



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

تنمية المناعة النفسية وفق نظرية أولاه (Olah) لخفض الضغوط الأكاديمية في  
ظل جائحة كورونا لدى عينة من طالبات الجامعة  
رسالة مقدمة للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية- علم  
نفس تربوي  
(تخصص صحة نفسية)- نظام الساعات المعتمدة

إعداد الباحثة

سارة أحمد زيدان محمد

إشراف

أ.م.د. عواطف إبراهيم شوكت

أستاذ علم النفس المساعد

كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

– جامعة عين شمس

أ.د. أسماء عبد المنعم إبراهيم

أستاذ علم النفس

كلية البنات للآداب والعلوم والتربية –

جامعة عين شمس

1447هـ / 2025م

جامعة عين شمس كلية البنات للأدب والعلوم والتربية إدارة الدراسات العليا

تاريخ موافقة مجلس الكلية على تشكيل لجنة الحكم والمناقشة

فحص - في / / م , وتتكون من :

مناقشة

1 - الأستاذ الدكتور/ \_\_\_\_\_

2 - الأستاذ الدكتور/ \_\_\_\_\_

3 - الأستاذ الدكتور/ \_\_\_\_\_

4 - الأستاذ الدكتور/ \_\_\_\_\_

تاريخ موافقة مجلس الكلية على التوصية بمنح الطالب درجة

ماجستير - في / / م .

دكتوراه

أ.د/ وكيلة الكلية

مدير الادارة

الموظف المختص





كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

اسم الطالبة: سارة أحمد زيدان محمد  
عنوان الرسالة: تنمية المناعة النفسية وفق نظرية أولاه (Olah)  
لخفض الضغوط الأكاديمية في ظل جائحة  
كورونا لدى عينة من طالبات الجامعة.  
اسم الدرجة: دكتوراة الفلسفة في التربية  
(علم النفس تربوي – تخصص صحة نفسية –  
نظام الساعات المعتمدة).

لجنة الأشراف:

أ.د أسماء عبد المنعم إبراهيم  
أستاذ علم النفس بكلية البنات – جامعة عين شمس.  
أ.م.د عواطف إبراهيم شوكت  
أستاذ علم النفس المساعد بكلية البنات – جامعة عين شمس  
تاريخ مناقشة البحث:

الدراسات العليا

أجيزت الرسالة  
موافقة مجلس الكلية  
موافقة مجلس الجامعة  
ختم الإجازة  
بتاريخ: / /  
بتاريخ: / /  
بتاريخ: / /

## مستخلص

اسم الطالبة : سارة أحمد زيدان محمد

عنوان الرسالة : تنمية المناعة النفسية وفق نظرية أولاه (olah) لخفض

الضغوط الأكاديمية في ظل جائحة كورونا لدى عينة من طالبات الجامعة.

الدرجة العلمية :دكتوراه الفلسفة في التربية علم النفس التربوي تخصص (صحة نفسية).

تهدف الدراسة تنمية المناعة النفسية وفق نظرية (olah) لخفض الضغوط الأكاديمية في ظل جائحة كورونا لدى عينة من طالبات الجامعة، اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي ذي تصميم المجموعتين، وتكونت عينة الدراسة من 20 طالبة بكلية البنات جامعة عين شمس تتراوح أعمارهن بين (18: 20 عاماً) وتم اختيارهن من الحاصلات على الإرباعي الأدنى لمقياس المناعة النفسية، ودرجات الأرباعي الأعلى لمقياس الضغوط الأكاديمية، وتم توزيعهن على مجموعتين إحداهما تجريبية تتلقي البرنامج وتضم 10 طالبات والأخرى ضابطة لم تتلق البرنامج وتضم 10 طالبات، اعتمدت الباحثة على مقياس المناعة النفسية (أولاه، 2012) ومقياس الضغوط الأكاديمية (إعداد الباحثة)، والبرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة)، توصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج التدريبي في تنمية المناعة النفسية لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة ومقارنتها بنفسها بعد البرنامج وفي القياس التتبعي.

الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية- الضغوط الأكاديمية- طالبات الجامعة

## **Abstract**

**Researcher: Sara Ahamed Zidane Mohamed.**  
**Study Title: Developing Psychological Immunity According to Olah Theory to Decrease the Academic Stress during Corona Pandemic for Sample of Female University Students.**

**Degree: Adisertatio Submitted for Adoctoral Degree in Education-educational psychology (Mental Health)- Credithours System**

The study aims to develop psychological immunity according to the (Olah) theory to reduce academic stress in light of Corona pandemic among a sample of female university students. The study relied on a two-group design, and the sample consisted of 20 female students at the Faculty of Women, Ain Shams University, aged (18-20 years). They were selected from those who had the lowest quartile scores on psychological immunity. They were distributed into 2 groups, one of which was an experimental group receiving the program and including 10 students and the other was a control group that did not receive the program and included 10 students. The researcher relied on the psychological immunity scale (Olah, 2012), and the academic stress scale (prepared by the researcher). The results of the study showed the effectiveness of the traing program in the developing psychological immunity in experimental group comparted to the control group and compared to it self after the program and in the follow-up measurement.

**Keywords:** Psychological immunity - Academic stress - Female university students.

## شكر وتقدير

الحمد لله الذي وفقني وأعانني على إتمام هذا العمل، امتثالاً لقوله تعالى:

"وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ" لقمان: 12

أتوجه في مستهل هذا العمل بجزيل الشكر وخالص الامتنان والتقدير إلى أستاذتي ومشرفتي الفاضلة الأستاذة الدكتورة/ أسماء عبد المنعم إبراهيم أستاذ علم النفس بكلية البنات- جامعة عين شمس، لما تفضلت به من قبول الإشراف على هذه الرسالة، وما بذلته من وقت وجهد كريم في توجيهي ومساندتي طوال مراحل البحث، لقد كانت ملاحظاتها العلمية الدقيقة، ونصائحها السديدة، خير معين لي في إنجاز هذا العمل، فأسأل الله أن يجازيها عني خير الجزاء، وأن يديم عليها نعمة الصحة والعافية.

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى أستاذتي الفاضلة الدكتورة/ عواطف إبراهيم شوكت أستاذ علم النفس المساعد بكلية البنات- جامعة عين شمس، التي تكرمت بقبول الإشراف على هذه الرسالة، وكانت بتوجيهاتها المستمرة ومقترحاتها العلمية الثمينة سبباً في إثراء هذا العمل، حتى خرج بهذه الصورة.

فقد أولتني من وقتها وجهدها الكثير، فأسأل الله أن يجزل لها المثوبة، ويبارك في علمها وعطائها.

ويشرفني أن أتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى أعضاء لجنة المناقشة الموقرة: الأستاذة الدكتورة/ نعمة سيد خليل سيد أستاذ علم النفس بكلية الدراسات الإنسانية- جامعة الأزهر.

الأستاذة الدكتورة/ إيمان لطفي إبراهيم محمد أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية- جامعة عين شمس، لتكرمهم بقبول مناقشة هذه الرسالة، وما أبدوه من ملاحظات قيمة ومناقشة علمية بنّاءة كان لها أطيب الأثر في إثراء العمل. فلهما مني كل الشكر والتقدير والاحترام.

وإلى روح أبي الحبيب، أهدي هذا العمل المتواضع، عرفانًا بفضلته ودعماً المستمر، ووفاءً لذكراه العطرة.

كما أتوجه بالشكر والعرفان إلى أمي الحبيبة، وصديقتي ومربيّتي، ونبع قلبي الذي يفيض حبًا واحتواءً، فقد كانت لي السند الحقيقي في كل مراحل هذا البحث، ولا أنسى أن أخص بالشكر أخي العزيز، الذي حمل عني الكثير من الأعباء، وساندني بصدق ومحبة خلال رحلة البحث.

جزى الله الجميع خير الجزاء، وبارك فيهم، وجعل عطاءهم في ميزان حسناتهم.

قائمة المحتويات  
أولاً: قائمة الموضوعات

الصفحة	المحتوى
ب	الموافقة على تشكيل لجنة الحكم.
ج	العنوان.
د	اسم الدرجة وعنوان الدراسة.
هـ	مستخلص باللغة العربية.
و	المستخلص باللغة الإنجليزية.
ز-ح	شكر وتقدير.
ط-ل	قائمة المحتويات: أولاً: قائمة الموضوعات.
م - س	ثانياً: قائمة الجداول.
ع	ثالثاً: قائمة الأشكال.
ف	رابعاً: قائمة الملاحق.
11-2	الفصل الأول مدخل الدراسة
2	أولاً: مقدمة الدراسة.
4	ثانياً: مشكلة الدراسة.
6	ثالثاً: أهداف الدراسة.
6	رابعاً: أهمية الدراسة.
7	خامساً: مصطلحات الدراسة.
10	سادساً: محددات الدراسة.
61-13	الفصل الثاني الإطار النظري للدراسة
13	المحور الأول: المناعة النفسية.
13	الخلفية التاريخية للمناعة النفسية
15	مفهوم المناعة النفسية .
20	المفاهيم ذات علاقة بالمناعة النفسية.

الصفحة	المحتوى
24	أهمية المناعة النفسية.
26	روافد المناعة النفسية.
27	المناعة النفسية والضغط والانفعالات.
28	خصائص المناعة النفسية.
30	أعراض فقدان المناعة النفسية.
31	مكونات المناعة النفسية.
32	أنواع المناعة النفسية.
33	مداخل تفسير المناعة النفسية.
36	النظريات التي فسرت المناعة النفسية.
41	العوامل التي تؤثر على تقوية المناعة النفسية.
45	المحور الثاني: الضغوط الأكاديمية.
45	مفهوم الضغوط الأكاديمية.
51	مصادر الضغوط الأكاديمية.
53	النظريات التي فسرت الضغوط الأكاديمية.
56	المحور الثالث: الإرشاد المعرفي السلوكي.
56	مفهوم العلاج المعرفي السلوكي.
57	أهداف العلاج المعرفي السلوكي.
58	مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي.
60	المحور الرابع : طالبات الجامعة في ظل جائحة كورونا
63-89	الفصل الثالث دراسات السابقة وفروض الدراسة
63	تمهيد.
63	أولاً: دراسات تناولت المناعة النفسية.
65	التعقيب على المحور الأول.

الصفحة	المحتوى
67	ثانياً: دراسات تناولت الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة.
71	التعقيب على المحور الثاني.
74	ثالثاً: دراسات تناولت برامج المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة.
84	التعقيب على المحور الثالث.
87	رابعاً: أوجه استفادة الدراسة الحالية من الدراسات السابقة.
89	خامساً: فروض الدراسة.
157-91	الفصل الرابع إجراءات الدراسة
91	تمهيد.
91	أولاً: منهج الدراسة. 
91	ثانياً: عينة الدراسة.
96	ثالثاً: أدوات الدراسة.
132	رابعاً: البرنامج الإرشادي.
156	خامساً: الصعوبات التي واجهت الباحثة أثناء تطبيق البرنامج
157	سادساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة.
196-159	الفصل الخامس نتائج الدراسة ومناقشتها
159	تمهيد.
159	أولاً: نتائج الدراسة.
159	نتائج الفرض الأول وتفسيره.
168	نتائج الفرض الثاني وتفسيره.
179	نتائج الفرض الثالث وتفسيره.
184	نتائج الفرض الرابع وتفسيره.
189	نتائج الفرض الخامس وتفسيره.
193	نتائج الفرض السادس وتفسيره.
194	أولاً: نتائج الدراسة

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتوى
195	ثانياً: توصيات الدراسة.
196	ثالثاً: مقترحات الدراسة.
220-198	مراجع الدراسة
198	أولاً: المراجع العربية.
214	ثانياً: المراجع الأجنبية.
231-222	ملاحق الدراسة
235-232	ملخص الدراسة
232	ملخص الدراسة باللغة العربية.
2	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية.

## ثانياً: قائمة الجداول

الصفحة	الجدول	رقم
93	قيمة "د" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني.	1
94	قيمة د الإحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس المناعة النفسية.	2
96	قيمة د الإحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط الأكاديمية.	3
102	معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية لمقياس المناعة النفسية.	4
104	مؤشرات مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس المناعة النفسية.	5
106	معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من درجة البعد الذي ينتمي إليه والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية.	6
108	معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية.	7
110	ثبات مقياس المناعة النفسية باستخدام التجزئة النصفية.	8
111	معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية.	9
113	توزيع أرقام مفردات على المكونات الفرعية لمقياس المناعة النفسية.	10
115	المقاييس السابقة التي تناولت مقياس الضغوط الأكاديمية.	11
117	استجابات العينة الاستطلاعية على مقياس الضغوط الأكاديمية.	12
120	نسبة اتفاق المحكمين على عبارات مقياس الضغوط	13

الصفحة	الجدول	رقم
	الأكاديمية لدى طالبات الجامعة.	
122	العبارات التي تمت إعادة صياغتها لمقياس الضغوط الأكاديمية.	14
126	معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية لمقياس الضغوط الأكاديمية.	15
126	مؤشرات المطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الضغوط الأكاديمية.	16
128	معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الذي ينتمي إليه والدرجة الكلية لمقياس الضغوط الأكاديمية.	17
129	معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط الأكاديمية.	18
130	ثبات مقياس الضغوط الأكاديمية باستخدام التجزئة النصفية.	19
130	معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط الأكاديمية.	20
131	توزيع أرقام مفردات على المكونات الفرعية لمقياس الضغوط الأكاديمية.	21
139	استجابات الطالبات حول الاستفتاء المفتوح لمكونات المناعة النفسية.	22
151	وصف مختصر لجلسات البرنامج الإرشادي.	23
160	دلالة وحجم الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمقياس المناعة النفسية في القياس البعدي.	24
169	دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على القياسين القبلي والبعدي لمقياس المناعة النفسية.	25

الصفحة	الجدول	رقم
180	دلالة وحجم الفروق بين درجات المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والتتابعي لمقياس المناعة النفسية.	26
185	دلالة وحجم الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمقياس الضغوط الأكاديمية في القياس البعدي.	27
190	دلالة وحجم الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على القياسين القبلي والبعدي لمقياس الضغوط الأكاديمية.	28
193	دلالة وحجم الفروق بين درجات المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والتتابعي لمقياس الضغوط الأكاديمية.	29

ثالثاً: قائمة الأشكال

الصفحة	الشكل	رقم
100	مسار التحليل العاملي التوكيدي لمقياس المناعة النفسية.	1
125	مسار التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الضغوط الأكاديمية.	2
165	التمثيل البياني لمتوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمناعة النفسية.	3
173	التمثيل البياني لمتوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لكل بعد من أبعاد المناعة النفسية والدرجة الكلية.	4
186	التمثيل البياني لمتوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لكل بعد من أبعاد الضغوط الأكاديمية.	5
191	التمثيل البياني لمتوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الضغوط الأكاديمية.	6

رابعًا: قائمة الملاحق

الصفحة	الملحق	رقم
223	أسماء السادة المحكمين لمقياس الضغوط الأكاديمية.	1
225	مقياس المناعة النفسية في صورته الأولى.	2
231	مقياس المناعة النفسية في صورته النهائية.	3
236	مقياس الضغوط الأكاديمية في صورته الأولى (إعداد الباحثة).	4
244	مقياس الضغوط الأكاديمية في صورته النهائي (إعداد الباحثة).	5
248	جلسات البرنامج الإرشادي لتنمية المناعة النفسية وفق نظرية أولاه وخفض الضغوط الأكاديمية في ظل جائحة كورونا لدى طالبات الجامعة.	6
300	استمارة التقييم البنائي لجلسات البرنامج.	7
302	استمارة التقييم النهائي لجلسات البرنامج.	8

# الفصل الأول مدخل الدراسة

- مقدمة الدراسة.
- مشكلة الدراسة.
- أهداف الدراسة.
- أهمية الدراسة.
- مصطلحات الدراسة.
- محددات الدراسة.

## الفصل الأول مدخل الدراسة

### أولاً: مقدمة الدراسة:

شهد العالم في الآونة الأخيرة تفشي جائحة فيروس كورونا (COVID-19)، التي خلّفت آثارًا عميقة على مختلف جوانب الحياة، وامتدّ تأثيرها ليشمل النظم الصحية والاقتصادية والاجتماعية والتعليمية، مما استدعى استجابات غير مسبوقة على المستويات المحلية والدولية، وكان النظام التعليمي له نصيب كبير من هذا التأثير لاسيما على طلاب الجامعات، فقد فرضت الجائحة تغييرات جذرية في أنماط التعليم، وتحولت العملية التعليمية إلى بيئة افتراضية، مما أدى إلى زيادة التحديات والضغوط الأكاديمية على الطلاب خاصة الفتيات، فالطالبات الجامعيات هن اللاتي يتعرضن في الغالب لضغوط إضافية تتعلق بالأدوار الاجتماعية والتوقعات الأسرية.

وفي هذا السياق اتضح أن المناعة النفسية من العوامل النفسية الأساسية التي تسهم في تمكين طلاب الجامعة من التكيف مع الأزمات والتغلب على الضغوط النفسية. فهي تشير إلى قدرة الفرد على التحمل والصمود والمرونة النفسية في مواجهة التحديات، مما يجعلها تمثل خط الدفاع النفسي الأول ضد التأثيرات السلبية الناتجة عن الأزمات، مثل جائحة الكورونا، والضغوط المصاحبة لها. وتكمن أهمية المناعة النفسية في دورها الحاسم في حماية التوازن النفسي وتعزيز القدرة على التكيف الإيجابي في البيئات المتغيرة.

فقد أحدثت هذه الجائحة تغييرات دراماتيكية مذهلة في الأنظمة التعليمية خاصة في المجال التربوي والتعليمي ونتج عن ذلك إغلاق معظم الحكومات والمدارس والجامعات لمنع انتشار الفيروس وزيادة الإصابات مما أثر على نظام التعليم المصري منذ إبريل 2021 وتم الاعتماد بشكل كبير على إستراتيجية التعلم عن بُعد من خلال وسائل التواصل التكنولوجية المختلفة مثل، تطبيق الواتساب وبرنامج زووم وغيرها.

مما أدى بدوره إلى نقص دافعية التعلم لدى الطالبات، و الشعور بحالة من الارتباك والحيرة خاصةً في المرحلة الجامعية، وبالذات الطالبات اللاتي ليست لديهن خبرة في التعامل مع الأساليب والوسائل التكنولوجية الحديثة، كما أن عدم توفر البنية التحتية التكنولوجية بالقدر الكافي خاصةً لطالبات البيئة الريفية كما أنها أضافت عبئاً إضافياً على حياة الطلاب الجامعية وأصبح عائقاً أمامهم حيث يعيشون ضغوطاً أكاديمية ونفسية.

أصبحت الضغوط الأكاديمية أكثر انتشاراً في ظل جائحة كورونا بين الطالبات خاصةً في المرحلة الجامعية نتيجة جائحة كورونا ولها تأثير على انفعالات وتحصيل الطالبات وتوافقهم الدراسي والاجتماعي وتقدير الذات لديهن، ويعرف (Wiks&spievy,2009) الضغوط الأكاديمية: هي الصعوبات التي تواجه الطالبات في المواقف الدراسية وهذا ما أكدت دراسة (Moad,2020) إلى أن أهم الضغوط الأكاديمية أثناء التعلم عن بعد في ظل جائحة كورونا بين طلاب الجامعة في السعودية كانت هي الاختبار، ووقت المحاضرات، وكيفية استخدام منصات التعلم، وصعوبة فهم المحاضرات الإلكترونية.

بالإضافة إلى أن المناعة النفسية من موضوعات علم النفس الحديثة نسبياً وأن هناك ندرة في الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع في حدود علم الباحثة حيث أن الله خلق الإنسان من جسد ونفس فالجسد تصيبه العديد من الأمراض الجسدية بينما النفس تصيبها الأمراض النفسية أو العقلية وبما أن هناك جهاز للمناعة ضد الأمراض الجسدية لابد أن يكون هناك نظام للمناعة النفسية لكي يحافظ على الذات من الأمراض النفسية والعقلية (عصام زيدان، 2013، 1).

فتعد المناعة النفسية من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي ويرى أولاه (Olah,1996,38) أن نظام المناعة النفسية هو أحد عوامل الشخصية المسؤولة عن مواجهة الضغوط والإنهاك النفسي لتحقيق الصحة النفسية.

وفي الدراسة الحالية تسعى الباحثة إلى إعداد برنامج لتنمية المناعة النفسية وفق نظرية أولاه (Olah) لخفض الضغوط الأكاديمية في ظل جائحة كورونا لدى عينة من طالبات الجامعة.

### ثانياً: مشكلة الدراسة:

يعد وباء فيروس كورونا هو المشكلة الصحية الأهم عالمياً حيث أعلنت منظمة الصحة العالمية بأن وباءً عالمياً أدى إلى تعرض كافة فئات المجتمع في العالم كله إلى تغير سريع في فترة زمنية قصيرة جداً حيث أنه أثر على نظام التعليم في كافة أنحاء دول العالم خاصةً نظام التعليم المصري حيث يتعرض طالبات الجامعة للعديد من الضغوط الأكاديمية وبعد الاعتماد على الوسائل التكنولوجية الحديثة فأدى ذلك إلى عدم قدرة الطلاب على استيعاب المحاضرات الدراسية، بالإضافة إلى قلة الخبرة في استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة ولاحظت الباحثة تغييراً في سلوكيات طالبات الجامعة وعدم القدرة على حل المشكلات التي يتعرضون لها في الدراسة مثل عدم إدارة الوقت بشكل جيد، كثرة المقررات الدراسية، الوسائل التكنولوجية غير متاحة (عبد الناصر سيد، 2020، 3). حيث يتعرضن طالبات الجامعة إلى مستوى عالٍ من الضغوط الأكاديمية وهذا ما أكدته دراسة (Mckean,et al,2000) بأن طالبات الجامعة يتعرضن للضغوط الأكاديمية بسبب نقص مهارات إدارة الوقت وانهايار البنية التكنولوجية.

لذلك سوف تقوم الباحثة بإعداد برنامج تنمية المناعة النفسية وفق نظرية أولاه (Olah) لخفض الضغوط الأكاديمية في ظل جائحة كورونا لدى عينة من طالبات الجامعة.

### ويمكن صياغة مشكلة الدراسة في السؤال الآتي:

ما مدى فعالية برنامج تدريبي لتنمية المناعة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة في ظل جائحة كورونا؟

وينبثق من هذا السؤال الأسئلة الفرعية الآتية:

- 1- ما الفروق في مستوى المناعة النفسية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج على التجريبية؟ وما مقدار اتجاه الفروق إن وجدت؟
- 2- ما الفروق في مستوى المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي؟ وما مقدار واتجاه هذه الفروق إن وجدت؟
- 3- ما الفروق في مستوى المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي؟ وما مقدار واتجاه هذه الفروق إن وجدت؟
- 4- ما الفروق في مستوى الضغوط الأكاديمية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي على التجريبية؟ وما مقدار واتجاه هذه الفروق إن وجدت؟
- 5- ما الفروق في مستوى الضغوط الأكاديمية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي؟ وما مقدار واتجاه هذه الفروق إن وجدت؟
- 6- ما الفروق في مستوى الضغوط الأكاديمية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعد والتتبعي؟ وما مقدار واتجاه هذه الفروق إن وجدت؟

### ثالثاً: أهداف الدراسة:

- تهدف الدراسة الحالية إلى تنمية المناعة النفسية وفق نظرية أولاه لخفض الضغوط الأكاديمية في ظل جائحة كورونا لدى عينة من طالبات الجامعة.
- 1- التعرف على الفروق في مستوى المناعة النفسية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي.
  - 2- التعرف على الفروق في مستوى المناعة النفسية لدى المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي.

- 3- التعرف على الفروق في مستوى المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.
- 4- تحديد الفروق في مستوى الضغوط الأكاديمية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي.
- 5- تحديد الفروق في مستوى الضغوط الأكاديمية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي.
- 6- تحديد الفروق في مستوى الضغوط الأكاديمية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.

#### رابعاً: أهمية الدراسة:

##### الأهمية النظرية:

- 1- تتبع أهمية الدراسة إلى أهمية الموضوع الذي تناوله الباحث وهو تنمية المناعة النفسية وفق نظرية أولاه (Olah) لخفض الضغوط الأكاديمية في ظل جائحة كورونا لدى عينة من طالبات الجامعة.
- 2- توضيح الآثار السلبية للضغوط الأكاديمية وخاصةً لشريحة مهمة وهي طالبات الجامعة.
- 3- تستمد هذه الدراسة أهميتها من أهمية العينة إذ تستهدف إحدى أكثر الفئات أهمية وهي فئة طالبات الجامعة؛ حيث الاهتمام بهذه الفئة يساعد في تقدم المجتمع وتطوره.

##### الأهمية التطبيقية:

- 1- تتطلع هذه الدراسة لترجمة مقياس المناعة النفسية وإعداد مقياس الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طالبات الجامعة مما قد يسهم في تزويد مكتبة القياس النفسي.
- 2- إعداد برنامج تنمية المناعة النفسية وفق نظرية أولاه (Olah) لخفض الضغوط الأكاديمية في ظل جائحة كورونا لدى عينة من طالبات الجامعة.

3- الاستفادة من النتائج التي ستسفر عنها الدراسة الحالية لتمكين المسؤولين في المؤسسات التربوية والتعليمية والجهات المختلفة بالاهتمام بهذه الفئة بصورة أفضل في كل المجالات.

#### خامسًا: مصطلحات الدراسة:

#### تعريف المناعة النفسية psychological immunity:

التعريف الإجرائي للمناعة النفسية سوف تتبنى الباحثة التعريف الإجرائي لمفهوم المناعة النفسية عند أولاه: هي وحدة متكاملة متعددة الأبعاد لموارد الشخصية المرتبطة بالجوانب المعرفية والسلوكية التي تدعم الفرد لمواجهة الضغوط ومقاومتها وتعزز الصحة النفسية من خلال ثلاثة محاور تضم 16 بُعدًا تتفاعل وتتكامل مع بعضها البعض لتنمية القدرات التكيفية التي توفق بين مبادئ الفرد ومتطلبات بيئته:

#### 1- المحور الأول: معتقدات المقاربة (الإقدام): وهذا النظام يوجه الفرد نحو

بيئته، ويسهل عملية تقييم البيئة فيبدأ من إيجابي قابل التشغيل والإدارة وينتهي عند الفوضوي والمهدد، والمكونات التي تندرج تحت هذا الفرع التفكير الإيجابي، الإحساس بالتماسك، الإحساس بالسيطرة، الإحساس بالنمو الذاتي، التوجه نحو الهدف، التوجه نحو التغيير والتحدي، الرصد الاجتماعي.

#### 2- المحور الثاني: تنفيذ المراقبة والإبداع: وهذا يبدأ ويستهل بالبحث عن

المعلومات، ويقوم بتفعيل الموارد الضرورية للتأثير وخلق احتمالات داخل البيئة والمكونات التي تندرج تحت هذا المحور مفهوم الذات الإبداعي، حل المشكلات، الفاعلية الذاتية، حشد القدرات الاجتماعية، إبداع القدرات الاجتماعية.

#### 3- المحور الثالث: تنظيم الذات: وهذا النظام يضمن عمل النظامين

السابقين الأول والثاني عن طريق الحفاظ على ثبات واستقرار الحياة الانفعالية للفرد، ويضمن ثبات واستقرار عمل النظامين السابقين عن طريق ضبط الانفعال والمراقبة الفعالة والمرونة التي يتم التحكم فيها

والحفاظ على سلوكيات التحرك والحشد والتعبئة والإبداع والسيطرة على الانفعال والغضب والهياج، والمكونات التي تتدرج تحت هذا المحور هي التزامن، ضبط الانفعال، ضبط الاندفاع، السيطرة على الغضب، ويترجم ذلك إجرائيًا بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة في المقياس المعد لذلك.

### تعريف الضغوط الأكاديمية Academic stress:

تعرف الباحثة إجرائيًا الضغوط الأكاديمية: بأنها عدم قدرة الطالبات على التوافق الأكاديمي في ظل جائحة كورونا وتعرضهن للضغوط الأكاديمية المختلفة التي تشمل ضغوط المقررات الدراسية من خلال الإنترنت وأبرز ضغوط التعلم الإلكتروني في ظل جائحة كورونا هي ضغوط إدارة الوقت، وتمثل الدرجة الكلية للطالبة على مقياس الضغوط الأكاديمية المستخدم في الدراسة.

#### 1- ضغوط الكتاب الإلكتروني: صعوبة فهم الطالبة للمقررات الدراسية

الإلكترونية نظرًا لاختصار المادة العلمية لكونها على إسطوانة مدمجة، وتشتت الانتباه أثناء عرض المحاضرة إلكترونيًا، وفقدان التفاعل المتبادل بين الطالبة وأستاذ المادة ووجود بعض النقاط الغامضة في المنهج التي كانت تحتاج إلى شرح مستفيض.

#### 2- الضغوط المادية: الصعوبات التي تواجهها الطالبة لتوفير المبالغ المادية

التي تغطي التكاليف الدراسية الإلكترونية بسبب التعلم الإلكتروني (الحاسب الشخصي، وباقات الإنترنت، الإسطوانة المدمجة).

#### 3- ضغوط إدارة للوقت: ضعف قدرة الطالبة على حسن استثمار الوقت بشكل

فعال نظرًا لوجود معوقات في الجوانب الأكاديمية في ظل جائحة كورونا مثل سوء البنية التكنولوجية في المجال الأكاديمي، قصور مهارات بعض الطالبات في الاستخدام التكنولوجي بشكل فعال، القصور في إعداد الجوانب التكنولوجية في الجامعات، و سوء استخدام الطالبات للتكنولوجيا وإضاعة الوقت على مواقع التواصل الاجتماعي.

4- ضغوط أداء الامتحانات إلكترونياً: ضعف قدرة الطالبة على أداء الامتحانات الإلكترونية في ظل جائحة كورونا أو حالة من الخوف وعدم الانسجام الذي تتعرض له الطالبة عند التعامل مع الاختبار الإلكتروني.

### تعريف البرنامج الإرشادي:

هو برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية، لجميع الأفراد الذين تضمهم المؤسسة؛ بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعلقل ولتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها ويقوم بتخطيطه وتنفيذه وتقييمه لجنة وفريق العمل من المؤهلين (حامد زهران، 2005، 499).

وتعرفه الباحثة إجرائياً: بأنه عدد من الجلسات المخططة المعتمدة على فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي والتي تهدف إلى تنمية المناعة النفسية لخفض الضغوط الأكاديمية في ظل جائحة كورونا موجهة إلى طالبات الجامعة، وذلك خلال العام 2023-2024 بواقع 29 جلسة موزعة على ثلاث جلسات أسبوعياً.

### سادساً: محددات الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية من خلال الموضوع والمنهج المستخدم وعينة الدراسة والأدوات المستخدمة في الدراسة ومتغيرات البحث والمحدد المكاني والزمني وكان ذلك فيما يلي:

1- الموضوع: تنمية المناعة النفسية وفق نظرية أولاه لخفض الضغوط

الأكاديمية في ظل جائحة كورونا لدى عينة من طالبات الجامعة.

2- المنهج: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي القائم على تصميم

مجموعتين (التجريبية- الضابطة).

3- العينة: وتتكون من مجموعتين:

#### أ- مجموعة التحقق من الخصائص السيكومترية للمقاييس:

تم اختيار عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة والتأكد من صلاحيتها للقياس وقد بلغ عدد العينة (200) طالبة من

طالبات الجامعة من كلية البنات جامعة عين شمس بالفرقة الثانية  
قسم علم النفس انتظام وانتساب.

#### ب- مجموعة الدراسة الأساسية:

تكونت من (20) طالبة تم اختيارهن من الحاصلات على أقل درجة  
في الربع الأدنى لمقياس المناعة النفسية، الربع الأعلى لمقياس  
الضغوط الأكاديمية، وتم توزيعهن على مجموعتين إحداهما تجريبية  
والأخرى ضابطة وتضم كل منهما (10) طالبات.

#### 4- أدوات الدراسة:

- أ- مقياس المناعة النفسية (إعداد أولاه، 2012).
- ب- مقياس الضغوط الأكاديمية (إعداد الباحثة).
- ج- البرنامج الإرشادي لتنمية المناعة النفسية لطالبات الجامعة  
(إعداد الباحثة).

#### 5- المحدد الجغرافي:

كلية البنات جامعة عين شمس.

#### 6- المحدد الزمني:

العام الدراسي 2024/2023.

#### 7- الأساليب الإحصائية:

في ضوء أهداف وعينة الدراسة استخدمت الباحثة الإحصاء البارامتري  
واللابارمتري.

أ) الإحصاء البارمتري

- التكرارات والنسب المئوية للتكرار

- معاملات الارتباط

- التحليل العاملي التوكيدي

ب) الإحصاء اللابارمتري:

- اختبار مان-ويتني Mann-Whitney لعينتين مستقلتين.
- اختبار ويلكوكسون Wilcoxon لعينتين مرتبطتين.
- حجم التأثير (r) Effect Size.

# الفصل الثاني

## الإطار النظري للدراسة

المحور الأول: المناعة النفسية.  
المحور الثاني: الضغوط الأكاديمية.  
المحور الثالث: الإرشاد المعرفي السلوكي  
المحور الرابع: طالبات الجامعة في ظل جائحة كورونا

## الفصل الثاني الإطار النظري للدراسة

### تمهيد:

قامت الباحثة بعرض الإطار النظري للدراسة من خلال ثلاثة محاور، **المحور الأول** يتناول المناعة النفسية من حيث الخلفية التاريخية للمناعة النفسية، مفهوم المناعة النفسية، المفاهيم ذات علاقة بالمناعة النفسية، أهمية المناعة النفسية، روافد المناعة النفسية، وخصائص المناعة النفسية، أنواع المناعة النفسية، مداخل تفسير المناعة النفسية، نظريات التي فسرت المناعة النفسية، العوامل التي تؤثر في المناعة النفسية.

**المحور الثاني** يتناول الضغوط الأكاديمية من حيث مفهوم الضغوط الأكاديمية ومصادر الضغوط الأكاديمية، أسباب الضغوط الأكاديمية، النظريات التي فسرت الضغوط الأكاديمية.

**المحور الثالث** يتناول الإرشاد المعرفي السلوكي من حيث مفهوم العلاج المعرفي السلوكي، أهداف العلاج المعرفي السلوكي، مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي.

### المحور الأول: المناعة النفسية

#### أولاً: الخلفية التاريخية لتطور مفهوم المناعة النفسية:

صاغ روبرت آدر ونيكولاس كوهين من جامعة رونشر حول الاشتراط الكلاسيكي لمفهوم المناعة النفسية العصبية 1975، وكان آدر يحسب مقدار مدة الاستجابة الشرطية) أشرط بافلوف للكلاب الذين يسيل لعبهم عند استماع لصوت الجرس وكذلك في حالة الفئران عند تعرضهم منبه السكرين يؤدي إلى وفاة الفئران يحدث للفئران كنوع من الغثيان والنفور من تذوق هذه المادة فيؤدي إلى قمع وظيفة هذه المناعة). فاكتشف آدر بعد هذا أن الاشتراط مرتبط بوفاة بعض الحيوانات فأدى إلى كبت المناعة، واعتبر عالم النفس كوهين هذه النظرية مباشرة عن طريق التحصين المشروط والتحصين الحيواني غير المشروط وكشفت النتائج الاستتساخ العالية بأن الفئران غير المشروطة تتعرض لمحفز

شرطي أي إشارة منطلقة من الجهاز العصبي أثرت على الجهاز المناعي وهذه واحدة من التجارب التي أثبتت أن الجهاز العصبي يؤثر على الجهاز المناعي. في عام 1981 ديفيد فلتن وهو يعمل في مجال الطب اكتشف شبكة من الأعصاب المؤدية إلى الأوعية الدموية وكذلك الخلايا في الجهاز المناعي للأعصاب الموجودة في الغدة الصدغية والطحال تساعد في التحكم في وظائف المناعة وأكد كل من آدر وكوهين أن الدماغ والجهاز المناعي يمثل نظام واحد متكامل الدفاع.

ومن خلال الدراسات السيكولوجية حول وصف الأساليب الدفاعية والوقائية والعلاجية فقد وصفت كتابات والدراسات عدة أساليب (التجاهل، تحويل، إعادة بناء المعلومات) التي يقوم بها العقل البشري ضد النتائج التأثيرية للأحداث السلبية التي يتعرض لها الفرد من الأساليب البسيطة إلى الأساليب المركبة والمعقدة.

Failent (1992) نظر إلى ميكانيزمات الدفاع العقلي على أنها نظام مناعي جسمي في محاولة إلى إشارة لامتلاك الفرد نظاماً جديداً، مستخدماً هذه الأساليب من أجل حماية الفرد من التعرض للكآبة الشديدة كنتاج للأحداث السلبية. (1998, Gilbert, et al) ميكانيزمات الدفاع الأنا المنطقة التحفيزي أو التبريري لخفض التنافر، الأوهام الإيجابية والخيالات، النزعة الذاتية، الخداع، هي بعض المصطلحات تم استخدامها لوصف الإستراتيجيات والأليات المتنوعة لما يمكن أن يسمى المناعة النفسية.

(2004, Olah) هناك تركيب مرتبط بالصحة النفسية والضغط البيئية هو نظام المناعة النفسية والذي اعتبره العامل عاملاً من العوامل الشخصية ليعكس بعد الشخصية المرتبط بالضغط والإنهاك النفسي.

يتفق (2004) Abilsin, et al مع افتراض (1998, Gilbert, et al) حول أن العقل البشري يشمل نظام المناعة النفسية لحفظ المشاعر السلبية بعيداً مثله مثل جهاز المناعة الحيوية القائم علي إبعاد الميكروبات الخطيرة.

Barbinal(2009): يسير نظام المناعة النفسية وفق نظام المناعة الحيوية الذي يواجه الفرد لمهاجمة الأجسام الغريبة، فالإنسان يمتلك جهاز مناعي لحمايته من الإعتداءات النفسية و التغيرات البيئية عن طريق التكيف مع الضغط الوجداني (رولا رمضان، 2014: 2).

كما اعتبر (Kagen,2004) أن الحفاظ على الحياة والكيان الجسدي والملكية الفكرية الإبداعية تأتي عبر عمليات ونظم تكون المحرك لنظام المناعة النفسية.

مما سبق تستخلص الباحثة أن الفرد يمتلك جهاز المناعة النفسي الذي يجعله أكثر قوة ومرونة وصلابة في مواجهة الضغوط سواء كانت نفسية أو أكاديمية والأحداث الصعبة في الإدراك والتحديات في حياته اليومية، والمناعة النفسية موجودة لدى الإنسان بوجود المناعة البيولوجية جنب إلى جنب للحفاظ على جسد الفرد وروحه.

كما ذكرت رولا رمضان (2014) أن المناعة النفسية تحافظ على توازن الفرد النفسي والانفعالي وتجعله أكثر قدرة على مواجهة الأزمات والصدمات المختلفة للعودة إلى حالته الطبيعية.

#### ثانياً: مفهوم المناعة النفسية:

**معنى المناعة لغويًا:** اسم مصدر منع، مناعة / قوة واعتزاز، منع يمنع فهو منيع، منع الشيء، المناعة الحصانة من المرض ونحوه.

مفهوم المناعة في المعجم الوسيط: الحصانة والوقاية من المرض ويقال هو منعه صار منيعه وحمايته، والمناعة القوة والعزة (أنس إبراهيم، 1952: 2).

**مفهوم المناعة في مختار الصحاح:** رأى أن المنع ضد الإعطاء بمعنى القوة والاعتزاز (محمد الرازي، 1987: 1).

وقد ظهر مفهوم المناعة النفسية في نهاية التسعينات في القرن العشرين وبداية الألفية الجديدة وقد تعددت المسميات لهذا المفهوم فأطلق عليه مفهوم المناعة العقلية، نظام المناعة السلوكية، إمكانية استعداد المناعة النفسية، المناعة

الوجدانية والانفعالية، ونظام المناعة النفسية، اعتمدت الباحثة في الدراسة على مفهوم المناعة النفسية نظرًا لسهولة ودقته وشموله.

وكان دانييل جلبرت وزملائه أول من أشاروا لمفهوم المناعة النفسية (Gilbert,D.et al.1998)، ولكن كرت جهوره وبحوثه لدراسة المناعة النفسية اتبلا أولاه حيث مر مفهوم المناعة النفسية بعدة مراحل وتناولته الكثير من التعريفات (Olah,A1996.2000,2002,2004.2005).

**المناعة النفسية:** هي إحدى متغيرات الشخصية، أما علم المناعة النفسية هو أحد فروع العلم التي تدرس تأثير العوامل النفسية المختلفة مثل الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب (دانيال جولمان، 2004: 230، محمد الحجازي، 2004: 57).

مفهوم علم المناعة النفسية: وهو علم يدرس التغيرات التي تحدث في جهاز مناعة الجسم المرتبطة بنفسية الفرد والتغيرات السلوكية التي تتأثر بجهاز المناعة في الجسم والتفاعلات الناتجة بين الجهاز العصبي والمناعي للجسم، لذلك لاحظ العلماء أن هناك علاقة بين الجهاز المناعي والعوامل النفسية للفرد (خديجة حسن سليمان، 2014: 189).

**ويعرف المناعة النفسية:** رفع كفاءة الفرد للتحرك من العصبية وقدرته على تجنب الإشكاليات الحياتية دون إرجاء مع الإقبال على الحياة من خلال الفهم الصحيح لمتطلباتها مع إشباعها على النحو المتزامن (حمدي ياسين، 2001: 850).

**ويصف المناعة النفسية:** هي نظام متكامل من الأبعاد المعرفية والدافعية والسلوكية للشخصية التي تعطي مناعة ضد الضغوط، وتحسن النمو الصحي وتعمل كمواد مقاومة للضغوط أو كأجسام مضادة نفسية (Olah,2002,17).

ويعرف المناعة النفسية: قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات والمصائب ومقاومة وما ينتج عنها عن مشاعر وأفكار مثل الغضب والسخط والانقمام واليأس والتشاؤم (كمال إبراهيم مرسى، 2000: 96).

ويعرفها: بأنها وحده متكاملة متعددة الأبعاد لموارد الشخصية المرتبطة بالجوانب المعرفية والدافعية والسلوكية تيسر للفرد التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعم الصحة النفسية من خلال ثلاثة أنظمة فرعية تضم 16 بُعداً، تتفاعل وتتكامل مع بعضها لتنمية القدرات التكيفية التي توفق بين مبادئ الفرد ومتطلباته (Olah,2005,644).

ويعرفها: هي نظام يقوم على استخدام القدرات المعرفية التوافقية للفرد لتحقيق مشاعر جيدة وتحسين الحالة المزاجية عن طريق منع كل ما يبرر الأحداث السلبية. (Willision&Gillbert, 2005, 38-40)

المناعة النفسية: نظام وجداني تفاعلي متغير يجعل الفرد يستخدم مشاعره وقدرته على التمييز بين الأشياء المفيدة والضارة والمحايدة من خلال الذاكرة والقدرة على التخيل والتخطيط من أجل وقاية وحماية الحياة والكيان الجسدي والهوية والإبداع (Kagen,2006,94).

حماية الفرد من المشاعر السلبية المتطرفة والقدرة على مواجهة والصمود أمام الأزمات ومقاومة الأفكار والمشاعر السلبية التي تؤدي إلى القلق. (ورد محمد، 2014، 62).

