناعة النفسية في التوجه الإيجابي لحل المشكلات، الكفاءة الروحية، التوجه نحو الهدف،وذلك لقدرتهم على مواجهة المشكلات بشكل إيجابي وذلك نتيجة لتمتعهم بكفاءة روحية عالية،و يرجع ذلك للضغوطات الذي يتعرض إليها أصحاب التخصصات العلمية من أسرهم وذلك لخوفهم من انخفاض مستوى تحصيلهم الدراسي حيث إن المناعة النفسية بوصفها خاصية من الخصائص النفسية و السمات الشخصية التي يُمكن للفرد أن يكتسبها من الخبرات و المهارات و المعارف التي يتعلمها من مُواجهة الأزمات و الصعوبات السابقة , فالأُسرة تُؤثر و تتدخل في تشكيل و تنشيط المناعة النفسية لدي أفرادها في كونها أول حيز حقيقي و تجريبي للخبرات فهي المُجتمع المُصغر للطفل و الفرد .

4 . نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

5 . ينص الفرض الرابع على أنه «توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الطلاب على مقياس المناعة النفسية، وعوامله الفرعية تُعزى لاختلاف الفرقة الدراسية (الأولى، الرابعة) «، وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار «ت «T Test – لحساب الفروق بين مجموعتين مستقلتين ودلالة تلك الفروق، وفيما يلي نتائج اختبار (ت) للفروق في متغير المناعة النفسية، وعوامله الفرعية (التوجه الإيجابي لحل المشكلات، الكفاءة الذاتية، الكفاءة الروحية، التوجه نحو الهدف) تبعًا لاختلاف الفرقة الدراسية (الأولى، الرابعة):

جدول (16)

الفروق على مقياس المناعة النفسية وعوامله الفرعية تبعًا لاختلاف الفرقة الدراسية (ن=250).

المقياس وعوامله الفرعية	الفرقة الدراسية	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية df.	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التوجه الإيجابي لحل المشكلات	الأولى	120	45.14	10.757	248	4.241 –	(0.000) دالة عند 0.001
	الرابعة	122	49.94	6.321			
الكفاءة الذاتية	الأولى	120	38.00	7.034	248	2.636 –	(0.009) دالة عند 0.01
	الرابعة	122	40.11	5.291			
الكفاءة الروحية	الأولى	120	41.72	6.485	248	6.296 –	(0.000) دالة عند 0.001
	الرابعة	122	45.85	3.229			
التوجه نحو الهدف	الأولى	120	27.31	6.012	248	3.704 –	(0.000) دالة عند 0.001
	الرابعة	122	29.64	3.462			
مقياس المناعة النفسية ككل	الأولى	120	152.17	23.502	248	5.997 –	(0.000) دالة عند 0.001
	الرابعة	122	165.54	7.315			

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية (248) = 1.960

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.01ودرجات حرية (248) = 2.576

باستقراء النتائج الواردة في الجدول رقم (16) يتضح **تحقق الفرض الرابع كليًا**، حيث تُظهر النتائج أن قيم «ت» المحسوبة للفروق على مقياس المناعة النفسية وعوامله الفرعية قد بلغت (– 5.997، – 4.241، – 2.636، – 6.296، – 3.704) بالترتيب، وهي قيم دالة إحصائيًا مقارنة بقيم "ت" الجدولية عند مستويي دلالة (0.05، 0.01) لدرجات حرية 248؛ وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستويي دلالة (0.01، 0.001) بين متوسطي درجات طلاب الفرقتين الأولى والرابعة في الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية وعوامله الفرعية (التوجه الإيجابي لحل المشكلات، الكفاءة الذاتية، الكفاءة الروحية، التوجه نحو الهدف) لصالح طلاب الفرقة الرابعة (المتوسط الأعلى).