هي قدرة تكيفية طبيعية شاملة لجميع الجوانب الانفعالية والعاطفية والتي تعمل لا شعورياً طبقاً لنظام معقد ومنظم لمواجهة الضغوط النفسية وحماية الفرد من الهجمات النفسية والبيئية. (Barbanel.2009,16-17)

وعاء الموارد النفسية التي تحمي الفرد من السموم التي تولد الانزعاج الدائم والتوتر العصبي والقلق الذي يواجهه الفرد يومياً، وحمايته من التعرض للانفعالات السلبية المتطرفة. (Dubey,2011,36-37)

منظومة عقلية من الأفكار المنهجية القادرة على إنتاج أفكار مضادة للأفكار المدمرة للفرد أو المجتمع (عبد الوهاب كامل، 2009: 318).

المناعة النفسية تعد أحد الفروع الطبية التي تهتم بدراسة تأثيرات الظواهر النفسية على الجهاز المناعي (لطفي الشربيني، 2000: 5).

كما تعرف المناعة النفسية على أنها: أحد المفاهيم النفسية التي تهتم بتأثيرات العوامل النفسية والاجتماعية على وظائف جهاز المناعة ويتضح من خلال هذا التعريف شقين أحدهما بيولوجي والآخر نفسي.

(American Heritage dictionary,2012).

كما يعرفها المناعة النفسية: بأنها قدرة الفرد على حمايه نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية، والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية والإمكانات الكامنة في الشخصية مثل التفكير الإيجابي، والإبداع و حل المشكلات، وضبط النفس والاتزان، والصمود والصلابة، والتحدي والمثابرة، والفاعلية والتفاؤل، والمرونة والتكيف مع البيئة (عصام زيدان، 2013، 817).

ويعرف المناعة النفسية: هي نظام وجداني يستعين به الفرد بهدف إعطاء القدرة على إدراك المخاطر النفسية والحماية منها (محمد رفيع محمد، 2020، 130).

وتعرف المناعة النفسية: مجموعة من السمات الشخصية التي تتوافر لدى الفرد في نسق متكامل من المثابرة والثقة بالنفس، من أجل بذل الجهد في تحقيق الأهداف المطلوبة والتغلب على الضغوط، والتركيز على الإنجاز، وتحويل الانفعالات السلبية إلى مرونة في التعامل مع المواقف الضاغطة من خلال استغلال الموارد الذاتية والإمكانات الشخصية والخبرة والعلاقات الاجتماعية الداعمة (الشيماة سالم، 2021، 369).

**تعقيب على مفاهيم المناعة النفسية:**

بعد استعراض المفاهيم السابقة للمناعة النفسية، يتضح للباحث إختلاف تعريفات المناعة النفسية وفقاً للإتجاه الأيدولوجي للباحث فقد ركزت بعض التعريفات على تأثير الإنفعالات النفسية على جهاز المناعة كما في تعريف لطفي الشربيني (2000)، كما أن التعريفات ركزت على القدرة على مواجهة الأزمات والضغوط والمشاعر السلبية مثل تعريف كمال مرسي (2000)، وكذلك

تعريف آخر وصف المناعة النفسية بأنها منظومة عقلية لديها القدرة على إنتاج الأفكار المضادة والأفكار المدمرة للذات كما في تعريف عبد الوهاب كامل (2009)، كما عرفها ويلسون وجلبرت نظام يقوم على القدرات المعرفية التوافقية لمنع الأحداث السلبية (2005)، أما كيجان يري أن المناعة النفسية أنها نظام وجداني تفاعلي يجعل الفرد لديه القدرة على التمييز من أجل حماية الكيان الجسدي والهوية (2006)، باربانيل يري أن المناعة النفسية قدرة تكيفية طبيعية شاملة لجميع الجوانب لمواجهة الضغوط الحياتية، ومن خلال استقراء تعريفات المناعة النفسية تبنت الباحثة مفهوم المناعة النفسية عند أولاه (olah): هي وحدة متكاملة متعددة الأبعاد لموارد الشخصية المرتبطة بالجوانب المعرفية والسلوكية.

تُسير الفرد لمواجهة الضغوط ومقاومتها وتدعم الصحة النفسية من خلال ثلاثة محاور تضم 16 بُعداً تتفاعل وتتكامل مع بعضها لتنمية القدرات التكيفية التي توفق بين مبادئ الفرد ومتطلبات بيئته ثلاثة محاور: المحور الأول معتقدات المقاربة (الإقدام): ويشمل التفكير الإيجابي، الشعور بالسيطرة، الشعور بالتماسك، الشعور بالنمو الذاتي، الرصد الاجتماعي، التوجه نحو الهدف، التوجه نحو التغيير والتحدي.

المحور الثاني تنفيذ المراقبة والإبداع: التنفيذي ويشمل حل المشكلات، الفاعلية الذاتية، مفهوم الذات الإبداعي، حشد القدرات الاجتماعية، إبداع القدرات الاجتماعية.

المحور الثالث تنظيم الذات: تنظيم الذات ويشتمل التزامن، ضبط الانفعال، ضبط الاندفاع، السيطرة على الغضب. (Olah, 2004, 654) ويترجم ذلك بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة من خلال المقياس.

ثالثاً: المفاهيم ذات العلاقة بمفهوم المناعة النفسية:

هناك بعض المفاهيم المتداخلة مع مفهوم المناعة النفسية وهي كالاتي:

1- **الصلابة النفسية:** لم يعد التعرض للضغوط النفسية أو البيئية هو المتغير الرئيسي المؤثر على نشاط الفرد وأصبح هناك متغيرات أخرى أكثر تأثيراً وهي أهداف الفرد وغاياته التي يسعى لتحقيقها والتي تجعل الفرد يقيم مصادر الضغوط تقيميًا لمواجهة هذه الأزمات تعدد مابين المرونة والفاعلية والجمود والسلبية بدأ العلماء يركزون على المتغيرات التي تسبب للفرد الآثار الضارة وطرق الوقاية منها وهذه المتغيرات لها دور في إدراك الأحداث الضاغطة وهي كما يلي:

- تؤثر في إدراك الفرد وتقييم الحدث الضاغط .
  - تؤثر في تقييم الفرد لفاعلية مصادره النفسية والاجتماعية لمواجهة الضغوط ومنها الصلابة النفسية، فقد أكد كل من كوباسا ومأدى أن هناك دراسات تؤكد أن بعض المتغيرات النفسية التي تكمن وراء احتفاظ بعض الأفراد بصحتهم النفسية والجسمية عند التعرض للضغوط بينما الآخرون يتعرضون للإجهاد والمرض عند تعرضهم للضغوط النفسية ، ومن خلال هذه الدراسات تم التوصل إلى مفهوم الصلابة النفسية التي تساعد الفرد على الوقاية من الأثر النفسي والجسمي الذي ينتج عند التعرض للضغوط حيث أن غياب الصلابة النفسية يقلل من قدرة الفرد على مواجهة الضغوط.
- أبعاد الصلابة النفسية:** قام كوباسا بالعديد من الدراسات في مجال الصلابة النفسية ومن خلال هذه الدراسات تم التوصل إلى أبعاد الصلابة النفسية:
- **الالتزام:** الالتزام الشديد للفرد في المواقف الحياتية المختلفة والمشاركة الفعالة والاندماج في العلاقات الاجتماعية والنشاطات المستمرة يعد نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخريين من حوله .
  - **التحكم أو الضبط:** قناعات الضبط الداخلية اي خبرة الإنسان بأنه يمتلك تأثيراً محددًا أو واضحًا لأحداث حياته فهو يشير إلى اعتقاد الأشخاص

الذين لديهم القدرة على القيام بدور نشط وفعال في حياتهم وتحمل المسؤولية الشخصية لما يحدث لهم.

- **التحدي:** نظرة الفرد لمتطلبات الحياة وإرهاقاتها على أنها تحديات وليست تهديدات وتقود إلى دوافع التصرف ودوافع التعديل وأن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديد له يساعد على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية لمواجهة الضغوط بفاعلية التحدي (علا دراب، 2014، 2).

## 2- المرونة النفسية:

تعددت تعريفات المرونة النفسية تعريف "لاذار" وآخرون النجاح في تحقيق المهام التنموية أو التوقعات الاجتماعية، الجمعية النفسية الأميركية: القدرة على مواجهة الصدمات والشدائد الناتجة من الضغوط المادية وأماكن العمل وارتداد إلى الحالة السوية من الخبرات الصعبة.

كما أوضح "نيل" وآخرون: خاصية نفسية تسمح للإنسان الإستجابة الفعالة والتعامل مع الحياة الضاغطة.

كما يشير بينار: إلى قدرة الفرد على استخدام موارده الداخلية والخارجية بنجاح لحل قضايا تنموية ومشكلات حياتية (لمياء قيس، 2012: 24-27).

**أنماط المرونة:** أوضح بولك مجموعة من الأنماط للمرونة الفردية تتعلق بالصفات البدنية والنفسية والاجتماعية متصلة بالأنا وهذه الصفات التي تعزز للفرد التصرف المرن تجاه ضغوط الحياة الإحساس بالاستقلال والمرونة الذاتية وقيمة الذات والصحة البدنية.

- **نمط العلاقات:** يتعلق بأدوار الفرد في المجتمع وعلاقاته بالآخرين وهذه العلاقات تمتد من علاقات قريبة إلى علاقات النظام الاجتماعي الأوسع وقدرة الفرد على حل المشكلات وتقييم المواقف والاستجابات والقدرة على اتخاذ المواقف والإجراءات الفعالة للاستجابة للموقف.

- النمط الفلسفي: رؤية الفرد للعالم أو نموذج الحياة مختلف المعتقدات التي تعزز المرونة الايمان بالمعنى الإيجابي الذي يمكن إيجاده في كل الخبرات وتطوير الذات والاعتقاد بأن الحياة لها هدف (لمياء قيس، 2012: 44-45).

### 3- الصمود النفسي:

قدرة الفرد على التكيف والنمو في ظل الظروف المضطربة والثبات وقت المحن.

مكونات الصمود النفسي: توجد أربع مكونات للصمود النفسي وهي:

- النهوض وتخطي العقوبات: ونعني بالنهوض وتخطي العقوبات ما يواجهه في الحياة.
- الإحساس بالذات: قبول ما تقدمه الحياة من أحداث.
- النزعة نحو غاية ما: وتعني المثابرة حتي يتم إنجاز الهدف رغم ما يواجه الفرد من عقوبات.
- اتجاه ما قبل الاجتماعية: قدرة الفرد على إدخال الآخرين في حياة الفرد بمصائب وصعوبات في الحياة و رفضه التعامل مع الأفراد ورغبته أن يعيش منعزلاً. (Haynes,2010,3).

### 4- المقاومة النفسية:

عمل الذات الذي يسمح بالتكيف المرن المثمر لكل من الضغوط الداخلية والخارجية (على شاكر سليمان، 2017: 200).

#### المناعة النفسية والصلابة النفسية:

تعمل الصلابة النفسية على التخفيف من آثار الضغوط وتسهم في مساعدة الفرد على الاستمرار في إعادة التوافق وتسعي للحل الناجح للموقف الذي خلفته الظروف الضاغطة فهناك فروق بين الصلابة النفسية والمناعة النفسية، الصلابة النفسية درع وقاية ضد تأثيرات الضغوط النفسية والأزمات تتم بصورة شعورية واعية، أما المناعة النفسية قدرة العقل على حماية الفرد من الوقوع في الأزمات والضغوط ومنع

آثارها السلبية ونتائجها قبل أن نتحدث تتم بصورة اللاشعورية في اللاوعي، وهي عملية أكثر تعقيداً وشمولاً وأهمية من الصلابة النفسية.

### المناعة النفسية والمرونة النفسية:

المرونة النفسية: هي الارتداد إلى حالة التوافق والعودة من الخبرات السلبية والتكيف المرن مع المطالب المتغيرة، قدرة الفرد على التكيف في مواجهة المحن والضغوط النفسية الشديدة، من المسمي أن المرونة النفسية الوجه الآخر للصلابة النفسية.

الصلابة النفسية: التصدي والمواجهة والثبات أمام الضغوط والظروف السيئة والأزمات، فإن المرونة في المقابل عدم التصلب بل القابلية للتغير والتكيف وفق الظروف البيئية والضغوط لتجنب تأثيراتها السلبية و يمكن اعتبار المرونة النفسية من مكونات المناعة النفسية، وتعتبر كل من الصلابة النفسية والمناعة النفسية والمرونة النفسية من سمات الشخصية التي تمثل أسس ودعائم علم النفس الإيجابي والصحة النفسية الإيجابية، الصلابة والمرونة النفسية مهارة واستعداد شخصي كامن، المناعة النفسية قدرة شخصية فطرية مثل المناعة العضوية يتم تشكيله وتكوينه وبناءه ممتد الميلاد حتي مراحل العمر الأخرى يتم تتميتها من خلال التربية والتنشئة وخبرات الفرد في الحياة (عصام محمد، 2013: 838-841).

يتضح مما سبق أن جميع المفاهيم المرتبطة بالمناعة النفسية تعبر عن جوانب إيجابية في شخصية الفرد، وتعبر عن الصحة النفسية وامتلاك الفرد لها بمثابة حصانة، ومناعة النفسية من المخاطر، والأزمات النفسية، والإحباطات، والضغوط الحياتية التي يتعرض لها الفرد.

### رابعاً: أهمية المناعة النفسية:

تتضمن سمات نفسية وأفكار، واعتقادات، وأفعال يمكن تعليمها وتتميتها لدى أي شخص، فالشخصية المرنة الناضجة لديها القدرة على التكيف، والتعامل مع ظروف الحياة المختلفة، وخاصةً مع المواقف الضاغطة كالصدمات النفسية والخسائر المادية، فإن هذه المواقف في حاجة إلى المناعة النفسية،

وترجع خاصية المناعة إلى ديناميكية الفرد التي يدعمها التفكير الإيجابي والحوار، والتفاعل الجيد مع الآخرين (خالد شكر الصرايرة، 2017، 341).

وتعتبر المناعة النفسية بمثابة القوة التي تسمح للإنسان أن يتغلب على التحديات، ويتجاوز العثرات، ليحقق النجاحات، كما تصقل تفكير الفرد، وتوجيهه إلى حسن التعامل مع الضغوط والتوترات في البيئة المليئة بالمشكلات، ويمكن تنمية التوجه العقلي للفرد لكي يتم تنشيط المناعة النفسية لديه، فيكون أكثر قدرة في التعامل بكفاءة مع مجريات الحياة وصعوباتها، وتحدياتها، وتحديد الأهداف الواقعية والسعي الدؤوب لتحقيقها، والتفكير بطرق إيجابية يساعد على التخلص من القلق وحل المشكلات وممارسة الحياة بروح إيجابية متفائلة (إيمان حسنين محمد، 2013، 28).

وذكر فرانيري أنه أصبح من المقبول وجود مفهوم الشخصية المحصنة، والتي يعني الشخصية التي تتوافر لديها القدرة على تحمل الضغوط والمشقة، من خلال توافر أساليب فعالة للتعامل مع الضغوط بكفاءة، مما يقلل الآثار السلبية لها ومن ثم تصبح هذه الشخصية محصنة ضد الإصابة بالأمراض النفسية (نادية محمد، 2013، 21).

تكتسب المناعة النفسية أهميتها بما يتضمنه من منح الفرد القوة والقدرة على مواجهة تحديات الحياة، فقد اتفقت العديد من الدراسات في أهمية المناعة النفسية كحصانة ووقاية للفرد في ظل ضغوطات الحياة المختلفة وأهمية المناعة النفسية للفرد كما ذكرتها الدراسات في النقاط التالية:

- 1- تساعد على مواجهة الضغوط والآثار النفسية والمشاعر السلبية الناتجة عن تلك الضغوط لحماية النفس من الاضطرابات والأمراض النفسية.
- 2- تساعد على التكيف مع المجتمع والتعايش معه (سعد رياض، 2019، 3).
- 3- تصقل تفكير الفرد وتوجهه إلى حسن التعامل مع الضغوط وتجعله أكثر قدرة على التعامل بكفاءة مع مجريات الحياة وصعوباتها.

4- تمنحه التفكير بطرق إيجابية ينطبع بممارستها للتخلص من قلقه (دعاء أحمد، 2019، 710).

5- تعتبر بمثابة جهاز وقائي لصحة الفرد النفسية يساعد على مواجهة تجارب الحياة ومنحها فعالية لإدارة المواقف المقلقة، وحماية الجهاز النفسي للأفراد من الانهيار الناتج عند التعرض للضغوط (عبد الستار محمد، 2019، 80).

6- تُكسب الفرد المرونة والتكيف مع التغيرات البيئية المختلفة والتبرير والتفسير المنطقي للانفعالات السيئة بحيث تكون انفعالات منطقية وليست متهورة (أماني على، 2019، 60).

7- تمد الفرد بطاقة النفسية والفكرية لكي تحفزه على تحقيق الأهداف الحياتية ومقاومة الأحداث الضاغطة و إحداث التوازن بين متطلبات الشخصية والسياق من أجل زيادة عملية التكيف النفسي والاجتماعي (أسماء عبد العزيز، 2021، 222).

في ضوء ذلك تري الباحثة ضرورة امتلاك الفرد المناعة النفسية، لأهميتها في مواجهة الضغوط والآثار النفسية، والمشاعر السلبية، والتفكير السلبي، وحماية النفس من الاضطرابات والأمراض النفسية مثل المناعة الحيوية، من أجل تهيئة الفرد للتوافق النفسي والاتزان الانفعالي، والحصول على الحماية الهادئة، كما تري الباحثة أيضا أن المناعة النفسية لها دور كبير في حماية الفرد من الآثار السلبية لضغوط الحياة، فهي تمنحه القدرة على مواصلة الحياة بفعالية وإيجابية وإرادة قوية من خلال استخدامه لطرق التفكير الإيجابي وحل المشكلات وضبط الانفعالات.

#### خامساً: روافد المناعة النفسية:

1- علم النفس صحة: الانفعالات والأفكار وتأثيرها على السلوك والصحة والعلاقة بين خصائص الفرد والمرض مثل، القلق والاكتئاب والغضب والانفعالات غير المتزنة، وعلاقتها بالآخرين وتأثيرها على الفرد.

2- علم المناعة النفسي العصبي: العلاقة بين الجهاز العصبي والجهاز المناعي وعلم النفس الاجتماعي وعلاقته بين ما ن فكر فيه وصحتنا وقدراتنا وطريقة تأثير تفكير الفرد على الحالة النفسية له والتي تؤثر بدورها على علاقاته وسلوكياته.

3- التفاعل بين المخ وجهاز المناعة: المخ يلعب دورًا مهمًا في تنظيم وتكيف المناعة النفسية، و اتضح أن هناك علاقة بين التفكير والقدرات والتفاعل الجسدي والنفسي يؤدي لارتفاع الحالة المعنوية للفرد وينتج عنه ارتفاع الجهاز المناعي من خلال العمليات التي تجري في المخ و بدورها تسيطر على الظروف الصعبة وتجعل الفرد يتحلي بنظرة إيجابية تجاه المواقف (إيمان عصفور، 2013: 23-25).

### المناعة النفسية والضغط والانفعالات:

هناك علاقة بين الضغوط النفسية والمناعة النفسية تتأثر بعدة عوامل منها: العمر-الجنس- الأدوية- الغذاء- أساليب مواجهة المصاعب والشخصية (ليندال دافيدوف، 2000: 84-88).

تختلف استجابة الضغوط النفسية من فرد لآخر فقد تظهر أعراض مرضية كضيق التنفس، ارتفاع ضغط الدم، حالات قضم الأظافر، اضطرابات مثل الاكتئاب والقلق، صعوبة التنفس (رفعة يونس، 2001، 31).

ويختلف الأفراد في نظرتهم للأمور فأحيانًا ينظر الفرد إلى الأمور نظرة تجعله في كرب دائم فهو ينظر إلى كل مهمة وكأنها تواجهه مواجهة كبرى ويتوقع الكوارث في كل لحظة فمن شأن هذه الضغوط غير الحقيقية أن تجهد أجهزته الفسيولوجية. (أرون بيك، 2000: 202).

وهناك بعض الأفراد يبالغون في نتائج واحتمالات الفشل (سام باترسون،

1990: 35).

أي أن سلوك الفرد تحدده اعتقاداته وتوقعاته فيتصرف ليس طبقاً للواقع وإنما طبقاً لإدراكه للواقع (محمد شحاته، 1994، 432).

إن في الإنسان مقاومتين مقاومة سلبية تشده إلى أسفل (السقوط)، ومقاومة إيجابية تشده إلى أعلى (التسامي)، والإنسان هو الذي يختار ويحدد مصيره، فالسمو يجعل الفرد يصل إلى أعلى درجات الارتقاء العقلي والسيطرة على الانفعالات تؤثر على جهاز ووظائف مناعية للجسم (نجية إسحاق، ورأفت عبد الفتاح، 1995: 140).

### سادساً: خصائص المناعة النفسية:

تعتبر المناعة النفسية نظام إنمائي ووقائي يعمل على التكامل بين استعدادات أو إمكانات المناعة النفسية وهي تعظم وتقوي عمليات التفاعل بين الفرد وبيئته التي تدعم الذات بصفة أساسية

ويحدد Gilbert خصائص للمناعة النفسية:

- تحويل الفشل إلى نجاح.
  - التفسير والتبرير العقلاني المقبول.
  - العمل على الإصلاح والتأهيل الشامل وليس مجرد التحسن الجزئي المؤقت.
  - تعزيز التخييلات الإيجابية (Gilbert et al., 1998: 619).
  - بينما يرى أولاه وزملائه أن الخصائص العامة للمناعة النفسية:
  - تضبط حركة الجهاز المعرفي نحو إدراك النتائج الإيجابية الممكنة.
  - تقوي عملية توقع إمكانية نجاح السلوك الإيجابي.
  - تسهم في تحقيق تغيرات إيجابية في حياة الفرد و تؤكد على فرص التطور.
  - تتضمن اختيار أساليب التأقلم والتكيف المناسبة مع خصائص الفرد وحالته.
  - تؤكد وتضمن مراقبة موارد وأساليب التكيف لدى كل الفرد وتعبئتها السريعة
- .(Olah,2005: 21)

ويحدد Kagan خصائص المناعة النفسية:

- تنقية أو تنقيح المشاعر السلبية والوجدانات السلبية اليومية.
- المساعدة على إدراك النتائج وتقييم ردود الأفعال.
- توليد استجابات وجدانية إضافية بعد تقييم ردود الأفعال.

(kagan,2006: 90-91)

#### خصائص المناعة النفسية عند Albert-Lorinez et al

- تساعد الأفراد على الشعور بتحسن وأنهم أفضل بعد الضغوط النفسية.
  - التفسير المنطقي للمشاعر السيئة وإبطال مفعول ألم التعرض للرفض أو النبذ.
  - المساعدة على استعادة التوازن الانفعالي عبر النزعة الطبيعية للبحث عن طريقة لكي يكون الفرد سعيدًا في أحلك الظروف.
  - إحداث التوازن بين التخيلات السوداوية والتصورات المبهجة المليئة بالأمل
- (Albert-Lorinez et al.,2012: 105-106)

#### وإيضاحًا لذلك فإن وظائف المناعة النفسية كالتالي:

التفكير الإيجابي، الإحساس بالسيطرة، التوجه نحو التغيير والتحدي، الإحساس بنمو الذات تؤثر مباشرة على عملية التقييم الأساسي للأحداث. والاستعدادات أو الإمكانيات التكيفية تمثل النظام الفرعي الأول للمناعة النفسية الذي يقود توجه الفرد نحو البيئة، ويسهل تقييم البيئة بطريقة ذات معنى على أنها كيان إيجابي وقابل للإدارة.

المكونات التماثلية للمناعة النفسية: القدرة على المراقبة الاجتماعية، مفهوم الذات الإبداعي، فاعلية الذات، التوجه نحو الهدف تؤثر بشكل مباشر على عملية التقييم الثانوي للأحداث ويبدأ البحث عن المعلومات وتماثلها وبالتالي تضع الموارد الضرورية موضع التنفيذ وتؤثر على البيئة وتخلق احتمالات جديدة.

المكونات التنظيمية للمناعة النفسية: التزامن، الضبط الانفعالي، السيطرة على الغضب، والثورة والهياج، النظام الفرعي الثالث للمناعة النفسية يعمل على نظامين الفرعين الأول والثاني عن طريق حفظ توازن الحياة الانفعالية للفرد وعدم الانسياق وراء الأفكار السلبية (Olah,2000: 14-15).

### خصائص الأفراد ذوي المناعة النفسية المرتفعة:

- يشعرون أن لديهم تقدير ومكانة.
- وضع أهداف وتوقعات إيجابية.
- القدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصائبة.
- مواجهة الأخطاء والمشكلات والمعوقات وليست محبطات ومحاولة تجنبها.
- معرفة جوانب القصور والضعف والعمل على تعديلها إدراك جوانب القوة والتميز بها.
- امتلاك مهارات جديدة في بناء العلاقات مع الآخرين.
- تحديد جوانب حياتهم التي يمكنهم السيطرة عليها والتحكم فيها بشكل جيد (جولدسين ديروكس، 2011: 514-515).

يتضح مما سبق أن الأفراد الذين يتمتعون بمناعة نفسية مرتفعة يتميزون بأنهم أصحاب ضبط داخلي، وقادرين على حل المشكلات ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتكيف معها، ويتميزون بالحكمة والصبر والسيطرة على النفس، مما يجعل لحياتهم معني وقيمة إيجابية.

### أعراض فقدان المناعة النفسية:

- ارتفاع القابلية للإيحاء واستقبال أي أفكار حتي لو كانت أفكار مدمرة متخفية وراء ستار فكري مرتبط بالعقيدة والدين كلما ارتقت القابلية للإيحاء كلما زادت توقعات الأفكار الخبيثة وراء قالب ديني معين.
- فقدان السيطرة والتحكم الذاتي.
- الاستسلام للفشل والانعزالية.
- فقدان الإحساس بالسرور والمتعة في الحياة.
- حدوث خلل في معايير الحكم على الأشياء والمواقف بالانغلاق والجمود.
- ارتفاع درجة النضج الانفعالي لدرجة حرجة مع ظهور الكذب (كامل عبد الوهاب، 2002: 320-321).

مما سبق تري الباحثة أن نقص المناعة النفسية تجعل الفرد مستقر ومتوتر وغير مستقر نفسيًا وهذه تمثل حالة الهشاشة النفسية وذلك نتيجة سيطرة الأفكار السلبية على ذهنه، فنجد أنه ينسحب للانعزال النفسي لحل مشكلاته، بل من إعادة التفكير ووضع استراتيجيات جديدة يتعامل مع الأشخاص والمواقف، فالمناعة النفسية تستند على أن العقل والجسم لا ينفصلان وكل منهما يؤثر في الآخر، مما يستلزم من الفرد أن يتعرف على المضاعفات لديه في المناعة النفسية، وبالتالي يتخذ استراتيجيات قوية لرفع كفاءة المناعة النفسية لديه لتخطي العقبات والأزمات والضغوط ومقاومة الأفكار والمشاعر السلبية التي تؤدي إلى الاضطرابات النفسية والجسدية للفرد.

### مكونات المناعة النفسية:

يعتبر أولاه أن المناعة النفسية هي السمات الوقائية أو الدفاعية للشخصية، وأن مكوناتها ستة عشر عاملاً هي بمثابة الأجسام المضادة النفسية التي يستخدمها جهاز الحماية النفسية وهذه المكونات هي: التفكير الإيجابي، الشعور بالسيطرة، الشعور بالتماسك، مفهوم الذات الإبداعي، الشعور بنمو الذات، التوجه نحو التغيير والتحدي، الرصد الاجتماعي، القدرة على حل المشكلات، القدرة على التحرك الاجتماعي، فاعلية الذات، القدرة على الإبداع الاجتماعي، التزامن، التوجه نحو الهدف، التحكم في الاندفاع، الضبط الانفعالي، السيطرة على الغضب (Olah,200,14).

- 1- التفكير الإيجابي positive thinking: هو ميل الفرد إلى تقبل الأفكار والمعارف الجديدة التي تبسط كل ما هو معقد لدى الفرد بحيث يدفع الفرد إلى نتائج إيجابية تؤدي إلى النجاح أو ما يفكر به في المستقبل.
- 2- الإحساس بالسيطرة sense of control: هو قدرة الفرد على ضبط سلوكه وانفعالاته والتأثير في البيئة المحيطة.
- 3- الإحساس بالتماسك sense of coherence: شعور الفرد بأن يعيش شخصية متماسكة وقوية وذات تأثير وقيمة (Olah,2005.32).
- 4- الإحساس بالنمو الذاتي: sense of self-growth شعور الفرد بإحساسه بأن ذاته تنمو وتتطور يوماً بعد يوم.
- 5- التوجه نحو التحدي والتغيير: Change and challenge orientation: رغبة الفرد في التغيير للأفضل بالنسبة لواقعه الحالي والقدرة على تحمل الضغوط والانفتاح على التغيير.
- 6- الرصد الاجتماعي social Monitoring: قدرة الفرد على مراقبة أهدافه وتحقيق ما يصبو إليه من أهداف بشكل دقيق.
- 7- التوجه نحو الهدف Goal orientation: بذل كل الجهد للوصول إلى الهدف بكل عزيمة وإرادة.

- 8- مفهوم الذات الإبداعي Creative self- concept: شعور الفرد بأن لديه القدرة الدائمة على العطاء والإبداع وتقديم المزيد.
- 9- القدرة على حل المشكلات Problem solving: هي أن يستخدم الفرد معلوماته السابقة ومهاراته المكتسبة للتغلب على موقف صعب يواجهه.
- 10- الفعالية الذاتية Self- efficiency: اعتقاد الفرد وثقته في قدراته التي تكون بمثابة الدافع القوي لإنجاز مهامه بصورة فعالة لتحقيق الرضا والتوافق النفسي (أسيل صبار، مؤيد حنفي، 2018: 183-184).
- 11- التعبئة الاجتماعية capacity mobilizing Social: مساندة التغييرات الاجتماعية والاستجابة لمتطلبات الموقف والقدرة على تغيير الزوايا والنظر إلى الأمور من كافة الجهات للتأثير على الأحداث والتكيف مع الظروف المتغيرة.
- 12- التزامن Synchronicity: قابلية الفرد لمواكبة التغييرات البيئية مع الأحداث الزاهنة بطريقه مرنة.
- 13- السيطرة على الاندفاع: Impulse Control قدرة الفرد على السيطرة على الاندفاعات والمشاعر بالطريقة التي يراها مناسبة.
- 14- التحكم الانفعالي Emotional control: قدرة السيطرة النفس وتحمل الإحباط وإدارة الحياة الانفعالية في حالات الشدائد والضغط والقلق وإشباع الرغبات وضبط العواطف والمشاعر.
- 15- السيطرة على التهيج Irritability Control: قدرة الفرد على التحكم والسيطرة بنفسه في المواقف الانفعالية المتأزمة (Olah,2005,34).
- سابعاً: أنواع المناعة النفسية:

- 1- المناعة النفسية الطبيعية: هي مناعة ضد التأزم والقلق وهي موجودة عند الإنسان المؤمن في تكوينه النفسي الذي ينمو معه من التفاعل بين الوراثة والبيئة، فالشخص صاحب التكوين النفسي القوي والذي يتمتع بمناعة نفسية قوية وطبيعية لديه القدرة على تحمل الضغوط والإحباطات وضبط النفس.

2- **مناعة نفسية مكتسبة طبيعيًا:** من خلال اكتساب الخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها الفرد في مواجهة الأزمات والصعوبات لتنشيط جهاز المناعة النفسية وتقويته يساعد على تنمية القدرة على تحمل الأزمات واكتساب الخبرات التي تنشط المناعة النفسية عنده.

3- **مناعة نفسية مكتسبة صناعيًا:** تشبه المناعة الجسمية ضد الأمراض والفيروسات فتبقى مناعتها مدة طويلة مناعة مكتسبة فعالة، فالمناعة المكتسبة صناعيًا يكتسبها الإنسان من التعرض لمواقف مثيرة للقلق والتوتر والغرض من العلاج السلوكي بالعمد والعلاج بالتحصين المنظم (كمال مرسي، 2000: 18).

في ضوء ذلك ترى الباحثة أن المناعة النفسية بأنواعها الثلاثة يمكن تنشيطها وتميئتها من خلال تعديل الأفكار وتحسين السلوكيات الإرادية وأن المناعة حصانة نفسية ضد التأزم والقلق.

#### ثامنًا: مداخل تفسير المناعة النفسية:

تتوعدت وتعددت مداخل تفسير المناعة النفسية وفقا للمنحى الفكرى لجلبرت وزملائه، كيجان، أولاه وزملائه.

#### المناعة النفسية عند جلبرت وزملائه:

يرى أن المناعة النفسية نتيجة توقعات الفرد من خلال نتائج والآثار الوجدانية للأحداث المستقبلية من خلالها يتم اتخاذ القرارات ويترتب عليها النتائج والأحداث مما يشكل للفرد النزعة والميل تجاه الأحداث ونتائجها حيث أن الفرد عندما يتعرض للآثار السلبية الحادة تظهر لديه استيعاب أو احتواء للموقف والحدث وذلك للتخلص من الأحداث المتطرفة، يقوم العقل بعمليات لاشعورية للتخلص من الاستجابات المتطرفة حيث يصل للجهاز المناعة النفسية على تجاهل النزعة الثانية لتوضع الآثار السلبية المستقبلية للتجاهل والتحويل وإعادة صياغة المعلومات لاستنتاج الدوافع، الحد من التنافر، تعزيز الذات، التخيلات الإيجابية.

#### المناعة النفسية عند كيجان:

أن المناعة النفسية هي نظام لتبديل الرد على الانفعالات عن طريق استخدام الحواس والقدرة على التمييز بين الأمور المفيدة والضارة والمحايدة واستخدام الذاكرة والقدرة المفاهيمية التي تضم الخيال وإمكانية التخطيط المسبق، مما يعطي للفرد قدرة على التواجد والتماسك بالحياة وصياغة الخطط، ويعتبر كيجان أن المناعة النفسية تعمل كفلتر أو منقي لتصنيف المعني الوجداني للأنشطة والأحداث والعلاقات و أنها تسمح للفرد بتقييم ردود أفعاله وإصدار استجابات وجدانية إضافية مثل، الخزي والفخر والاشمئزاز وتقبل الذات ولكل موقف فعل ورد فعل، ونظلم نعيد النظر في أنفسنا عند اجتهادنا لتحسين الأمور عما كانت عليه من قبل، وهذا يساعدنا على حماية أنفسنا وصحتنا النفسية. (Kegan,2006,95-97)

### المناعة النفسية عند أولاه وزملائه:

يري أولاه أن المناعة النفسية هي نظام من عدة أنظمة فرعية تتكون من مجموعة من العوامل والأبعاد الفرعية تتفاعل مع بعضها لحماية الذات ووقاية العقل من التأثيرات السلبية الحادة للضغوط النفسية وذلك عن طريق التقويم المعرفي للمخاطر والتحديات وتفعيل استجابات سلوكية لمقاومة الضغوط وتحقيق التكيف مع ظروف البيئة وزيادة التفاعل والتكامل ونمو الشخصية من خلال تجميع ومزامنة الموارد والسمات المعرفية والسلوكية للشخصية للتفاعل الفعال مع الضغوط وهذه الأنظمة ثلاثة:

### 1-النظام الأول: الرصد - الإقدام Monitoring-Approching

انتباه الفرد نحو البيئة المادية والاجتماعية ويساعدة ذلك على اكتشاف المحيط به ومن ثم السيطرة عليه ويشتمل على التفكير الإيجابي positive thinking، الشعور بالسيطرة sense of control، الشعور بالتماسك sense of coherence، الشعور بالنمو الذاتي sense of self-growth، الرصد الاجتماعي social Monitoring، التوجه نحو الهدف Goal orientation، التوجه نحو التغيير والتحدى Change and challenge orientation.

**2-النظام الثاني: التنفيذ والإبداع Creating-Executing subsystem**

يتضمن هذا النظام الإمكانيات التي يمكن أن تساعد الفرد على تغيير أوضاعه في الظروف الضاغطة أو إتاحة الفرص في البيئة المحيطة، وتمثل في قدرة الفرد على تعديل بيئته الداخلية أو الخارجية من أجل تحقيق أهدافه القيمة ويتضمن هذا النظام الفاعلية الذاتية Self- efficiency، مفهوم الذات الإبداعي Creative self- concept، حل المشكلات Problem solving، القدرة على التعبئة الاجتماعية Social mobilizing capacity.

**3- النظام الثالث: تنظيم الذات Self-Regulation:**

يتضمن الإمكانيات المتوفرة للفرد والقدرة على السيطرة والإدراك والاهتمامات والحوافز والانفعالات التي غالباً تنشأ نتيجة الفشل وخيبة الأمل وهو يعزز الأداء السليم للنظم السابقة من خلال المحافظة على استقرار واتزان الحياة الانفعالية للفرد، ويتكون من المكونات الفرعية التالية: التزامن Synchronicity، السيطرة على الاندفاعات Impulse Control السيطرة على التهيج والتحكم الانفعالي Irritability Control and Emotional control (Olah,2005: olahandkinga,2010,105).

تعمل الأنظمة الثلاثة معاً في تفاعل ديناميكي وينظم كل منهما الآخر ويعملون معاً باستمرار في إطار عملية التكيف، وتوجيه الفرد لاستخدام استراتيجيات مرنة وتطوير الذات، وبمعنى آخر أن نظام المناعة النفسية يحافظ على استقرار واتزان الفرد مع البيئة المحيطة ليتمكن من الوصول إلى مستويات أعلى من القدرة على التكيف.

لهذا السبب اعتمدت الباحثة على نظرية أولاه لأنها نظرية متكاملة من خلال الأنظمة وتساعد جهاز المناعة النفسية على مقاومة الضغوط وهذا ما أكدته دراسة (محمد إبراهيم، 2023).

وقد قامت الباحثة بالاستفادة من أبعاد تلك النظرية وهي الأبعاد التالية (الإحساس بالنمو الذاتي، حل المشكلات، التفكير الإيجابي، الفعالية الذاتية،

ضبط الانفعالات، ضبط الاندفاع، التوجه نحو التغيير والتحدي، التوجه نحو الهدف السيطرة على الغضب، الإحساس بالسيطرة، الإبداع الذاتي) وهذه المكونات التي تم الاستفادة منها في إعداد البرنامج الخاص بالدراسة الحالية وهو برنامج تنمية المناعة النفسية وفق نظرية أولاه في ظل جائحة كورونا لخفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة وهذا ما تم ذكره في الفصل الرابع الخاص بإجراءات الدراسة.

### تاسعاً: النظريات التي تناولت المناعة النفسية:

تنوعت وتعددت النظريات التي تناولت المناعة النفسية وقامت الباحثة بعرض هذه النظريات وأشارت أنها سوف تعتمد على نظرية أولاه والتي يعتمد على أساسها برنامج المناعة النفسية لخفض الضغوط الأكاديمية

**1- نظرية التحليل النفسي:** يرى فرويد أن الشخصية مكونة من ثلاثة أجزاء وهذه الأجزاء تتمتع بميزات خاصة وهي ليست منفصلة فكل جزء مرتبط بالآخر وهي وحدة متكاملة ومتفاعلة في الشخصية:

أ- **الهو أو الهي:** يحتوي على الغرائز يحتوي على كل الطاقة النفسية تتصل بشكل مهم و مباشر لإرضاء الحاجات الجسمية يسمى مبدأ اللذة وذلك لتجنب الألم وخفض التوتر لإرضاء وإشباع الحاجات اليومية.

ب- **الأنات:** هي الجزء الثاني من الشخصية وهي قادرة على إدراك بيئة الفرد والتلاعب فيها بطريقة عملية وهي تعمل وفق ما يسميه مبدأ الواقع، وليس غرضها إعاقة أو اعتراض نزوات الهي ولكن غرضها مساعدة الهي في الحصول على الخفض الضروري للتوتر لأن الأنات هي التي تقرر الوقت والأسلوب الذي يمكن استخدامه لإشباع الغرائز بشكل مناسب (دراون شلتون، 1983: 36).

ج - **الأنات العليا:** هي الجانب الخلفي من الشخصية دور الرقيب اللاشعوري الذي يسمي الضمير و يعاقب على الأفكار والأفعال المحرمة يزود الأنات بالمثالية ويكافئها على التصرفات المرغوب فيها، فيرى فرويد أن متاهة

الفرد النفسية مرتبطة بقوة الأنا وقدرتها على تحقيق التوازن والتوافق بين متطلبات الأنا العليا والهي لكي تتناسب مع القيم الاجتماعية المعروفة وحل الصراع بين الحاجات المتعارضة للكائن الحي (محمد السيد، 2007، 43-74).

## 2- نظرية متلازمة أعراض التكيف العام 1965 هانز سيلبي:

أول من فحص تأثيرات الضغوط الشديدة والمستمرة على الجسم و وجد أن الجسم لا يقوم باستجابة جسمية نوعية أو محددة للمواقف الضاغطة المختلفة لكنه يقوم باستجابة جسمية عامة لأي مصدر ضرر أو ضغط للاستجابة الجسمية غير محددة للتهديد أو الخطر تتمثل في ثلاثة مراحل:

أ- **استجابة الإنذار:** وفيها يجمع الفرد كل طاقاته ويصبح مستعداً لمواجهة التهديد أو الخطر، وذلك من خلال تغيرات في الجهاز العصبي والهرموني فتزداد معدلات الأدرينالين وضربات القلب، والجهاز التنفسي، وهذه المرحلة يصاحبها أيضاً استجابات انفعالية حادة مثل الغضب والخوف والتوتر والاهتياج، ومرحلة الإنذار هي استجابة صحية لمواقف الضاغطة، فإذا صار الضغط مخففاً، عاد الجسم إلى حالته الطبيعية، أما إذا استمر الضغط وازدادت شدته يدخل الجسم في المرحلة التالية وهي مرحلة المقاومة.

ب- **مرحلة المقاومة:** أثناء هذه المرحلة هناك إشارات نوعية محددة تبين أن الجسم عاد إلى حالته الطبيعية مثل انخفاض معدل ضربات القلب والجهاز التنفسي، إلا إن هناك إشارات أخرى تبين أن الجسم في حالة مقاومة ودفاع، حيث تظل مستوى الهرمونات مرتفعة، وإذا كانت المقاومة وأساليب المواجهة ناجحة، فإن الجسم يعود لوضعه الطبيعي، لكن إذا استمر الضغط وفشلت المقاومة يدخل الفرد المرحلة الثالثة الإنهاك.

ج- **مرحلة الإنهاك:** وهي المرحلة الأخيرة مرحلة الإخفاق التي يمر بها في حالة عدم قدرته على مواجهة الحدث الضاغط، والوصول لهذه المرحلة يعني أن الضغط يكون قوياً جداً فلا يمكن مقاومته، في هذه المرحلة تتعطل الآليات

الدفاعية للفرد وتمتاز هذه المرحلة بضعف المقاومة وإذ لم يعد الجسم لمرحلة النقاهاة في أثناء مرحلة الإنهاك فإنه سوف يموت ولم يؤكد العالم سيلبي على العوامل الجسمية فقط وإنما العوامل النفسية والاجتماعية حيث تؤثر الضغوط في مشاعر الفرد وتولد لديه الكراهية والغضب والتحدي (بشري إسماعيل، 2004، 43-46).

### 3- النظرية المعرفية بيك 1967:

ديري بيك يرى أن مواجهة الفرد للأزمات يتوقف على المعني الذي يضيفه الفرد على الأحداث وكذلك طريقة تفكيره وإرداته وتفسير الحدث الضاغط مما يؤثر على رد فعله، ردود أفعال ليست استجابات مباشرة وتلقائية وإنما نتاج الميراث الفكري فكلما الفرد يتمتع بقدر من المناعة النفسية يكون لديه رؤية بصورة مختلفة وإيجابية. (Beak1967,32).

### 4- نظرية سوزان كوباسا 1977

تعد كوباسا أول من اقترح فكرة مفهوم القدرة على التحمل أو مقاومة المرض والتعامل مع الإجهاد وقامت بالعديد من الدراسات حيث توصلت إلى هذا المفهوم قدرة الفرد على التعامل مع الاجهاد وتحمل الضغوط دون الإصابة بالمرض، وهذا المفهوم يتكون من ثلاثة مكونات، التحدي، السيطرة، الالتزام أكدت كوباسا أن شدة التحمل ما هي إلا وسيلة دفاعية يشعر بها الفرد من خلال التحسن الذاتي عند مواجهة الضغوط والصعاب من خلال إعادة توجيه الشعور إلى أنشطة منتجة اجتماعيًا وأكدت على المفاهيم الثلاثة وأهمها مكون السيطرة (Kobasa,1979, 11) ، من خلال الدراسات التي توصلت إليها كوباسا تحديد خصائص الشخصية التي تزيد نشاط جهاز المناعة النفسية وتحسنه يجعلنا أقل عرضه للصابة بالآثار السلبية للأنفعال ومن هذه الخصائص (الإحساس بالسيطرة، التحكم، المساندة الاجتماعية، روح الدعابة، تقدير الذات، التفاؤل، القدرة على التحمل (على عبد القوي، 2002: 40).

### 5- نظرية بلوك 1980:

أوضحت الدراسات أن قدرة الذات تشير إلى السعة الديناميكية لمستوى التغير الذي يمتلكه الفرد والسيطرة على النتائج الطرفية وضبط الذات وأكد أن الأفراد الذين يمتلكون مناعة نفسية مرتفعة لديهم اهتمامات واسعة، طموحين، أذكاء، لديهم مهارات اجتماعية وأن الإناث أعلى من الذكور في المناعة النفسية وأن المناعة النفسية تتكون من بداية تكوين الشخصية فلا بد من إضافة بعض المهارات الإيجابية لهذه المكونات لزيادة القدرة على مواجهة الصعاب والتفاعل مع الحياة بشكل إيجابي، المناعة النفسية عند الأفراد لديهم مرتفعة لديهم القدرة على التعديل من مستوى سيطرتهم، ذوي مناعة نفسية منخفضة يكونون أكثر تعقيداً عن مستوى الحوافز والدوافع بعيداً عن ظروف الحياة (Block&Kremen,2002,400-556).

#### 6- نظرية المواجهة أو الهروب والتركانون 1992:

صاحب هذه النظرية أثناء دراسته الكيفية التي يستجيب لها كل من الحيوان والإنسان تجاه التهديدات الخارجية وهناك عدد من الأعمال التي يقوم بها الكائن الحي تستثير الغدد والأعصاب لتهيئة الجسم لمواجهة الخطر يسمي أعراض المواجهة والهروب (سهي القيس، 2004: 40). حيث تؤكد هذه النظرية أن الإنسان يتعرض للعديد من الضغوط التي تهدد حياته مما يحتم عليه مواجهتها والهروب منها (أحمد الاميري، 1998: 42)، فتستند هذه النظرية على مفهوم الاتزان الانفعالي الذي يعبر عن فعالية الجسم من أجل الحفاظ على استقرار خصائصه الأساسية ومقاومة العوامل الضاغطة ويرى أن الكائن الحي هو الوحيد القادر على مقاومة الضغوط التي يتعرض لها بمستوى منخفض أما الضغوط الشديدة أو طويلة الأمد تسبب انهيار للأنظمة البيولوجية التي تستخدم لمواجهة الضغوط والصعوبات (ابتسام سلطان، 2008: 83).

#### 7- نظرية العوامل السبعة wilon 1993 :

اعتقد أن المناعة النفسية تتكون من سبعة عوامل وتشمل (البعد الديني، النفسي، العقلي، الاجتماعي، الأكاديمي، الخلق، الانفعالي) عرف المناعة النفسية

هي السمات المميزة للأشخاص ذوي المناعة النفسية المرتفعة وهي الاستبصار، الاستقلال، الإبداع، روح الدعابة، المبادرة، تكوين العلاقات، القيم الروحية. (Wolin&wolin,1993,44-46)

أ- الاستبصار: هو قدرة الفرد على معرفة المواقف وترجمتها ومعرفة الأشخاص والتواصل مع الآخرين وكيفية التعامل معهم ومعرفة أفكارهم ومعرفة كيف يسلك الفرد في المواقف المختلفة.

ب- الاستقلال: هو معرفة الفرد ما له وما عليه، والفرد المستقل هو الفرد الذي لديه قدرة على الرفض في الوقت المناسب ويكون دائماً متفائلاً وإيجابياً.

ج- الإبداع: هو القدرة على إيجاد البديل للتكيف مع صعوبات الحياة ويشمل أيضاً الخيال الواسع لتتابع الأحداث لديهم واتخاذ القرارات المناسبة بشأنها.

د- روح المرح والدعابة: هي من الصفات الأساسية التي يتميز بها الأفراد ذوي المناعة النفسية المرتفعة تساعد على مواجهة التحديات والظروف الصعبة والتكيف معها.

هـ- المبادرة: وتعني قدرة الفرد على المبادرة والبدء بالتحدي ومواجهة الصعاب والقدرة على الحدس.

و- تكوين العلاقات: هي قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين والتواصل معهم نفسياً واجتماعياً وأخلاقياً.

ز- القيم الروحية: هي القدرة على تكوين مفاهيم روحانية وتطبيقها من خلال التعامل مع أفراد المجتمع.

### التعقيب على نظريات المناعة النفسية:

تعددت النظريات المفسرة للمناعة النفسية كنظرية التحليل النفسي بأن مناعة الفرد مرهونة بقوة الأنا لإحداث التوازن بين متطلبات الهي والأنا الأعلى لأنها منطقية وواقعية كما تری نظرية المواجهة أو الهروب أن الأفراد الذين

يتمتعوا بمناعة نفسية مرتفعة يكونوا أقل عرضه للإصابة بالأمراض العضوية وذلك لقدرتهم على تحمل الضغوط، والأفراد الذين لديهم مناعة نفسية منخفضة أكثر عرضه للإصابة بالأمراض العضوية، كما تری نظرية متلازمة أعراض التكيف العام أن مقدار المناعة النفسية يحكم علنة الفرد من مدى مقدار المقاومة لديه ضد الضغوط، بينما تری النظرية المعرفية تری أن تمتع الشخص بقدر من المناعة النفسية يتيح له رؤية المواقف بأبعاد مختلفة تسمح له أن يسلك مسلكًا إيجابيًا.

في ضوء تلك النظريات وآراء العلماء حول مفهوم المناعة النفسية اعتمدت الباحثة في دراستها على نظرية أولاه لأنها تعتبر نظام مركب من عدة أنظمة فرعية فيها مجموعة من العوامل والأبعاد تتفاعل مع بعضها لحماية الذات ووقاية العقل من التأثيرات السلبية الحادة للضغوط النفسية.

من خلال التقويم المعرفي للمخاطر وتفعيل الاستجابات السلوكية تقاوم الضغوط وتحقق التكيف مع ظروف البيئة وتكامل الشخصية.

**عاشراً: العوامل التي تؤثر على تقوية المناعة النفسية:**

### 1- العوامل الدينية والروحية:

يوجد تأثير إيجابي لسماع القرآن الكريم على جهاز المناعة النفسية حيث أجريت دراسة (أحمد القاضي، 2009) على أشخاص غير مسلمين ليعرفون اللغة العربية وقد تم الاتفاق مع المستشفيات وباتفاق مع المرضى أنفسهم حيث تم تقسيم المرضى إلى عدة مجموعات، مجموعة سمعت لغة القرآن الكريم ومجموعة سمعت لغة عربية بنفس لغة القرآن الكريم ومجموعة سمعت موسيقي ومجموعة لم تسمع شيئاً، ووضعت أجهزة على الدماغ وتم قياس موجات الدماغ يسمى الذبذبات تسمى موجات الهدوء وموجات التوتر فوجد أن المجموعة التي استمعت إلى القرآن هم الأشخاص ظهرت عليهم الراحة النفسية والسكينة وتكون لديهم المناعة النفسية عالية، وبذلك تمثل المناعة النفسية قدرة الجسم على مقاومة الامراض النفسية والعصبية، وأكدت معظم الدراسات والأبحاث أن الكثير من الأمراض النفسية تؤدي

إلى أمراض عضوية فكلما قويت المناعة النفسية قل حدوث الأمراض النفسية والعضوية.

## 2- المرونة النفسية:

تعتبر إحدى مؤشرات المناعة النفسية حيث يمتاز الأشخاص الذين لديهم مرونة نفسية بالصمود والمقاومة أمام المصاعب والخروج منها بشكل إيجابي (مصطفى حجازي، 2006: 334)، إذ أن غياب المرونة يعني التصلب والانغلاق وفقدان التواصل مع الآخرين ويصبح الفرد مغلقاً داخل أفكاره (حسن الشعري، 2006: 3).

وتشير دراسة (Bond Bunce, 2004) إلى أن المرونة النفسية تزيد من الصحة العقلية أما دراسة (Bond & flaxman, 2006) أثبتت أن العمال ذوي المرونة العالية أكثر صحة وإنجاز وأداء فعال، كما أثبتت (دراسة Hegmdule, 2007) أن الأفراد الذين يتميزون بمناعة نفسية عالية لا يصابون بآعراض اكتئابية.

وهذا ما أشار إليه شافر أن الخصائص التي تميز الشخص ذات المناعة النفسية العالية هي اتصافه بالمرونة وتعامله مع التحديات بأسلوب مرن حيث ينظر إلى الضغوط على أنها تحديات تدفعه إلى التطور والتعلم وأن يكون ذو قدرة على التنبؤ والتغير (Shaffer, 1982.2)

3- الأمل والتفاؤل: إن الأشخاص المتفائلين تصرفاتهم تكون أفضل في مواقف التوتر ويتمتعون بصحة أفضل بالمقارنة بغيرهم (Stipp, 2010, 1)، فقد وجد (Toshihiko, 2000) في دراسته ارتباطاً إيجابياً بين التفاؤل والأمل والصحة وزيادة العمر فالشخص المتفائل يدرك الضغوط على أنها مواقف تحدي تتطلب الجهد لتحقيق ما يصبو إليه وإمداده بالصبر والقوة لتجاوزها بأقل الخسائر (مطواع بركات، 2004: 9).

4- الارتباط الجماعي - العاطفي: تؤكد على ذلك الارتباط الأديان السماوية وذلك من خلال ضرورة العناية بالآخرين وتقديم الإحسان لهم والغرض من ذلك ليس

مجرد تقديم المساعدة للآخرين فقط وإنما تعزيز الصحة النفسية لديهم حيث أن الفرد إذا حرم لسبب ما من تحقيق رغبته في تشكيل علاقة عاطفية قوية فقد تطرأ تبدلات جهاز المناعة لديه وفي ظل الصراعات الحضارية التي يعيش الإنسان المعاصر يكون لديه الحاجة إلى الحب وأن الحياة لا يمكن أن يكون لها معنى وأهمية بدون وجود الحب. (flach,2004,3)

5- **المساندة الاجتماعية:** أشار روتر أن المساندة الاجتماعية دورها مهم في تحقيق الصحة النفسية من خلال الوقاية من الآثار السلبية للأحداث الضاغطة فهي ترفع من تقدير الفرد لذاته وفاعليته ويكون لديه القدرة على مواجهة الأحداث الضاغطة وتخفيف من آثارها، أما في حالة عدم إدراك الفرد لوجود المساندة الاجتماعية يؤدي إلى ضعف القدرة على المواجهة وانخفاض الشعور بقيمة الذات وانخفاض مستوى الصحة النفسية، المساندة الاجتماعية لها تأثير مهم على صحة الفرد النفسية وانعدامها يؤدي إلى خلل بالصحة النفسية (شعبان جاب الله، 1993: 3).

6- **الاسترخاء والتأمل:** يتم الاسترخاء من خلال التنفس العميق وبعض التمارين الخاصة بهذه العملية أما التأمل فهو جزء من الاسترخاء العميق ويتم الجلوس أو النوم بطريقة هادئة لمدة لا تقل عن 15 دقيقة ويمكن ممارسة التأمل من خلال التخيل للمشاهد المشرقة من الحياة (أحمد اللويمي، 2010: 53).

7- **المرح:** إن المرح والضحك يعملان على تقوية جهاز المناعة النفسي فالضحك وسيلة مهمة لمقاومة الأمراض من خلال تقويته لجهاز المناعة النفسي حيث أن الإكثار من الضحك يعمل على تنشيط الرئتين وتوسيع القفص الصدري ويقلل نوبات الربو ويفتح الشهية (أحمد اللويمي، 2010: 17).

8- **ممارسة التمارين الرياضية:** إن ممارسة التمرينات الرياضية في الهواء الطلق له آثاره الإيجابية على جهاز المناعة النفسي ويقلل الإصابة بالأمراض (عبد الحميد العيسوي، 2001: 99)، فالتمارين الرياضية تنمي القوة والقدرة على تحمل الشعور بالإرهاق وتزيد من تدفق الدم المندفعة إلى الدماغ وإفراز هرمون

السعادة يساعد الفرد على إكساب الراحة والطمأنينة وتمتعه بالمناعة النفسية لمواجهة الضغوط (محمد خضير، 2010: 68).

9- العادات الصحية للنوم: النوم الجيد يسمح للجسم عمومًا و لقشرة الدماغ بترميم قدراتهم، فالنوم هو الآلية الفسيولوجية لصيانة الطاقة البدنية والاضطراب سلبيًا يؤثر على جهاز المناعة والحرمان منه يؤدي إلى التهيج والإثارة والعدوان والشعور بالإعياء والإنهاك وتختلف الحاجة من شخص لآخر، والنوم مبكرًا والاستيقاظ مبكرًا هو أفضل العادات الصحية (بسام شريف كباره، 1986: 83).

**المحور الثاني: الضغوط الأكاديمية:**

من يعيش في الضغوط لا يعطي أفضل ما لديه في العمل أو المجال الدراسي والشعور بالقلق المستمر و كثرة الضغوط يؤثر بشكل سلبي على الحياة الشخصية والاجتماعية بشكل عام، وكذلك المناعة النفسية خاصة في ظل جائحة كورونا، ففي هذا السياق تناولت الباحثة الضغوط الأكاديمية من حيث المفهوم والأسباب، وأنواع الضغوط، والنظريات التي فسرت الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بالمناعة النفسية.

**أولاً: مفهوم الضغوط الأكاديمية:**

شعور الضغط Stress يندرج تحته مشاعر تعبر عن الصعاب أو المحنة أو الألم وتم تطويرها إلى القوة أو الضغط أو التوتر أو المجهود الضاغط (Dorothy,Hg.cotton,1990: 3).

واستخدم مصطلح الضغوط منذ القرن السابع عشر بمعنى الصعوبات التي تواجه الفرد والمحنة والأسى والألم، وفي أواخر القرن 18 تطور استخدامها إلى كلمة تدل على القوة أو المجهود المضغوط المبذول جسدياً أو عقلياً أو نفسياً (الزائرة مختار عبد الله، 2013: 19).

تعرف الضغوط: حالة نفسية وذهنية وجسمية تنتاب الإنسان وتتسم بالشعور المستمر بالإرهاق الجسمي والبدني الذي يصل إلى الاحتراق كما تتسم الشعور بالضيق والتعاسة وعدم الرضا عن النفس أو المنظمة أو المجتمع (اعتدال معروف، 2001: 21).

ويرى الضغوط: أن الضغوط تنشأ عن وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد يعجز عن مواجهتها مما يولد إحساس بالتوتر، ويفقد الفرد القدرة على توازنه ويتغير نمط سلوكه عما ما هو عليه في المواقف الطبيعية (فرج عبد القادر، 2005: 476).

ويذكر أن الضغوط تعني الحالة التي يدركها الكائن الحي عند التعرض لأحداث ومواقف أو ظروف غير مريحة تحتاج إلى نوع من التكيف وأن

استمرارها يؤدي إلى آثار سلبية كالمرض والقلق النفسي والعصبي الضغوط لها دور في تنشيط الكائن الحي واستثارة دافعيته للأنجاز ارتفاعها أو انخفاضها عن حدود معينة له أضرار مؤكدة على الفرد (جمعه السيد، 2007: 13).

وتبين ماجدة بهاء الدين الضغوط عبارة عن الحالة الداخلية للفرد الناتجة عن حدث خارجي عند تفاعل الفرد مع بيئته وفيها تعجز إمكانيات الفرد عن مواجهة الصعوبات والعوائق التي يتعرض لها والضغط قد يكون إطارًا يستوعب متغيرات بيئية ونفسية، وفسولوجية، يستخدم هذا المفهوم كدلالة لطبيعة المثيرات في البيئة المحيطة للفرد والجهد الجسدي والنفسي للفرد يؤثر على التغيرات الانفعالية والسلوكية التي تحدث للفرد (ماجدة بهاء الدين، 2008: 21).

وتري أن الضغوط حالة من الإجهاد الجسدي أو النفسي التي تحدث تغيرات جسمية مختلفة وتغيرات سريعة في الجهاز العصبي، تضع الفرد في ظروف تجبره على التصرف بشكل يرضاه أو لا يرضاه، ويكون الضغط نابع من داخل الفرد أو من البيئة المحيطة به لعدم القدرة على تلبية احتياجاته (تنهيد عادل فاضل، 2011: 31).

وقد استحوذت الضغوط الأكاديمية على طلاب الجامعة و على اهتمام الباحثين في مجال علم النفس نتيجة لما يواجه الطلاب من مشكلات ذات صلة بالدراسة الأكاديمية في كليات الجامعة في ضوء التغيرات العلمية الاقتصادية والاجتماعية خاصة في ظل جائحة كورونا.

وقد اختلف الباحثون في تعريفهم للضغوط الأكاديمية وفقاً لاختلاف وجهة نظرهم:

فمن الفئات التي تتعرض للضغوط طلاب الجامعة مثل التفاعل مع البيئة المدرسية، عادات الاستذكار الصعبة في ظل جائحة كورونا، قلق من الامتحانات، مدى تقبل المواد الأكاديمية، التقييم الخاطئ للذات، العلاقات بين الأساتذة والطالبات (علاء محمود شعراوي، 1995: 2).

كذلك تعرف الضغوط الأكاديمية: مصادر ضاغطة يتعرض لها الطالبات أثناء فترة الامتحانات وتؤدي إلى ردود أفعال مختلفة تعوق طاقتهم (مني سعيد أبوناشي، صفاء محمد البحيري، 2004: 270).

بينما عرف الضغوط الأكاديمية: أحداث الحياة الضاغطة عند طلبة الجامعة، وهي من سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها طلبة الجامعة نتيجة تعاملهم مع البيئة الجامعية، ومع متطلبات البيئة المحيطة بهم، وتفرض عليهم سرعة التوافق في مواجهتهم لهذه الأحداث، لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية، والوصول إلى تحقيق التوافق مع الحياة الجامعية، وتنمية التفاعل للتحصيل الأكاديمي (على عبد السلام، 2000: 10).

فقد اعتبر الضغوط الأكاديمية: ناتج مجموعة من الحاجات الأكاديمية التي تفوق قدرات الفرد على إشباعها (Wiks,2008,107).

ويوضح أن الضغوط تشير إلى المشكلات أو صعوبات تتعلق بالأداء الأكاديمي ويعجز الطلاب عن مواجهتها وهي نتاج التفاعل بين متطلبات البيئة الأكاديمية وقدرات الفرد (Thomasdey&Keushu,2016,81).

وترى أن الضغوط الأكاديمية تُعبر عن المشكلات التي تتبع من بيئة الخارجية للطلاب سواء كانت أسرية أو مدرسية أو جامعية أو مهنية يتوقعها الطلاب مستقبلاً ويؤدي عدم قدرة الطلاب على مواجهة هذه المشكلات إلى القلق والإحباط ويتوقف عند مستوى القلق والإحباط على مدى إدراك الفرد لمصادر الضغوط (زينب عبد العليم، 2002: 3).

ويذكر أن الضغوط الأكاديمية هي مجموعة من الأحداث التي يواجهها الطلاب نتيجة تفاعلهم مع البيئة المدرسية ويشعرون أنها تهددهم، وتسبب لهم توتر وتؤثر على أدائهم الأكاديمي (أشرف إبراهيم، 2009: 61).

وتعتبر أن الضغوط الأكاديمية تشير إلى تقييم الطالب لقدراته المعرفية ومشاعره و فيه يكتشف عجزه عن حل مشكلاته، ويتمثل في جوانب أسرية، أكاديمية، مستقبلية، نفسية، وتذكر مكونات الضغوط الأكاديمية:

1- ضغوط الأسرية: هي استجابات الطلاب المشحونة بالتوتر إزاء مثيرات المجال الأسري.

2- ضغوط المنهج: ضغوط ترتبط بالمقررات الدراسية وأساليب التدريس المتبعة.

3- ضغوط المستقبل: تشير للعلاقات داخل منظومة التعليمية بعناصرها البشرية.

4- ضغوط الفيزيائية: طبيعة المبني والإضاءة والتهوية.

5- ضغوط العلاقة بين الزملاء داخل المدرسة والجامعة.

6- ضغوط الامتحانات (سمر عبد البديع، 2012: 14).

الضغوط الأكاديمية تتمثل في الظروف البيئية المدرسية، العلاقات داخل المدرسة، المقررات المدرسية، البحوث والامتحانات، والانتقال من المدرسة إلى الجامعة، عدم توافق مع البيئة المدرسية (الزائرة مختار عبد الله، 2013: 27). ويعرف: على أنها الضغوط المرتبطة بالجوانب الأكاديمية للطالب التي يحاول مواجهتها ولكنها تتجاوز قدراته فلا يستطيع التغلب عليها، مما يؤدي إلى سوء التوافق الأكاديمي

.(Kumaraswany,2013,193)

تعرف الضغوط الأكاديمية: حالة من التوتر ناشئة عن متطلبات أو التغييرات الدراسية التي تسلتزم نوعاً من إعادة التوافق لدى الفرد وينتج عنها آثاراً جسدية نفسية واجتماعية كما أنها قد تؤدي إلى اختلال في الوظائف الجسمية والنفسية لدى الفرد مثل الضغوط الناتجة عن الدراسة، والضغوط المتعلقة بالاساتذة والمقررات الدراسية وزملاء الدراسة، إدارة الوقت و وضغوط تتعلق بالبيئة المادية (هالة خيري سناري، 2014).

ويدعم ذلك في تعريف الضغوط الأكاديمية بأنها عدم قدرة الطالبة على التكيف مع ضغوط المهام الأكاديمية المقدمه له والمنافسة مع الطالبات الأخرين، وذلك لدعم المادي والأكاديمي الذي يقدمه أولياء الأمور والمرشدين الأكاديميين وعدم مراعاة أعضاء هيئة التدريس الفروق بين الطالبات .(Oulfunke,2017,63)

يُعرف الضغوط: بأنها ضعف قدرة الطلاب على مواجهة المشكلات أو القوي الخارجية التي تنتج من مختلف العلاقات النفس اجتماعية والظروف البيئية التي يتفاعل معها الطالب ويدركها على أنها مصدر للتوتر والقلق النفسي وتتضمن ثلاثة أبعاد، الضغوط المرتبطة بالأسرة والأصدقاء، والضغوط المرتبطة بالمهام الأكاديمية، والضغوط المرتبطة بالبيئة الجامعية (نبيل السيد، 2018، 15).

تعرف الضغوط الأكاديمية: شعور الطالبات بالضيق والتوتر نتيجة إدراكهن التناقض بين المتطلبات الأكاديمية وقدراتها وإمكاناتها الداخلية والخارجية (أمجاد عبد السلام عباس مسلم، 2021).

**التعريف الإجرائي للضغوط الأكاديمية:** عدم قدرة الطالبات على التوافق الأكاديمي في ظل جائحة كورونا وتعرضهن للضغوط الأكاديمية المختلفة التي تشمل ضغوط الكتاب الإلكتروني، الضغوط المادية، ضغوط إدارة الوقت، ضغوط أداء الامتحانات إلكترونياً، وتمثل الدرجة الكلية للطالبة على مقياس الضغوط الأكاديمية المستخدم في الدراسة.

**1- ضغوط الكتاب الإلكتروني:** صعوبة فهم الطالبة للمقررات الدراسية الإلكترونية نظراً لاختصار المادة العلمية لكونها على إسطوانة مدمجة، وتشنت الانتباه أثناء عرض المحاضرة إلكترونياً، وفقدان التفاعل المتبادل بين الطالبة وأستاذ المادة ووجود نقاط الغامضة في المنهج التي كانت تحتاج إلى شرح مستفيض.

**2- الضغوط المادية:** الصعوبات التي تواجهها الطالبة على توفير المبالغ المادية التي تغطي التكاليف الدراسية الإلكترونية بسبب التعلم الإلكتروني (الحاسب الشخصي، وباقات الإنترنت، الإسطوانة المدمجة).

**3- ضغوط إدارة للوقت:** ضعف قدرة الطالبة على حسن استثمار الوقت بشكل فعال نظراً لوجود معوقات في النواحي الأكاديمية في ظل جائحة كورونا مثل سوء البنية التكنولوجية في المجال الأكاديمي، قصور مهارات بعض

الطالبات في الاستخدام التكنولوجي بشكل فعال، القصور في تجهيز النواحي التكنولوجية في الجامعات، سوء استخدام الطالبات للتكنولوجيا وإضاعة الوقت على مواقع السوشيال ميديا.

4- **ضغوط أداء الامتحانات إلكترونياً:** ضعف قدرة الطالبة على أداء الامتحانات الإلكترونية في ظل جائحة كورونا أو حالة من الخوف وعدم الانسجام الذي تتعرض له الطالبة عند التعامل مع الاختبارات الإلكترونية.

ومن العرض السابق لمفهوم الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة تستنتج الباحثة أن مفهوم الضغوط الأكاديمية متعدد الجوانب في النواحي النفسية والمعرفية والاجتماعية، كما أن هواء الطالبات يعانون من الضغوط الأكاديمية في كافة المجالات التي ذكرتها الباحثة مما يؤدي إلى صعوبة تنفيذ العديد من المهام الأكاديمية ويسيطر عليهن التفكير السلبي مما يؤدي إلى انخفاض مستوى تحصيل الأكاديمي لديهن وصعوبة إدارة الوقت وهذا ما لاحظته الباحثة أثناء تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي ترجع الباحثة الضغوط الأكاديمية إلى ظروف الأسرية والشخصية والبيئة في الجامعة ومدى تقبل الطالبات للجامعة.

**ثانياً: مصادر الضغوط الأكاديمية:**

تعتبر أن أهم مصادر الضغوط الأكاديمية تتمثل في المناخ الأسري السائد، متطلبات الحياة الأكاديمية، الأهداف المستقبلية (زينب عبد العليم، 2002: 3).

ويذكر أن الضغوط الأكاديمية تتمثل في تلك الضغوط التي يعيشها الطالب في مختلف المراحل التعليمية، وتختلف في شدتها من مرحلة تعليمية لأخرى، الحياة الجامعية تمثل مصادر للضغوط في النواحي الأكاديمية والنفسية والاجتماعية والسلوكية (عبد الرؤوف إسماني، نزار الزغبى، 2013: 26).

ويوضح أن الضغوط التي تواجه طلاب الجامعات تتعدد كي تشمل متطلبات دراسية، وتحديات أكاديمية، وعلاقات شخصية، مقررات دراسية، أعباء الواجبات المنزلية، عدم وضوح المهام المطلوبة، وعدم توافر البيئة الدراسية المريحة، علاقة الطلاب بأعضاء هيئة التدريس، علاقة الطلاب ببعضهم (Riolfi, Savicki, Richards, 2012, 1202).

ويذكر أن عدم تنظيم المقررات الدراسية وكثرة التكاليف الدراسية والقلق من الامتحانات والعلاقات السائدة مع الأساتذة وزملاء، وضعف القدرة على التحكم في الوقت تعتبر مصادر للضغوط عند طلاب الجامعة (أشرف إبراهيم محمد، 2009: 86).

كما تشير أن مصادر الضغوط الأكاديمية تتمثل في البيئة الفيزيائية للجامعة، أسلوب التقويم ونظام الامتحانات، طرق التدريس التقليدية، القلق من المستقبل، الخوف من النبذ (دعاء محمد أحمد، 2009: 68).

**ويلخص محمد مصطفى عبد الرزاق مصادر الضغوط الأكاديمية كما يلي:**

- 1- مصادر الضغوط الشخصية تبدو في المشكلات النفسية، سوء التكيف الدراسي، الشرود الذهني، التفكير في المستقبل.
- 2- المصادر الأسرية: أساليب المعاملة الوالدية الخاطئة، توتر العلاقات الوالدية.
- 3- المصادر الاقتصادية: انخفاض الدخل، وعدم تلبية الأسرة لاحتياجات الأبناء

4- مصادر البيئة الأكاديمية ومنها البيئة الفيزيائية غير مناسبة، التسلط الإداري (محمد مصطفى عبد الرزاق، 2012: 507-509).

وهناك مصادر أخرى للضغوط الأكاديمية تتمثل في الآتي:

1- سوء التكيف: شعور الطالب بالتوتر والضغط في حالة عدم تكيفه مع المواقف التعليمية الجديدة، ومع المواقف الدراسية المختلفة التي تواجهه وتؤثر عليه (نوال محمد، 2004، 22).

2- الشرود الذهني: وهو الإغراق في أحلام اليقظة، وهي ظاهرة تعيق السير الفعال للعملية التربوية وتؤدي إلى ملل وإزعاج الطلاب (كلير فهيم، 2004، 33).

3- التفكير في المستقبل: يؤدي التفكير في المستقبل إلى القلق، ويساعد في ذلك خبرات الماضي المؤلمة وضغوط الحياة (حنان عبد الحميد، 2000).

4- العوامل الأسرية والاقتصادية: يعتبر الوضع الاقتصادي للأسرة عاملاً للضغوط الأكاديمية، فانخفاض الدخل يؤدي إلى عدم قدرة تلبية حاجات الأبناء، مما يدفعهم للعمل خارج أوقات الدراسة (Jabeen,2016,144).

5- جماعة الأقران: تلعب جماعة الأقران دوراً مهماً في حياة الطالب، تعينه على تحمل المسؤولية وتنمي فيه روح الانتماء، كما قد تسلك مسلكاً رديئاً وتنمي فيه روح العنف والعدوان مما يسبب له ضغط أكاديمي بالغ.

(Yang&Zuhong,2012,341).

6- القصور في التجهيزات التعليمية: عدم ملاءمة الأثاث لحجم الطلاب وضيق القاعات الدراسية واكتظاظها بالطلاب يؤدي إلى عدم ارتياح الطلاب مما يؤثر على عملية التلقي والاستيعاب. (كلير فهيم، 2004، 30).

7- قلق الاختبار: هناك بعض الطلاب يعانون من قلق الاختبار المرتفع يعتبر تهديد شخصي لهم وغالباً يكون لديهم توتر وقلق زائد، فضلاً عن التركيز السلبي للمعرفة المضطربة، وذلك نتيجة خبراتهم السابقة التي تؤثر على انتباههم وتتداخل في تركيزهم أثناء الامتحانات

(Abiola&Garba,2015,81).

مما سبق توضح الباحثة أن الطالبات يواجهن الكثير من مصادر الضغوط الأكاديمية، ومن ثم نحاول التعامل معها من خلال اتباع أساليب عديدة تبعد عن الضغوط وتعيد التوازن، وذلك من خلال الجهود السلوكية والمعرفية التي يتخذها الطالب لإدارة الموقف وتقديره من جانبه على رغم من أنه مرهق وشاق ويتجاوز إمكانياته.

8- **جائحة كورونا:** تعتبر جائحة كورونا من المصادر الهامة للضغوط الأكاديمية التي تسببت في الشعور بالقلق والتوتر لدى طالبات الجامعة .

**ثالثاً: النظريات التي فسرت الضغوط الأكاديمية:**

1- **نظرية موراي 1963 (Murray):**

يعتبر "موراي" مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومي أساسين في تفسير السلوك الإنساني، ويعد الفاصل تحريفاً خطيراً وهي وحدة سلوكية تفاعلية تتضمن الموقف الحافز (الضغط)، ويصنف موراي الحاجات إلى نفسية المنشأ وهي حاجات داخلية، وحاجات ظاهرة تأتي وتستثار من البيئة تسمى ضغوط خارجية، سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول، ويؤكد على أن خبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها يسمى مفهوم تكامل الحاجة والضغوط تمثل المحددات المؤثرة في السلوك، يقسم موراي الضغوط إلى ضغوط ألفا الضغوط الواقعية في بيئة الفرد، وضغوط بيتا تمثل سلوك الفرد، وأن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة معينة يسمى تكامل الحاجة، حدوث تفاعل بين الموقف الضاغط والحاجة يعبر عنه مفهوم ألفا.

(Murray,1963,30).

2- **نظرية سبيليرجر 1972 (Spielberger):**

تعتبر هذه النظرية ذات أساس نفسي حيث ترتبط بين الضغط وحالة القلق، يعتبر الضغط الناتج عن موقف ضاغط بسبب حالة القلق ويستبعد القلق كسمة من سمات شخصية الفرد، اهتم سبيليرجر بتحديد طبيعة الظروف البيئية

التي تكون ضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب النواحي الضاغطة، حيث يقدر الفرد الظروف الضاغطة التي آثرت حالة القلق لديه ثم يستخدم الميكانيزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط والقلق مثل الكبت والإنكار والإسقاط للهروب من الموقف الضاغط (Spielberger,1977,37).

### 3- نظرية سيلبي (Selye) 1976:

يتألف النسق الفكري للنظرية على أن الضغوط تؤثر على الاستجابة، كما ترتبط بين التقدم والدفاع ضد الضغوط والتعرض المستمر للضغط وحدد سيلبي ثلاثة مراحل للدفاع وهي تسمى مراحل التكيف العام وهي كالاتي:

1- **مرحلة رد الفعل أو الإنذار:** تتميز بزيادة النشاط والجهد بعد التعرض للموقف الضاغط.

2- **مرحلة المقاومة:** محاولات الفرد للتغلب على آثار المرحلة السابقة، تتأثر هذه المرحلة بقدرة الفرد على التكيف مع شدة الضغط، وتتطلب كثيرًا من الجهد وإذا استمر الضغط يؤدي إلى إصابة الفرد بالأمراض مثل قرحة المعدة وارتفاع ضغط الدم وضيق التنفس.

3- **مرحلة الإنهاك والاستنزاف:** حيث يبقى استمرار الضغط على الفرد وتكون المقاومة ضعفت ويكون الفرد عاجز عن المقاومة وعند تكرارها يصاب الفرد بالاكتئاب والأمراض النفسية (Sely,1976,36).

### 4- نظرية لازاروس وفولكمان (Lazars, Folkman):

أكد كل من لازاروس وفولكمان أن الضغط يحدث نتيجة التفاعل بين الفرد والبيئة المحيطة، لذلك لابد أن يكون هناك تقييمًا ذهنيًا من جانب الفرد للمواقف الضاغطة، ومن ثم الحكم على الموقف الموجه وتصنيفه ويرى لازاروس وفولكمان أن هناك ثلاثة عناصر تشكل الأساس الذي ينطلق منه الفرد للاستدلال على حالة الضغط.

أ- **البيئة المحيطة للفرد:** سواء كانت بيئة اجتماعية وأسرية أو عملية، إذا وجد في هذه البيئة مشكلة أيا كان نوعها مما قد يثير الفرد ويستفزه ويجعله في وضع غير طبيعي.

ب- **الأفكار السلبية:** التي توجد لدى الفرد عند التعرض للمواقف الضاغطة.

ج- **الاستجابة البدنية الصادرة عن الفرد:** حيال ما يواجهه الفرد من مثيرات ضاغطة، وأن تفاعل هذه العناصر مع بعضها البعض يترتب عليه آثار ذات طابع انفعالي مثل الغضب والقلق والاكتئاب

(Lazarus,folkman,2012,40).

### التعقيب على النظريات المفسرة للضغوط الأكاديمية:

يتضح من العرض السابق للنظريات المفسرة للضغوط الأكاديمية عدم وجود نظرية يمكنها تفسير كافة النتائج السلبية للضغوط الأكاديمية حيث ركزت نظرية موراي على الضغوط كونها صفة لموضوع بيئي يبسير أو يعوق الفرد للوصول لهدف معين، بينما ركزت نظرية سيللي على ردود الفعل الفرد الفسيولوجية تجاه العوامل الضاغطة، بينما نظرية لازاروس فولكمان ركزت على أن الضغوط تنشأ نتيجة تفاعل الفرد مع البيئة وإدراكه للمواقف الضاغطة بينما نظرية سبيلرجر ردود أفعال الفرد النفسية تجاه العوامل الضاغطة، تري الباحثة أن الضغوط قائمة على العلاقة القائمة بين الفرد وبيئته حيث أن الضغوط الأكاديمية نتائجها من خلال بيئة الفرد نفسه وردود الفعل واستجابات الفرد وما تحتويه من عوامل ضاغطة من بيئته.

**المحور الثالث: الإرشاد المعرفي السلوكي:**

إن الإرشاد المعرفي السلوكي الحديث cbd يعد أحد أنواع الإرشاد النفسي الحديث وأوسعها تطبيقاً وهذا ما أكده كل من بيك وكيلى وبياجيه وباین (Payne2014)، ويعتبر علاجاً منظماً ومحدد للجلسات، يركز على وعي العميل بالأخطاء المعرفية وتعديلها؛ ليصبح الفرد أكثر فعالية، يتم استخدام مهارات معرفية وسلوكية لتعديل الأفكار السلبية والمعتقدات الخاطئة وتحويلها إلى أفكار إيجابية ليتمكن من إدارة حياته.

**أولاً: مفهوم العلاج المعرفي السلوكي:**

هو نموذج علاجي يركز على المهارات السلوكية والعمليات المعرفية، وحالات الأثارة العاطفية، ومحاولة دمج الفنيات المستخدمة في العلاج السلوكي التي ثبت نجاحها في العامل مع السلوك مع الجوانب المعرفية لطلب المساعدة وبهدف إحداث تغييرات مطلوبة في سلوكه (ناصر إبراهيم، 2001، 1).

هو تعديل سلوك كل الأفراد سواء تلاميذ أو مرهقين أو كبار، وهو استراتيجية تصلح لتعديل سلوك الفرد من خلال تعديل أفكاره ومعتقداته وتصوراته، وهو أحد الأشكال العلاجية الحديثة، وكذلك من أكثر الأساليب الإرشادية المستخدمة في علاج الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والفصام والقلق، والطريقة التي يفكر بها الفرد نحو الذات والعالم والمستقبل (أبوبكر محمد، 2002، 147).

ويعتمد الإرشاد المعرفي السلوكي على العلاقة الإرشادية بين المرشد والمسترشد تتحدد في ضوءها مسئولية العميل عن ما يعتقد فيه من أفكار مشوهه، واعتقادات لاعقلانية مختلفة وظيفياً، تعد هي المسئولة في المقام الأول عن تلك الاضطرابات والمشكلات التي يعاني منها الفرد وما يترتب عليها من ضيق وكرب (ناصر إبراهيم، 2001، 16).

وهو تقنية إرشادية يتم من خلالها إعادة التفكير والتفسير والتحكم في المواقف الضاغطة، وكذلك تعديل السلوك عن طريق إزالة السلوكيات غير المرغوبة (سحر فتحي، 2010، 19).

في حين عرف هوفمان الإرشاد المعرفي السلوكي بأنه بديل فعال عن العلاجات الدوائية وهو نوع من العلاج البسيط الحدسي والواضح، حيث تندرج تحته عائلة من التدخلات تتقاسم نفس الأفكار الرئيسية تحديداً المعارف التي تؤثر بشكل سلبي وقوي في الوجدانيات والسلوكيات، ومن ثم تسهم في الإبقاء على المشكلات النفسية (Hoffman, 2012, 7).

بينما تري رشيدة غوافيرية الإرشاد المعرفي السلوكي: هو منظومة من المهارات المعرفية والسلوكية التدريبية تتمثل في، الاسترخاء، حل المشكلات، تغيير المعتقدات، التعبير عن المشاعر، الحوار الإيجابي مع الذات (رشيدة غوافيرية، 2019، 19).

كما أن الإرشاد المعرفي السلوكي بمختلف طرقه يتشارك في ثلاثة مسلمات أساسية:

**الأولى:** أن النشاط المعرفي يؤثر في سلوكه.

**الثانية:** أن النشاط المعرفي يمكن مراقبته.

**الثالثة:** تغيير السلوك المرغوب فيه يحدث من خلال التغيير المعرفي.

**ثانياً: أهداف العلاج المعرفي السلوكي:**

يهدف الإرشاد المعرفي السلوكي إلى مساعدة الفرد على النمو وتطوير المهارات المعرفية من خلال الأساليب المختلفة (حل المشكلات - تغيير معتقدات خاطئة) من خلال إعادة البناء المعرفي، بالإضافة إلى ممارسة السلوكيات الصحيحة، الذي تم تعديله من خلال الأساليب الأخرى (لعب الدور - الواجب المنزلي) وبذلك بهدف إلى تعديل المعرفي السلوكي في آن واحد (طارق السيد، 2005، 16).

ويُلخص كلا من بيك وفريمان أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي في

النقاط التالية:

1- مساعدة المسترشد على كيفية الملاحظة وتحديد الأفكار التلقائية التي يحددها بنفسه.

2- أن يكون المسترشد واعياً بما يفكر فيه.

3- مساعدة المسترشد على معرفة العلاقة بين التفكير والمشاعر.

4- مساعدة المسترشد على تعديل الأفكار المسببة للاضطراب.

5- مساعدة المسترشد على كيفية حل المشكلات لتحسين مهاراته الاجتماعية.

6- تدريب المسترشدين لتوجيه تعليمات للذات ومن ثم تعديل سلوكهم وطريقة

تفكيرهم باستخدام الحوار الداخلي (صباح السقا، 2008، 165).

كما أن الإرشاد المعرفي السلوكي يهدف إلى تعليم المسترشد كيفية

تصحيح أدائه المعرفي الخاطئ المشوه، وإلى تغيير المعتقدات المختلفة وظيفياً

والتي تعرض المسترشد لخبرات مشوهة، أي أن تلك الأهداف تتمثل في تصحيح

التشغيل الخاطئ للمعلومات، وفي تعديل الأفكار والمعتقدات والافتراضات

المختلفة وظيفياً والتي تعمل على الإبقاء أنماط السلوك والانفعالات، ويستخدم

هذا العلاج لتحقيق تلك الأهداف الاستراتيجية المعرفية والسلوكية (عادل عبد الله،

2000، 11).

**ثالثاً مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي:**

يحدد ناصر إبراهيم المبادئ الخاصة للعلاج المعرفي السلوكي وهي من

مسلمات النظرية المعرفية:

1- يعتمد الإرشاد المعرفي السلوكي على صياغة المشكلة للمرشد ووجودها

بصورة مستمرة ضمن الإطار المعرفي، و يعتمد المعالج في صياغة

المشكلة على عدد من العوامل، منها تحديد الأفكار الحالية للمسترشد

والأفكار التي تسهم في استمرار الوضع الانفعالي، والسلوكيات غير

المرغوبة فيقوم المسترشد بصياغة المشكلة في الجلسات الأولى وإجراء

التعديلات عليها.