وهذه النتيجة تعزو لوصول طلاب الفرقة الرابعة لمرحلة التخرج حيث ينظرون بصورة ايجابية اتجاه مستقبلهم و تحقيق ذواتهم باقتراب تخرجهم و اقتراب تحقيق هدفهم، وهذا يتفق مع ما جاء في دراسة دراسة محمد أحمد(2021)هدفت التعرُّف علي درجة المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيُّف الدراسي لدي طلبة كلية الهندسة في جامعة الطفيلة التقنية في الأردن,أظهرت الدراسة وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المناعة النفسية والتكيُّف الدراسي لدي طلبة كُلية الهندسة وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكُلية للمناعة النفسية تُعزي لمُتغير الجنس, في حين أظهرت وجود فروق في الدرجة الكُلية للمناعة النفسية تُعزي لمُتغير السنة الدراسية لصالح السنة الدراسية الثانية والثالثة والرابعة والخامسة وعدم وجود فروق في الدرجة الكُلية للمناعة النفسية تُعزي لتفاعُل الجنس مع السنة الدراسية لصالح الإناث في السنة الثانية ولصالح الذكور في السنة الثالثة والرابعة و الخامسة وعدم وجود فروق في الدرجة الكُلية للتكيُّف الدراسي تُعزي لمُتغير الجنس ووجود فروق في الدرجة الكُلية للتكيُّف الدراسي تُعزي لمُتغير السنة الدراسية لصالح السنة الثانية والرابعة, فيما تبين عدم وجود فروق في الدرجة الكُلية للتكيُّف الدراسي تُعزي لتفاعُل الجنس مع السنة الدراسية .

و تستخلص الباحثة – في حدود وجهة نظرها المُتواضعة – أنه من أهم الأشياء التي تُساعد علي تنشيط و تنمية المناعة النفسية –التفكير بإيجابية و التخلُّص من المشاعر السلبية لأن العقل الباطن يتبني أفكارنا و يُترجمها إلي أفعال إذ يقول الكاتب «نورمان فينستيل «في كتابه قوة التفكير الإيجابي: «أعطى عقلك السلام " و كذلك الحرص علي مُرافقة الأشخاص المُتفائلين المُندفعين للحياة بحماس و طاقة و يُشجعون علي الإنجاز و الابتعاد عن الأشخاص ممتصين الطاقة فكما يقول " جوزيف مارفي " في كتابه " قوة العقل الباطن ": إن ما يقوله أو يفعله الشخص الآخر لا يُمكن حقاً أن يُضايقك إلا إذا سمحت له بذلك "وأيضاً إخراج المشاعر السلبية الكامنة بداخل النفس من خلال ممارسة الأنشطة التي تُحسن من الحالة المزاجية .

خلاصة نتائج البحث:

يمكن تلخيص نتائج البحث فيما يلي:

نتائج الفرض الأول: تنتظم بنية مقياس المناعة النفسية لدى طلاب كلية التربية في عدة عوامل "، وجود أربعة عوامل أساسية تسهم في قياس متغير المناعة النفسية لدى طلاب كلية التربية وهي:التوجه الإيجابي لحل المشكلات، الكفاءة الذاتية، الكفاءة الروحية، التوجه نحو الهدف.

نتائج الفرض الثاني:لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الطلاب على مقياس المناعة النفسية، وعوامله الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث) لطلاب كلية التربية جامعة 6أكتوبر.

نتائج الفرض الثالث: توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الطلاب على مقياس المناعة النفسية، وعوامله الفرعية تُعزى لاختلاف التخصص الدراسي (علمي، أدبي) لصالح طلاب الأقسام الأدبية .

نتائج الفرض الرابع: توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الطلاب على مقياس المناعة النفسية، وعوامله الفرعية تُعزى لاختلاف الفرقة الدراسية (الأولى، الرابعة)لصالح طلاب الفرقة الرابعة .

توصيات البحث:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة، توصي الباحثة بالنقاط التالية:

1. تقديم برامج إرشادية لتدريب طلبة الجامعة على مواجهة الضغوط النفسية مما يزيد من المناعة النفسية لديهم.
2. تحفيز الطلبة على تنمية مهاراتهم وقدراتهم على حل المشكلات و التوجه نحو هدفهم و ممارسة التفكير الايجابي .
3. تقديم برامج إرشادية و تدريبية لطلاب الجامعة لتضمين أبعاد المناعة النفسية بشكل علمي و عملي.