- 2- يتطلب الإرشاد المعرفي السلوكي العلاقة بين المرشد والمسترشد، المسترشد يثق في المرشد وأن يكون لدى المرشد القدرة على التعاطف والاهتمام به والاحترام المتبادل.
- 3- يسعى المرشد إلى عدد من الأهداف لحل مشكلات معينة.
- 4- يركز العلاج المعرفي السلوكي على الحاضر حيث يركز على المشكلات الحالية وعلى مواقف القلق التي تثير المسترشد.
- 5- الإرشاد المعرفي السلوكي علاج تعليمي يهدف إلى جعل المسترشد مرشدًا لنفسه كما يهتم بتزويد المسترشد عدد من المهارات لمنع عوته إلى حالته السابقة.
- 6- يستخدم العديد من الفنيات لأحداث تغييرات في التفكير السلوكي (ناصر إبراهيم، 2000، 22).

كما حدد رشاد عبد العزيز موسى ومديحة منصور سليم (2013)،

### 360) مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي:

- 1- الإرشاد المعرفي السلوكي علاج تعليمي يهدف إلى جعل المسترشد معالجًا لنفسه، وتزويد المسترشد بالمهارات اللازمة لمنع عودة المسترشد بعد تحسن من المشكلات.
- 2- تتم الجلسات في الإرشاد المعرفي السلوكي وفقًا لجدول معين يحاول المسترشد تنفيذه قدر المستطاع.
- 3- يعلم الإرشاد المعرفي السلوكي كيف يتعرف على الآثار بالاعتقادات غير الفعالة وكيف يقومها ويستجيب لها.
- 4- يستخدم العديد من الفنيات والمهارات المتعددة، لإحداث تغيير في السلوك والتفكير.
- 5- يؤكد العلاج المعرفي السلوكي على أن يكون المرشد صريح مع المسترشد ويناقش معه وجهة نظره حول المشكلة، ويتعرف على أخطائه، ويسمح للعميل بمعارضته ومناقشته

## رابعاً : طالبات الجامعة فى ظل جائحة كورونا:

فى نهايات 2019 ظهرت فى مدينة يوهان الصينية مايعرف بفيروس كورونا المستجد كوفيد 19 مما دفع العالم بأسره بوصف ذلك بالأزمة وقد أدت إلى تعرض كافة فئات المجتمع لتغير غير مسبوق فى فترة زمنية قصيرة تغيير طراً قهراً على نمط حياتهم فاصبحوا يعيشوا فى حالة من الرعب والقلق والتوتر وشعورهم بالأغتراب والكدر النفسى المتجسد فى الأعراض الاكتئابية وحالة من الضجر العام (كنزة دومي ، 2020 ، 284).

خاصاً طالبات الجامعة اللاتى تعرضن للضغط النفسى بشكل مستمر فهذا جعلهن فى حالة من الإجهاد وتعد هذه الحالة أسوأ حالات التعرض للضغط النفسى خاصا بعد انتشار أعداد الوفيات والإصابات الناجمة عن هذا الفيروس. وأدى هذا إلى التعرض للضغوط والمشكلات النفسية التى تحتاج إلى خدمات الدعم النفسى وتعليق الدراسة والتشتت الذهنى لدى طالبات الجامعة والقلق المستمر بشأن العدوى والعودة إلى الدراسة والعزلة الاجتماعية عن الآخرين كل هذا أدى إلى الضغوط النفسية والاجتماعية ، ومن الأعراض النفسية التى ظهرت لدى طالبات عدم تفعيل أهدافهم فى الحياة ، وعدم الرغبة فى العودة إلى الدراسة ، وضعف المناعة النفسية لديهن ، والاكتئاب والوسواس بخصوص المرض. وكذلك أظهرت بعض الدراسات ارتفاع معدل القلق والاكتئاب خلال فترة الجائحة والعزلة الاجتماعية والتباعد الاجتماعى ، وتغير العلاقات داخل الأسرة أدى إلى ظهور الخلافات والاعتماد الزائد على التكنولوجيا أدى إلى ضعف التفاعل الاجتماعى والإدمان الرقمى .

وتظهر الأدلة أن جائحة كورونا أثرت بشكل عميق على الصحة النفسية والاجتماعية لطالبات الجامعة ، وهذا يتطلب تدخلات نفسية واجتماعية مستدامة وبرامج دعم نفسى لمساعدتهن على التعافى .

وتري الباحثة من الضروري أن تقوم المؤسسات التعليمية والاجتماعية والصحية بتوفير الدعم النفسي والاجتماعي لمساعدة هؤلاء الطالبات علي التعافي، وتعزيز المناعة النفسية لديهن .

### تعقيب عام علي الإطار النظري :

من خلال هذا الفصل ذكرت الباحثة النشأ التاريخية لمفهوم المناعة النفسية وأهميتها وتناولت أنواعها ومفهومها وذلك النظريات ورؤى المختلفة حول موضوع المناعة النفسية وصفات أشخاص ذوي المناعة النفسية المرتفعة والمنخفضة وكذلك الضغوط الأكاديمية ومفهومها النظريات التي فسرت الضغوط ومصادر هذه الضغوط ودور فيروس كورونا في انتشار هذه الضغوط والظروف النفسية والاجتماعية التي مر بها طالبات أثناء فيروس كورونا ودور المناعة النفسية في التصدي لهذه الضغوط الأكاديمية ، وكذلك ذكرت الباحثة مكونات المناعة النفسية وفق نظرية أولاه ، والعلاج المعرفي السلوكي وأهدافه ، ومبادئه.

# الفصل الثالث

## دراسات سابقة

### وفروض الدراسة

المحور الأول: دراسات تناولت المناعة النفسية  
المحور الثاني: دراسات تناولت الضغوط الأكاديمية  
المحور الثالث: دراسات تناولت برامج المناعة النفسية  
التعقيب العام على الدراسات السابقة  
أوجه الاستفادة الحالية من الدراسات السابقة  
فروض الدراسة

## الفصل الثالث

## دراسات سابقة وفروض الدراسة

## تمهيد:

عرضت الباحثة في هذا الفصل الدراسات السابقة العربية والأجنبية المتعلقة بموضوع الدراسة، سيتم تقسيم الدراسات السابقة إلى ثلاثة محاور وهي كالتالي:

**المحور الأول:** دراسات تناولت المناعة النفسية.

**المحور الثاني:** دراسات تناولت برامج الضغوط الأكاديمية.

**المحور الثالث:** دراسات تناولت برامج المناعة النفسية.

**أولاً: المحور الأول: دراسات تناولت المناعة النفسية:**

استعانت الباحثة ببعض الدراسات الوصفية حيث تناولت متغير المناعة النفسية وذلك للاستفادة منها في تحديد أدوات الدراسة وكذلك في تفسير النتائج وكذلك تحديد العينة.

**- دراسة إيمان محمد عبده (2021):**

تهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية وقلق كوفيد 19 وقلق الامتحان، تكونت عينة الدراسة من 126 طالب وطالبة أعمارهم (18-23 سنة) توصلت نتائج الدراسة إلى أن هناك ارتباط بين المناعة النفسية وقلق كوفيد 19 بنسبة  $(0.71)$ ، ومناعة النفسية وقلق الامتحان بنسبة  $(0.78)$ ، وأن هناك تأثير فيروس كورونا على المناعة النفسية بنسبة  $(0.722)$ ، حيث تأثير قلق الفيروس أعلى من المناعة النفسية، وأوصت الدراسة بعمل برامج إرشادية معرفية سلوكية لتنمية المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة.

**- دراسة Tanveer (2021):**

تهدف الدراسة إلى تأثير المناعة النفسية على حياة طلاب الجامعة بعد الإغلاق الكامل للآليات التعليمية وإدخال التعلم الرقمي وتغيير مهارات الطلاب والمعلمين.

تكونت عينة الدراسة من 50 طالب من طلاب الجامعة، وتم إجراء العمل البحثي باتباع المنهج السردى الشامل من مارس 2020 إلى أغسطس 2020 من أجل فهم البنية النفسية للمتغيرة للطلاب للتعامل مع التحويلات التعليمية المتطورة بعد الإغلاق الكامل للمؤسسات، توصلت نتائج الدراسة إلى أن هذه السيناريوهات الفصول الدراسية التقليدية نظرًا للإغلاق الكامل أدى إلى ظهور مشكلات في حياة الطلاب وإعادة البنية التعليمية لفهم العوامل الرئيسية التي تحدد المناعة النفسية للطلاب.

- دراسة شيري مسعد (2021):

تهدف الدراسة إلى العلاقة بين المناعة النفسية والرضا عن الحياة في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد، تكونت عينة الدراسة من 646 طالب وطالبة من كلية التربية جامعة الزقازيق، واستعانت الباحثة بالأدوات التالية مقياس المناعة النفسية في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا (إعداد الباحثة) ومقياس الرضا عن الحياة (إعداد الباحثة)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين المناعة النفسية والرضا عن الحياة وكذلك تأثير فيروس كورونا السلبي على الطلاب حيث تم التوصل إلى وجود مستوى منخفض في الدرجة الكلية للمناعة النفسية في ظل خوف من جائحة فيروس كورونا.

- دراسة Waleed khalid (2023):

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة والتعرف على الفروق في درجات المناعة النفسية وفقًا للنوع والتخصص وكذلك مستوى قلق الامتحان في ظل جائحة كورونا، تكونت عينة الدراسة من 500 طالب وطالبة بجامعة العراق للعام الدراسي (2020-2021)، اعتمدت الدراسة على الأدوات التالية مقياس المناعة النفسية (Olah,1996) ومقياس

قلق الامتحان (Mandler,shrason,1952)، وتوصلت النتائج إلى أن هؤلاء الطلاب يعانون من قلق الامتحان وذلك يرجع إلى خطورة فيروس كورونا والإغلاق الذي أدى إلى ظهور الضغوط الأكاديمية وانخفاض المناعة النفسية، وأشارت بعض الأبحاث أن المناعة النفسية يمكن أن تساعد في تقليل قلق الامتحان، وتشير النتائج إلى أن فيروس كورونا أظهر أن طلاب لديهم اضطراب كبير في روتينهم اليومي والخوف من نقل العدوى، شعور الطلاب بالإرهاق سواء بإجراء الامتحانات بشكل إلكتروني أو بشكل آخر و هذا بالتأكيد أدى إلى ضغوط إدارة الوقت وعدم القدرة على إنجاز واجباتهم الدراسية.

#### - دراسة عائشة على عبده حجازي (2024) :

تهدف الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين السلوك الانسحابي المرتبط بفيروس كورونا والمناعة النفسية لدى طالبات الجامعة الأميرة نورة عبد الرحمن ، تكونت عينة الدراسة من 400 طالبة بجامعة الأميرة نورة عبد الرحمن، وتشير نتائج الدراسة إلى وجود مستوى منخفض في مستوى المناعة النفسية وأن له علاقة بفيروس كورونا لذلك أوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بالبرامج الإرشادية النفسية تسهم في تنمية المناعة النفسية وبالتالي القدرة على مواجهة الجائحة.

#### - التعقيب على المحور الأول:

بعد عرض هذه الدراسات يتم التعقيب عليها من خلال الآتي:

#### أولاً: من حيث المنهج المستخدم:

تباينت الدراسات السابقة في المنهج المستخدم بعضها قائم على المنهج الوصفي لوصف وتشخيص الظاهرة جائحة كورونا وعلاقتها بالمناعة النفسية وتأثيرها على التعليم الجامعي ومنها على سبيل المثال دراسة إيمان محمد عبده (2021)، دراسة Tanveer (2021) ودراسة (2023) wailedk ولذلك استفادت الباحثة من هذه الدراسات في علاقة كورونا بالمناعة النفسية وأثرها على الطالبات في النواحي الدراسية.

### ثانياً: الأهداف

هدفت أغلب الدراسات السابقة إلى العلاقة بين المناعة النفسية وجائحة كورونا وآثرها على النواحي الأكاديمية وهذا ما اتفقت عليه دراسة كل من دراسة ايمان محمد عبده (2021)، دراسة Tanveer (2021)، دراسة wailed(2023).

### ثالثاً: الأدوات

تنوعت أدوات الدراسة المستخدمة التي اعتمدت عليها الدراسات السابقة بين المقاييس مثل دراسة إيمان محمد عبده (2021)، دراسة Tanveer (2021)، دراسة شيري مسعد (2021) ، دراسة wailed(2023).

### رابعاً: حجم العينة

تعارضت نتائج دراسة كل من إيمان محمد عبده (2021) ودراسة Tanveer (2021) و كذلك دراسة شيري عبد المنعم (2021) بالرغم أنها نفس العينة من طلاب الجامعة.

### خامساً النتائج:

اتفقت نتائج دراسة كل من إيمان محمد عبده (2021) ودراسة Tanveer في نتائج الدراسة أن هناك تأثير من فيروس كورونا بشكل كبير على المناعة النفسية وعلى الطالبات مما أدى إلى ظهور الضغوط الأكاديمية بشكل كبير لديهن ، وكذلك دراسة wailed (2023) أظهرت تأثير فيروس كورونا على المناعة النفسية وظهور الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.

المحور الثاني: دراسات تناولت الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة:

- دراسة Onagri&agolla (2009):

تهدف الدراسة إلى تقييم الضغوط الأكاديمية لدى عينه من طلاب الجامعة، حيث تكونت عينة الدراسة من (320) طالبة وطالب من جامعة بوسنا، توصلت نتائج الدراسة إلى أن هذا التقييم يساعد الطلاب على التخفيف من الإجهاد الأكاديمي والضغط، حيث أن عبء العمل الأكاديمي والموارد غير الكافية والأداء الضعيف لدى الطلاب يكون عبء على الطلاب.

#### - دراسة محمد عبد الرزاق (2012):

تهدف الدراسة إلى تأثير البرنامج التدريبي القائم على الصمود النفسي لخفض الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً، تكونت عينة الدراسة من (150) طالب وطالبة من طلاب الجامعة وتكونت العينة التجريبية والضابطة من (20) طالب وطالبة، تم تطبيق المقاييس التالية في الدراسة، مقياس المصفوفات المتتابعة (على خضر وآخرون) ومقياس ستنافورد بينيه الصورة الرابعة (يوسف كامل ملكية، 1995)، مقياس الصمود النفسي (إعداد/الباحث)، مقياس الضغوط الأكاديمية (إعداد الباحث)، توصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية الصمود النفسي وخفض الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً.

#### - دراسة هالة خيري السناري (2014):

تهدف الدراسة إلى التحقق من فعالية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طالبات الجامعة، تكونت عينة الدراسة من 100 طالبة من جامعة الملك سعود و20 طالبة من المجموعة التجريبية والضابطة يعانون من الضغوط الأكاديمية أعمارهم (19-20) سنة من جامعة الملك سعود، توصلت نتائج الدراسة إلى مدى فعالية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط الأكاديمية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

#### - دراسة مروى محمد عبد الوهاب (2015):

تهدف الدراسة إلى الكشف عن فعالية البرنامج التدريبي لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لخفض الضغوط الدراسية لدى طالبات الجامعة، تكونت عينة الدراسة من 30 طالبة من طلاب السنة التمهيدية من جامعة الملك فيصل، تمثلت أدوات الدراسة على مقياس التفكير الإيجابي ومقياس الضغوط الدراسية والبرنامج التدريبي، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مهارات الضغوط الدراسية بين أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مهارات الضغوط الدراسية بعد تطبيق البرنامج التدريبي بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة لصالح أفراد المجموعة التجريبية، يرجع إلى مدى فعالية البرنامج في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لخفض الضغوط الدراسية لدى طالبات الجامعة.

- دراسة عبد الناصر السيد عامر (2021):

تهدف الدراسة إلى بناء مقياس الضغوط الأكاديمية أثناء جائحة كورونا بين طلاب الجامعة والتحقق من صدقه وثباته باستخدام المعادلة البنائية الاستكشافية، وكذلك تشخيص مظاهر الضغوط الأكاديمية، وقد اتبعت الدراسة منهجية الطرق المختلطة، وتم بناء 20 مفردة لقياس الضغوط الأكاديمية في بيئة التعلم الإلكتروني، وتم تطبيق المقياس بصيغته Googleform على 511 طالب من طلاب جامعة قناة السويس بكليتي التربية والآداب بكلية العلوم الإنسانية، وقد أفرز التحليل العاملي الاستكشافي عن ثلاثة عوامل ذات معني، واتسم المقياس بدرجة مرضية في الاتساق الداخلي، وتوفرت مظاهر الضغوط بدرجة كبيرة لمفردات، وبذلك اتسم مقياس الضغوط الأكاديمية في بيئة التعلم الإلكتروني بدرجة مرضية مع الخصائص السيكمترية ويمكن الاعتماد عليه في تشخيص الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.

- دراسة أسماء مسعود البليطي (2022):

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الطمأنينة النفسية لخفض الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طالبات الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من 30 طالبة تم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية وعددهم 15 طالبة ومجموعة ضابطة وعددهم 15 طالبة وترواحت أعمارهم (18-19) سنة، واستخدمت الباحثتان مقياس الطمأنينة النفسية (إعداد الباحثتان) ومقياس الضغوط الأكاديمية (إعداد الباحثتان)، واستمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي (عبد العزيز الشخص، 2013)، وأشارت نتائج النتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب متوسطات درجات الطمأنينة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وتوصلت نتائج الدراسة أيضًا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الطمأنينة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي، وأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الطمأنينة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الضغوط الأكاديمية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الضغوط الأكاديمية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي مما يدل على استمرارية أثر البرنامج الإرشادي لتنمية الطمأنينة النفسية وخفض الضغوط الأكاديمية.

- دراسة أحمد عبد الله العواض العسيري (2022):

تهدف الدراسة إلى قياس مستوى الضغوط الأكاديمية في بيئة التعلم الإلكتروني بمحاورها الثلاثة:

الأول المرتبط بالطالب والتعامل مع زملاء الدراسة، و الثاني المرتبط بالتعامل مع أستاذ المقرر والمهارات التقنية، والثالث المرتبط بمحتوى وطبيعة المادة العلمية لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الملك خالد خلال جائحة كورونا، تكونت عينة الدراسة من (512) طالبة بكلية التربية، وطبق عليهم مقياس الضغوط الأكاديمية الذي أعدته عامر (2021)، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الضغوط لصالح الإناث.

- دراسة رحيب سعد سطوحي (2023):

التعرف على فعالية برنامج إرشادي انتقائي في تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة بيشة، تكونت عينة الدراسة من (42) طالب حيث تنقسم إلى (21) طالب يمثلوا المجموعة التجريبية و (21) طالب يمثلوا المجموعة الضابطة، طبق الباحث مقياس الضغوط الأكاديمية (إعداد الباحث) ومقياس الذكاء اللفظي (إعداد جابر عبد الحميد، محمود عمر، 2007) والبرنامج الإرشادي (إعداد الباحث)، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية على أبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية عند مستوى الدلالة 0.01، والدرجة الكلية بين متوسطي رتب الدرجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط الأكاديمية في القياس البعدي لأبعاد الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية لصالح المجموعة التجريبية، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية في متوسط رتب القياسين البعدي والتابعي للمجموعة التجريبية.

- دراسة لمياء صالح محمد، (2024)

تهدف الدراسة إلى فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في التخفيف من الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بجامعة مؤتة، تكونت عينة الدراسة من 30 طالب وطالبة حيث تضمنت المجموعة التجريبية 15 طالب وكذلك المجموعة الضابطة 15 طالب، اعتمدت الباحثة على مقياس الضغوط الأكاديمية (إعداد الباحثة) وكذلك البرنامج الإرشادي، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تخفيف الضغوط الأكاديمية نتيجة لبرنامج الإرشاد، ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين البعدي والتابعي مما يشير إلى استمرارية البرنامج.

#### دراسة ميساء ياسين عبد الله قرالة (2024) :

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في التخفيف من الضغوط الأكاديمية وتنمية إدارة الذات لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة مؤتة ، تكونت عينة الدراسة من (30) طالباً وطالبة ، الذين سجلوا أقل الدرجات في مستوى إدارة الذات ، وأعلى الدرجات في مستوى الضغوط الأكاديمية ، وتم توزيعهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة ، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير مقياسين الضغوط الأكاديمية وإدارة الذات (إعدادالباحثة) ، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في الضغوط الأكاديمية في الاتجاه الإيجابي لصالح المجموعة التجريبية على القياس البعدي مما يدل على فاعلية البرنامج ، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين البعدي والتابعي لمقياس الضغوط الأكاديمية لدى المجموعة التجريبية مما يؤكد استمرارية البرنامج الإرشادي.

التعقيب على المحور الثاني:

## أولاً: المنهج

تباينت الدراسات السابقة في المنهج المستخدم فقد اعتمد بعضها على المنهج الوصفي لوصف وتشخيص الظاهرة ومنها على سبيل المثال دراسة (أحمد عبد الله عوض العيسوي، 2022)، ودراسة (عبد الناصر السيد عامر، 2021)، ودراسة (Onagri&Agolla,2009).

بينما دراسات أخرى اعتمدت على المنهج التجريبي ذو المجموعتين بهدف معرفة مدى فعالية هذه البرامج المستخدمة في خفض الضغوط الأكاديمية مثل دراسة محمد عبد الرزاق (2012)، ودراسة هالة خيرى سناري (2014)، ودراسة مروى محمد عبد الوهاب (2015)، ودراسة أسماء مسعود البلبيطي (2022)، ودراسة رحيم سعد سطوحي (2023)، ودراسة (لمياء صالح محمد، 2024).

فقد اتفقت هذه الدراسات في استخدامها للمنهج التجريبي لتحقيق أهداف الدراسة.

## ثانياً: أهداف الدراسة:

هدفت أغلب الدراسات السابقة في المحور الثاني إلى خفض الضغوط الأكاديمية لطلاب الجامعة مثل دراسة محمد عبد الرزاق (2012)، ودراسة هالة خيرى سناري (2014)، ودراسة مروى محمد عبد الوهاب (2015)، ودراسة أسماء مسعود البلبيطي (2022) ودراسة رحيم سعد سطوحي (2023)، دراسة لمياء محمد (2024)، بينما هدفت دراسة أحمد عبد الله عوض العيسوي (2022) إلى قياس مستوى الضغوط الأكاديمية في بيئة التعلم الإلكتروني في ظل جائحة كورونا لرصد هذه الظاهرة ومدى تأثيرها على الضغوط الأكاديمية لطالبات الجامعة.

بينما دراسة عبد الناصر السيد عامر (2021) هدفت إلى بناء مقياس الضغوط الأكاديمية وتشخيص مظاهر الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.

## ثالثاً: الأدوات

تنوعت الأدوات المستخدمة في دراسات المحور الثاني بين المقاييس والاختبارات والبرامج التدريبية منها ما اعتمد فيه الباحثون على أدوات معدة سابقاً كدراسة (أحمد عبد الله عوض العسيري، 2021)، ودراسة (Onargri&Agodla,2009)، وهناك دراسات أخرى اعتمدت على أدوات الدراسة من إعداد الباحثين كدراسة (محمد عبد الرزاق، 2012)، ودراسة (هالة خيري السناري، 2014)، ودراسة (مروي محمد عبد الوهاب، 2021)، (عبد السيد ناصر عامر، 2021)، ودراسة (أسماء مسعود البليطي، 2022)، ودراسة (رحيم سعد سطوحي، 2023)، ودراسة لمياء محمد (2024)، بينما اعتمدت الدراسة الحالية على استخدام مقياس الضغوط الأكاديمية من إعداد الباحثة والبرنامج التدريبي.

#### رابعاً: حجم العينة:

تنوعت عينات الدراسة في دراسات المحور الثاني واختلفت من دراسة لأخرى فهنا دراسات اعتمدت على عينات كبيرة قوامها (320-512) طالب من طلاب الجامعة، كدراسة (Onargig&Golla,2009)، ودراسة (عبد الناصر سيد عامر، 2021)، ودراسة (أحمد عبد الله عواض، 2022)، وهناك دراسات أخرى اعتمدت على عينات صغيرة الحجم قوامها (20-42) طالباً كدراسة (محمد عبد الرزاق، 2012)، ودراسة (هالة خيري السناري، 2014)، ودراسة (مروي محمد عبد الوهاب، 2015)، ودراسة (أسماء مسعود البليطي، 2022)، (رحيم سعد سطوحي، 2023)، (لمياء محمد الهوراي، 2024).

وتتفق الدراسة الحالية مع أغلب الدراسات السابقة حيث بلغ حجم العينة (20 طالبة) مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة كل منهما 20 طالبة، كدراسة (هالة خيري سناري، 2014)، ودراسة (محمد عبد الرزاق، 2012)، ودراسة (مروي محمد عبد الوهاب، 2015).

#### خامساً: نتائج الدراسة:

تنوعت النتائج في دراسات هذا المحور ولكنها اتفقت على فاعلية البرامج المستخدمة كدراسة أختلفت دراسة (عبد الناصر السيد عامر، 2021) مع الدراسات السابقة كان هدفها تشخيص مظاهر الضغوط الأكاديمية المنتشرة في ظل جائحة كورونا وأظهرت النتائج ارتفاع نسبة الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة وكذلك دراسة (أحمد عبد الله ال عواض العسيري، 2022) التي توصلت إلى ارتفاع مستوى الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة في بيئة التعلم الإلكتروني في ظل جائحة كورونا، اتفقت دراسة مروى محمد عبد الوهاب (2015)، ودراسة أسماء مسعود البليطي (2022)، ودراسة رحيم سعد سطوحي (2023) ودراسة (لمياء محمد الهواري، 2024)، توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الضغوط الأكاديمية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس في القياسين البعدي والتتابعي، وهذا يدل على استمرارية فعالية البرنامج التدريبي في خفض الضغوط الأكاديمية.

**المحور الثالث: دراسات تناولت برامج المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة:**

- دراسة إيمان حسنين محمد (2013):

تهدف الدراسة إلى تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى طالبات المعلمات شعبة فلسفة واجتماع، تكونت عينة الدراسة من (22) طالبة بالفرقة الثالثة بكلية البنات جامعة عين شمس، الأدوات التي تم الاستعانة بها مقياس التفكير الإيجابي، مقياس قلق التدريس، توصلت النتائج إلى فاعلية برنامج تنشيط المناعة النفسية في تنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة فلسفة واجتماع.

## - دراسة يوسف إبراهيم سليمان عبد الواحد (2016):

تهدف الدراسة إلى التحقق من فعالية برنامج تدريبي لتنشيط المناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء وتحديد بروفييلات أساليب التفكير وعادات العقل، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي للدراسات الفارقة والمنهج شبه التجريبي تصميم المجموعة الواحدة للقياسين القبلي والبعدي، تكونت عينة الدراسة من 200 طالب وطالبة بالمرحلة الجامعية منهم مرتفعي المناعة النفسية وعددهم 51، و98 متوسطي المناعة النفسية، و51 منخفضي المناعة النفسية، تمثلت الأدوات في مقياس المناعة النفسية (إعداد الباحث) والبرنامج التدريبي، توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية منخفضي المناعة النفسية في التطبيق البعدي في أبعاد المناعة النفسية (تكوين وإنتاج أفكار منطقية، الحديث الذاتي ومقاومة الفشل، التعبير عن الذات) والدرجة الكلية لصالح القياس البعدي.

## - دراسة أيمن عبد العزيز سلامة (2019):

تهدف الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج قائم على تقوية المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة المتعثرين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، تكونت عينة الدراسة من (40) طالب وطالبة حيث تمثل المجموعة التجريبية (20) طالب وطالبة والمجموعة الضابطة 20 طالب وطالبة، تمثلت الأدوات مقياس المناعة النفسية إعداد علاء الشريف 2015 والبرنامج التدريبي إعداد الباحث، توصلت النتائج إلى مدى فعالية البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية لدى طلاب الجامعة المتعثرين.

## - دراسة سعد رياض محمد (2019):

تهدف الدراسة إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب جامعة الطائف، تكونت عينة الدراسة من 145 طالب من طلاب التي تراوحت أعمارهم من 19 - 21 سنة وتم اختيار 20 طالباً ممن حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس الأفكار

اللاعقلانية وأدنى الدرجات على مقياس المناعة النفسية وتم تقسيمهم إلى 10 تجريبية و10 ضابطة وتم التجانس بين المجموعتين في العمر الزمني والنوع، تمثلت أدوات الدراسة على مقياس المناعة النفسية (الشريف، 2015)، ومقياس الأفكار اللاعقلانية (إعداد/ الريحاني، 1985)، والبرنامج الإرشادي (إعداد/الباحث)، وأشارت النتائج إلى انخفاض ملحوظ في الأفكار اللاعقلانية وارتفاع مستوى المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، وهذا يوضح مدى فعالية البرنامج الإرشادي وفتياته، للتخلص من الأفكار اللاعقلانية وزيادة مستوى المناعة النفسية، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المناعة النفسية وزيادة الأفكار اللاعقلانية.

#### - دراسة إيمان مصطفى (2019):

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج لتحسين المناعة النفسية لطالبات المصابات بكلية التربية الرياضية، تكونت عينة الدراسة من 22 طالبة تم اختيار العينة التجريبية والضابطة 12 طالبة لتقييد البرنامج، تمثلت أدوات الدراسة في مقياس المناعة النفسية (إعداد الباحثة) والبرنامج الإرشادي للمناعة النفسية (إعداد الباحثة)، تمثلت نتائج الدراسة في توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية لصالح القياس البعدي، يوجد تحسن في المناعة النفسية بعد تطبيق البرنامج لدى عينة البحث

#### - دراسة ريهام وليد إبراهيم (2019):

هدفت الدراسة إلى فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تنشيط المناعة النفسية لخفض الحساسية الانفعالية لدى عينة من الأيتام في محافظة خان يونس، تكونت عينة الدراسة من 20 يتيمة من جمعية الصلاح الخيرية في محافظة خان يونس، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية، مقياس المناعة النفسية (إعداد/الباحثة)، ومقياس الحساسية الانفعالية (إعداد حنان أبو منصور 2011)، والبرنامج الإرشادي، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية

بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس المناعة النفسية لصالح المجموعة التجريبية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية لصالح البعدي في رفع درجة المناعة النفسية، كذلك أظهرت النتائج لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتابعي بعد مرور فترة المتابعة.

#### - دراسة حمادة محمد سليمان (2020):

تهدف الدراسة إلى تحسين المناعة النفسية لدى مصابي فيروس كورونا المستجد، تكونت عينة الدراسة من ستة حالات مصابين بفيروس كورونا بمستشفى بطيم للعزل الصحي، استخدام الباحث مقياس المناعة النفسية (إعداد الباحث)، توصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي الديني في تحسين المناعة النفسية لدى مصابي فيروس كورونا وكذلك استمرارية البرنامج على المجموعة التجريبية بعد فترة المتابعة.

#### - دراسة نادرة جميل حمد (2021):

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة، استعانت الباحثة بمقياس للمناعة النفسية (دواح، 2018)، تكونت عينة الدراسة من (20) طالب وطالبة من طلاب الجامعة تنقسم إلى مجموعتين (10) تجريبية و (10) ضابطة، توصلت الباحثة إلى النتائج التالية، أن طلبة الجامعة لديهم ضعف في مستوى المناعة النفسية، البرنامج الإرشادي له دور في رفع مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة.

#### - دراسة بكر محمد عبد الله (2021):

تهدف الدراسة إلى التحقق من مدى فعالية برنامج معرفي سلوكي لتنشيط المناعة النفسية لدى شباب الجامعة لمواجهة الشائعات الإلكترونية بمواقع التواصل الاجتماعي، تكونت عينة الدراسة من (70) طالب وطالبة، تم تقسيم العينة إلى مجموعتين أحدهما تجريبية (35) والأخرى ضابطة (35)، أدوات

الدراسة ، تمثلت في مقياس المناعة النفسية ومقياس الشائعات الإلكترونية وبرنامج المعرفي السلوكي، توصلت النتائج إلى فعالية برنامج في تنمية المناعة النفسية لمواجهة الشائعات الإلكترونية بمواقع التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة.

#### - دراسة (Omer zain 2021):

تحديد فعالية برنامج لتعزيز المناعة النفسية تجاه الضغوط المصاحبة لفيروس كورونا، تكونت عينة الدراسة من طلاب الدراسات العليا بجامعة الأنبار العام الدراسي 2019-2020 حيث تكونت من مجموعتين (18) تجريبية و(18) ضابطة، مقياس المناعة النفسية (أولاه، 2005)، توصلت نتائج الدراسة إلى انخفاض المناعة النفسية في كلامن المجموعة التجريبية والضابطة، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس المناعة النفسية يرجع إلى تأثير البرنامج التدريبي.

#### - دراسة حسام محمود على (2021):

تهدف هذه الدراسة إلى تنمية المناعة النفسية من خلال البرنامج الإرشادي النمائي وجوانبه الأربعة (الديني- المعرفي- الاجتماعي- الشخصي)، تكونت عينة الدراسة من 11 طالب وطالبة من طلاب جامعة المنيا، الأدوات المستخدمة في الدراسة مقياس المناعة النفسية والبرنامج الإرشادي (إعداد الباحث)، توصلت نتائج الدراسة إلى إثبات فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية المناعة النفسية وأبعادها، لاتوجد فروق ذات دلالة بين القياسين البعدي والتتبعي في فاعلية البرنامج الإرشادي على مقياس المناعة النفسية.

#### - دراسة ضياء عباس (2021):

تهدف الدراسة إلى التحقق من فعالية برنامج تدريبي قائم على تحسين مستوى الطاقة النفسية والمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة، استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعة الواحدة للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، تكونت عينة الدراسة من (33) طالب وطالبة من جامعة العريش

ترواحت أعمارهم من 19-20 سنة، تمثلت أدوات الدراسة على مقياس المناعة النفسية (إعداد عصام زيدان، 2013)، ومقياس الطاقة النفسية إعداد (Fehnel,et al,2004)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج المستخدم في تحسين الطاقة النفسية والمناعة النفسية واستمرارية البرنامج في فعاليته، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية لصالح القياس البعدي، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب في القياسين البعدي والتتابعي على مقياس المناعة النفسية.

#### - دراسة سهيلة عبد البديع (2022):

تهدف الدراسة إلى اختبار فعالية برنامج تدريبي مستند على الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال لدعم المناعة النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى عينة من طالبات جامعة الأزهر، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي المعتمد على المجموعة الواحدة للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، تكونت عينة الدراسة من (25) طالبة كمجموعة تجريبية الفرقة الأولى جامعة الأزهر تتراوح أعمارهم من 18-19 سنة، أدوات الدراسة تمثلت في مقياس المناعة النفسية ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية والمقياسين من إعداد الباحثة، توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية لصالح القياس البعدي، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتابعي على مقياس المناعة النفسية.

#### - دراسة هبة صلاح بشير حسن (2022):

التعرف على أثر فاعلية برنامج إرشادي لتدعيم المناعة النفسية ومنع اضطرابات ما بعد الصدمة لأسر مرضى السرطان، تكونت عينة الدراسة من 60 فردًا مصابين بمرض السرطان، اعتمدت الدراسة على الأدوات التالية مقياس

المناعة النفسية، مقياس اضطرابات ما بعد الصدمة، البرنامج الإرشادي، أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات المجموعة الضابطة في القياس القياس البعدي المباشر على مقياس المناعة النفسية، و توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس المناعة النفسية لصالح القياس البعدي، و هذا يؤكد نجاح البرنامج الإرشادي في تدعيم نظام المناعة النفسية ومنع اضطرابات ما بعد الصدمة للأسر المصابة بمرض السرطان.

- دراسة فؤاد محمد (2022):

تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى فعالية برنامج إرشادي لخفض اضطرابات القلق ودعم المناعة النفسية لدى طالبات الصف السادس العلمي، تكونت عينة الدراسة من (80) طالبة تم تقسيمهم إلى (40) طالبة تمثل المجموعة التجريبية و (40) طالبة تمثل المجموعة الضابطة بعد اجراء التكافؤ بين المجموعتين في العمر والمستوى الدراسي وعدد أفراد الأسرة، وتمثلت أدوات الدراسة على مقياس المناعة النفسية ومقياس تايلور للقلق الصريح، وأشارت النتائج إلى أن البرنامج الإرشادي لخفض اضطرابات القلق ودعم المناعة النفسية لدى طالبات الصف السادس العلمي، بعد إجراء التكافؤ بين المجموعتين في العمر والمستوى الدراسي وعدد أفراد الأسرة، وتمثلت أدوات الدراسة على مقياس المناعة النفسية ومقياس تايلور للقلق الصريح، وأشارت النتائج إلى أن عينة البحث تعاني القلق النفسي وضعف آليات المناعة النفسية المستخدمة، وكذلك أكدت النتائج أن البرنامج الإرشادي كان فعالاً في زيادة فعالية المناعة النفسية وخفض مظاهر القلق للطالبات المجموعة التجريبية التي تم إجراء تطبيق البرنامج عليه.

## - دراسة شيماء حرارة محمد يونس (2022):

تهدف الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين المناعة النفسية ومعنى الحياة لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، تكونت عينة الدراسة من (200) طالبة لاختيار عينة الدراسة الأساسية وهي عددها (16) تنقسم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وعدد كلا منها (8) طالبات، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية مقياس المناعة النفسية ومقياس معني الحياة والبرنامج الإرشادي، توصلت نتائج الدراسة إلى: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على في القياسين البعدي والتابعي على مقياس المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة.

## - دراسة Adam Kamal (2022):

تهدف الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي افتراضي لتنمية المناعة النفسية لدى طلاب جامعة مؤتة في ظل جائحة كورونا. تكونت عينة الدراسة من (30) طالبًا أعمارهم تتراوح (17-25 سنة)، واستخدم الباحث مقياس المناعة النفسية للمالكي 2019 يتكون من الأبعاد التالية التفكير الإيجابي، الإبداع وحل المشكلات، التفاؤل، الكفاءة الذاتية، الثقة بالنفس، التحدي والمثابرة، المرونة النفسية، ضبط الذات والتكيف، الصمود والصلابة العقلية.

توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس المناعة النفسية بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين

متوسطي درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد التطبيق لصالح القياس البعدي، وأظهرت النتائج أن أفراد المجموعة التجريبية بعد ثلاثين يوماً احتفظوا بتأثير البرنامج بعد انتهاء البرنامج.

- دراسة محمد إبراهيم (2023):

تهدف الدراسة إلى الكشف عن فعالية برنامج تدريبي قائم على المناعة النفسية لخفض كل من الضغوط الأكاديمية والتوجه السلبي نحو الحياة تكونت عينة الدراسة من (32) طالب وطالبة بكلية التربية جامعة كفر الشيخ واعتمدت الباحثة على المنهج شبه التجريبي ذوي المجموعتين التجريبية والضابطة، أدوات الدراسة تمثلت في مقياس المناعة النفسية (إعداد زيدان، 2013)، ومقياس الضغوط الأكاديمية (إعداد أحمد السيد، 2018)، و مقياس التوجه السلبي نحو الحياة (إعداد الباحث)، والبرنامج القائم على المناعة النفسية (إعداد الباحث)، توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياسي الضغوط الأكاديمية والتوجه السلبي نحو الحياة، فعالية البرنامج القائم على المناعة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية والتوجه السلبي نحو الحياة لدى طلاب كلية التربية .

- دراسة رشا عبد العزيز صادق (2023):

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج معرفي سلوكي في علاج أعراض الوسواس القهري وتحسين المناعة النفسية لدى عينة من الشباب الجامعي في ظل جائحة كورونا، تكونت عينة الدراسة من (20) طالب وطالبة ينقسم إلى مجموعتين (10) تجريبية (10) ضابطة من طلبة كلية التربية جامعة عين شمس، تمثلت أدوات الدراسة في مقياس الوسواس القهري (إعداد الباحثة) ومقياس المناعة النفسية (إعداد الباحثة) والبرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة)، توصلت النتائج إلى توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب الدرجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس المناعة النفسية

لصالح المجموعة التجريبية، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية لصالح القياس البعدي، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب الدرجات في القياسين البعدي والتتابعي على مقياس المناعة النفسية.

#### - دراسة ختام حربي محمد (2023):

تهدف الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي جمعي مستند إلى النظرية المعرفية السلوكية لتحسين المناعة النفسية وخفض الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الأساسية في ظل جائحة كورونا، تكونت عينه الدراسة من (24) معلمة من معلمات المرحلة الأساسية في مدراس التقارب الخاصة، تقسمت إلى مجموعتين (12) معلمة للمجموعة تجريبية و(12) معلمة للمجموعة الضابطة، تمثلت أدوات الدراسة في مقياس المناعة النفسية ومقياس الاحتراق النفسي كلٍ منهما (إعداد الباحثة)، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسطات أداء مجموعتي الدراسة على مقياس المناعة النفسية لصالح أفراد المجموعة التجريبية، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 على درجات مقياس المناعة النفسية في القياسين البعدي والتتابعي مما يدل على استمرارية البرنامج الإرشادي.

#### - دراسة مروة صلاح إبراهيم (2023):

تهدف هذه الدراسة إلى التحقق من فاعلية البرنامج المستخدم لتنمية المناعة النفسية لدى الطالبات المعرضات للابتزاز العاطفي، تكونت عينه الدراسة من (23) طالبة وأعدت الباحثة مقياس المناعة النفسية ومقياس الابتزاز العاطفي، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى اللالة 0.05 بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية لصالح القياس البعدي،

لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتابعي.

- دراسة شيماء بدوى سعيد تمام (2024) :

التعرف على فعالية برنامج قائم على بعض أبعاد المناعة النفسية في خفض الاحتراق الأكاديمي لدى طالبات الجامعة ، تكونت عينة الدراسة من (24) طالبة من طالبات جامعة الأزهر وتراوحت أعمارهن (20- 22 عام ) ، وأشتملت أدوات الدراسة على مقياس المناعة النفسية (إعداد الباحثة ) ومقياس الاحتراق الأكاديمي (إعداد الباحثة) والبرنامج التدريبي القائم على بعض أبعاد المناعة النفسية ، تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي كلا من القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لمقياس المناعة النفسية .

**التعقيب على المحور الثالث:**

**أولاً: المنهج**

اتبعت أغلب الدراسات السابقة المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة كما في دراسة (إيمان حسين محمد، 2013)، ودراسة (أيمن محمد سلامة، 2019)، ودراسة (سعد رياض بيومي، 2019)، ودراسة (إيمان مصطفى، 2019)، ودراسة (ريهام وليد إبراهيم، 2019)، ودراسة (حماده محمد سليمان، 2020)، ودراسة (نادرة جميل حمد، 2021)، ودراسة (Omer Zain, 2021)، ودراسة (حسام مجمود على، 2021)، ودراسة (هبة صلاح بشير، 2021)، ودراسة (شيماء محمد، 2022)، ودراسة (Adam kamel, 2022)، ودراسة (محمد إبراهيم، 2022)، ودراسة (رشا عبد العزيز، 2023)، ودراسة (ختام حربي محمد، 2023) بينما دراسة (يوسف إبراهيم سليمان، 2016)، ودراسة (سهيلة عبد البديع، 2022)، ودراسة (مروة صلاح إبراهيم، 2023)، (ضياء أبوفیصل، 2021) استخدمت المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة، واتفقت دراستي الحالية مع معظم الدراسات السابقة حيث

اتبعت المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذي القياس القبلي والبعدي والتتابعي.

### ثانياً: أهداف الدراسة

هدفت أغلب الدراسات السابقة إلى تنمية المناعة النفسية كدراسة (إيمان حسنين محمد، 2013)، ودراسة (يوسف إبراهيم سليمان، 2016)، ودراسة (أيمن عبد العزيز، 2019)، ودراسة (سعد رياض محمد، 2019)، ودراسة (ريهام وليد إبراهيم، 2019)، (حمادة محمد سليمان، 2020)، ودراسة (نادرة جميل حمد، 2021)، ودراسة (بكر محمد، 2021)، ودراسة (Omerzain, 2021)، ودراسة (حسام محمد على، 2021)، ودراسة (ضياء عباس، 2021)، ودراسة (سهيلة عبد البديع، 2022)، ودراسة (هبة صلاح، 2022)، ودراسة (فؤاد محمد، 2022)، ودراسة (شيماء حرارة محمد، 2022)، ودراسة (kamal Adam، 2022)، ودراسة (محمد إبراهيم، 2023)، ودراسة (رشا عبد العزيز، 2023)، ودراسة (ختام حربي محمد، 2023)، (رشا صلاح، 2023).

### ثالثاً: أدوات الدراسة

تنوعت الأدوات التي استخدمت في دراسات المحور الثالث بين المقاييس والبرامج التدريبية والاختبارات، اعتمدت على أدوات معدة سابقاً، كدراسة (أيمن شريف سلامة، 2019)، ودراسة (سعد رياض، 2019)، (إيمان مصطفى، 2019)، ودراسة (نادرة جميل حمد، 2021)، ودراسة (Omerzain, 2021)، ودراسة (ضياء عباس، 2021)، ودراسة (فؤاد محمد، 2022)، ودراسة (Adam، 2022)، ودراسة (kamel, 2022)، ودراسة (محمد إبراهيم، 2023).

وهناك دراسات اعتمدت على أدوات من إعداد الباحثين كدراسة (إيمان حسنين محمد، 2012)، ودراسة (يوسف إبراهيم سليمان، 2016)، ودراسة (ريهام وليد إبراهيم، 2019)، ودراسة (حمادة محمد سليمان، 2020)، ودراسة (بكر محمد عبدالله، 2021)، ودراسة (حسام محمود على، 2021)، (سهيلة عبد البديع، 2022)، ودراسة (هبة صلاح، 2022)، ودراسة (شيماء حرارة يونس،

(2022)، ودراسة (رشاعبد العزيز، 2023)، ودراسة (ختام حربي محمد، 2023)، ودراسة (مروة صلاح، 2023).

أما في الدراسة الحالية اعتمدت الباحثة على مقياس أولاه للمناعة النفسية والبرنامج التدريبي من إعداد الباحثة.

#### رابعًا: عينة الدراسة

اختلفت دراسات المحور الثالث من حيث حجم العينة حيث دراسة (إيمان حسنين محمد، 2013) ودراسة (إيمان مصطفى، 2019) كان قوام العينة 22 طالبة من طالبات الجامعة، ودراسة (يوسف إبراهيم سليمان، 2016) ودراسة (مسعد رياض، 2019) ودراسة (ريهام وليد إبراهيم، 2019) ودراسة (نادرة جميل حمد، 2021) ودراسة (رشا عبد العزيز صادق، 2023) كان حجم العينة 20 طالب وطالبة من طلاب الجامعة (10 مجموعة تجريبية و10 مجموعة ضابطة)، بينما دراسة (حمادة محمد سليمان، 2020) تكونت من 6 حالات المتعافين من فيروس كورونا، بينما دراسة (بكر محمد عبد الله، 2021) تكونت من 70 طالب وطالبة من طلاب الجامعة (تم تقسيم إلى مجموعتين 35 تجريبية و35 ضابطة)، بينما دراسة (Omer zain، 2020) تكونت العينة من مجموعتين 18 تجريبية و18 ضابطة من طلاب الجامعة، بينما دراسة (حسام محمود على، 2021) تكونت عينة الدراسة من 11 طالب وطالبة من طلاب الجامعة، وكذلك دراسة (ضياء عباس، 2021) تكونت عينة الدراسة من 33 طالب وطالبة، بينما دراسة (سهيلة عبد البديع، 2022) تكونت عينة الدراسة من 25 طالبة من طالبات الجامعة، ودراسة (هبة صلاح، 2022) كان حجم العينة 60 فردًا من المصابين بمرض السرطان، دراسة (فؤاد محمد، 2022) تكونت عينة الدراسة من 80 طالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين 40 تجريبية و40 ضابطة، ودراسة (شيماء حرارة محمد، 2022) كان حجم العينة 16 طالبة تم تقسيمهم إلى 8 تجريبية و8 ضابطة، دراسة (Adam kamel، 2022) حيث بلغت قوام العينة 30 طالب وطالبة، دراسة (محمد إبراهيم، 2023) حيث بلغت

العينة 32 طالب وطالبة، (ختام حربي محمد، 2023) تكونت عينة الدراسة من 24 معلمة (12 تجريبية و12 ضابطة) ودراسة (مروة صلاح إبراهيم، 2023) تكونت من 23 طالبة.

وقد اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات التالية التي تم تطبيقها على طالبات الجامعة وهي كالاتي دراسة (إيمان حسنين محمد، 2013)، ودراسة (إيمان محمد مصطفى، 2019)، ودراسة (سهيلة عبد البديع، 2022)، ودراسة (فؤاد محمد، 2022)، ودراسة (شيماء حرارة محمد، 2022)، ودراسة (ختام حربي محمد، 2023)، ودراسة (مروة صلاح، 2023).

#### خامساً: نتائج الدراسة:

توصلت نتائج الدراسة إلى الآتي لقد اتفقت الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة على تنمية المناعة النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة ونجاح البرامج الإرشادية في تنمية المناعة النفسية وكذلك اتفقت الدراسة الحالية على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، وكذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتابعي.

#### أوجه استفادة الدراسة الحالية من الدراسات السابقة:

استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في عدة نقاط وهي

كالاتي:

1- ساعدت الدراسات السابقة الباحثة في تحديد المشكلة خاصة في ظل

جائحة كورونا وكذلك وضع التساؤلات والفروض حول هذه المشكلة.

2- تحديد الإطار النظري من خلال الدراسات السابقة خاصة في متغير

المناعة النفسية ونظرية أولاه واختيار الأبعاد المناسبة من خلال هذه

- النظرية واتضح من خلال الدراسات السابقة أهمية هذه النظرية بشكل عام.
- 3- أكدت الدراسات السابقة على أهمية فاعلية البرامج الإرشادية المستخدمة في تنمية المناعة النفسية لجميع الفئات المختلفة.
- 4- تعتبر معظم الدراسات السابقة التي تم ذكرها اعتمدت معظم مكوناتها من خلال نظرية أولاه.
- 5- غالبية الدراسات أكدت على أن الضغوط التي ظهرت بين الطلاب بسبب الجائحة والتعلم الإلكتروني وهذا ما ذكرته الباحثة في أبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية.
- 6- أكدت معظم الدراسات السابقة على أهمية بعض البرامج الإرشادية في خفض الضغوط الأكاديمية.

#### الجديد الذي قدمته الباحثة في دراستها:

- 1- استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في تصميم مقياس الضغوط الأكاديمية وإضافة أبعاد حديثة للمقياس.
- 2- تصميم برنامج تدريبي لتنمية المناعة النفسية وفق نظرية أولاه وخفض الضغوط الأكاديمية في ظل جائحة كورونا لدى طالبات الجامعة.
- 3- استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في تحديد الأبعاد التي سوف يتم الاستعانة بها في جلسات البرنامج التدريبي.
- 4- اختيار عينة الدراسة من حيث العدد والخصائص
- 5- تفسير النتائج وتفسير الفروض من خلال الدراسات السابقة.

### فروض الدراسة:

من خلال الدراسات السابقة تم ضياغة الفروض كالتالي:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى المناعة النفسية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج على التجريبية.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى المناعة النفسية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلى والبعدى فى اتجاه البعدى.
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى المناعة النفسية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتتبعى.
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى الضغوط الأكاديمية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج على التجريبية.
- 5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى الضغوط الأكاديمية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلى والبعدى فى اتجاه البعدى".
- 6- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى الضغوط الأكاديمية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتتبعى.

# الفصل الرابع المنهج وإجراءات الدراسة

تمهيد

أولاً: منهج الدراسة.

ثانياً: عينة الدراسة.

ثالثاً: أدوات الدراسة.

رابعاً: البرنامج الإرشادي.

خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة.

## الفصل الرابع المنهج وإجراءات الدراسة

### تمهيد:

تناولت الباحثة في هذا الفصل عرض للخطوات الإجرائية للدراسة الحالية من حيث تحديد منهج الدراسة، وعينة الدراسة، والتحقق من تكافؤ العينة التجريبية والعينة الضابطة، والأدوات المستخدمة في الدراسة، والتحقق من كفاءتها السيكومترية، والأساليب الإحصائية المستخدمة لاستخلاص النتائج.

### أولاً: منهج الدراسة

تعتمد الدراسة على المنهج التجريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة، وذي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة والتتبعي للمجموعة التجريبية، حيث تم الاعتماد على عينه تجريبية و أخرى ضابطة، وتم التطبيق القياس القبلي (المناعة النفسية والضغط الأكاديمية) على المجموعتين التجريبية والضابطة، ثم تطبيق البرنامج التدريبي لتنمية المناعة النفسية على أفراد المجموعة التجريبية دون الضابطة، وتم القياس البعدي على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة والقياس التتبعي على المجموعة التجريبية بعد مرور شهر من انتهاء الجلسات.

### ثانياً: عينة الدراسة

#### 1- مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طالبات الفرقة الثانية قسم علم نفس بكلية بنات جامعة عين شمس انتظام وانتساب في العام الدراسي (2023-2024) وبلغ عددهن (200) طالبة تتراوح أعمارهن من (18-22 سنة).

عينة الدراسة و تشتمل على:

أ - مجموعة التحقق من الكفاءة السيكومترية:

تكونت مجموعة التحقق من الكفاءة السيكومترية من 200 طالبة من طالبات بالفرقة الثانية قسم علم النفس بكلية البنات جامعة عين شمس تتراوح بين (18-22 سنة).

ب- مجموعة الدراسة التجريبية:

تكونت من 20 طالبة ممن حصلن على أقل الدرجات في مقياس المناعة النفسية، وأعلى الدرجات في مقياس الضغوط الأكاديمية وتم تقسيمهن إلى مجموعتين مجموعة تجريبية 10 طالبات، ومجموعة ضابطة 10 طالبات وذلك للتحقق من فروض الدراسة تتراوح أعمارهن (18-22) سنة بالفرقة الثانية تخصص أدبي (قسم علم النفس) انتظام وانتساب.

(1) وللحصول على مجموعة الدراسة التجريبية والضابطة تم القيام بالخطوات الآتية:

أ- بتطبيق مقياس المناعة النفسية على (200) طالبة وأسفرت نتائج التطبيق عن وجود (54) طالبة منهم في الأرباعي الأدنى لمقياس المناعة النفسية، وقد تراوحت درجاتهن ما بين (147: 201).

ب- قامت الباحثة بتطبيق مقياس الضغوط الأكاديمية على (54) طالبة وأسفرت نتائج تطبيق مقياس الضغوط الأكاديمية عن وجود (36) طالبة كانت درجاتهن مرتفعة في الضغوط الأكاديمية، وقد تراوحت درجاتهن ما بين (43-67).

ج - تم اختيار العينة التجريبية والضابطة من 20 طالبة - وهن الأكثر انخفاضاً في المناعة النفسية واللاتي حصلن على أعلى درجات في الضغوط الأكاديمية- وتم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبية عددها (10) وضابطة وعددها (10).

2- تكافؤ المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج:

قامت الباحثة بالتحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني للطالبات:

#### أ- التكافؤ في العمر الزمني:

ثم قامت بحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار مان ويتني Mann Whitney لعينتين مستقلتين، والجدول التالي يوضح ذلك.

#### جدول (1)

قيمة "د" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني  $n=20$

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ي"	قيمة "د"	مستوى الدلالة
العمر الزمني	التجريبية	10	18,500	0,707	10,05	100,50	45,500	0,382	غير دالة
	الضابطة	10	18,600	0,699	10,95	109,50			

يتضح من جدول (1) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني، حيث بلغت قيمة "د" (0,382) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في العمر الزمني قبل تطبيق البرنامج.

ب- التكافؤ في القياس القبلي للمناعة النفسية:

لضمان التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المناعة النفسية قامت الباحثة بتطبيق مقياس المناعة النفسية تطبيقاً قبلياً على أفراد المجموعتين قبل تطبيق البرنامج، ثم قامت بحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار مان ويتني Mann-Whitney لعينتين مستقلتين، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (2)

قيمة "د" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في المناعة النفسية ن=20

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ي"	قيمة "د"	مستوى الدلالة
التفكير الإيجابي	التجريبية	10	13,700	2,540	9,30	93,00	38,00	0,918	غير دالة
	الضابطة	10	14,800	1,813	11,70	117,00			
الإحساس بالسيطرة	التجريبية	10	14,900	3,212	11,30	113,00	42,00	0,612	غير دالة
	الضابطة	10	14,300	2,983	9,70	97,00			
الإحساس بالتماسك	التجريبية	10	12,700	3,335	10,60	106,00	49,00	0,076	غير دالة
	الضابطة	10	12,800	3,259	10,40	104,00			
الإحساس بالنمو الذاتي	التجريبية	10	12,400	2,319	9,90	99,00	44,00	0,459	غير دالة
	الضابطة	10	13,100	2,131	11,10	111,00			
التوجه نحو التغيير والتحدي	التجريبية	10	12,800	1,686	10,05	100,05	45,50	0,347	غير دالة
	الضابطة	10	12,900	3,510	10,95	109,50			
الرصد الاجتماعي	التجريبية	10	14,800	3,489	11,60	116,00	39,00	0,837	غير دالة
	الضابطة	10	13,200	3,910	9,40	94,00			
التوجه نحو الهدف	التجريبية	10	12,800	3,119	10,55	105,50	49,50	0,038	غير دالة
	الضابطة	10	12,900	1,911	10,45	104,40			
الإبداع الذاتي	التجريبية	10	14,800	3,119	10,95	109,50	45,50	0,343	غير دالة
	الضابطة	10	13,300	2,584	10,05	100,50			
حل المشكلات	التجريبية	10	13,300	2,584	10,35	103,50	48,50	0,114	غير دالة
	الضابطة	10	13,300	3,056	10,65	106,50			
الفاعلية الذاتية	التجريبية	10	13,100	1,791	9,55	95,50	40,50	0,725	غير دالة
	الضابطة	10	13,900	2,685	11,45	114,50			
حشد القدرات الاجتماعية	التجريبية	10	12,600	3,438	11,15	111,50	43,50	0,499	غير دالة
	الضابطة	10	12,100	2,469	9,95	98,50			
إبداع القدرات	التجريبية	10	14,400	2,366	11,05	110,50	44,50	0,427	غير دالة

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ي"	قيمة "د"	مستوى الدلالة
الاجتماعية	الضابطة	10	14,100	2,514	9,95	99,50			غير دالة
	التجريبية	10	9,300	2,451	9,15	91,50	36,50	1,027	0,304
التزام	الضابطة	10	10,600	2,796	11,85	118,50			غير دالة
	التجريبية	10	12,100	3,784	10,75	107,50	47,50	0,190	0,853
ضبط الاندفاع	الضابطة	10	11,200	2,820	10,25	102,50			غير دالة
	التجريبية	10	9,500	2,877	9,55	95,50	40,50	0,725	0,468
الضبط الانفعالي	الضابطة	10	11,000	4,642	11,45	114,50			غير دالة
	التجريبية	10	10,800	2,740	9,20	92,00	37,00	0,996	0,319
ضبط التهيج المفرط	الضابطة	10	11,900	1,370	11,80	118,00			غير دالة
	التجريبية	10	204,000	16,309	9,75	97,50	42,500	0,567	0,570
الدرجة الكلية	الضابطة	10	206,400	12,781	11,25	112,50			غير دالة
	التجريبية	10							

يتضح من جدول (2) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للمناعة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية)، حيث جاءت جميع قيم "د" غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في المناعة النفسية قبل تطبيق البرنامج.

#### ج- التكافؤ في القياس القبلي للضغوط الأكاديمية:

لضمان التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الضغوط الأكاديمية قامت الباحثة بتطبيق مقياس الضغوط الأكاديمية تطبيقاً قبلياً على أفراد المجموعتين قبل تطبيق البرنامج، ثم قامت بحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار مان ويتني Mann-Whitney لعينتين مستقلتين، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (3)

قيمة "د" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الضغوط الأكاديمية

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ي"	قيمة "د"	مستوى الدلالة
ضغوط الكتاب الإلكتروني	التجريبية	10	18,300	3,164	10,80	108,00	47,00	0,228	غير دالة
	الضابطة	10	17,800	3,521	10,20	102,00			
الضغوط المادية	التجريبية	10	16,500	2,635	10,40	104,00	49,00	0,076	غير دالة
	الضابطة	10	16,800	3,823	10,60	106,00			
ضغوط إدارة الوقت	التجريبية	10	16,200	3,657	10,20	102,00	47,00	0,229	غير دالة
	الضابطة	10	16,800	2,820	10,80	108,00			
ضغوط أداء الامتحانات إلكترونياً	التجريبية	10	16,700	2,945	11,40	114,00	41,00	0,687	غير دالة
	الضابطة	10	15,900	3,034	9,60	96,00			
الدرجة الكلية	التجريبية	10	69,700	8,138	10,85	108,50	46,50	0,265	غير دالة
	الضابطة	10	69,300	9,262	10,15	101,50			

يتضح من جدول (3) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القلبي لمقياس الضغوط الأكاديمية (الأبعاد والدرجة الكلية)، حيث جاءت جميع قيم "د" غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في الضغوط الأكاديمية قبل تطبيق البرنامج.

ثالثاً: أدوات الدراسة:

1- مقياس المناعة النفسية إعداد (Olah, 2012) (ترجمة الباحثة)

الهدف من المقياس قياس المناعة النفسية والتي يعرفها أولاه بأنها: نظام متكامل للمعرفة وحصانة ضد الإجهاد وتعزيز التنمية الصحية لمقاومة الإجهاد وهذا النظام بمثابة الأجسام المضادة النفسية التي يستخدمها الجسم كجهاز وقائي، ويتكون جهاز المناعة النفسية من 16 بعد وهي

(التفكير الإيجابي، الإحساس بالسيطرة، الإحساس بالتماسك، الشعور بالنمو الذاتي، التوجه نحو التغيير والتحدي، التوجه نحو الهدف، الرصد الاجتماعي، الإبداع الذاتي، حل المشكلات، الفاعلية الذاتية، حشد القدرات الاجتماعية، إبداع القدرات الاجتماعية، التزامن، ضبط الاندفاع، ضبط الانفعال، التهيج المفرط، السيطرة على الغضب).

تم تطوير قائمة جهاز المناعة النفسية لقياس المقاومة العقلية وقدرة الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة حيث يتكون من ثلاثة أنظمة فرعية موزعة على 16 بعد (Olah,2012,30).

#### أ- النظام الفرعي الأول معتقدات المقاربة (الإقدام):

الإقدام - الرصد هو الذي يحرك الفرد نحو البيئة، وهذا النظام يسير عملية تقييم البيئة على أنها بيئة إيجابية وذات معنى يمكن إدارتها و تشمل:

1- التفكير الإيجابي: هو ميل الفرد إلى تقبل الأفكار والمعارف الجديدة التي

تبسّط كل ما هو معقد لدى الفرد بحيث يدفع الفرد إلى نتائج إيجابية تؤدي إلى النجاح أو مايفكر به في المستقبل.

2- الإحساس بالسيطرة: هو قدرة الفرد على ضبط سلوكه وانفعالاته والتأثير في البيئة المحيطة.

3- الإحساس بالتماسك: شعور الفرد بأنه يعيش شخصية متماسكة وقوية وذات تأثير وقيمه.

4- الإحساس بالنمو الذاتي: شعور الفرد بإحساسه بأن ذاته تنمو وتتطور يوم بعد يوم.

5- التوجه نحو التغيير والتحدي: رغبة الفرد للتغيير للأفضل بالنسبة لوقعه الحالي والقدرة على تحمل الضغوط والانفتاح على التغيير.

6- التوجه نحو الهدف: بذل كل مجهود للوصول إلى الهدف بكل عزيمة وتصميم.

7- الرصد الاجتماعي: قدرة الفرد على مراقبة أهدافه وتحقيق على ما يصبو إليه من أهداف بشكل دقيق.

### ب- النظام الفرعي الثاني معتقدات تنفيذ المراقبة والإبداع:

التنفيذ - الإبداع، وهو ما يشرع في البحث عن المعلومات وتمائلها ويضع الضروري منها موضع التنفيذ داخل البيئة ويحرص على اكتشاف البيئات الطبيعية والاجتماعية والنفسية داخل تحديات وخبرات جديدة تشمل الآتي:

1- الإبداع الذاتي: شعور الفرد بأن لديه القدرة الدائمة على العطاء والإبداع وتقديم المزيد.

2- القدرة على حل المشكلات: وهي أن يستخدم الفرد معلوماته السابقة ومهاراته المكتسبة للتغلب على موقف غير عادي يواجهه.

3- الفاعلية الذاتية: اعتقاد الفرد وثقته في قدراته التي تكون بمثابة الدافع القوي لإنجاز مهامه بصورة فعالة لتحقيق الرضا والتوافق النفسي.

4- حشد القدرات الاجتماعية: مساندة التغيرات الاجتماعية والاستجابة لمتطلبات المواقف التي تحتتمها الضرورة لضمان سلامه والسلام.

5- إبداع القدرات الاجتماعية: القدرة على تغيير زوايا النظر إلى الأمور من كافة الجهات والتعاون للتأثير والسيطرة على الأحداث والتكيف مع الظروف المتغيرة.

### ج- النظام الفرعي الثالث معتقدات تنظيم الذات:

القدرة على التنظيم الذاتي والحفاظ على الحياة الانفعالية للفرد تشمل:

1- التزامن: قابلية الفرد لمواكبة التغيرات البيئية مع الأحداث الراهنة بمرونة.

2- ضبط الاندفاع: قدرة الفرد السيطرة على الاندفاعات والمشاعر بالطريقة التي يراها مناسبة.

3- ضبط الانفعال: قدرة السيطرة على النفس وتحمل الإحباط إدارة الحياة الانفعالية في حالات الشدائد والضغوط والقلق وتأجيل إشباع الرغبات وضبط العواطف والمشاعر.

4- ضبط التهيج المفرط أو السيطرة على الغضب: قدرة الفرد على التحكم

والسيطرة على نفسه في المواقف الانفعالية المتأزمة.

د- وصف المقياس:

يتكون المقياس من 80 عبارة وقد صاغ أولاه خمس عبارات لكل بعد من

الأبعاد السابقة التي تم ذكرها سابقاً.

- 1- التفكير الإيجابي: (1، 17، 33، 49، 65)
- 2- الإحساس بالسيطرة: (2، 18، 34، 50، 66)
- 3- الإحساس بالتماسك: (3، 19، 35، 51، 67)
- 4- الإحساس بالنمو الذاتي (5، 21، 37، 53، 69)
- 5- التوجه نحو التغيير والتحدي (6، 22، 38، 54، 70)
- 6- الرصد الاجتماعي (7، 23، 39، 55، 71)
- 7- التوجه نحو الهدف (13، 29، 45، 61، 77)
- 8- الإبداع الذاتي (4، 20، 36، 52، 68)
- 9- حل المشكلات (8، 24، 40، 56، 72)
- 10- الفاعلية الذاتية (9، 25، 41، 57، 73)
- 11- حشد القدرات الاجتماعية (10، 26، 42، 58، 74)
- 12- إبداع القدرات الاجتماعية (11، 27، 43، 59، 75)
- 13- التزامن (12، 28، 44، 60، 76)
- 14- ضبط الاندفاع (14، 30، 46، 62، 78)
- 15- ضبط الانفعالي (15، 31، 47، 63، 79)
- 16- ضبط التهيج المفرط (16، 32، 48، 64، 80)

مقياس أولاه يتكون من 53 عبارة إيجابية 27 عبارة سلبية

العبارات السلبية 5-9-12-14-15-16-19-28-31-37-44-45-46-

47-51-53-60-61-62-63-64-67-69-76-77-78-79.

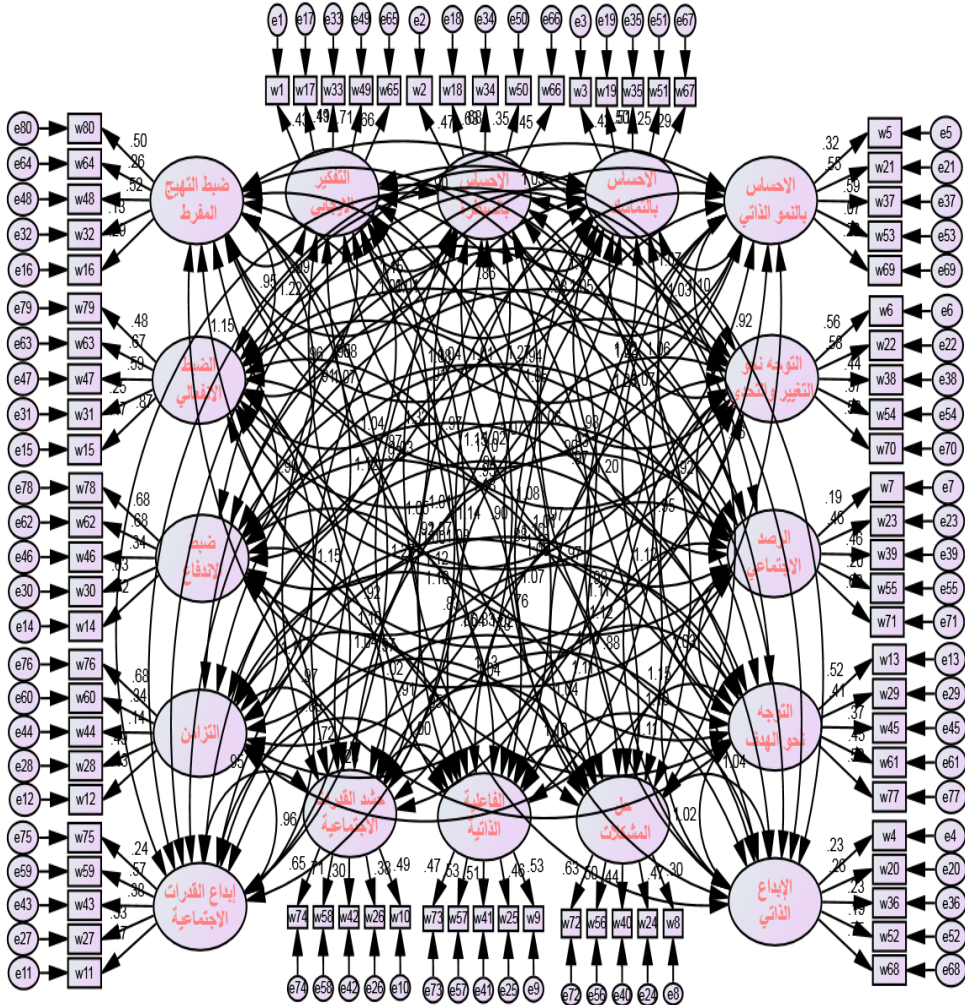
يتم تصحيح الإجابة وفقاً للمقياس من 1: 4 (لاتصفي إطلاقاً، عادة لاتصفي، تصفي إلى حد ما، تصفي تماماً) العبارات الإيجابية من 1: 4 درجات والعبارات السلبية عكس تماماً، تتراوح الدرجات من 80- 320 درجة والدرجة العليا تشير إلى ارتفاع المناعة النفسية والدرجة المنخفضة تشير إلى انخفاض المناعة النفسية.

هـ- الكفاءة السيكومترية لمقياس المناعة النفسية أو لاه:

الكفاءة السيكومترية لمقياس المناعة النفسية في الدراسة الحالية:

1- التحقق من صدق المقياس:

أ- التحليل العاملي التوكيدي: نظراً لأن الباحثة تبنت مقياس المناعة النفسية (إعداد: Olah, 2012) وقامت بترجمته إلى اللغة العربية، والذي يتكون من ستة عشرة بعداً، وبالتالي فإن البنية الأساسية للمقياس محددة مسبقاً من قبل معد المقياس، لذا استخدمت الباحثة التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج V.24. AMOS. للتأكد من صدق البنية العملية للمقياس، والشكل التالي يوضح النموذج المستخرج من التحليل العاملي التوكيدي بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية والمكونة من (200) مشاركة من طالبات الجامعة.



شكل (1) مسار التحليل العائلي التوكيدي لمقياس المناعة النفسية

كما تم حساب كل من معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية والخطأ المعياري، والقيمة الحرجة ودالاتها كما في الجدول التالي:

جدول (4)

معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية لمقياس المناعة النفسية

م	البعد	معاملات الانحدار المعيارية	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	مستوى الدلالة
1	التفكير الإيجابي	0,430	1			
17		0,408	0,658	0,141	4,663	***
33		0,193	0,869	0,333	2,606	**
49		0,711	1,465	0,238	6,161	***
65		0,659	1,334	0,223	5,985	***
2	الإحساس بالسيطرة	0,474	1			
18		0,632	1,305	0,197	6,626	***
34		0,677	1,920	0,280	6,849	***
50		0,347	0,464	0,103	4,505	***
66		0,453	1,198	0,220	5,454	***
3	الإحساس بالتماسك	0,424	1			
19		0,514	0,938	0,157	5,982	***
35		0,505	0,736	0,124	5,927	***
51		0,254	0,898	0,238	3,766	***
67		0,295	0,978	0,232	4,219	***
6	الشعور بالنمو الذاتي	0,321	1			
22		0,546	0,836	0,172	4,850	***
38		0,587	1,371	0,277	4,947	***
53		0,069	0,257	0,233	1,103	0,270
70		0,203	0,693	0,240	2,888	***
6	التوجه نحو التغيير والتحدي	0,557	1			
22		0,582	1,574	0,217	7,25	***
38		0,440	0,708	0,121	5,873	***
54		0,371	0,627	0,123	5,102	***
70		0,500	0,806	0,124	6,495	***
7	الرصد الاجتماعي	0,193	1			
23		0,457	1,338	0,505	2,648	**
39		0,46	0,986	0,372	2,651	**

م	البعد	معاملات الانحدار المعيارية	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	مستوى الدلالة
55		0,200	1,114	0,425	2,623	**
71		0,605	2,021	0,736	2,745	**
13		0,519	1			
29	التوجه نحو الهدف	0,408	0,223	0,040	5,592	***
45		0,370	0,498	0,096	5,178	***
61		0,451	0,438	0,073	6,028	***
77		0,522	0,605	0,091	6,672	***
4		0,230	1			
20	الإبداع الذاتي	0,263	1,964	0,738	2,663	**
36		0,228	1,696	0,584	2,904	***
52		0,192	1,216	0,471	2,582	**
68		0,753	3,528	1,024	3,445	***
8		0,299	1			
24	حل المشكلات	0,466	1,547	0,385	4,015	***
40		0,441	0,974	0,247	3,939	***
56		0,502	2,018	0,491	4,110	***
72		0,633	2,058	0,472	4,358	***
9		0,534	1			
25	الفاعلية الذاتية	0,456	0,600	0,101	5,956	***
41		0,508	0,672	0,104	6,445	***
57		0,526	0,517	0,078	6,606	***
73		0,466	0,612	0,101	6,055	***
10		0,495	1			
26	حشد القدرات الاجتماعية	0,378	0,862	0,180	4,79	***
42		0,301	1,259	0,316	3,984	***
58		0,711	1,657	0,232	7,150	***
74		0,653	1,438	0,210	6,850	***
11		0,468	1			
27	إبداع القدرات الاجتماعية	0,331	1,455	0,348	4,182	***
43		0,377	0,782	0,170	4,609	***

م	البعد	معاملات الانحدار المعيارية	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	مستوى الدلالة
59	التزامن	0,572	2,274	0,377	6,030	***
75		0,245	1,340	0,412	3,253	***
12		0,426	1			
28		0,492	1,595	0,278	5,733	***
44		0,141	0,938	0,358	2,621	**
60		0,345	1,948	0,422	4,616	***
76		0,676	2,456	0,372	6,597	***
14	ضبط الاندفاع	0,717	1			
30		0,632	1,060	0,118	9,008	***
46		0,340	0,856	0,178	4,811	***
62		0,681	1,054	0,108	9,734	***
78		0,684	0,94	0,096	9,773	***
15		0,474	1			
31		0,250	0,604	0,168	3,602	***
47	ضبط الانفعالات	0,593	0,693	0,104	6,669	***
63		0,666	0,723	0,102	7,061	***
79		0,478	0,617	0,105	5,887	***
16		0,289	1			
32		0,133	0,457	0,314	1,455	0,132
48	ضبط التهيج المفرط	0,525	1,800	0,387	4,647	***
64		0,256	1,036	0,300	3,456	***
80		0,502	0,883	0,192	4,595	***

يتضح من جدول (4) أن جميع قيم معاملات الانحدار اللامعيارية جاءت دالة عند مستوى دلالة (0,01 - 0,001), مما يشير إلى صدق البينة العاملية لعبارات المقياس, وذلك باستثناء العبارتين أرقام (32-54), وبالتالي تم حذفهما, وأصبح المقياس مكون من (78) عبارة.

كما تم حساب قيم مؤشرات المطابقة للتأكد من حسن مطابقة النموذج كما في الجدول التالي:

## جدول (5)

مؤشرات مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس المناعة النفسية

م	مؤشرات المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المقبول للمؤشر	القرار
1	النسبة بين $X^2$ ودرجات الحرية $DF$ / CMIN	2,231	أقل من (5)	مقبول
2	جذر متوسطات مربع البواقي (RMR)	0,035	الاقتراب من الصفر	مقبول
3	مؤشر حسن المطابقة (GFI)	0,771	صفر إلى 1	مقبول
4	مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية (AGFI)	0,745	صفر إلى 1	مقبول
5	مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	0,729	صفر إلى 1	مقبول
6	مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	0,725	صفر إلى 1	مقبول
7	مؤشر المطابقة المتزايد (IFI)	0,731	صفر إلى 1	مقبول
8	مؤشر توكر لويس (TLI)	0,711	صفر إلى 1	مقبول
9	مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	0,749	صفر إلى 1	مقبول
10	جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب (RMSEA)	0,054	0,08 فأقل	مقبول

يتضح من جدول (5) أن جميع قيم مؤشرات المطابقة جاءت في المدى المقبول مما يدل على مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس المناعة النفسية مع بيانات العينة الاستطلاعية.

## الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على (200) مشاركاً من طالبات الجامعة، وذلك لحساب الاتساق الداخلي لعبارة المقياس عن طريق:  
حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة وكل من درجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس:

## جدول (6)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة وكل من درجة البعد الذي تنتمي إليه  
والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية

العبارة	ارتباطها بالبعد	العبارة	ارتباطها بالدرجة الكلية	ارتباطها بالبعد	العبارة	ارتباطها بالدرجة الكلية	ارتباطها بالبعد	العبارة
1	**0,467	55	**0,503	**0,615	28	**0,424	**0,399	55
2	**0,492	56	**0,455	**0,516	29	**0,374	**0,484	56
3	**0,488	57	**0,340	**0,466	30	**0,480	**0,515	57
4	**0,321	58	**0,379	**0,423	31	**0,311	**0,492	58
5	**0,495	59	حذفت في التحليل العاملي		32	**0,441	**0,462	59
6	**0,556	60	**0,425	**0,448	33	**0,521	**0,372	60
7	**0,313	61	**0,469	**0,537	34	**0,328	**0,528	61
8	**0,339	62	**0,467	**0,493	35	**0,329	**0,519	62
9	**0,549	63	**0,411	**0,446	36	**0,538	**0,354	63
10	**0,454	64	**0,510	**0,514	37	**0,492	**0,542	64
11	**0,473	65	**0,443	**0,449	38	**0,434	**0,337	65
12	**0,474	66	**0,514	**0,576	39	**0,456	**0,478	66
13	**0,583	67	**0,426	**0,437	40	**0,583	**0,494	67
14	**0,632	68	**0,358	**0,383	41	**0,599	**0,548	68
15	**0,465	69	**0,501	**0,572	42	**0,345	**0,598	69
16	**0,401	70	**0,364	**0,420	43	**0,396	**0,592	70
17	**0,397	71	**0,362	**0,379	44	**0,352	**0,353	71
18	**0,562	72	**0,522	**0,583	45	**0,524	**0,474	72
19	**0,536	73	**0,523	**0,612	46	**0,533	**0,513	73
20	**0,478	74	**0,580	**0,628	47	**0,392	**0,457	74
21	**0,483	75	**0,348	**0,379	48	**0,448	**0,451	75
22	**0,563	76	**0,513	**0,596	49	**0,539	**0,523	76
23	**0,456	77	**0,366	**0,373	50	**0,419	**0,361	77

ارتباطها بالدرجة الكلية	ارتباطها بالبعد	العبرة	ارتباطها بالدرجة الكلية	ارتباطها بالبعد	العبرة	ارتباطها بالدرجة الكلية	ارتباطها بالبعد	العبرة
**0,491	**0,513	78	**0,523	**0,546	51	**0,500	**0,541	24
**0,411	**0,482	79	**0,369	**0,375	52	**0,449	**0,453	25
**0,486	**0,537	80	**0,559	**0,605	53	**0,424	**0,430	26
-	-	-	حذفت في التحليل العاملي		54	**0,397	**0,433	27

يتضح من جدول (6) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وكل من درجة البعد الذي ينتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى (0,01)، مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس، وتم حذف العبارة 32 و54 لأن تم حذفهما في التحليل العاملي.

حساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد مع بعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس كما في الجدول التالي:

جدول (7)

معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها والدرجة الكلية  
لمقياس المناعة النفسية

الدرجة الكلية	بعد 16	بعد 15	بعد 14	بعد 13	بعد 12	بعد 11	بعد 10	بعد 9	بعد 8	بعد 7	بعد 6	بعد 5	بعد 4	بعد 3	بعد 2	بعد 1	الأبعاد
**0,811	**0,772	**0,753	**0,802	**0,766	**0,759	**0,786	**0,762										التفكير الإيجابي
																	الإحساس بالسيطرة
																	الإحساس بالتماسك
																	الإحساس بالنمو الذاتي
																	التوجه نحو التغيير والتحدي
																	الرصد الاجتماعي
																	التوجه نحو الهدف
																	الإبداع الذاتي
**0,493	-																
**0,606	**0,564	-															
**0,556	**0,611	**0,438	-														
**0,490	**0,560	**0,461	**0,514	-													
**0,609	**0,573	**0,398	**0,603	**0,612	-												
**0,564	**0,642	**0,465	**0,599	**0,654	**0,568	-											
**0,455	**0,621	**0,541	**0,602	**0,563	**0,458	**0,543	-										



الثبات لمقياس المناعة النفسية أولاه:

تم حساب ثبات المقياس عن طريق ما يلي:

### 1- التجزئة النصفية:

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين نصفي المقياس بعد تطبيقه على (200) مشاركاً من طالبات الجامعة, وذلك لحساب ثبات المقياس (الأبعاد والدرجة الكلية) باستخدام التجزئة النصفية, ويوضح الجدول التالي معامل ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية قبل التصحيح وبعد التصحيح بمعادلة سبيرمان وبراون.

### جدول (8)

ثبات مقياس المناعة النفسية باستخدام التجزئة النصفية ن=200

معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية		أبعاد المقياس
بعد التصحيح	قبل التصحيح	
0,744	0,592	التفكير الإيجابي
0,718	0,558	الإحساس بالسيطرة
0,723	0,566	الإحساس بالتماسك
0,710	0,551	الإحساس بالنمو الذاتي
0,733	0,578	التوجه نحو التغيير والتحدي
0,722	0,565	الرصد الاجتماعي
0,729	0,573	النوجه نحو الهدف
0,735	0,582	الإبداع الذاتي
0,737	0,584	حل المشكلات
0,744	0,593	الفاعلية الذاتية
0,760	0,614	حشد القدرات الاجتماعية
0,735	0,581	إبداع القدرات الاجتماعية
0,725	0,569	التزامن
0,733	0,579	ضبط الاندفاع
0,742	0,590	الضبط الانفعالي
0,707	0,546	ضبط التهيج المفرط
0,774	0,631	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (8) أن معاملات الثبات بعد التصحيح لأبعاد المقياس تراوحت بين (0,707 - 0,760)، وللدرجة الكلية بلغت (0,774) وهي قيم مقبولة إحصائياً، مما يدل على ثبات المقياس.

## 2- ألفا كرونباخ:

قامت الباحثة باستخدام معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على (200) مشاركة من طالبات الجامعة، ويوضح الجدول التالي معامل الثبات لكل بعد من أبعاد مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية:

### جدول (9)

معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية ن=200

م	الأبعاد	معامل الثبات
1	التفكير الإيجابي	0,726
2	الإحساس بالسيطرة	0,722
3	الإحساس بالتماسك	0,716
4	الإحساس بالنمو الذاتي	0,714
5	التوجه نحو التغيير والتحدي	0,705
6	الرصد الاجتماعي	0,735
7	النوجه نحو الهدف	0,746
8	الإبداع الذاتي	0,729
9	حل المشكلات	0,758
10	الفاعلية الذاتية	0,736
11	حشد القدرات الاجتماعية	0,749
12	إبداع القدرات الاجتماعية	0,752
13	التزامن	0,725
14	ضبط الاندفاع	0,740
15	الضبط الانفعالي	0,732
16	ضبط التهيج المفرط	0,702
-	الدرجة الكلية	0,794

يتضح من جدول (9) أن معاملات الثبات لأبعاد المقياس تراوحت بين (0,702 - 0,758)، وللدرجة الكلية بلغت (0,794)، وجميعها معاملات ثبات مقبولة، مما يشير إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها من تطبيق المقياس.

#### مقياس المناعة النفسية في صورته النهائية:

بعد التأكد من صدق وثبات مقياس المناعة النفسية أصبح يتكون في صورته النهائية من (78) عبارة مقسمة على 16 مكون فكان المكون الأول والثاني والثالث يتكونوا من 5 عبارات، والمكون الرابع يتكون من 4 عبارات تم حذف عبارة 32 في التحليل العاملي التوكيدي، المكون الخامس والسادس والسابع والثامن والعاشر والحادي عشر والثاني عشر والثالث عشر والرابع عشر والخامس عشر يتكونوا من 5 عبارات، والمكون السادس عشر يتكون من 4 عبارات تم حذف العبارة 53 في التحليل العاملي التوكيدي، وبذلك تكون الدرجة الضغري للمقياس (78) والدرجة الكبرى للمقياس (312). ويوضح الجدول التالي أرقام مفردات كل مكون:

جدول (10)

توزيع أرقام مفردات على المكونات الفرعية لمقياس المناعة النفسية

عدد المفردات	المفردات	المكونات
5	65-49-33-17-1	التفكير الإيجابي
5	66-50-34-18-2	الإحساس بالسيطرة
5	67-51-35-19-3	الإحساس بالتماسك
5	69-53-37-21-5	الشعور بالنمو الذاتي
4	70-38-22-6	التوجه نحو التغيير
5	71-55-39-23-7	الرصد الاجتماعي
5	77-61-45-29-13	التوجه نحو الهدف
5	68-52-36-20-4	الإبداع الذاتي
5	72-56-40-24-8	حل المشكلات
5	73-57-41-25-9	الفاعلية الذاتية
5	74-58-42-26-10	حشد القدرات
5	75-59-43-27-11	إبداع القدرات
5	76-60-44-28-12	التزامن
5	78-62-46-30-14	ضبط الاندفاع
5	79-63-47-31-15	ضبط الانفعال
4	80-64-48-16	ضبط التهيج المفرط

يتضح من جدول (10) حيث يتم حساب الدرجة على كل بند وفقاً لبدائل الإجابة على كل بند، ثم يتم جمع درجات كل طالبة على بنود كل بعد من أبعاد المقياس، وعلى جميع البنود، يتم الحصول على درجة كل طالبة في كل بعد من أبعاد 16 وفي المقياس الكلي، تتراوح درجات المقياس بين (78) و (312)، وتشير الدرجات المرتفعة إلى ارتفاع درجة المناعة النفسية للطالبة، والدرجات المنخفضة تشير إلى انخفاض المناعة النفسية لديها.