بحوث ودراسات مقترحة:

تقترح الباحثة الحالية الدراسات والبحوث التالية في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج:

1. فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية المناعة النفسية و أثرها في تحسين التفكير الايجابي لدي طلاب الجامعة .
2. الكفاءة الذاتية المدركة كمتغير وسيط بين التوجه نحو الهدف و مواجهة الضغوط النفسية لطلاب الجامعة .
3. الإسهام النسبي للمناعة النفسية بالتنبؤ بالتوجه نجو المستقبل و الرضا عن الحياة لدي طلاب الجامعة .

المراجع:

أولًا: المراجع باللغة العربية:

- أحمد جمال أبو العزايم (2012). الإيمان وجهاز المناعة النفسي للوقاية .
- أحمد محمد عبد المجيد الزعبي (2015):الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدي طلبة كُلية التربية بجامعة دمشق, مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانيةِ, المُجلد (37), العدد (14), ص إيمان حسنين عصفور(2013). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي و خفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة و الاجتماع.دراسات عربية في علم النفس و التربية، السعودية . رابطة التربويين العرب. ع 42, ج 3،ص ص11 – 6
- جابر عبد الحميد& علاء الدين كفافي (1996) . مُعجم علم النفس والطب النفسي . دار النهضة العربية , القاهرة , مصر .
- حنان خليل الحلبي (2021). المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة من طالبات جامعة القصيم المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، الأردن. مج 9، ع 2، ص ص 469 – 487.
- سامي عبد القوي (2002): الاتجاهات الحديثة في العلاقة بين العقل والبدن وتطبيقاتها، بحث مرجعي.
- سُليمان عبد الواحد يوسف إبراهيم (2021): المناعة النفسية وفق تصور عبد الوهاب كامل: دراسة عاملية عبر ثقافيةِ, دراسات عربية في التربية وعلم النفس, رابطة التربويين العرب, كُلية العلوم الاجتماعيةِ, قسم علم النفس, جامعة الكويت, المُجلد (129), العدد (129), ص ص: 459 – 490.

- سُليمان عبد الواحد يوسف إبراهيم (2020): دور المناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة لذوي صعوبات التعلُّم الإجتماعية والإنفعالية بالمدارس الثانوية الفنية الزراعية في ضوء نظرية عربية جديدة, بحوث في التربية النوعيةِ, جامعة القاهرة, كُلية التربية النوعيةِ, المُجلد (37), العدد(37), ص ص: 531 – 560.
- عايدة محمد العطا (2014): تقدير الذات وعلاقته بالمستوي الإجتماعي الإقتصادي والتحصيل الدراسي لدي طُلاب المرحلة الثانوية بمدارس محلية جبل أولياء, رسالة ماجستيرِ, كُلية الدراسات العُليا, جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا, الخرطوم, ص120.
- عبد الحميد العرفج & سعد بن صياح بن ثامر الرشيدي (2022): تقدير الذات وعلاقته بإستراتيجيات المُواجهة لدي الطلبة الموهوبين في مدينة الإحساء,المجلة العربية للتربية النوعيةِ, المُجلد (6), المقالة (21), ص ص:185 – 226.
- عصام زيدان (2013): المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها, مجلة كُلية التربيةِ, جامعة طنطا, العدد (51), ص ص: 812 – 822.
- على ماهر خطاب (2007). القياس والتقويم فى العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. ط6. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- علي ماهر خطاب (2004). الإحصاء الوصفي. ط2. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- فؤاد أبو حطب، وآمال صادق (2010). مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- محمد أحمد خليل (2021). المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلبة كلية الهندسة في جامعة الطفيلة التقنية. مجلة الدراسات والبحوث التربوية، الكويت، مج1,ع2. ص ص 88 – 112.
- محمد السيد عبد الوهاب (2011): أبعاد تقدير الذات المُنبئة بالعُنف: دراسة علي طُلاب الثانوي بمحافظة قنا, مجلة دراسات عربية في علم النفس, رابطة الأخصائيين النفسيين المصريةِ, العدد (4), المُجلد(10), ص ص: 701 – 752.