## ثانياً: مقياس الضغوط الأكاديمية (إعداد الباحثة)

### 1- الهدف من المقياس:

أعد هذا المقياس بهدف توفير أداة سيكومترية مستمدة من البيئة العربية بصفة عامة، ومعطيات الثقافة المصرية بصفة خاصة حيث أن الهدف من إعداد هذا المقياس هو قياس الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طالبات الجامعة.

### 2- مراحل إعداد مقياس الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة:

و لإعداد هذا المقياس تم اتباع الخطوات الآتية:

#### أ- استقراء الإطار النظري حول مفهوم الضغوط الأكاديمية:

أشتقت بنود هذا المقياس من التراث السيكلوجي المتوفر في الكتابات والآراء النظرية التي تناولت الضغوط الأكاديمية وبالرجوع إلى مفاهيم الضغوط الأكاديمية من وجهة نظر العلماء المختلفة وكذلك النظريات التي فسرت الضغوط الأكاديمية وعرفت الباحثة الضغوط الأكاديمية إجرائياً: ضعف قدرة الطالبة على التوافق الأكاديمي في ظل جائحة كورونا وتعرضها للضغوط الأكاديمية المختلفة التي تشمل ضغوط الكتاب الإلكتروني، الضغوط المادية، ضغوط إدارة الوقت، ضغوط أداء الامتحانات إلكترونياً.

#### ب- الاطلاع على المقاييس السابقة للضغوط الأكاديمية كما يتضح من

#### الجدول التالي:

الاطلاع على المقاييس السابقة المرتبطة بالضغوط الأكاديمية لتحليل المكونات والبنود المختلفة، وكيفية صياغة هذه البنود، وكذلك الوقوف على أهم المكونات التي شاع تكرارها بين هذه المقاييس المختلفة، لتحديد إمكانية الاستفادة منها في صياغة وبنود المقياس فيما يلي جدول بالمقاييس التي تم الأطلاع عليها:

جدول (11) المقاييس السابقة التي تناولت الضغوط الأكاديمية

اسم المقياس	اسم المعد	الأبعاد	الفئة التي يتناولها	وصف المقياس
1- مقياس الضغوط الدراسية 2010	لاين وشاين ترجمة (سعيد عبد الغني، علذل شناوي).	- التعايش الإيجابي مع المشكلات - التعايش الإيجابي مع الانفعالات - لتعايش السلبي مع المشكلات - التعايش السلبي مع الانفعالات	- طلاب الجامعة	- يتكون المقياس من 28 عبارة.
2- الضغوط الأكاديمية 2011	سمر عبد البديع	- الضغوط الاسرية - ضغوط المنهج - ضغوط المستقبل - ضغوط العلاقة بالمعلم والادارة - ضغوط الفيزيائية - ضغوط الزملاء - ضغوط الامتحان	- طالبات الثانوية العامة العامة	تكون المقياس من 59 عبارة
3- الضغوط الأكاديمية 2015	Bedwy, Gearel	- يقيس الضغوط الأكاديمية	طلاب الجامعة	- يتكون المقياس من 18 عبارة .
4- الضغوط الأكاديمية 2020	زينب عبد العليم	- الجو الاسرى السائد - التركيز على العمل الأكاديمي - متطلبات الحياة الأكاديمية - الأهداف المستقبلية	- طلاب الجامعة	يتكون يي يتكون المقياس من منتمن من 30 عبارة.
5- الضغوط الدراسية 2021 6- الضغوط الأكاديمية 2021	هبة جمال على رشا محمد أحمد	- العلاقة بين التلاميذ والزملاء - العلاقة بين التلاميذ والمدرسين - العلاقة بين التلاميذ والمقررات الدراسية - العلاقة بين التلاميذ والصف المدرسي - العلاقة بين التلاميذ والجو الأسري - العلاقة بين التلاميذ وأساليب التقويم - ضغوط التكنولوجيا	- طلاب الثانوية العامة طلاب الجامعة	يتكون المقياس من 55 عبارة يتكون المقياس من 40 عبارة.

اسم المقياس	اسم المعد	الأبعاد	الفئة التي يتناولها	وصف المقياس
		- ضغوط المادية - القلق من الاختبار - الرغبة في التفوق		

### 3- مبررات إعداد مقياس الضغوط الأكاديمية:

أ- بعد اطلاع الباحثة على العديد من المقاييس السابقة التي استهدفت قياس وتحديد الضغوط الأكاديمية تبين أن هناك حاجة لإعداد مقياس جديد يتناسب مع طبيعه الموضوع والمتغيرات.

ب- نتائج الدراسة الاستطلاعية أوضحت أبعاد مختلفة وحديثة تتناسب مع موضوع الدراسة لذلك تم إعداد لمقياس الضغوط الأكاديمية.

ج- العديد من الدراسات السابقة أوضحت مشكلات التعلم أون لاین لدى طلاب الجامعة وهذا ما أكدته دراسة هالة خيري سناري (2014) ورشا أحمد (2022).

د- الإسهام في إضافه مقاييس جديدة إلى مكتبة القياس النفسي.

4- تم توجيه أسئلة مفتوحة على عينة استطلاعية من طالبات الجامعة وكان عددهم (20) طالبة، وهذه الأسئلة هي:

1- ماهي المشكلات التي تواجهك مع الكتاب الإلكتروني؟

2- ماهي المشكلات التي تواجهك مع التعليم الأون لاین؟

3- ماهي المشكلات التي تواجهك مع الاختبارات الإلكترونية؟

وكانت استجابات الطالبات حول الأسئلة المفتوحة كما هو موضح في الجدول:

### جدول (12)

يوضح استجابات العينة الاستطلاعية ن=20 على الاسئلة المفتوحة:

النسبة	التكرار	استجابات الطالبات
%95	19	تعلم أون لاین
%65	13	صعوبة أداء الامتحانات إلكترونياً
%60	12	الكتاب الإلكتروني

بعد اطلاع الباحثة على الإطار النظري والمقاييس السابقة وبعد تحليل المضمون للاستجابات كانت كالاتي:

وكانت استجابات الطالبات بالنسبة للسؤال الأول لمشكلات الكتاب

الإلكتروني كالاتي:

- 1- المادة العلمية على cd غير مكتملة وأحياناً تكون فارغة.
- 2- عدم وضوح الكتابة تصوير الكتب وتحويلها إلى pdf.
- 3- صعوبة مذاكرة المادة العلمية من cd.
- 4- قلة الانتباه والتركيز مع الكتاب الإلكتروني.

وكانت استجابات الطالبات بالنسبة للسؤال الثاني لمشكلات التعلم

الأون لاین كالاتي:

- 1- مشكلات في دخول المنصات الجامعية وفشل الاتصال بها مما يؤدي إلى فقدان الدرجات.
- 2- الضغط على الموقع الإلكتروني مما يؤدي إلى تشتت الانتباه والتركيز.
- 3- التكلفة المادية على باقة الإنترنت عند دخول المنصة.
- 4- عدم إتاحة شبكة الإنترنت دائماً.
- 5- صعوبة حصول بعض الطالبات على الإنترنت داخل منازلهم.
- 6- صعوبة تعامل بعض الأفراد التعامل مع التقدم التكنولوجي.

وكانت استجابات الطالبات بالنسبة للسؤال الثالث للاختبارات الإلكترونية:

1- انقطاع الإنترنت أثناء أداء الامتحان أون لاین يؤدي إلى فقدان الدرجات للطالبات.

2- فقدان التركيز والانتباه أثناء انقطاع الإنترنت.

3- ضعف سيرفر الامتحانات.

4- انقطاع الكهرباء أثناء أداء الامتحان الإلكتروني.

5- عدم توافر الوقت المناسب أثناء أداء الامتحان.

**مقياس الضغوط الأكاديمية في صورته الأولى:**

بعد اطلاع الباحثة على الإطار النظري والدراسات السابقة والمقاييس السابقة ونتائج دراسة العينة الاستطلاعية التي ذكرها أفراد العينة قامت الباحثة بتحديد مكونات الخاصة بمقياس الضغوط الأكاديمية ووضع تعريف إجرائي لكل منها على النحو السابق بيانه كما قامت بصياغه كل مفردة التي تعرف كل مكون من المكونات وكان عدد عبارات المقياس 39 عبارة.

1- **التعريف الإجرائي للضغوط الأكاديمية:** عدم قدرة الطالبات على التوافق الأكاديمي في ظل جائحة كورونا وتعرضها للضغوط الأكاديمية المختلفة التي تشمل المكونات التالية:

أ- **ضغوط الكتاب الإلكتروني:** صعوبة فهم الطالبة للمقررات الدراسية الإلكترونية نظرًا لاختصار المادة العلمية لكونها على اسطوانة مدمجة، و تشتت الانتباه أثناء عرض المحاضرة إلكترونياً، وفقدان التفاعل المتبادل بين الطالبة وأستاذ المادة، ووجود بعض النقاط الغامضة في المنهج التي تحتاج إلى استعراض مستفيض.

ب- **الضغوط المادية:** الصعوبات التي تواجهها الطالبة لتوفير المبالغ المادية التي تغطي الدراسة الإلكترونية المتعلقة بالتعلم الإلكتروني (الحاسوب الشخصي، وباقات الإنترنت، شراء الاسطوانة المدمجة للكتاب الجامعي).

ج- **ضغوط إدارة الوقت:** ضعف قدرة الطالبة على حسن استثمار الوقت بشكل فعال نظرًا لوجود معوقات في النواحي الأكاديمية في ظل جائحة كورونا مثل قصور مهارات بعض الطالبات في الاستخدام التكنولوجي بشكل فعال، القصور في تجهيز النواحي التكنولوجية في الجامعات، سوء استخدام الطالبات للتكنولوجيا وإضاعة الوقت على مواقع السوشيال ميديا مما يؤثر على تحصيلها الدراسي.

د- **ضغوط أداء الامتحانات إلكترونياً:** ضعف قدرة الطالبة على أداء الامتحانات الإلكترونية في ظل جائحة كورونا أو حالة من الخوف وعدم الانسجام الذي تتعرض له الطالبة عند التعامل مع الاختبارات الإلكترونية.

## 2- وصف المقياس وطرق تقدير درجاته:

وفي ضوء هذه التعريفات، وبعد تحديد مكونات مقياس الضغوط الأكاديمية، واتساقاً صيغت (39) عبارة ووزعت على 4 مكونات فرعية تم عرضهم سابقاً وهي: ضغوط الكتاب الإلكتروني (10 عبارات)، الضغوط المادية (10 عبارات)، ضغوط إدارة الوقت (10 عبارات)، ضغوط أداء الامتحانات إلكترونياً (9 عبارات) وأمام كل عبارة ثلاثة بدائل للاستجابة. وتقدير الدرجة نعم (3)، أحياناً (2)، لا (1) حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى شدة الضغوط الأكاديمية.

## 3- الكفاءة السيكومترية لمقياس الضغوط الأكاديمية:

### صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية على (8) من أعضاء هيئة التدريس بكلية البنات جامعة عين شمس قسم علم النفس، وذلك لإبداء آرائهم حول المفردات ومدى ملاءمتها للبعد وكذلك مدى وضوحها، واعتمدت الباحثة على الإبقاء على المفردات التي ترزوح الاتفاق عليها من (75%- 100%) حيث ن تدل على عدد المحكمين المتفقين على المفردة، ن هي العدد

الكلية للمحكمين، وحذف البنود التي تقل عن نسبة الاتفاق، مع إجراء بعض التعديلات في صياغة العبارات وفقاً لتعليمات السادة المحكمين جدول رقم يوضح نسبة اتفاق المحكمين على عبارات مقياس الضغوط الأكاديمية للطالبات الجامعة.

### جدول (13)

نسبة اتفاق المحكمين على عبارات مقياس الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة

العبارة	مناسبة	غير مناسبة	مناسبة مع إعادة الصياغة	نسبة الاتفاق
<b>البعد الأول: ضغوط الكتاب الإلكتروني</b>				
1	6	2	2	75%
2	8	-	2	100%
3	6	2	2	75%
4	2	6	1	25%
5	7	1	1	87%
6	3	5	2	37%
7	5	3	1	62%
8	7	1	-	87%
9	7	1	2	87%
10	6	2	1	75%
<b>البعد الثاني: الضغوط المادية</b>				
11	7	1	2	87%
12	7	1	1	87%
13	7	1	1	87%
14	8	-	3	100%
15	7	1	3	87%
16	7	1	-	87%
17	7	1	3	87%

العبرة	مناسبة	غير مناسبة	مناسبة مع إعادة الصياغة	نسبة الاتفاق
18	7	1	1	87%
19	7	1	1	87%
20	6	2	2	75%
<b>البعد الثالث: ضغوط إدارة الوقت</b>				
21	8	-	2	100%
22	8	-	1	100%
23	8	-	2	100%
24	7	1	1	87%
25	2	6	-	25%
26	4	6	-	50%
27	5	3	-	62%
28	8	-	1	100%
29	4	5	1	50%
30	8	-	1	100%
<b>البعد الرابع: ضغوط أداء الامتحانات إلكترونياً</b>				
31	7	1	-	87%
32	5	3	1	62%
33	7	1	1	87%
34	8	-	2	100%
35	7	1	2	87%
36	7	1	-	87%
37	6	3	2	75%
38	8	-	-	100%
39	6	2	2	75%

من الجدول (13) يتبين الآتي:

أ- حذفت بعض العبارات التي لم تصل نسبة الإتفاق عليها إلى 75 % فأكثر:

## الفصل الرابع المنهج وإجراءات

1- البعد الأول ضغوط الكتاب الإلكتروني وأرقام العبارات المحذوفة هي (4، 6، 7).

2- البعد الثالث ضغوط إدارة الوقت أن هناك 4 تم حذفها وهي (25-26 - 27-29).

3- البعد الرابع ضغوط أداء الامتحانات إلكترونياً: تم حذف العبارة 32. تم حذف ثمانية عبارات اصبح المقياس في صورته النهائية 31 عبارة.

### ب- تعديل صياغة بعض العبارات:

أن هناك عبارات تم الاتفاق على أنها مناسبة ولكنها تحتاج إلى إعادة صياغة والجدول (14) يوضح العبارة قبل التعديل وبعد التعديل.

### جدول (14)

#### إعادة صياغة بعض العبارات مقياس الضغوط الأكاديمية

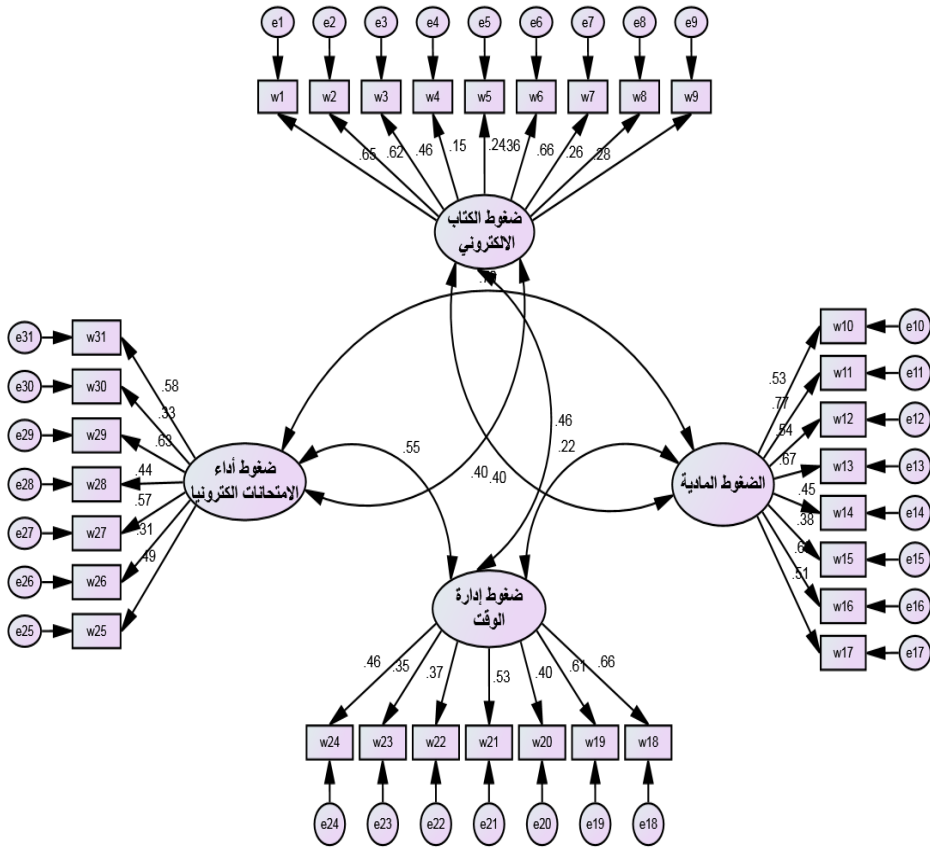
الأبعاد	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
1- ضغوط التعامل مع الكتاب الإلكتروني	1- صعوبة فهم بعض المقررات الدراسية 2- صعوبة قراءة الكتب الإلكترونية طوال الوقت 3- المادة التعليمية غير مكتملة على cd 4- وجود بعض النقاط الغامضة في المقررات الدراسية تحتاج إلى شرح أستاذ المادة. 5- ندرة الوسائل التكنولوجية المناسبة داخل الكلية.	1- أجد صعوبة في فهم المقررات الدراسية الإلكترونية. 2- أجد صعوبة في قراءة الكتب الإلكترونية. 3- المادة التعليمية تفتقد التفاصيل على cd غير مكتملة. 4- تحتاج المقررات الدراسية إلى شرح أستاذ المادة لتوضيح بعض النقاط. 5- أعاني من ندرة الوسائل التكنولوجية داخل الكلية.
	6- شعور بالملل تجاه المقررات الدراسية. 7- صعوبة التعامل مع الكتاب الإلكتروني.	6- أشعر بالملل تجاه المقررات الدراسية الإلكترونية. 7- أجد صعوبة في التعامل مع الكتاب الإلكتروني.
2- الضغوط	1- ليس لدى القدرة على امتلاك حاسب	1- ليس لدى المال الكافي لشراء حاسب آلي

المنهج	إجراءات	المادية
<p>منزلي.</p> <p>2- معظم التكاليف البحثية مكلفة ماديًا.</p> <p>3- للمقررات متطلبات مادية تفوق قدراتي.</p> <p>4- توصيل الإنترنت يزيد من أعباء الأسرة المادية.</p> <p>5- أجد صعوبة في إيجاد مكان ملائم للمذاكرة إلكترونيًا.</p> <p>6- شبكة الإنترنت ليست قوية في منزلنا</p> <p>7- أعاني من عدم توافر الإنترنت في المدن الجامعية.</p> <p>8- التعلم عن بعد مرهق ماديًا لشحن باقة الإنترنت.</p> <p>9- الانقطاع المتكرر للإنترنت يشكل صعوبة في متابعة الدروس.</p>	<p>آلي منزلي.</p> <p>2- معظم البحوث المطلوبه مكلفة ماديًا.</p> <p>3- أعاني من قلة الإمكانيات المادية.</p> <p>4- افتقر القدرة على توفير كمبيوتر منزلي.</p> <p>5- معظم الطالبات لايتوافر لديهم أماكن للمذاكرة إلكترونيًا.</p> <p>6- شبكة الإنترنت لاتغطي كل المناطق.</p> <p>7- عدم توافر الإنترنت في المدن الجامعية.</p> <p>8- التعلم عن بعد مرهق ويتطلب مصاريف مائلة لشحن باقة الإنترنت.</p> <p>9- الانقطاع المتكرر لانترنت.</p>	
<p>1- يقلقني عدم القدرة على تنظيم وقتي بشكل فعال.</p> <p>2- أفتقد مهارة التخطيط لإدارة الوقت في ظل جائحة كورونا.</p> <p>3- أتصفح مواقع التواصل الاجتماعي لفترات طويلة يوميًا.</p> <p>4- أهدر الكثير من الوقت في متابعة الاخبار المحلية والعالمية عبر المنصات الإلكترونية.</p> <p>5- أضيع الكثير من الوقت في الحديث مع زملائي على مواقع التواصل الاجتماعي.</p> <p>6- قدراتي ضعيفة لإدارة الوقت في بيئة التعلم الإلكتروني.</p>	<p>1- أشعر بالتوتر والقلق لعدم القدرة على تنظيم الوقت بشكل فعال.</p> <p>2- غياب التخطيط المناسب في إدارة الوقت في ظل جائحة كورونا.</p> <p>3- تصفح مواقع التواصل الاجتماعي تستغرق الكثير من الوقت.</p> <p>4- متابعتي للأخبار العالمية والمحلية عبر منصات الإلكترونية تهدر الوقت.</p> <p>5- المحادثات بيني وبين زملائي على مجموعات الواتس تستغرق الكثير من الوقت.</p> <p>6- ليس لدى القدرة على إدارة الوقت في بيئة التعلم الإلكتروني.</p>	<p>3- ضغوط إدارة الوقت</p>
<p>1- أوجه ضعف سيرفر الامتحان أثناء أداء</p>	<p>1- ضعف سيرفر الامتحانات أثناء</p>	<p>4- ضغوط أداء</p>

الامتحانات الإلكترونية	أداء الامتحان.	الامتحان.
2- أشعر بالقلق والخوف أثناء أداء الامتحانات داخل الكلية بسبب فيروس كورونا.	2- أشعر بالقلق والخوف أثناء أداء الامتحانات داخل الكلية بسبب فيروس كورونا.	2- أشعر بالقلق والخوف أثناء أداء الامتحانات داخل الكلية من الإصابة بفيروس كورونا.
3- أشعر بتشتت الانتباه مع قرب الامتحانات الإلكترونية.	3- أشعر بتشتت الانتباه مع قرب الامتحانات الإلكترونية.	3- أشعر بتشتت الانتباه أثناء أداء الامتحانات إلكترونياً.
4- انقطاع شبكة الإنترنت أثناء أداء الامتحانات إلكترونياً.	4- انقطاع شبكة الإنترنت أثناء أداء الامتحانات إلكترونياً.	4- يتتابني الخوف والقلق من احتمال انقطاع شبكة الإنترنت أثناء أداء الامتحانات إلكترونياً.
5- جائحة كورونا تؤثر على أدائي في الامتحان.	5- جائحة كورونا تؤثر على أدائي في الامتحان.	5- جائحة كورونا تؤثر سلباً على أدائي في الامتحان.

#### ب- التحليل العاملي التوكيدي:

نظراً لأن الباحثة قامت ببناء المقياس بعد الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة التي استهدفت قياس الضغوط الأكاديمية وتحديد أبعاده، واتفق معظم الدراسات والبحوث السابقة حول بنية هذا المفهوم والذي يتكون من أربعة أبعاد، وبالتالي فإن البنية الأساسية للمقياس محددة مسبقاً في ضوء ما اتفقت عليه هذه الدراسات والبحوث، لذا استخدمت الباحثة التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج AMOS. V.24 للتأكد من صدق البنية العاملية للمقياس، والشكل التالي يوضح النموذج المستخرج من التحليل العاملي التوكيدي بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية والمكونة من (200) مشاركة من طالبات الجامعة:



شكل (2) مسار التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الضغوط الأكاديمية

كما تم حساب كل من معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية، والخطأ المعياري، والقيمة الحرجة ودلالاتها كما في الجدول التالي:

جدول (15)

معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية لمقياس الضغوط الأكاديمية

م	البعد	معاملات الانحدار المعيارية	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	مستوى الدلالة
1	ضغوط الكتاب الإلكتروني	0,651	1			
2		0,624	0,981	0,149	6,566	***
3		0,463	0,835	0,160	5,229	***
4		0,154	0,322	0,119	2,705	***
5		0,240	0,433	0,150	2,883	***
6		0,362	0,592	0,140	4,218	***
7		0,657	1,119	0,165	6,774	***
8		0,262	0,530	0,169	3,130	***
9		0,281	0,464	0,139	3,341	***
10	الضغوط المادية	0,530	1			
11		0,771	1,757	0,251	7,003	***
12		0,543	1,157	0,202	5,742	***
13		0,668	1,504	0,231	6,519	***
14		0,454	1,055	0,208	5,065	***
15		0,381	1,044	0,236	4,422	***
16		0,685	1,620	0,245	6,612	***
17		0,512	1,134	0,205	5,518	***
18	ضغوط إدارة الوقت	0,656	1			
19		0,612	1,053	0,165	6,382	***
20		0,401	0,620	0,136	4,575	***
21		0,528	0,989	0,172	5,744	***
22		0,371	0,610	0,143	4,27	***
23		0,352	0,635	0,156	4,079	***
24		0,461	0,814	0,158	5,158	***
25	ضغوط أداء	0,486	1			

م	البعد	معاملات الانحدار المعيارية	معاملات الانحدار اللامعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	مستوى الدلالة
26	الامتحانات إلكترونيًا	0,307	0,597	0,173	3,446	***
27		0,566	1,231	0,235	5,239	***
28		0,439	0,746	0,166	4,493	***
29		0,63	1,372	0,248	5,526	***
30		0,329	0,533	0,146	3,636	***
31		0,580	1,118	0,211	5,307	***

يتضح من جدول (15) أن جميع قيم معاملات الانحدار اللامعيارية جاءت دالة عند مستوى دلالة (0,001)، مما يشير إلى صدق البيئة العملية لعبارات المقياس.

كما تم حساب قيم مؤشرات المطابقة للتأكد من حسن مطابقة النموذج كما في الجدول التالي:

### جدول (16)

مؤشرات مطابقة نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الضغوط الأكاديمية

م	مؤشرات المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المقبول للمؤشر	القرار
1	النسبة بين $X^2$ ودرجات الحرية $CMIN / DF$	2,148	أقل من (5)	مقبول
2	جذر متوسطات مربع البواقي (RMR)	0,036	الاقتراب من الصفر	مقبول
3	مؤشر حسن المطابقة (GFI)	0,737	صفر إلى 1	مقبول
4	مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية (AGFI)	0,695	صفر إلى 1	مقبول
5	مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	0,679	صفر إلى 1	مقبول
6	مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	0,634	صفر إلى 1	مقبول
7	مؤشر المطابقة المتزايد (IFI)	0,607	صفر إلى 1	مقبول
8	مؤشر توكر لويس (TLI)	0,663	صفر إلى 1	مقبول
9	مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	0,695	صفر إلى 1	مقبول
10	جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب (RMSEA)	0,046	0,08 فأقل	مقبول

يتضح من جدول (16) أن جميع قيم مؤشرات المطابقة جاءت في المدى المقبول مما يدل على مطابقة نموذج التحليل العملي التوكيدي لمقياس الضغوط الأكاديمية مع بيانات العينة الاستطلاعية.

### ج- الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على (200) مشاركة من طالبات الجامعة، وذلك لحساب الاتساق الداخلي لمواقف المقياس عن طريق: حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة و درجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس:

### جدول (17)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية لمقياس الضغوط الأكاديمية

العبارة	ارتباطها بالبعد	العبارة	ارتباطها بالدرجة الكلية	ارتباطها بالبعد	العبارة	ارتباطها بالدرجة الكلية	ارتباطها بالبعد	العبارة
1	**0,644	23	**0,530	**0,599	12	**0,43	**0,429	1
2	**0,601	24	**0,553	**0,694	13	**0,312	**0,513	2
3	**0,578	25	**0,396	**0,561	14	**0,426	**0,537	3
4	**0,418	26	**0,409	**0,569	15	**0,325	**0,361	4
5	**0,443	27	**0,504	**0,724	16	**0,330	**0,480	5
6	**0,491	28	**0,483	**0,643	17	**0,470	**0,431	6
7	**0,640	29	**0,470	**0,641	18	**0,409	**0,553	7
8	**0,483	30	**0,445	**0,610	19	**0,382	**0,434	8
9	**0,450	31	**0,317	**0,576	20	**0,436	**0,541	9
10	**0,593		**0,482	**0,678	21	**0,492	-	10

يتضح من جدول (17) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وكل من درجة البعد الذي ينتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائيًا عند مستوى (0,01), مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس. حساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد مع بعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس كما في الجدول التالي:

### جدول (18)

معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها والدرجة الكلية  
لمقياس الضغوط الأكاديمية

الأبعاد	الدرجة الكلية
ضغوط الكتاب الإلكتروني	**0.718
الضغوط المادية	**0.769
ضغوط إدارة الوقت	**0.714
ضغوط أداء الامتحانات إلكترونياً	**0.748

يتضح من جدول (18) أن جميع معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها البعض وبين الأبعاد والدرجة الكلية دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0,01), وهذا يدل على الاتساق الداخلي للمقياس. ثانيًا: الثبات مقياس الضغوط الأكاديمية:

تم حساب ثبات المقياس عن طريق ما يلي:

#### 1- التجزئة النصفية:

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين نصفي المقياس بعد تطبيقه على (200) مشاركًا من طلاب الجامعة, وذلك لحساب ثبات المقياس (الأبعاد والدرجة الكلية) باستخدام التجزئة النصفية, ويوضح الجدول التالي معامل ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية قبل التصحيح وبعد التصحيح بمعادلة سبيرمان وبراون:

### جدول (19)

ثبات مقياس الضغوط الأكاديمية باستخدام التجزئة النصفية

معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية		أبعاد المقياس
قبل التصحيح	بعد التصحيح	
0,551	0,711	ضغوط الكتاب الإلكتروني
0,570	0,726	الضغوط المادية
0,547	0,707	ضغوط إدارة الوقت
0,537	0,702	ضغوط أداء الامتحانات إلكترونيًا
0,477	0,766	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (19) أن معاملات الثبات بعد التصحيح لأبعاد المقياس تراوحت بين (0,702 - 0,726)، وللدرجة الكلية بلغت (0,766) وهي قيم مقبولة إحصائيًا، مما يدل على ثبات المقياس.

### 2- الفاكرونباخ:

قامت الباحثة باستخدام معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على 200 مشاركة من طالبات الجامعة، ويوضح الجدول التالي معامل الثبات لكل بعد من أبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية للمقياس:

### جدول (20)

معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط الأكاديمية

م	الأبعاد	معامل الثبات
1	ضغوط الكتاب الإلكتروني	0,729
2	الضغوط المادية	0,790
3	ضغوط إدارة الوقت	0,738
4	ضغوط أداء الامتحانات إلكترونيًا	0,714
-	الدرجة الكلية	0,837

يتضح من جدول (20) أن معاملات الثبات لأبعاد المقياس تراوحت بين (0,714 - 0,790)، وللدرجة الكلية بلغت (0,837)، وجميعها معاملات ثبات مقبولة، مما يشير إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها من تطبيق المقياس.

### مقياس الضغوط الأكاديمية في صورته النهائية:

وبعد التأكد من ثبات وصدق مقياس الضغوط الأكاديمية، أصبح يتكون في صورته النهائية من 31 عبارة، مقسمة على أربعة مكونات وبذلك تكون الدرجة الصغرى للمقياس 31 والدرجة الكبرى 93 ويوضح الجدول التالي أرقام مفردات كل مكون:

### جدول (21)

توزيع أرقام مفردات على المكونات الفرعية لمقياس الضغوط الأكاديمية

عدد العبارات	العبارات	المكونات
7 عبارات	1-2-3-4-5-6-7	ضغوط الكتاب الإلكتروني
10 عبارات	8-9-10-11-12-13-14-15-16-17	الضغوط المادية
6 عبارات	18-19-20-21-22-23	ضغوط إدارة الوقت
8 عبارات	24-25-26-27-28-29-30-31	ضغوط أداء الامتحانات إلكترونياً

يتضح من جدول (21) حيث يتم حساب الدرجة على كل بند وفقاً لبدائل الإجابة على كل بند، ثم يتم جمع درجات كل طالبة على بنود كل بعد من أبعاد المقياس، وعلى جميع البنود، يتم الحصول على درجة كل طالبة في كل بعد من أبعاد 4 وفي المقياس الكلي، تتراوح درجات المقياس (31) و(93)، وتشير الدرجات المرتفعة إلى ارتفاع درجة الضغوط الأكاديمية للطالبة، والدرجات المنخفضة تشير إلى انخفاض الضغوط الأكاديمية لديها.

رابعاً: البرنامج الإرشادي لتنمية المناعة النفسية وفق نظرية أولاه لخفض الضغوط الأكاديمية في ظل جائحة كورونا لدى طالبات الجامعة ملحق رقم (6) (إعداد الباحثة):

أعدت الباحثة برنامجاً تدريبياً قائماً على فنيات العلاج المعرفي السلوكي لتنمية المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة، وأن البرنامج قائم على تنمية المناعة النفسية لخفض الضغوط الأكاديمية لديهن.

عدد جلسات البرنامج (29) جلسة بواقع ثلاثة جلسات أسبوعياً تستغرق زمن كل جلسة (90 دقيقة).

**تعريف البرنامج التدريبي:** هو مجموعة من الخطوات المنظمة تستخدم فيها آليات وأدوات وفنيات معينه ومهارات معرفية وسلوكية لمساعدة الفرد على تحديد أفكاره ومعتقداته غير العقلانية وتعديلها إلى معتقدات عقلانية يصحبها ضبط انفعالي وسلوكي (علاء فرغلي، 2008، 15).

#### 1- التعريف الباحثة للبرنامج إجرائياً:

هو مجموعة من الجلسات قائمة على مبادئ وفنيات العلاج المعرفي السلوكي تقدم على نحو مباشر لعينة من طالبات الجامعة بهدف تنمية المناعة النفسية لديهن وفق نظرية أولاه.

#### 2- التخطيط العام للبرنامج: سارت عملية التخطيط العام للبرنامج وفق

الإجراءات التالية: -

#### أ- الفئة المستهدفة بالبرنامج:

تم تصميم البرنامج الحالي للتطبيق على مجموعة من طالبات الجامعة بكلية البنات جامعة عين شمس الفرقة الثانية بقسم علم النفس تتراوح أعمارهن (18-19 سنة)، وتم تحديدهن واختيارهن وفق محكات معينة تم الإشارة إليها وبلغ عددهن 20 طالبة وتم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة وعدد كلا منها (10) طالبات.

**ب- الهدف العام للبرنامج:**

هو تنمية المناعة النفسية وفق نظرية أولاه لخفض الضغوط الأكاديمية في ظل جائحة كورونا لدى طالبات الجامعة، وذلك من خلال إعطاء طالبات الجامعة (المجموعة التجريبية) بمجموعة من المعلومات والمهارات والإستراتيجيات التي تساعدن على تنمية المناعة النفسية، وسوف يتحقق الهدف العام من خلال الأهداف الإجرائية التي تتم من خلال الجلسات الإرشادية في البرنامج.

**ج- الأهداف الفرعية للبرنامج:**

لتحقيق الهدف العام للبرنامج لابد من تحقيق وتحديد الأهداف الإجرائية

للبرنامج تتمثل في: -

**1- الأهداف المعرفية:**

- أن تتعرف الطالبات على مفهوم المناعة النفسية وأبعادها.
- أن تعي الطالبة بأهمية مفهوم المناعة النفسية
- أن تتعرف الطالبات على كيفية التخفيف من الضغوط والتوتر في ظل جائحة كورونا.
- أن تتعرف الطالبات على مهارة التفكير الإيجابي أثناء الضغوط الأكاديمية في ظل جائحة كورونا.
- أن تتعرف الطالبات على كيفية إدارة الوقت أثناء الضغوط الأكاديمية في ظل جائحة كورونا.
- تدريب الطالبات على كيفية السيطرة على الانفعالات السلبية أثناء مواجهة الضغوط الأكاديمية.
- الوعي بأهمية البرنامج وتطبيقه.
- تغيير الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية.
- أن يكتسب الطالبات مهارات التفكير الإيجابي وخطوات حل المشكلة من خلال تعزيز قدراتهن على إيجاد حلول للضغوط الأكاديمية.

**2- الأهداف الوجدانية:**

- إقامة علاقة طيبة بين الباحثة والطالبات.
- إتاحة فرصة للطالبات للتفيس عما بداخلهن، للتعبير عما يشعرن به.
- أن يشعر الطالبات بالثقة بالنفس وتفادي ردود الأفعال السلبية.
- أن تسعى الباحثة لتنمية الجانب الإيجابي لدى طالبات الجامعة.
- أن يكون لدى طالبات حرية التعبير.
- أن تتخلص الطالبات من القلق والضغط أثناء جلسات البرنامج.
- الشعور بالجانب الإيجابي للبرنامج.
- أن يكون لدى الطالبات القدرة على السيطرة على الأحداث الضاغطة من خلال تعزيز القدرة على التحكم الانفعالي وتفادي ردود الأفعال السلبية.
- أن تكتسب الطالبات مهارة تأكيد الذات وتعزيز الثقة بالنفس وقيمة الذات.

### 3- الأهداف السلوكية:

- مناقشة الطالبات عن البرنامج وجلساته وأماكن اللقاء والتوقعات لديهن من خلال الجلسات.
- أن يتدرب الطالبات على تحمل المسؤولية أثناء جلسات البرنامج.
- أن تتدرب الطالبات على كيفية تحقيق أهدافهن.
- أن تخطط الطالبات القيام بأنشطة مبهجة للنفس.

### د- أهمية البرنامج:

- تتمثل أهمية البرنامج في تنمية المناعة النفسية لخفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة في ظل جائحة كورونا.
- 1- تدريب الطالبات على طرق وأساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية أثناء جائحة كورونا.
  - 2- تشجيع على المحافظة على مناعتهن النفسية وتعديل افكارهن السلبية إلى أفكار إيجابية.
  - 3- التدريب على استرجية حل المشكلات لتنمية المناعة النفسية لديهن.

### د- مصادر إعداد البرنامج:

اطلعت الباحثة في إعداد البرنامج على عدة مصادر للحصول على الإطار النظري للدراسة وكذلك الدراسات والبحوث السابقة التجريبية التي أجريت في هذا المجال وهي كالتالي:

1- الكتب:

اسم المؤلف	عنوان الكتاب
(عبد الستار إبراهيم، 1998)	العلاج النفسي السلوكي المعرفي
(أحمد محمد عبد الخالق، 1997)	أصول الصحة النفسية
(عادل عبد الله، 2000)	العلاج المعرفي السلوكي

2- الدراسات السابقة

اسم المؤلف	عنوان الدراسة
(مني أحمد نافع، 2021).	برنامج إرشادي تكاملي لتحسين المناعة النفسية لدى عينه من طلاب الجامعة ذوي الأعراض الأكتئابية.
(أسماء على أبو رحاب حسن، 2022).	تنمية المناعة النفسية لخفض الضغوط الحياتية لدى أمهات طلاب المرحلة الثانوية في حالة غياب الأب.
(هبة صلاح بشير، 2022).	فاعلية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية ومنع اضطرابات ما بعد الصدمة لدى أسر المصابين بمرض السرطان.
( شيماء محمود يونس، 2022)	فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين المناعة النفسية ومعني الحياة لدى طالبات الجامعة الإسلامية
(حنان خالد إبراهيم، 2022)	فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من حده القلق وتدعيم نظام المناعة النفسية لدى طالبات السادس العلمي.

3- اعتمدت الباحثة في دراستها على نظرية أولاه حيث يري أولاه أن المناعة النفسية تمثل الدفاع النشط والذي يمكن وصفه بامتلاك الفرد نظامًا معقدًا للأجهزة المعرفية، مع القدرة على تفعيل هذا النظام على الفور على أي حالة داخلية وخارجية تعيق النمو النفسي وتحقق أهداف الفرد، كما تعمل

على تطوير الشخصية المتزنة، والحفاظ على الصحة النفسية للفرد، ويعمل نظام المناعة النفسية على دمج سمات الشخصية الفريدة التي تساعد على التعامل الفعال مع الضغوط من خلال جمع المعلومات حول الموقف المشكل أو المهدد وكذلك خلق موارد جديدة مثل القدرة على حل المشكلات والإبداع وحشد موارد أخرى مثل طلب الدعم والمساعدة (Olah,2004,404-470).

واستخلص أولاه أن المناعة النفسية هي نظام مركب متكامل يتكون من عدة أنظمة فرعية تكون مجموعة من العوامل والأبعاد الفرعية التي تتفاعل جميعها لحماية الذات ووقاية العقل من التأثيرات السلبية الحادة للضغوط النفسية وتحقيق التكيف والتكامل مع ظروف البيئة الحالية، وأشار أولاه أن المناعة النفسية تتكون من ثلاثة أنظمة فرعية تضم 16 بعدًا حيث تمثل تلك الأبعاد مجموعة من الإمكانيات التي تؤدي إلى وظائف متماثلة وهذه النظم الثلاثة تتفاعل فيما بينها لتحقيق التكيف المرن والتنمية الذاتية للفرد والأنظمة الثلاثة هي:

### 1-النظام الأول: الرصد - الاقدام Monitoring-Approching

انتباه الفرد نحو البيئة المادية والاجتماعية ويساعدة على اكتشاف ما يحيط به ومن ثم السيطرة عليه ويشمل على التفكير الإيجابي positive thinking، الإحساس بالسيطرة sense of control، الشعور بالتماسك sense of coherence، الإحساس بالنمو الذاتي sense of self-growth، الرصد الاجتماعي social Monitoring، التوجه نحو الهدف Goal orientation، التوجه نحو التغيير والتحدي Change and challenge orientation.

## 2- النظام الثاني: التنفيذ والإبداع Creating-Executing subsystem

يتضمن هذا النظام الإمكانيات التي يمكن أن تساعد الفرد على تغيير أوضاعه في الظروف الضاغطة أو إتاحة الفرص في البيئة المحيطة، وتتمثل في قدرة الفرد على تعديل بيئته الداخلية أو الخارجية من أجل تحقيق أهدافه القيمة ويتضمن هذا النظام الفاعلية الذاتية Self- efficiency، مفهوم الذات الإبداعي Creative self- concept، حل المشكلات Problem solving، حشد القدرات الاجتماعية، إبداع القدرات الاجتماعية.

## 3- النظام الثالث: تنظيم الذات Self-Regulation :

يتضمن الإمكانيات المتوفرة للفرد والقدرة على السيطرة والإدراك والاهتمامات والحوافز والانفعالات التي غالباً تنشأ نتيجة الفشل وخيبة الأمل وهو يعزز الأداء السليم للنظم السابقة من خلال المحافظة على استقرار واتزان الحياة الانفعالية للفرد ويتكون من الكونات الفرعية التالية: التزامن Synchronicity أو ضبط الاندفاع Impulse Control، ضبط الانفعال Irritability أو ضبط Control and Emotional Control، والسيطرة على الغضب Irritabilty (control Olah,2005: olahandkinga,2010,105).

تعمل الأنظمة الثلاثة معاً في تفاعل ديناميكي وينظم كل منهما الآخر ويعملون معاً باستمرار في إطار عملية التكيف، وتوجيه الفرد لاستخدام استراتيجيات مرنة وتطوير الذات، وبمعني آخر أن نظام المناعة النفسية يحافظ على استقرار واتزان الفرد مع البيئة المحيطة ليتمكن من الوصول إلى مستويات أعلى من القدرة على التكيف.

ومن خلال نظرية أولاه تقوم الباحثة بتسمية المناعة النفسية في المكونات

التالية وهي كالآتي"

1- الإحساس بالنمو الذاتي

2- حل المشكلات

3- التفكير الإيجابي

- 4- الفعالية الذاتية
- 5- ضبط الاندفاع والانفعال
- 6- التوجه نحو التغيير والتحدي
- 7- التوجه نحو الهدف
- 8- السيطرة على الغضب
- 9- الإحساس بالسيطرة
- 10- الإبداع الذاتي.