- محمد عبد الوهاب كامل (2002). اتجاهات معاصرة في علم النفس، القاهرة.مكتبة الأنجلو.
- محمد عزت عربي كاتبي (2020): تقدير الذات وعلاقته بالرضا الوظيفي: دراسة ميدانية علي عينة من مُعلمي ومُعلمات مدينة دمشق, مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلميۃ, سلسلة الآداب والعلوم الإنسانيۃ, سوريا, المُجلد (42), العدد (6), ص ص: 173 – 194 .
- ولاء إسحاق حسان (2009). فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة . رسالة ماجستير . كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Admire (2011): How a Positive your Immune System, www. psychology, about.com.
- Bóna, K. (2014). An exploration of the psychological immune system in Hungarian gymnasts. Master's Thesis in Sport and Exercise Psychology, Department of Sport Sciences, University of Jyväskylä
- Booth, R., (2012): Psychimmunology, The University of Auckland, Faculty of Medical and Health Sciences, www.fmhs.auckland. ac.nz.
- Bracken, Bracken,B.Bunch,S. Keith, T. and Keith, P. (2000) . Child And Adolescent Multdimensional Self - concept A Five Instrument Factor Analysis, Psychology in the Schools, 37 (6) .
- Cheung. H., Y. (2011):" Teaching Anxiety amongst Hong Kong and Shanghai in Service Teacher - The impact of trait anxiety and self esteem" - de la sale University, Philippinincs. ISSN: 0119 - 5646.
- Cohen., N., et al (1997): Psychoneuroimmunology, Environmental
- Dubey, Dubey, A. & Shahi, D. (2011). Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. Indian Journal

of Social Science Researches, 8 (1 - 2), 36 - 47. Health Perspective, vol 105, supplement 2 -

- March.
- Jonas (2005): Mosby's Dictionary of Complementary and Alternative Medicine. Jones, G., (2012): The Positive Thinking Theory, www.baheltower today.com.
- Kendra Chery (2012): Benefits of Positive Thinking, www.psveh - ology about.com.
- Lekander, M. (2002): The Role of The Immune System in Psychology and Neuroscience, European Psychologist, vol. 7, issue 2, www. mendelev.com.
- Mark et al (2010): Health Psychology in Context, www.sane pub. com.
- Me Graw - Hill (2002): Dictionary of Medicine. The Me Graw - Hill Companies. Medicine Net.Com (2012): Definition of Psycho immunology. www.mebterms.com.
- Olah, A. (2000). Health protective and health promoting resources in personality: A framework for the measurement of the psychological immune system. Paper presented at the positive psychology meeting. Quality of Life Research Center, Lorand Eotvos University, Budapest, Hungary.
- Olah, A. (2002). Positive traits: Flow and psychological immunity. Paper presented at the First International Positive Psychology Summit, 3 - 6 October, Washington, D.C.
- Olah, A. (2004). Psychological pumunity. A new concept in coping with stress. Applied Psychology in Hungary, 56, 149 189.
- Olah, A. (2005). Anxiety, coping and flow. Empirical studies in interactional perspective. Budapest: Treffort Press

- Quinlan, J.. (2012): Psychoneuro Immunology Mind - Body Therapies. www.nfhlp.com.
- Solomon, G., F. (2012): The Development and History of Psyehoneuroimmunology, www.oxofordscholarship.com
- The American Heritage (2007): Medical Dictionary, published by Houghton Mifflin.
- Wadley, J. (2011): Positive Thinking, Optimism Lower Risk of Having Stroke, University of Michigan, www.ns.umich.edu.
- Wallston. K., A. (1996): Healthy. Wealthy, and. Weiss, a History of Division38, Health Psychology, Vanderbilt University, www.health. Dsych.org.