#### 4- مبررات اختيار المكونات لتنميتها في البرنامج المعد لتنمية المناعة النفسية:

أ- أنها المكونات التي حصلت على أعلى تكرار وأعلى نسبة مئوية لدى طالبات اللاتي حصلن على درجات منخفضة على مقياس المناعة النفسية فقد طبقت الباحثة استبيان مفتوح على عينة استطلاعية وذلك لتحديد أنسب المكونات النفسية التي يشعرون بأنهم في أمس الحاجة لاكتسابها وكان عددهن 20 طالبة ويتضمن الاستبيان السؤال التالي:

س: من وجهة نظرك كإحدى الطالبات اللاتي تعاني من انخفاض في المناعة النفسية ما هي أكثر مكونات المناعة النفسية أهمية لديكن؟

- 1-التفكير الإيجابي 2- الإحساس بالتماسك 3\_ الإحساس بالسيطرة
- 4- الإحساس بالنمو الذاتي 5- التوجه نحو التغيير والتحدي 6- التوجه نحو الهدف 7-الرصد الاجتماعي 8-حل المشكلات 9-الفعالية الذاتية
- 10-حشد القدرات الاجتماعية 11-إبداع القدرات الاجتماعية 12-
- التزامن 13-الإبداع الذاتي 14- ضبط الاندفاع 15- ضبط الانفعال
- 16- السيطرة على الغضب

## جدول (22)

استجابات الطالبات حول الاستفتاء المفتوح لمكونات المناعة النفسية:

م	المكونات	التكرار	النسبة المئوية
1.	الإحساس بالنمو الذاتي	18	90%
2.	حل المشكلات	17	85%
3.	التفكير الإيجابي	14	70%
4.	الفعالية الذاتية	14	70%
5.	ضبط الاندفاع	12	60%
6.	ضبط الانفعال	12	60%
7.	التوجه نحو التغيير والتحدي	12	60%
8.	التوجه نحو الهدف	10	50%
9.	السيطرة على الغضب	9	45%
10.	الإحساس بالسيطرة	8	40%
11.	الإبداع الذاتي	8	40%
12.	الإحساس بالتماسك	4	20%
13.	إبداع القدرات الاجتماعية	4	20%
14.	حشد القدرات الاجتماعية	-	0%
15.	التزامن	-	0%
16.	الرصد الاجتماعي	-	0%

تم اختيار 11 مكون التي حصلت على أعلى درجة التكرارات حسب حاجة الطالبات وهي (الإحساس بالنمو الذاتي، حل المشكلات، التفكير الإيجابي، الفعالية الذاتية، ضبط الانفعال، ضبط الاندفاع، التوجه نحو التغيير والتحدي، التوجه نحو الهدف، السيطرة على الغضب، الإحساس بالسيطرة، الإبداع الذاتي) وتم استبعاد 5 مكونات وهم (الإحساس بالتماسك، إبداع القدرات الاجتماعية، حشد القدرات الاجتماعية، التزامن، الرصد الاجتماعي).

أ- أن نظرية أولاه تتضمن عدد كبير من المكونات وهذا يستدعي عدة برامج تدريبية إرشادية فكان من المهم اختيار أهمها والتي تتمثل في احتياج الطالبات إليها لذلك طبقت الباحثة استبيان مفتوح على 20 طالبة وتوصلت الباحثة إلى (11) مكون الأكثر أهمية من وجهة نظر الطالبات وهي (الإحساس بالنمو الذاتي، حل المشكلات، التفكير الإيجابي، الفعالية الذاتية، ضبط الانفعال، ضبط الاندفاع، التوجه نحو التغيير والتحدي، التوجه نحو الهدف، السيطرة على الغضب، الإحساس بالسيطرة، الإبداع الذاتي)

ب- الاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت نظرية أولاه في برامج تدريبية تبين أن كل دراسة قد تناولت من المكونات ما هو وثيق الصلة بموضوعها ويحقق تنمية المناعة النفسية لدى عيناتها ومن هذه الدراسات دراسة (خليل محمود إبراهيم، 2023)، (شيماء محمود يونس، 2016).

د- ترى الباحثة من خلال تناولها الإطار النظري للمناعة النفسية أن نظرية أولاه من النظريات المنشأة لمفهوم المناعة النفسية ولذلك قامت الباحثة باختصار المكونات بناءً على البرامج التي تم الاطلاع عليها في الدراسات السابقة واعتمدها على مكونات المناسبة لكل برنامج منها دراسة (علاء الشريف، 2015)، (دعاء أحمد، 2019)، (رانيا خميس جزار، 2018).

و- الأسس التي يقوم عليها البرنامج:

قام البرنامج على مجموعة من الأسس الهامة:

1- الأسس العامة: تقوم الباحثة عند إعداد البرنامج الإرشادي بمراعاة سلوك الطالبات أثناء الجلسات الإرشادية وحق كل طالبة في التعبير عن رؤيتها أثناء الجلسة الإرشادية، وتقبل الطالبات للباحثة، والهدف من ذلك هو تنمية المناعة النفسية وفق نظرية أولاه لخفض الضغوط الأكاديمية في ظل جائحة كورونا لدى طالبات الجامعة.

2- **الأسس الفلسفية:** استند البرنامج أصولة الفلسفية على مجموعة من الأسس والمفاهيم والمنطلقات النظرية ذات علاقة بفلسفة علم النفس الإيجابي وكذلك نظرية أولاه والتي تركز على تنمية المناعة النفسية لخفض الضغوط الأكاديمية في ظل جائحة كورونا والأسباب التي أدت إلى انخفاض مستوى المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة، والضغوط السلبية التي أدت إلى ضعف المناعة النفسية لذلك حرصت الباحثة على مساعدة الطالبات في مواجهة الضغوط والقلق في ظل جائحة كورونا وتنمية العلاقة بينها وبين الطالبات، ومساعدتهن على تبني فلسفة جديدة في الحياة، وكذلك الالتزام بأخلاقيات الإرشاد النفسي وسرية المعلومات والعلاقة المهنية التي تقوم على الألفة والتسامح.

3- **الأسس النفسية:** راعت الباحثة ظروف الطالبات عند بنائها للبرنامج الإرشادي، خاصة أنهم في المرحلة الجامعية، والظروف الدراسية التي يتعرضن لها لذلك أختارت الباحثة أنسب طرق التوجيه والإرشاد النفسي المناسبة التي تتناسب مع ظروف الطالبات، وذلك لمساعدة الطالبات على تنمية المناعة النفسية لديهن وخفض الضغوط الأكاديمية لتحقيق أهداف البرنامج وكذلك راعت الباحثة المرحلة العمرية للطالبات (المجموعة التجريبية) عند بنائها للبرنامج الإرشادي، وكذلك راعت الخدمة الإرشادية للطالبات هي محور العملية الإرشادية.

4- **الأسس التربوية:** تحرص الباحثة أن تكون أهداف البرنامج تربوية ومتنوعة ومتوافقة مع أهداف الجلسات، وتوظيف الفنيات داخل كل جلسة بشكل تربوي ومناسب حتي تكون أهدافه واضحة ومحددة لكي يستفاد منها طالبات المجموعة التجريبية لكي تسهم بشكل أساسي في تنمية المناعة النفسية وخفض الضغوط الأكاديمية، وكذلك من خلال الأنشطة والتدريبات خلال الجلسات لذلك قامت الباحثة بوضع عدد من الخطوات التربوية عند بناءها للبرنامج:

- وضع البرنامج التدريبي على أساس فهم وإلمام كامل بالموضوع.
- وضع خطة واضحة للبرنامج بحيث تكون أهدافه واضحة ومحددة على كافة المستويات.
- اختيار المشكلات بشكل تربوي لتستفيد الطالبات منها للتعبير عن حاجاتهم النفسية.
- صياغة البرنامج نحو هدف محدد هو تنمية المناعة النفسية لطالبات المجموعة التجريبية ومواجهة الضغوط الأكاديمية.
- شمولية البرنامج أن يكون شامل جميع أبعاد المشكلة.
- أن يكون البرنامج متنوعاً في الجلسات والفنيات وليس ثابتاً وقابل للتعديل.

#### 5- الأسس الاجتماعية

راعت الباحثة الاهتمام بالطالبات كأنهم أصدقاء ولهن دور مهم داخل هذه الجلسات ومسئوليتهن تجاه هذا البرنامج، قامت الباحثة بتوظيف بعض الإستراتيجيات والفنيات في البرنامج التدريبي التي تعمل من خلالها على تنمية المناعة النفسية، واهتمت كذلك بأهمية دور الفرد داخل الجماعة التي ينتمي إليها، واهتمت بالفنيات والإستراتيجيات في البرنامج الإرشادي لتقوية العلاقات الاجتماعية.

#### 6- الأسس الأخلاقية:

- تأكيد سرية المعلومات أثناء الجلسات بين الباحثة والمجموعة التجريبية.
- العلاقة القائمة داخل الجلسات قائمة على الثقة المتبادلة والاحترام.
- الحرص على إظهار الاحترام بين أفراد المجموعة التجريبية داخل الجلسات.
- أن يكون هناك حرية التعبير والمناقشة بين أفراد المجموعة التجريبية أثناء جلسات البرنامج.

- إعطاء الحرية في اختيار مواعيد الجلسات بما يتناسب مع ظروف الطالبات واحترام وجهة نظرهم ومراعاة الفروق الفردية بينهم.
- 4- المحكات والشروط التي تمت مراعاتها عند تصميم البرنامج واختيار فنياته:

أ- المحكات:

- أن يراعي البرنامج طالبات الجامعة من حيث رغباتهن وأوقاتهم.
- أن يتلاءم البرنامج مع طبيعة الموضوع والمتغيرات.
- أن يحتوي البرنامج على استمارة تقييم نهاية كل جلسة.
- وضوح أهداف وتعليمات البرنامج لأفراد المجموعة التجريبية مع استخدام مصطلحات وعبارات واضحة أثناء الجلسات.
- اختيار الفنيات المناسبة للفئة العمرية وجلسات البرنامج لكل جلسة تساعد المشاركين المشاركة والتفاعل أثناء الجلسات البرنامج لتحقيق الأهداف المرجوة منه.
- مراعاة برنامج الفروق الفردية بين الطالبات المجموعة التجريبية.
- أن يتصف البرنامج بالتنوع والمرونة والترابط ويسمح بالتعديل والتطوير.
- أن تكون جلسات البرنامج متتابعة وكل جلسة تلي الأخرى.

ب- الخدمات التي يقدمها البرنامج:

يقدم البرنامج لطالبات الجامعة مجموعة من الخدمات الإرشادية متمثلة في الآتي:

- 1- الخدمات الإرشادية الاجتماعية: توثيق العلاقة بين طالبات الجامعة وإكساب الطالبات مهارات وأساليب التواصل المتنوعة مثل الضبط الانفعالي، التفكير الإيجابي، حل المشكلات، الفاعلية الذاتية، الثقة بالنفس وتحديد الهدف، تتسم الواجبات المنزلية من الطالبات المشاركين بالبساطة والتنوع وتسعى إلى تنمية الإيجابية لديهن.

- 2- الخدمات الإرشادية النفسية والنمائية: تركز على تنمية مهارات الطالبات في المناعة النفسية وتنميتها مثل التفكير الإيجابي، الفعالية الذاتية، حل المشكلات، السيطرة على الغضب، التنفيس الانفعالي.
- 3- خدمات المتابعة: معرفة تأثير وفعالية البرنامج المستخدم على أفراد المجموعة التجريبية لضمان تنمية المناعة النفسية لدى الطالبات.

#### ج- الشروط الواجب مراعاتها عند تحديد محتوى البرنامج:

- 1- الالتزام بأهداف البرنامج وتوجيهاته.
- 2- التركيز على المسترشد من حيث احتياجاته الإرشادية
- 3- تقديم معلومات للطالبات حول مفهوم المناعة النفسية وفق نظرية أولاه وأبعادها تكليف الطالبات بعمل أنشطة ومهارات أثناء الجلسات الإرشادية.
- 4- التركيز على إكساب الطالبات مهارات حول تنمية المناعة النفسية ومقاومة الضغوط الأكاديمية وتعزيز الأفكار الإيجابية وحل المشكلات.
- 5- ضرورة وجود فترات راحة بين جلسات البرنامج حتي لا يشعر أفراد العينة التجريبية بالملل.
- 6- مراعاة التزام أفراد المجموعة التجريبية بحضور الجلسات في موعدها.
- 7- التركيز على الأنشطة والتدريبات والقصص التي تساعد على تحقيق أهداف البرنامج والتنوع أثناء الجلسات.
- 8- أن تكون جلسات البرنامج مستمدة من الواقع وواضحة وقابلة للتقييم.

#### د- مراحل تطبيق البرنامج:

يتضمن البرنامج خمسة مراحل أساسية تتمثل فيما يلي:

##### 1- المرحلة التمهيدية:

وفي هذه المرحلة البدء بالبرنامج المعرفي السلوكي، ويتم في هذه المرحلة التعرف على أفراد المجموعة التجريبية وإقامة علاقة طيبة معهم، وعمل جو من الألفة والمحبة والمودة بين الباحثة وطالبات الجامعة، وسوف يتم التركيز على الفنيات التي تستخدم في البرنامج لتنمية المناعة النفسية وأهمية هذه الفنيات والمدة الزمنية التي سوف يستغرقها البرنامج ومدته كل جلسة والمكان المخصص لها.

### 2- المرحلة الانتقالية:

في هذه المرحلة يتم تطبيق الجلسات التي تتناول مفهوم المناعة النفسية والتي ترغب الباحثة في تنميتها  
يتم إلقاء الضوء على المشكلة الرئيسية وهي انخفاض المناعة النفسية لدى طالبات، وتأثير الضغوط الأكاديمية على الطالبات بشكل سلبي مثل ضغوط في إدارة الوقت، ضغوط في الامتحانات والمنهج الدراسي في ظل جائحة كورونا.

### 3- مرحلة العمل والبناء:

اكتساب الطالبات الأساليب والفنيات القائمة على العلاج المعرفي السلوكي المستخدمة في جلسات لتنمية المناعة النفسية وإتاحة الفرصة لهن للتدريب عليها والاستفادة منها في مواقف الحياة المختلفة.

### 4- مرحلة التقييم:

وهي المرحلة الختامية للبرنامج حيث تعتبر الجلسة الختامية للبرنامج والتأكد من تحقيق أهدافه ومدى تأثير البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية، ودرجة تحقيق الأهداف المرجوة منه وتهيئة الأفراد لإنهاء البرنامج والتعرف على تقييم البرنامج يتم ذلك في الجلسة الأخيرة.

يتم تقييم البرنامج على عدة مراحل:

أ- التقييم البنائي: التقييم بعد كل جلسة من جلسات البرنامج استمارة تقييم تقوم الباحثة بإعدادها توزع نهاية كل جلسة للطالبات لمعرفة أوجه

القصور والمشكلات والصعوبات التي واجهت الطالبات أثناء الجلسات، والواجبات المنزلية ومدى الاستفادة منها وتحقيق أهداف البرنامج منها.

ب- **التقييم النهائي:** يتم هذا النوع من التقويم البرنامج لمعرفة مدى فعالية البرنامج في تنمية المناعة النفسية وفق نظرية أولاه لخفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة من خلال القياسين القبلي والبعدي لهذه المجموعة التجريبية والضابطة قبل بدء البرنامج بتطبيق مقياس المناعة النفسية والضغوط الأكاديمية والقياس البعدي بعد انتهاء من تطبيق البرنامج تقوم الباحثة بتطبيق مقياس المناعة النفسية والضغوط الأكاديمية على المجموعة التجريبية والضابطة ثم المقارنة بين درجات الطالبات قبل وبعد البرنامج لمعرفة مدى فعالية البرنامج في تنمية المناعة النفسية وفق نظرية أولاه لخفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة.

ج- **التقييم التتبعي:** تقييم مدى استمرارية فعالية البرنامج من خلال تطبيق مقياس المناعة النفسية والضغوط الأكاديمية على المجموعة التجريبية بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج.

#### 5- مرحلة المتابعة:

هي المرحلة النهائية للبرنامج للتأكد من استمرارية فاعلية البرنامج وتحقيق أهدافه في تنمية المناعة النفسية لخفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة وبعد انتهاء البرنامج يتم تطبيق القياس التتبعي بعد شهر ومقارنته بالقياس البعدي.

#### ح- الفنيات والاستراتيجيات المستخدمة في البرنامج:

اعتمدت هذه الدراسة على إعداد برنامج تدريبي بالاستناد على العلاج المعرفي السلوكي لتنمية المناعة النفسية لطالبات الجامعة لخفض الضغوط الأكاديمية والهدف وهو التعرف على طالبات ومعرفة المناعة النفسية لديهن

وتعديل الافكار السلبية إلى أفكار إيجابية وتم اختيار فنيات واستراتيجيات تدريبية مناسبة للبرنامج والعينة وهي كالآتي:

### 1- المحاضرة والحوار والمناقشة: يعتمد على أسلوب المحاضرة حيث يقوم

الباحث بتقديم معلومات سيكولوجية للطالبات عن موضوع المناعة النفسية وذلك لوعي بأنفسهم بطريقة موضوعية لتنمية اهتمامات والرغبات والحاجات في تلقي المعلومات، ومحاضرات تكون ذات صلة بالموضوع لاكتساب الجوانب المعرفية والسلوكية الجديدة، المناقشة الجماعية هي الدافع المسير لموضوعات المناقشة (محمد محروس الشناوي، ومحمد سيد عبد الرحمن، 1998).

تعد المحاضرات والحوارات والمناقشات أحد أساليب الإرشاد الجماعي التعليمي التي تلعب دوراً رئيساً حيث تعتمد على إلقاء محاضرة سهلة على المتدربين يتخللها ويليها مناقشات تهدف إلى تغيير الاتجاهات والأفكار لدى الأفراد وتغيير سلوكهم، تعمل المناقشة على الكشف المستمر عن الأفكار السلبية والعجز عن إقامة علاقات تبادلية مع الآخرين، تبادل الآراء يؤدي إلى تعديل الأفكار الخاطئة وتغيير النظرة سلبية إلى إيجابية لدى أفراد المجموعة التدريبية (حامد زهران، 2005، 230).

### 2- إعادة البناء المعرفي: تعديل الأفكار والمعارف الخاطئة واستبدالها بأفكار

أخرى إيجابية واكتساب جوانب معرفية جديدة، ويشمل إعادة البناء المعرفي الخطوات التالية:

- أ- التعرف على المواقف السلبية والمعتقدات الخاطئة.
- ب- فصل وتحديد الأفكار والمعتقدات الخاطئة.
- ج- الدعم والتعزيز الإيجابي للحفاظ على استمرار ممارسة السلوك الصحيح.
- د- المتابعة بما يعرف باستمارة الواجب المنزلي (آمال أباطة، 2002، 278).

### 3- استراتيجية القدرة على حل المشكلات:

هي العملية المعرفية الانفعالية السلوكية يتمكن أفراد المجموعة التجريبية من تحديد وابتكار واكتشاف أساليب جديدة للتعامل مع مشكلات الحياة اليومية أو أسلوب التنظيم الذاتي لمواجهة المشكلات في الحياة اليومية (عادل عبد الله، 2000، 25)، خطوات حل المشكلة تمر بعدة خطوات:

1- التوجه نحو المشكلة.

2- التعرف على المشكلة.

3- اختيار وتحديد المشكلة.

4- توليد بدائل لحل المشكلة.

5- اتخاذ القرار وتقييم الحلول.

6- وضع الخطة وتنفيذها.

7- تقييم الحلول.

4- استراتيجية الضبط الذاتي:

التدريب على التحكم في الانفعالات والغضب والتعامل الإيجابي من خلال المراقبة الذاتية والتعزيز الذاتي وتوظيف هذا الأسلوب في المواقف المختلفة ومواجهة المشكلات.

5- التعزيز:

هو تغيير السلوك السلبي إلى سلوك إيجابي أو زيادة سلوك معين وتكرار حدوثه من خلال المدح والثناء على شخص لزيادة انتشار السلوك الإيجابي. وهناك نوعان من التدعيم الإيجابي هو ينطبق على السلوك الذي يجلب لصاحبه الفائدة والمتعة.

التدعيم السلبي هو ينطبق على السلوك الذي يسبب لصاحبه الضرر والألم (علاء الدين، 1999).

6- التحصين التدريجي ضد الضغوط: هي تعتبر من الفنيات الإرشادية ترجع إلى نظرية العلاج السلوكي المعرفي التي وضع أسسها ميكينيوم وهي تشبه التحصين البيولوجي ضد الأمراض العامة، وتبني هذه الطريقة على أساس

مقاومة الضغوط من خلال كيفية تعامل المسترشد مع المواقف الضاغطة والتجاوب معها وهو أسلوب تدريبي قائم على مواجهة المواقف المتنوعة للضغوط، وتري الباحثة أن هذه الفنية ساعدت الطالبات في طريقة التفكير ومواجهة الأفكار السلبية وتعديل هذه الأفكار وبناء أفكار واعيه وسليمة بصورة إيجابية لها دور في تغيير النظام المعرفي للمناعة النفسية (عبد الستار إبراهيم، 1993).

#### 7- الواجبات المنزلية:

تقديم مجموعة من الوظائف، والواجبات المنزلية التي تكون بمثابة ممارسة لتأكيد معلومات والمعارف والمهارات المختلفة التي يكتسبها الطالبات أثناء جلسات البرنامج، حيث يعد النشاط المنزلي من أهم فنيات العلاج المعرفي السلوكي وتقوم فكرة الواجبات المنزلية على بتكليف الطالبات ببعض الواجبات عقب كل جلسة (طه عبد العظيم، 2004، 82).

#### 8- التخيل:

يطلب الباحث من الطالبات تخيل مشهداً أو منظرًا أو يلاحظ استجاباته فإذا أظهر العميل استجابات انفعالية وعاطفية سلبية عن محتوى أفكاره وكذلك يطلب منه وصف مشهد سارًا يصف مشاعره كي يستطيع إدراك التغيير في محتوى أفكاره لكي يتم تغيير أفكاره ومشاعره (جمال الخطيب، 1990، 36).

#### 9- التنفيس الانفعالي:

هو التفرخ الانفعالي عن المشاعر النفسية السلبية الهدف منه تعزيز التواصل وتبادل الخبرات وتعزيز الجوانب القوة لدى الفرد (قاسم محمد، 2016). التنفيس الانفعالي هو: هو تنفيس الانفعالات المختلفة وظيفيًا مثل، القلق والغضب وبالتالي تفسح المجال أمام المقومات الإيجابية في الشخصية للظهور كما أنه بواسطة استخراج الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية منطقية جيدة بها يستطيع المشاركون التخلي عن هذه الانفعالات (هندي محمد، 2003، 128).

### 10- التغذية الراجعة:

هي العملية التي من خلالها يستطيع المرشد النفسي معرفة وتقويم مقدار الأهداف التي يمكن تحقيقها ومعرفة المعوقات التي تعوق تحقيق هذه الأهداف الأخرى مثل تصحيح الأفكار والأنماط السلوكية غير الموعوبة.

### 11- العصف الذهني:

أسلوب تفكير إبداعي للتوصل إلى أفكار جديدة وحل المشكلات تستخدم هذه الطريقة لابتكار طرق جديدة في التفكير وإيجاد حلول بشكل جماعي.

### 12- القصة الرمزية:

هي تحويل المعني الذي تريد الباحثة نقله إلى العينة إلى قصة رمزية تعبر عن هذا المعني فهي تقوم بتشخيص الواقع وتحدد الوقائع التي تحدث في الواقع ومن خلال القصة الرمزية ينتقل الفرد من الواقع إلى المأمول، تعتمد هذه الفنية على الترميز والإسقاطية وتثير الحافزية لدى العينة هتستفيد الباحثة من هذه الفنية ربط واقع الطالبات ومشكلاتهن وذلك بربطها بالأسلوب القصصي واستفادة الطالبات من ربط مشاكلهن وعرضها بصورة مباشرة أو غير مباشرة.

### 13 - لعب الأدوار وتبادل الأدوار:

تعمل هذه الفنية على التدريب الطالبات على المواقف الضاغطة التي يتعرض لها وينتج عنها نواتج انفعالية وسلوكية سلبية، تساعد الطالبات على التعبير عن اتجاه جديد أكثر إيجابية وتفكير عقلاني وأن يعيد ويتكرر حتي يتحول إلى خاصية دائمة لديه (محمد محمود، على أحمد، 2011، 216).

### 14- الحديث الإيجابي مع الذات:

أن الحوار مع النفس عند أي نشاط معين من شأنه ينبه الفرد إلى الأفكار السلبية على سلوكه، فحديث الفرد مع ذاته وما يحويه من انطباعات وتوقعات من المواقف يساعد الفرد على التغلب على اضطرابه (إيمان الزاهر، 2014، 25).

### 15- فنية وقف الأفكار:

غالباً الأفكار الخاطئة لها تأثير متزايد وإذا استمرت تلك الفكرة دون إيقافها نجد المسترشد مستجيب لهذه الأفكار تؤدي إلى ظهور تلك الأفكار الخاطئة بشكل سريع ولحل هذه المشكلة هو أن يتعلم المسترشد كيفية وقف تدفق هذه الأفكار وأن يتعامل معها بشكل أكثر فعالية (وقف تدفق الأفكار الخاطئة)، هي عملية بسيطة يقوم المسترشد بإيقاف هذه الأفكار واسطة منبه مفاجئ حقيقي أو خيالي لتحويل إلى أفكار أخرى قبل أن تعود هذا التيار من الأفكار الأخرى (حسام محمود زكي، 2016).

#### 16- فنية صرف الانتباه:

تستخدم هذه الفنيه في العلاج المعرفي السلوكي لأهداف محددة وقصيرة المدى الهدف منها القيام بسلوك معين لصرف انتباه العميل عن الأعراض السلبية التلقائية التي يشعر بها العميل والتركيز مع هذه الأعراض يجعل الأمور تزداد سوءاً، هناك عدة طرق تساعد على طرد هذه الأفكار السلبية مثل التركيز على محتويات الغرفة أو الاستماع إلى موسيقي معينة يساعد على صرف انتباه هذه الافكار (علاء الدين فرغلي، 2008، 151).

#### ط- مكونات البرنامج:

يتكون البرنامج من 29 جلسة تدريبية لتنمية المناعة النفسية وفق نظرية أولاه لدى طالبات الجامعة بواقع ثلاثة جلسات أسبوعياً لمدة 3 شهور ومدة كل جلسة 90 دقيقة، والجدول التالي يوضح توزيع جلسات البرنامج التدريبي والهدف من كل جلسة والفنيات المستخدمة في كل جلسة.

جدول (23)

يوضح وصف مختصر لجلسات البرنامج الإرشادي

الجلسة	العنوان	الأهداف	الغيات المستخدمة في البرنامج	الأدوات والأنشطة والتدريبات
الأولي	التعارف والتمهيد	1- إقامة علاقة طيبة بين الباحثة والطالبات والعمل على خلق الود والثقة بين الطالبات والباحثة. 2- تتناقش الباحثة الطالبات عن البرنامج الإرشادي من حيث الهدف والجلسات ومدتها والنتائج التي سوف يتم التوصل إليها من خلال البرنامج ومكان اللقاء الجلسة ومدة الجلسة وقواعد وشروط الجلسات تعريف طالبات بأن هناك واجب منزلي نهاية كل جلسة. 3- تعريف الطالبات بأن هناك واجب منزلي كل جلسة.	المحاضرة والمناقشة والحوار	
الثانية والثالثة	المناعة النفسية	1- أن تتعرف الطالبات على مفهوم المناعة النفسية ومكوناتها. 2- أن تتفهمن الطالبات أهمية مفهوم المناعة النفسية وطرق تدعيمها. 3- التعرف على صفات الأفراد ذوي المناعة النفسية المرتفعة. 4- أن تشعر الطالبة بأهمية دورها في البرنامج.	الحوار والمناقشة الجماعية -الواجب المنزلي -القصة الرمزية.	أوراق - أفلام - حاسوب شخصي - نشاط القرعة.
الرابعة والخامسة	أهمية المناعة النفسية لطالبات الجامعة	1- أن تتعرف الطالبات على طرق اكتساب المناعة النفسية. 2- أن تتعرف الطالبات على أهمية المناعة النفسية بالنسبة للصحة النفسية والجسمية. 3- أن تتعرف الطالبات على أهمية المناعة النفسية على المستوى الأكاديمي.	الحوار والمناقشة الجماعية -التفيس الانفعالي - التعزيز - الواجب المنزلي - لعب الأدوار وتبادل	أوراق - أفلام - لاب توب- تدريب التفيس الانفعالي بالمشاعر عن طريق الكتابة والرسم، تدريب افتح

الجلسة	العنوان	الأهداف	الغيات المستخدمة في البرنامج	الأدوات والأنشطة والتدريبات
		4- أن يقدرن أهمية المناعة النفسية في حياتهن وصحتهن النفسية يشكل عام. 5- أن تعبر الطالبات عن مشاعرهن بالرسم والكتابة.	الأدوار .	قلبك
السادسة والسابعة	الإحساس بالنمو الذاتي	1- التعرف على قدرات الطالبات والإمكانات لديهن والعمل على تعزيزها. 2- تدريب أفراد المجموعة التجريبية على كيفية تعزيز الإمكانات والقدرات. 3- تنمية الشعور بأن هذه القدرات والإمكانات تساعد على دعم المناعة النفسية لديهن.	المناقشة والحوار - الحديث الإيجابي مع الذات - الضبط الذاتي - الواجب المنزلي.	أوراق - أقلام - بطاقات. تدريب كيف تري ذاتك؟- تدريب تكريات الماضي - كتابة السيرة الذاتية
الثامنة والتاسعة والعاشر	التفكير الإيجابي	1- أن تتعرف الطالبات على مفهوم التفكير الإيجابي 2- أن تتدرب الطالبات على كيفية التغلب على الأفكار السلبية 3- أن تتدرب الطالبات على معرفة الأفكار الإيجابية العقلانية وتتخلص من الأفكار السلبية اللاعقلانية. 4- الحد من الأفكار السلبية وتحويلها إلى أفكار إيجابية.	المحاضرة والمناقشة والحوار - إعادة البناء المعرفي - التخيل - التعزيز - التغذية الراجعة- تحويل الفكرة -الحوار الإيجابي مع الذات. الواجب المنزلي.	أوراق - أقلام - بطاقات - فيديو تدريب لتعديل الأفكار إيجابية إلى أفكار سلبية. تدريب وقف الفكرة - تدريب كسر الحاجز
الحادية عشر والثانية عشر	الفاعلية الذاتية	1- توضيح مفهوم الفاعلية الذاتية للطالبات 2- تعزيز القدرات والإمكانات لدى المجموعة التجريبية 3- تدريب الطالبات على عدم اليأس وإعاده المحاولة 4- مساعدة الطالبات على تحقيق الرضا	المناقشة والحوار - التخيل - الحديث الإيجابي مع الذات - الواجب المنزلي.	أوراق - أقلام - لاب توب - بالونات. تدريب بالونات تدريب الحوار الإيجابي مع الذات - تدريب

الجلسة	العنوان	الأهداف	الغيات المستخدمة في البرنامج	الأدوات والأنشطة والتدريبات
		والتوافق النفسي. 5- التدريب على تنمية الثقة بالنفس لديهن.		الثقة بالقدرات.
الثالثة عشر والرابعة عشر	ضبط الانفعال والاندفاع	1- أن توضح الباحثة للطالبات مفهوم ضبط الانفعال والاندفاع وأهميتها للفرد لرفع مستوى كفاءة المناعة النفسية 2- التدريب على ضبط مستوى الانفعالات 3- مواجهة الطالبات لتوتراتهم ودوافعهم 4- التدريب على طرق الاستجابات الانفعالية لكل موقف انفعالي.	المناقشة والحوار- الضبط الذاتي - القصة الرمزية - التفيس الانفعالي- الواجب المنزلي.	أقلام - أوراق - لاب توب - بطاقات ملونه. نشاط تخيل موقف أثناء الانفعال - تدريب إشارة المرور.
الخامسة عشر	التدريب على الضبط الانفعالي	1- التدريب على فنية صرف الانتباه وفنية تحديد الأفكار التلقائية والعمل على تصحيحها. 2- إكساب الطالبات مهارة التحكم في الانفعالات.	المناقشة والحوار - تعديل الأفكار وتصحيحها - التفيس الانفعالي- اصرف الانتباه - الواجب المنزلي.	أقلام - أوراق - لاب توب. تدريب تحديد الأفكار وتصحيحها. تدريب فنية صرف الانتباه، تدريب ساعة المشاعر
السادسة عشر والسابعة عشر	السيطرة على الغضب	1- أن تتعرف الطالبات على أنواع المشاعر. 2- أن تدرك الطالبات التعامل الصحيح مع المشاعر. 3- التدريب على إستراتيجيات إدارة الغضب.	المناقشة والحوار - القصة الرمزية - إعادة البناء المعرفي - طرح الأسئلة- الواجب المنزلي.	أقلام - أوراق - لاب توب. تدريب لعبة الزهر- تدريب استراتيجيات إدارة الغضب - تدريب استراتيجية إدارة الذات للحد من انفعال الغضب

الجلسة	العنوان	الأهداف	الغيات المستخدمة في البرنامج	الأدوات والأنشطة والتدريبات
الثامنة عشر	التوجه نحو التغيير والتحدي	1- التعرف على مفهوم التوجه نحو التغيير والتحدي. 2- التدريب على المثابرة والإصرار لتحقيق الأهداف. 3- تعزيز القدرة على التحكم الذاتي وتحمل الضغوط لتحقيق المزيد من النجاحات.	المناقشة والحوار - التخيل - إعادة البناء المعرفي - الواجب المنزلي.	أقلام - أوراق - لاب توب. استراتيجية تحديد الهدف
التاسعة عشر والعشرون	التوجه نحو الهدف	1- تنمية القدرة على اختيار الهدف بدقة. 2- التدريب على ترتيب الأهداف حسب الأولويات. 3- تدعيم السعي نحو تحقيق الأهداف والتخطيط لها. 4- التدريب على تطوير القدرات والإمكانات ووضع أهداف بديله في حالة الفشل	المناقشة والحوار - التحصين ضد الضغوط - التخيل - الواجب المنزلي.	بطاقات - أوراق - أقلام - فيديو. تدريب خطوات ضياغة الأهداف - تدريب تحديد نقاط القوة والضعف
الواحد والعشرون والثانية وعشرون والثالثة والعشرون والرابعة والعشرون	حل المشكلات	1- أن توضح الباحثة مفهوم حل المشكلات للطالبات. 2- أن تدرب الطالبات على كيفية رسم خطوات حل المشكلة.	المحاضرة والمناقشة - حل المشكلات - الواجب المنزلي.	بطاقات - أوراق - أقلام - فيديو. التدريب على استراتيجية حل المشكلات.
الخامسة والعشرون والسادسة والعشرون	الإبداع الذاتي	1- أن توضح الباحثة للطالبات مفهوم الإبداع الذاتي. 2- أن توضح الباحثة للطالبات صفات الشخص المبدع. 3- تدريب الطالبات على التفكير الإبداعي	المناقشة والحوار - التخيل - القصة الرمزية - الواجب المنزلي.	أوراق - أقلام - فيديو - لاب توب. تدريب التخيل وكتابة الأفكار الإبداعية.

الجلسة	العنوان	الأهداف	الغيات المستخدمة في البرنامج	الأدوات والأنشطة والتدريبات
		المنظم.		
السابعة والعشرون والثامنة والعشرون	الإحساس بالسيطرة	1- توضيح مفهوم الإحساس بالسيطرة للطالبات. 2- تعريف الطالبات بأهمية الإحساس بالسيطرة. 3- تدريب الطالبات على التحكم في انفعالاتهن والسيطرة على الذات.	المناقشة والحوار - تبادل الأدوار - الضبط الذاتي - الواجب المنزلي.	لاب توب - أقلام - أوراق - بطاقات. تدريب افتح قلبك - تدريب الضبط الانفعالي.
التاسعة والعشرون	الختامية	1- تلخيص وتقييم وانهاء جلسات البرنامج. 2- الشكر والتقدير للطالبات لتعاونهن الاشتراك في البرنامج.	المناقشة والحوار والتغذية الراجعة	أقلام - أوراق

#### خامساً: الصعوبات التي واجهت الباحثة أثناء تطبيق البرنامج :

- 1- إجراءات التطبيق كانت طويلة خاصة في الإجراءات الورقية والتوقعيات وإيجاد مكان مناسب للتطبيق.
- 2- بعض الجلسات أثناء البرنامج التدريبي كان هناك صعوبة في إعدادها ولكن تم حل هذه المشكلة بالقراءة والاطلاع على برامج أخرى.
- 3- بعض الطالبات طلبوا بزيادة مدة الجلسة وخروج بعض الطالبات من البرنامج ولكن الباحثة حلت هذه المشكلة بالاستعانة بالطالبات أخرين.
- 4- رفض بعض الطالبات تطبيق البرنامج.
- 5- التكلفة المادية في الوسائل والأدوات المستخدمة أثناء جلسات البرنامج.
- 6- التقييم بشكل يومي لكل جلسة للتأكد من فعالية البرنامج .

سادسًا: الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- 1- معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ CronbachAlpha والتجزئة النصفية Split half لمعرفة ثبات فقرات المقياس.
- 2- اختبار مان ويتني MannWhitney لحساب متوسطات الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة.
- 3- التحليل العاملي التوكيدي.
- 4- ويلكوكسون wilcoxon لحساب متوسطات الفروق بين القياس القبلي والبعدي والتابعي للمجموعة التجريبية.

# الفصل الخامس

## نتائج الدراسة ومناقشتها

تمهيد

نتائج الفرض الأول ومناقشتها

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها

نتائج الفرض الرابع ومناقشتها

نتائج الفرض الخامس ومناقشتها

نتائج الفرض السادس ومناقشتها

توصيات الدراسة

البحوث المقترحة

## الفصل الخامس نتائج الدراسة ومناقشتها

### تمهيد:

تناولت الباحثة هذا الفصل النتائج الخاصة بكل فرض من فروض الدراسة وتفسيرها في ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة، وكذلك في ضوء نظرية أولاه والمفاهيم المختلفة المرتبطة بالنظرية، ومكونات البرنامج وانشطته وتدريباته ويتضح ذلك فيما يلي:

**أولاً: نتائج الدراسة:**

### نتائج الفرض الأول وتفسيره:

ينص الفرض الأول على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج على التجريبية.

ان البرنامج قد تناول 11 بعداً من أبعاد المناعة النفسية وتم استبعاد (5) أبعاد من البرنامج وهي (الإحساس بالتماسك، إبداع القدرات الاجتماعية، حشد القدرات الاجتماعية، التزامن، الرصد الاجتماعي) لأن نظرية أولاه 16 بعد وكانت مميزات لاقتصر على الأبعاد الإحدى عشر:

- 1- كثرة الأبعاد تتطلب عدة برامج تدريبية وليس برنامجاً واحداً
- 2- الدراسات السابقة التي تناولت هذه النظرية اقتصرت في برامجها على بعض الأبعاد وثيق الصلة بموضوع دراستها.
- 3- اختيار الأبعاد الإحدى عشر تم بعد الدراسة الاستطلاعية السابق توضيحها في الفصل الرابع، حيث كانت هي الأبعاد التي حصلت على أعلى التكرارات بالنسبة لاحتياجات الطالبات.

ولاختبار هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار مان- ويتني MannWhitney لعينتين مستقلتين، وحجم التأثير "ر" في حالة الإحصاء اللابارامتري، والجدول (24) يوضح ذلك:

جدول (24)

قيمة "د" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس المناعة النفسية

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ي"	قيمة "د"	مستوى الدلالة	حجم التأثير (ر)
التفكير الإيجابي	التجريبية	10	17,20	2,62	13,50	135,00	20,00	*2,282	0,05	كبير
	الضابطة	10	14,40	1,95	7,50	75,00				
الإحساس بالسيطرة	التجريبية	10	16,30	1,82	13,10	131,00	24,00	*1,985	0,05	كبير
	الضابطة	10	13,70	2,98	7,90	79,00				
الإحساس بالتماسك	التجريبية	10	16,60	2,50	14,10	141,00	14,00	**2,743	0,01	كبير
	الضابطة	10	12,40	3,06	6,90	69,00				
الإحساس بالنمو الذاتي	التجريبية	10	15,50	2,75	13,40	134,00	21,00	*2,221	0,05	كبير
	الضابطة	10	12,90	1,91	7,60	76,00				
التوجه نحو التغيير والتحدي	التجريبية	10	16,10	2,60	13,20	132,00	23,00	*2,057	0,05	كبير
	الضابطة	10	12,90	3,51	7,80	78,00				
الرصد الاجتماعي	التجريبية	10	14,30	3,56	11,25	112,50	42,50	0,571	0,568	غير دالة
	الضابطة	10	13,00	3,62	9,75	97,50				

حجم التأثير (ر)	مستوى الدلالة	قيمة "د"	قيمة "ي"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة	الأبعاد
0,469 كبير	0,05 دالة	*2,099	22,50	132,50	13,25	2,98	15,70	10	التجريبية	التوجه نحو الهدف
				77,50	7,75	1,87	12,80	10	الضابطة	
0,762 كبير	0,01 دالة	**3,408	5,50	149,50	14,95	0,966	17,40	10	التجريبية	الإبداع الذاتي
				60,50	6,05	2,33	14,10	10	الضابطة	
0,597 كبير	0,01 دالة	**2,672	15,00	140,00	14,00	1,50	16,40	10	التجريبية	حل المشكلات
				70,00	7,00	2,92	13,10	10	الضابطة	
0,569 كبير	0,05 دالة	*2,548	16,50	138,50	13,85	2,34	16,80	10	التجريبية	الفاعلية الذاتية
				71,50	7,15	2,50	13,40	10	الضابطة	
0,470 كبير	0,05 دالة	*2,103	22,50	132,50	13,25	3,24	15,10	10	التجريبية	حشد القدرات الاجتماعية
				77,50	7,75	2,05	11,70	10	الضابطة	
-	0,417 غير دالة	0,812	39,50	115,50	11,55	1,66	14,90	10	التجريبية	ابداع القدرات الاجتماعية
				94,50	9,45	2,60	13,90	10	الضابطة	
-	0,180 غير دالة	1,341	32,50	122,50	12,25	1,81	12,20	10	التجريبية	التزامن
				8,50	8,75	2,79	10,60	10	الضابطة	

حجم التأثير (ر)	مستوى الدلالة	قيمة "د"	قيمة "ي"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة	الأبعاد
0,520 كبير	0,05 دالة	*2,327	19,00	136,00	13,60	2,63	14,40	10	التجريبية	ضبط الاندفاع
				74,00	7,40	2,82	11,00	10	الضابطة	
0,520 كبير	0,05 دالة	*2,327	19,50	135,50	13,55	1,85	14,90	10	التجريبية	الضبط الانفعالي
				74,50	7,45	4,11	10,60	10	الضابطة	
0,556 كبير	0,05 دالة	*2,486	17,50	137,50	13,75	2,58	14,70	10	التجريبية	ضبط التهيج المفرط
				72,50	7,25	1,37	11,90	10	الضابطة	
0,676 كبير	0,01 دالة	**3,025	10,00	145,00	14,50	40,63	238,40	10	التجريبية	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (24) صحة الفرض الأول فقد وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس المناعة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) في اتجاه المجموعة التجريبية، حيث جاءت جميع قيم "د" دالة إحصائياً عند مستوى (0,05 - 0,01)، وهذا يعني أن الفرض الأول تحققت صحته وأن البرنامج أدى إلى تنمية المناعة النفسية لدى المجموعة التجريبية وأن فروق دالة في الدرجة الكلية وفي 11 بعد وجميعها في اتجاه القياس البعدي بينما لم تظهر فروق في ثلاثة أبعاد لم يتم التدريب عليها من خلال الأسباب السابق ذكرها ومن جدول (24) يتبين:

(1) أن الأبعاد التي تناولها البرنامج بالتدريب (11) وجود فروق في المناعة النفسية دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد البرنامج للمجموعة التجريبية عند 01' وحجم تأثير كبير، مما يعني صحة الفرض الأول أن الفروض زادت لديها المناعة النفسية كانت في اتجاه المجموعة التجريبية.

(2) بالنسبة لأبعاد الخمسة التي لم يتناولها البرنامج التدريبى بالتدريب فقد تبين الآتى :

(أ) لم تظهر فروق دالة إحصائياً في ثلاثة أبعاد (الرصد الاجتماعي ، وابداع القدرات الاجتماعية ، والتزامن) وهذه نتيجة متوقعة.

(ب) وجدت فروق ذات دلالة إحصائياً عند مستوى 01، وحجم تأثير كبير فى بعد الإحساس بالتماسك.

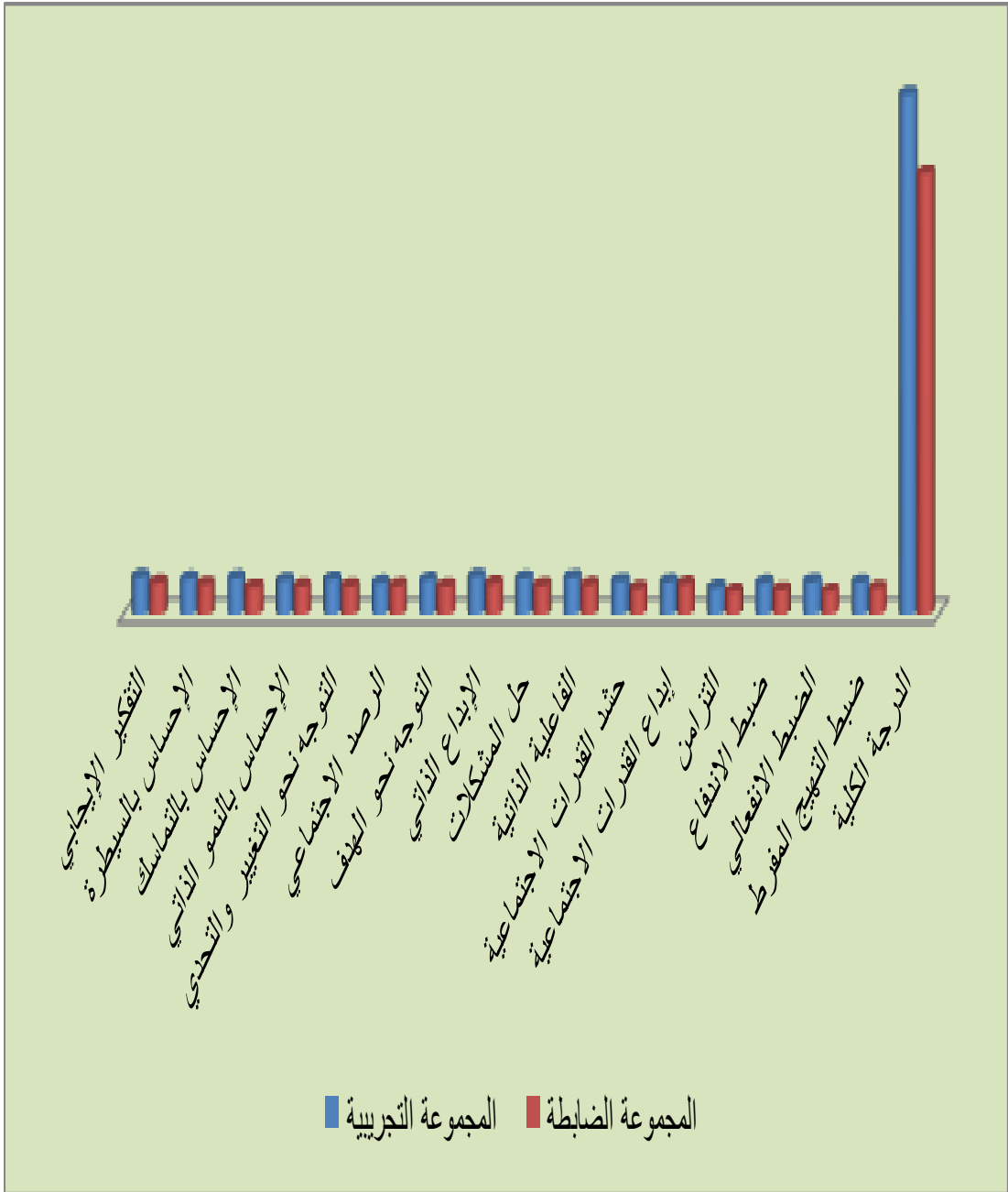
(ج) وجدت فروق دالة إحصائياً عند مستوى 05' وحجم تأثير كبير فى بعد حشد القدرات الاجتماعية ويمكن تفسير ذلك بأن هذا البعد ظهر فيه فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدي بالرغم من عدم تناوله فى البرنامج التدريبى ويمكن تفسير ذلك بأن المناعة النفسية مفهوم يعبر عن نظام متكامل من الأبعاد المعرفية والدافعية والسلوكية

للشخصية ، وأن تنمية جزء منها يؤدي إلى تنمية الأجزاء الأخرى،  
وكما يعرفه أولاه أنه وحده متكاملة متعددة الأبعاد تدعم الصحة النفسية  
من خلال ثلاثة أنظمة فرعية تضم 16 بعدا تتفاعل ووتتكامل مع  
بعضها البعض (Olah,2005,644).

وهذا يعني أن الفرض قد تحقق حيث أدى البرنامج المستخدم إلى تنمية  
المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة.

ويوضح الشكل (3) التمثيل البياني متوسطي درجات المجموعتين  
التجريبية والضابطة في القياس البعدي لكل بعد من أبعاد مقياس المناعة النفسية  
والدرجة الكلية:

ومن خلال الشكل البياني يوضح أن هناك إرتفاع لأبعاد المناعة النفسية  
للمجموعة التجريبية يمكن قياسه إحصائيا مقابل المؤشرات المنخفضة للمجموعة  
الضابطة الذين لم يخضعوا لجلسات البرنامج المستخدم على أبعاد المناعة  
النفسية وهذا يدل على فاعلية البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية هذا  
مايوضحه التمثيل البياني رقم (3).



شكل (3) التمثيل البياني لمتوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس المناعة النفسية

## مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من نتائج الفرض الأول حدوث تحسن في مستوى المناعة النفسية لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج مقارنة بالمجموعة الضابطة، وهذا التحسن يرجع إلى فعالية البرنامج المعرفي السلوكي وفنياته وتأثيره الإيجابي في تحسين المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة بالرغم من الضغوط الأكاديمية التي تعرضن لها، وقد اتفقت نتائج الدراسة مع دراسة كلا من (إيمان عصفور، 2013)، (دعاء عوض السيد، 2019)، (سعد رياض، 2019)، (مني أحمد، 2021)، (أسماء على، 2022)، (هبة صلاح، 2022)، (رشا على، 2023) التي توصلت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس المناعة النفسية لصالح المجموعة التجريبية بينما أختلفت دراسة (ريهام أبو زيد، 2013) مع نتائج دراستي حيث كانت نتائج الدراسة لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس المناعة النفسية.

وترجع الباحثة نجاح فعالية البرنامج والتغيير الذي طرأ على المناعة النفسية إلى الطالبات اللاتي استطعن مواجهة المشكلات والضغوط وأن يكن أكثر استبصاراً للذات، ويمكن تفسير هذه النتيجة بالرجوع إلى نظرية أولاه أن المناعة النفسية تعد بمثابة القوة التي تسمح للإنسان أن يتغلب على التحديات لتحقيق النجاحات، وتوجه المناعة النفسية إلى حسن التعامل مع الضغوط والمشكلات، وتنمية التفكير الإيجابي، والقدرة على التعامل بكفاءة مع مجريات الحياة بصعوباتها وممارسة حياته بشكل إيجابي ونقلاً عن (إيمان محمد، 2013) تعتبر نظرية أولاه أفضل النظريات التي تتناول مفهوم المناعة النفسية بشكل شامل حيث أنها تشمل جميع مكونات المناعة النفسية التي أعتمد منها بعض الباحثين على مكوناتها في دراساتهم العربية والأجنبية وهذا ما أكدته دراسة (أماني محمود، 2022)، (مني أحمد، 2021) على أهمية نظرية أولاه وأنها من أهم النظريات التي تشمل جميع أبعاد المناعة النفسية.

وترجع الباحثة أيضا تحسن المناعة النفسية لدى المجموعة التجريبية إلى الفنيات والتدريبات المتنوعة المستخدمة في البرنامج ومن هذه الفنيات فنية المناقشة والحوار حيث تسمح الباحثة للطلابات بالتعبير عن ما يجول في أنفسهم من مشكلات وظروف خاصة بموضوع الجلسة محل النقاش، وكيفيه حل المشكلات التي يواجهونها وكذلك فنية الواجب المنزلي التي لها دور هام في تنمية المناعة النفسية والمشاركة والتفاعل وطرح الأفكار والآراء المختلفة.

ويحتوي البرنامج على تدريبات متنوعة منها تدريب التنفيس الانفعالي عن طريق الكتابة والرسم هذا التدريب له دو مهم في تنمية المناعة النفسية للطلابات فقد سمح لهن بالتعبير عن انفعالاتهن ومشاعرهن بشكل كبير وقد عبرت إحدى طالبات المجموعة التجريبية عن هذا (عندي مشكلة مع الامتحانات، أشعر بالقلق والخوف منها وقد تخطيت هذه المشكلة بالكتابة والتعبير عما أشعر به حتي استطعت تجاوزها).

وكذلك تدريب (افتح قلبك) الذي يسمح للمتدربه بالقيام بأدوار المذيعه والضيف والتعبير عن مشاعرهما ومخاوفى أمام الآخرين هذا التدريب قد ساعد على تجاوز الضغوط ورفع المناعة النفسية لديهن.

بالإضافة إلى التدريبات الخاصة بالتفكير الإيجابي، وتعديل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية، وتدريب كسر الحاجز.

وبالنظر إلى نتائج الفرض الأول وجد أن أبعاد التفكير الإيجابي وضبط الإنفعال والاندفاع والتهيج المفرط والفاعلية الذاتية وحل المشكلات والإحساس بالنمو الذاتي والإحساس بالسيطرة والإبداع الذاتي هذه الأبعاد التي تم الاعتماد عليها في جلسات البرنامج هذه الأبعاد تشير إلى قيم كبيرة وذات دلالة إحصائية يعتمد عليها العديد من الباحثين في دراساتهم على هذه الأبعاد كما ذكرت الباحثة الدراسات التي اتفقت معها في نتيجة دراستها، وترجع الباحثة هذه القيم المرتفعة إلى التأثير والأستجابة الإيجابية من قبل أفراد المجموعة التجريبية وكذلك استراتجية حل المشكلات لها دورهام في خفض الضغوط الأكاديمية وتحسين المناعة النفسية.

وقد سبق الإشارة إلى أنه بعد (حشد القدرات الاجتماعية) لم يتم التدريب عليه في البرنامج ولكن كانت الفروق دالة بين التجريبية والضابطة عليه هذا يرجع إلى ارتباط البعد بالمكونات الأخرى مثل ابداع الذاتى وحل المشكلات وأن نمو وتطور هذه المكونات أدى إلى تطور الجانب الاجتماعي لديهم فالمقصود بحشد القدرات الاجتماعية ويقصد به مسايرة التغيرات الاجتماعية المختلفة وحدث انتقال اثر التدريب إلى هذا البعد.

وقد أشارت النتائج الحالية وفقا للفرض الأول بأن البرنامج الإرشادي كان له تأثير قوي وفعال وفقاً للأبعاد والدرجة الكلية، حيث أظهرت النتائج بعد تحقق صحة الفرض الأول تميز المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة هذا مايتفق مع المنهج العلمي بأن أفراد المجموعة الضابطة لم يخضعوا لأي تدخل للبرنامج، وترجع الباحثة نجاح البرنامج إلى ما تميزت به المجموعة التجريبية من تفاعل والتزام في حضور جلسات البرنامج والالتزام بقواعده أو ممارسة الأنشطة والتدريبات وتبادل الأدوار والخبرات مع الباحثة.

وترجع الباحثة أيضا نجاح البرنامج ومدى فاعليته إلى التقييمات التي تم إجراؤها عقب كل جلسة، وقد أشادت المجموعة التجريبية بنجاح البرنامج وتنوع التدريبات والأنشطة وانهن قد شعرن بالراحة النفسية، واقترحن تدريب طالبات الجامعة على هذا البرنامج لدعم المناعة النفسية لديهن وخفض الضغوط الأكاديمية وتعديل أفكارهن السلبية إلى أفكارهن إيجابية.

### نتائج الفرض الثاني وتفسيره:

ينص الفرض الثاني على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناع النفسية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في اتجاه البعدي.

ولاختبار هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon لعينتين مرتبطتين، وحجم التأثير " ر " في حالة الإحصاء اللابارامتري، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (25)

قيمة "د" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للمناعة النفسية

الأبعاد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "د"	مستوى الدلالة	حجم التأثير (ر)
التفكير الإيجابي	القبلي	13,70	2,54	السالبة	1	3,50	3,50	*2,275	0,05 دالة	0,508 كبير
	البعدي	17,20	2,62	الموجبة	8	41,50	5,19			
				التساوي	1					
الإحساس بالسيطرة	القبلي	14,90	3,21	السالبة	3	16,50	5,50	1,125	0,261 غير دالة	-
	البعدي	16,30	1,82	الموجبة	7	38,50	5,50			
				التساوي	صفر					
الإحساس بالتماسك	القبلي	12,70	3,33	السالبة	صفر	صفر	صفر	*2,536	0,05 دالة	0,567 كبير
	البعدي	16,60	2,50	الموجبة	8	36,00	4,50			
				التساوي	2					
الإحساس بالنمو الذاتي	القبلي	12,40	2,31	السالبة	1	5,50	5,50	*2,018	0,05 دالة	0,451 كبير
	البعدي	15,50	2,75	الموجبة	8	39,50	4,94			
				التساوي	1					
التوجه نحو التغيير والتحدي	القبلي	12,80	1,68	السالبة	1	1,50	1,50	*2,497	0,05 دالة	0,558 كبير
	البعدي	16,10	2,60	الموجبة	8	43,50	5,44			
				التساوي	1					

الأبعاد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "د"	مستوى الدلالة	حجم التأثير (ر)
الرصد الاجتماعي	القبلي	14,80	3,48	السالبة	4	6,50	26,00	0,415	غير دالة	-
	البعدي	14,30	3,56	الموجبة	5	3,80	19,00			
				التساوي	1					
التوجه نحو الهدف	القبلي	12,80	3,11	السالبة	3	3,33	10,00	1,495	غير دالة	-
	البعدي	15,70	2,98	الموجبة	6	5,83	35,00			
				التساوي	1					
الإبداع الذاتي	القبلي	14,80	3,11	السالبة	1	6,50	6,50	*2,149	دالة	كبير
	البعدي	17,40	0,966	الموجبة	9	5,39	48,50			
				التساوي	صفر					
حل المشكلات	القبلي	13,30	2,58	السالبة	2	1,50	3,00	*2,512	دالة	كبير
	البعدي	16,40	1,50	الموجبة	8	6,50	41,50			
				التساوي	صفر					
الفاعلية الذاتية	القبلي	13,10	1,79	السالبة	2	1,75	3,50	*2,261	دالة	كبير
	البعدي	16,80	2,34	الموجبة	7	5,93	41,50			
				التساوي	1					
حشد القدرات الاجتماعية	القبلي	12,60	3,43	السالبة	3	4,83	14,50	1,337	غير دالة	-
	البعدي	15,10	3,24	الموجبة	7	5,79	40,50			
				التساوي	صفر					

الأبعاد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "د"	مستوى الدلالة	حجم التأثير (ر)
إبداع القدرات الاجتماعية	القبلي	14,40	2,36	السالبة	3	4,83	14,50	0,492	0,623 غير دالة	-
	البعدي	14,90	1,66	الموجبة	5	4,30	21,50			
				التساوي	2					
التزامن	القبلي	9,30	2,45	السالبة	1	1,50	1,50	*2,497	0,05 دالة	0,558 كبير
	البعدي	12,20	1,81	الموجبة	8	5,44	43,50			
				التساوي	1					
ضبط الاندفاع	القبلي	12,10	3,78	السالبة	4	3,38	13,50	1,432	0,152 غير دالة	-
	البعدي	14,40	2,63	الموجبة	6	6,92	41,50			
				التساوي	صفر					
الضبط الانفعالي	القبلي	9,50	2,87	السالبة	صفر	صفر	صفر	**2,807	0,01 دالة	0,627 كبير
	البعدي	14,90	1,85	الموجبة	10	5,50	55,00			
				التساوي	صفر					
ضبط التهج المفرط	القبلي	10,80	2,74	السالبة	2	2,00	4,00	*2,197	0,05 دالة	0,491 كبير
	البعدي	14,70	2,58	الموجبة	7	5,86	41,00			
				التساوي	1					
الدرجة الكلية	القبلي	204,00	16,30	السالبة	1	7,00	7,00	*2,090	0,05 دالة	0,467 كبير
	البعدي	238,40	40,63	الموجبة	9	5,33	48,00			
				التساوي	صفر					

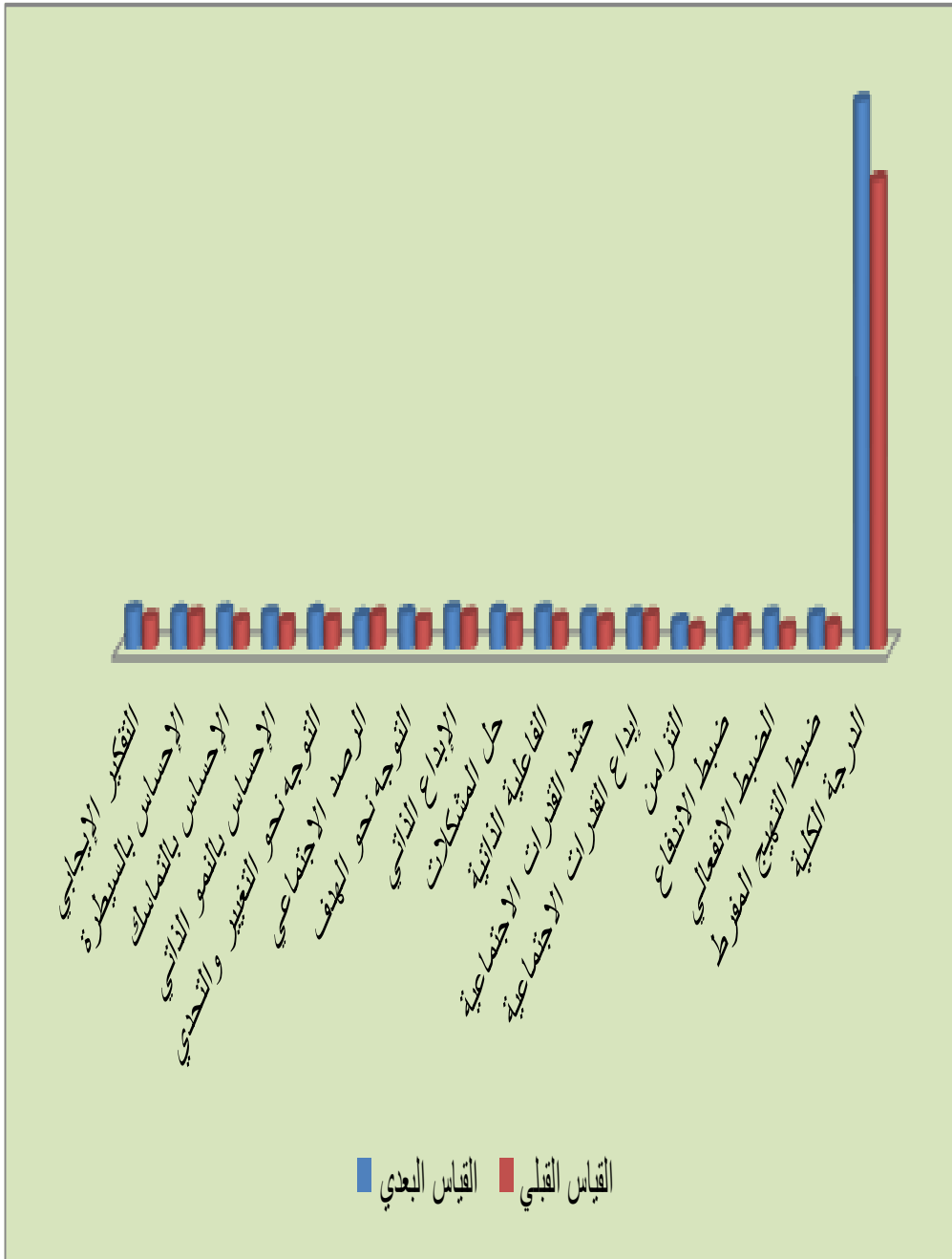
يتضح من جدول (25) الآتي :

1- أن هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى 01، وحجم تأثير كبير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المناعة النفسية في بعد (الضبط الانفعالي).

2- أن هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى 05، وحجم التأثير كبير بين القياسين القبلي والبعدي للتجريبية في مستوى المناعة النفسية في 9 أبعاد (التفكير الإيجابي، الإحساس بالتماسك، الإحساس بالنمو الذاتي، التوجه نحو التغيير والتحدى، الإبداع الذاتي، حل المشكلات، الفاعلية الذاتية، التزامن، ضبط التهيج الانفعالي) ويلاحظ هنا أن بعد (التزامن) لم يتم التدريب عليه في البرنامج.

3- لم توجد فروق ذات دالة إحصائية في ستة أبعاد:

- أ- منها ثلاثة أبعاد لم يتم التدريب عليها داخل البرنامج وهي ( الرصد الاجتماعي، وحشد القدرات الاجتماعية، وإبداع القدرات الاجتماعية).
- ب- أما الثلاثة الآخرين وهي (الإحساس بالسيطرة، والتوجه نحو الهدف، وضبط الاندفاع) فقد تم التدريب عليها داخل البرنامج ولكن أوضحت النتائج أنه لا توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي فيها.
- ويمكن القول بأن الفرض في مجمله قد تحققت صحته حيث ظهرت فروق دالة إحصائية بين القياسين في (10) أبعاد وفي الدرجة الكلية مما يعني فعالية البرنامج في رفع مستوى المناعة النفسية لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي.
- مما يشير إلى وجود تأثير كبير للبرنامج في معظم أبعاد المناعة النفسية والدرجة الكلية مما سبق ثبت صحة الفرض الثاني.



شكل (4) التمثيل البياني لمتوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القلبي والبعدي لكل بعد من أبعاد مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية.

## مناقشه نتائج الفرض الثاني:

يتضح من الجدول (25) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية لصالح القياس البعدي.

مما سبق يمكن القول:

أ- أن الفرض الثاني قد تحقق بالنسبة للدرجة الكلية وبالنسبة لأبعاد 11 التي تناولها البرنامج عدا ثلاثة منها وهي (الرصد الاجتماعي، وحشد القدرات الاجتماعية، وإبداع القدرات الاجتماعية).

ب- أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين وحجم تأثير كبير بين القياسين القبلي والبعدي على بعدين لم يركز عليهما (الإحساس بالتماسك، والتزامن).

مما يدل على انتقال أثر التدريب والتعلم، وعلى أن المناعة النفسية متعددة الأبعاد وأن التدريب على بعض منها يقوي المناعة النفسية، ويؤكد أنه ليس من الضروري تناول كل أبعاد المناعة النفسية بالتدريب وأن الاقتصار على عدد منها سيؤدي إلى نموها كما أوضحت نتائج الفرض الثاني.

وهذا يوضح أن طالبات المجموعة التجريبية وقبل وبعد البرنامج يوضح التحسن الذي أحدثه البرنامج في القياس البعدي عن القياس القبلي المتمثل في ارتفاع درجات الطالبات على مقياس المناعة النفسية بعد تطبيق البرنامج وإجراء القياس البعدي وهذا يؤكد فاعلية البرنامج في تحسين المناعة النفسية.

اتفقت نتائج هذا الفرض مع نتائج الدراسات التالية (ريهام أبو زيد، 2018)، (إيمان مصطفى، 2019)، (دعاء أحمد، 2019)، (حماده محمد سليمان، 2020)، (مني أحمد، 2021)، (أسماء على، 2022)، (حنان خالد، 2022)، (سهيله عبد البديع، 2022)، (هبة صلاح، 2022)، (شيماء محمود، 2022)، (رشاعلى، 2023).

والتي تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وهذا يدل على مدى صحة الفرض الثاني.

وتفسر الباحثة تنمية المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة في القياس البعدي إلى أن الطالبات استطعن التعرف على مشكلاتهن الناتجة عن الضغوط الأكاديمية سواء في إدارة الوقت والامتحانات الإلكترونية والمحاضرات اون لاين لمحاوله حلها، وهذا البرنامج كان له الأثر الفعال في تنمية المناعة النفسية لديهن، وتدريبهن على استراتيجيات وتقنيات معرفيه سلوكية تطبق في الواقع من خلال مواقف حياتية متنوعة قامت الطالبات بذكرها أثناء الجلسات وهذه المواقف من خلال الواقع، بالإضافة إلى الحوار الإيجابي مع الذات والعمل في مجموعات في تنفيذ التدريبات والأنشطة فيما بينهما، والبرنامج الإرشادي ساعد الطالبات في حل المشكلات والخروج بأفضل الحلول مما سهل انخفاض الضغوط لديهن، وهذا له أثر فعال في تنمية المناعة النفسية لديهن.

وترجع الباحثة تلك النتيجة إلى أن التغيير الذي طرأ على المناعة النفسية لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي لم يكن عائداً للصدفة وإنما يدل على فاعلية البرنامج في تحقيق أهدافه من خلال تأثير الجلسات التي تضمنت فنيات وتدريبات متنوعة كالحوار والمناقشة، الحوار الإيجابي مع الذات، فنيه صرف الانتباه، وفنيه إعادة البناء المعرفي، حل المشكلات، استبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية، وقف الفكرة.

كما أكدت دراسة (إيمان عصفور، 2013، 27) على أهمية المناعة النفسية وأنها بمثابة القوة التي تسمح للإنسان أن يتغلب على التحديات ويتجاوز الضغوط ليحقق النجاحات، وترجع أهمية المناعة النفسية إلى صقل تفكير الفرد وتوجيهه إلى حسن التعامل مع الضغوط والتوترات في البيئة المليئه بالمشكلات، يمكن تنمية التوجه العقلي للفرد من خلال تنشيط المناعة النفسية ليكون أكثر قدره على التفكير بإيجابية ومساعدته على حل مشكلاته، وهناك علاقة بين

تفكير الفرد وتحمله للصعوبات لتحقيق أهدافه وهذا يؤثر على المناعة النفسية بدرجة كبيرة لصموده أمام التحديات، كما أن علم النفس الإيجابي له دور كبير في قدره الفرد على المواجهة وخلق الدافعية للإنجاز ضد الضغوط وتجنب الفشل.

وترجع الباحثة أيضا نجاح البرنامج الإرشادي إلى الإطار النظري خاصاً نظريه أولاه التي أكدت على أن الجوانب النفسية الإيجابية تأخذ مجالاً كبيراً من الاهتمام في الحياة، حيث أن الأشخاص الذين يتعرضون للمرض والفشل في المجتمع هم الأفراد الذين لديهم ضعف في المناعة النفسية، وتعد المناعة النفسية بمثابة القوة التي تسمح للأفراد التغلب على الصعوبات والضغوط لتحقيق النجاح، وساعدت المناعة النفسية الطالبات على كيفية التعامل مع الضغوط في البيئة وحل مشكلاته، المناعة النفسية هي اعتقاد الفرد حول قدرته ودرجة صموده أمام التحديات التي يمر بها (دانيال جولمان، 2004، 227).

ويرى أولاه أن هناك عوامل تتداخل بغرض تنمية المناعة النفسية وتدعيمها وهذه العوامل معرفية وانفعالية وسلوكية وبيئية، ومن خلال نظرية أولاه ترى الباحثة أن تطور نظام المناعة النفسية لدى الطالبات مرتبط بنمو الشخصية ووظيفتها داخل السياق الاجتماعي والتنشئة الاجتماعية.

وأن البرنامج الإرشادي القائم على تنمية وتعزيز نظام المناعة النفسية والسيطرة على نتائجها تتم عبر الفنيات الإرشادية المختلفة (Olah,2004,221). إضافة إلى الفنيات التي استخدمت أثناء جلسات البرنامج الإرشادي لهاد دور كبير في تحسين المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية، وقد ركزت الجلسات الأولى للبرنامج على فنيه المحاضرة والمناقشة الجماعية وإتاحة المجال لأفراد المجموعة التجريبية للتعبير عن رأيهم في المحتوى ومساعدتهن على كسر الحاجز فيما بينهن واعتمدت الباحثة على إلقاء المحاضرة بشكل محدد ودقيق لكي يكون الهدف واضح لأفراد المجموعة التجريبية وكانت الطالبات يتبادلن

الأدوار والآراء والأفكار وتعديل أفكارهن ومشاعرهن نحو الأفكار السلبية والضغط إلى أفكار إيجابية.

والإرشاد الجماعي له دور في تعزيز السلوكيات الإيجابية والتفاعل الاجتماعي وتحقيق الأهداف المرجوة وتعلم الخبرات من الآخرين يساعد الطالبات أن يكن أكثر استبصاراً بمشكلاتهن والاعتماد على الذات وضبط الانفعالات والسيطرة على الغضب مما يتعكس على إيجابياً على مستوى المناعة النفسية لديهن.

أشارت الباحثة أن سبب نجاح البرنامج يرجع إلى المحبة والتقبل الذي نشأ بين الطالبات والأجواء التي تعايشن معها أثناء الجلسات وكذلك ساهم تطبيق البرنامج على تنمية الأفكار الإيجابية لديهن، وكذلك استمارة تقييم في نهايه كل جلسة واستمارة تقييم البرنامج ساعدت على الاستفادة من محتوى الجلسة وتطوير ذاتهن وتطوير نقاط القوة لديهن مما زاد من مستوى مناعتهن النفسية.

وكذلك ساعدت على مواجهة الضغوط والصعوبات مما عزز الثقة بالنفس والإحساس بالنمو الذاتي لديهن، ومحاربه الأفكار اللاعقلانية، والتدريب على السلوكيات الإيجابية تبين كل ذلك من خلال استمارات تقييم بعد كل جلسة يومياً .

وركزت الجلسات الإرشادية على مفهوم المناعة النفسية ومكوناته التفكير الإيجابي، الإحساس بالسيطرة، الإحساس بالنمو الذاتي، حل المشكلات، السيطرة على الغضب، التوجه نحو الهدف، الإبداع الذاتي، ضبط الانفعال والاندفاع، الفاعلية الذاتية وهذا ما أكدت عليه نظرية أولاه وأهمية هذه المكونات.

وكذلك أنواع المناعة النفسية التي أشار إليها (كامل مرسي، 2000، 96) مناعة نفسية طبيعية /وهي موجوده عند الإنسان في طبيعة تكوينه النفسي.

مناعة نفسية مكتسبة طبيعية يكتسبها الإنسان من الخبرات والمعارف والمهارات التي يتعلمها والتي تعتبر تطعيمات لجهاز المناعة النفسية تنشطه وتقويه.

مناعة نفسية مكتسبة صناعية/ من خلال تعرض الفرد لعدة مواقف مثيرة للقلق والتوتر مع تدريبه للسيطرة على انفعالاته وأفكاره ومشاعره. مما سبق ترى الباحثة أن فعالية البرنامج ركزت على الفنيات التي تقوم على تعديل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية من خلال فنيات متنوعة فنيه صرف الانتباه، فنية وقف الفكرة، تعديل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية وهذه الفنيات لها الأثر الإيجابي على المجموعة التجريبية، حيث لاحظت الباحثة في الجلسات الأولى للبرنامج كانت الطالبات معظمهن يعانين من فكرة ضغوط الأكاديمية وعدم إدارة الوقت بشكل فعال، مشاعر الكره نحو الدراسة داخل الكلية والمعتقدات والأفكار السلبية والخاطئة ولكن هذه الفنيات أثرت بشكل إيجابي على معتقداتهن وأفكارهن.

كما كان فنية إعادة البناء المعرفي لها دور مؤثر في تعديل أفكار واتجاهات الطالبات حين أن هذه الفنية لها دور مؤثر في معظم الجلسات خاصة جلسة التفكير الإيجابي ساعدت الطالبات على طريقته تغيير تفكير الطالبات للأحداث ومساعدتهن على اكتساب جوانب معرفية جديدة لتحل محل الأفكار السلبية والمعارف الخاطئة واستخدمت الباحثة عدة أساليب لإعادة البناء المعرفي وحل المشكلات، والتعرف على الأفكار السلبية وتحويلها إلى أفكار إيجابية، والنظر للأمور بشكل إيجابي.

ترجع أهمية فنية التغذية الراجعة من أهم الفنيات المستخدمة لتحقيق أهداف الدراسة حيث أن مجموعة المعلومات التي تقدمها الباحثة للطالبات ساعدت الطالبات من تعديل آدائهن ليصلوا إلى درجة الأداء الأمثل للمهارة نفسها.

وتؤكد الباحثة أن فنيات العلاج المعرفي السلوكي تعتبر فنيات متنوعة التي لها دور هام في نجاح البرنامج الإرشادي لتنمية المناعة النفسية. ترجع الباحثة نجاح البرنامج إلى أهم الجلسات وهي جلسة التفكير الإيجابي، حل المشكلات، السيطرة على الغضب، الإبداع الذاتي تعتبر من أهم الجلسات التي أظهرت الطالبات مهاراتهن والقدرة على مواجهة الضغوط الأكاديمية واستطعن تحقيق أهدافهن في مواقف حياتية مختلفة وكذلك استمارات التقييم التي أظهرت مدى قبول العينة للبرنامج ومدى الاستفادة من البرنامج الإرشادي وتنمية المناعة النفسية.

### نتائج الفرض الثالث وتفسيره:

ينص الفرض الثالث على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.

ولاختبار هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون

Wilcoxon لعينتين مرتبطتين، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (26)

قيمة "د" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للمناعة النفسية

الأبعاد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "د"	مستوى الدلالة
التفكير الإيجابي	البعدي	17,20	2,62	السالبة	4	5,75	23,00	0,461	غير دالة 0,645
	التتبعي	17,30	2,90	الموجبة	6	5,33	32,00		
				التساوي	صفر				
الإحساس بالسيطرة	البعدي	16,30	1,82	السالبة	6	4,83	29,00	0,155	غير دالة 0,877
	التتبعي	16,20	2,52	الموجبة	4	6,50	26,00		
				التساوي	صفر				
الإحساس بالتماسك	البعدي	16,60	2,50	السالبة	8	5,13	41,00	1,390	غير دالة 0,165
	التتبعي	15,50	2,01	الموجبة	2	7,00	14,00		
				التساوي	صفر				
الإحساس بالنمو الذاتي	البعدي	15,50	2,75	السالبة	4	7,25	29,00	0,154	غير دالة 0,878
	التتبعي	15,10	1,79	الموجبة	6	4,33	26,00		
				التساوي	صفر				
التوجه نحو التغيير والتحدي	البعدي	16,10	2,60	السالبة	4	6,25	25,00	0,298	غير دالة 0,766
	التتبعي	15,70	2,79	الموجبة	5	4,00	20,00		
				التساوي	1				
الرصد الاجتماعي	البعدي	14,30	3,56	السالبة	4	6,13	24,50	0,307	غير دالة 0,759
	التتبعي	14,70	2,49	الموجبة	6	5,08	30,50		
				التساوي	صفر				
التوجه نحو الهدف	البعدي	15,70	2,98	السالبة	6	4,17	25,00	0,983	غير دالة 0,326
	التتبعي	14,70	2,49	الموجبة	2	5,50	11,00		
				التساوي	2				
الإبداع الذاتي	البعدي	17,40	0,966	السالبة	4	3,13	12,50	0,256	غير دالة 0,798
	التتبعي	17,50	1,50	الموجبة	3	5,17	15,50		
				التساوي	3				
حل المشكلات	البعدي	16,40	1,50	السالبة	4	5,00	20,00	0,777	غير دالة 0,437
	التتبعي	17,00	1,88	الموجبة	6	5,83	35,00		

الأبعاد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "د"	مستوى الدلالة
				التساوي	صفر				
الفاعلية الذاتية	البعدي	16,80	2,34	السالبة	5	4,10	20,50	0,238	غير دالة
		17,20	1,75	الموجبة	4	6,13	24,50		
				التساوي	1				
حشد القدرات الاجتماعية	البعدي	15,10	3,24	السالبة	5	5,00	25,00	0,297	غير دالة
		14,90	2,72	الموجبة	4	5,00	25,00		
				التساوي	1				
ابداع القدرات الاجتماعية	البعدي	14,90	1,66	السالبة	5	4,60	23,00	0,060	غير دالة
		14,90	2,72	الموجبة	4	5,50	22,00		
				التساوي	1				
التزامن	البعدي	12,20	1,81	السالبة	2	6,75	13,50	0,639	غير دالة
		12,50	1,43	الموجبة	6	3,75	22,50		
				التساوي	2				
ضبط الاندفاع	البعدي	14,40	2,63	السالبة	5	5,00	25,00	0,257	غير دالة
		14,50	2,36	الموجبة	5	6,00	30,00		
				التساوي	صفر				
الضبط الانفعالي	البعدي	14,90	1,85	السالبة	4	6,25	25,00	0,297	غير دالة
		14,60	3,13	الموجبة	5	4,00	20,00		
				التساوي	1				
ضبط الشهج المفرط	البعدي	14,70	2,58	السالبة	7	4,29	30,00	0,892	غير دالة
		13,70	3,16	الموجبة	2	7,50	15,00		
				التساوي	1				
الدرجة الكلية	البعدي	238,40	40,63	السالبة	4	6,75	27,00	0,051	غير دالة
		246,20	18,82	الموجبة	6	4,67	28,00		
				التساوي	صفر				

يتضح من جدول رقم (26) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس المناعة النفسية، حيث جاءت جميع قيم "د" غير دالة إحصائياً.

## مناقشة نتائج الفرض الثالث:

من خلال نتائج الفرض الثالث يتضح من الجدول (26) أن جميع الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي غير دالة إحصائياً لمقياس المناعة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية)، نجد أن قيم د المحسوبة أقل من قيم د الجدولية وهذا يدل على أن درجات القياس التتبعي لم تختلف عن درجات القياس البعدي، ويدل على استمرار الأثر الإيجابي للبرنامج المستخدم في تنمية المناعة النفسية بعد انتهاء البرنامج.

من خلال هذه النتائج تشير إلى فاعلية البرنامج حيث قدم البرنامج في الجلسات العديد من الفنيات والاستراتيجيات والتي تعمل كجهاز للمناعة النفسية لحماية الفرد من التعرض للضغوط مثل حل المشكلات، التفكير الإيجابي، ضبط الانفعال، السيطرة على الغضب، الحوار الإيجابي مع الذات، التخيل وكل هذا تحت العلاج المعرفي السلوكي الذي له دور في نجاح البرنامج الإرشادي.

وترى الباحثة أن العلاج المعرفي السلوكي يتضمن العديد من الفنيات والتقنيات العملية ذات فعالية، والمرونة التي يصعب حصرها، نظراً لتعددتها وهو أسلوب مختلط بين الأساليب المعرفية والسلوكية كلا منهما يسد على جوانب القصور الموجودة في الآخر.

وترجع الباحثة تلك النتيجة إلى نجاح وفاعلية البرنامج الإرشادي واستمراره أثر التدعيم الإيجابي للمناعة النفسية مع مرور فترة المتابعة التزام أفراد المجموعة التجريبية بالجلسات والمواعيد والمشاركة والتفاعل الإيجابي وحل الواجبات المنزلية بشكل منتظم، والتدريبات والفنيات ساعدت الطالبات على اكتساب العديد من المهارات مثل حل المشكلات، والتفكير الإيجابي.

تتفق نتيجة هذا الفرض مع نتائج الدراسات التالية دراسة (دعاء أحمد، 2019)، (حماده محمد، 2020)، (حسام محمود، 2021)، (ريهام أبو زيد، 2022)، (سهيلة عبد البديع، 2022)، (شيماء محمود، 2022)، (ختام حربي محمد، 2023)، (مروه صلاح إبراهيم، 2023) وهو عدم وجود فروق ذات دلالة

إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المناعة النفسية.

كما تفسر الباحثة النتيجة من خلال التنوع في استخدام الوسائل التدريبية المختلفة وعروض الفيديوها وكذلك المناقشات بين الطالبات واستمارات التقييم كل ذلك ساعد في نجاح البرنامج الإرشادي، وأيضاً ساهمت فنياته المختلفة في ذلك (الحوار والمناقشة، التدريب على أسلوب حل المشكلات، التعزيز، صرف الانتباه، الضبط الذاتي، الواجبات المنزلية).

المناعة النفسية والتفكير الإيجابي يجعلان الأفراد أكثر قوة وإنتاجاً، كما أن التخلص من الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار إيجابية كان له دور مهم في تغيير الطالبات وخفض الضغوط الأكاديمية لديهن، وشعرن بقدر كبير من الراحة النفسية، القدرة على الضبط الانفعالي والسيطرة على الغضب.

وتوضح الباحثة أهمية فنية الحوار والمناقشة حيث أنها طريقة تربوية تستهدف تعلم بعض السلوكيات والأفكار والمعتقدات والاتجاهات ويكون فيها نوع من الحوار والاسئلة بين الطالبات والباحثة وهذه الفنية دفعت الطالبات للتفكير وإبداء الرأي في الموضوعات المختلفة.

كما ساهمت فنية الواجبات المنزلية في تحسين المناعة النفسية والتي تعتبر البوصلة المفسرة لدرجة تأثير البرنامج حيث قامت الطالبات بعمل الواجبات المنزلية بعد انتهاء كل جلسة، وتعلمن الطالبات مهارات من خلال مواقف في الحياة اليومية تحدث في الواقع، وفي نهاية كل جلسة تقوم كل طالبة بعمل الواجب المنزلي المطلوب منها، وفي كل جلسة تقوم الباحثة بمراجعة هذه الواجبات، وساعد ذلك الطالبات على اكتشاف مشكلاتهن، وهنا يظهر الفرق بين المجموعة التي تعرضت لمثل هذا البرنامج ساعد على تنشيط العديد من العمليات التي تنشط المناعة النفسية مثل التفكير الإيجابي، حل المشكلات، الفاعلية الذاتية، ضبط الانفعال وذلك باستخدام العديد من الفنيات المناقشة

والحوار - التخيل - صرف الانتباه كل هذه الفينيات لها العديد من المزايا التي ساعدت في فعالية البرنامج الإرشادي.

ويمكن إرجاع استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي إلى جلسات البرنامج الإرشادي التي تناسب أفراد العينة والتي أدت إلى بقاء أثره بعد مرور فترة المتابعة، والتعزيز الإيجابي الذي حصلن عليه الطالبات أثناء جلسات البرنامج مما جعلن لديهن الرغبة في الاستمرار والتقدم، وكذلك عمل المجموعات الإرشادية والمناقشة والحوار في الجلسات أستطاع الطالبات فهم محتوى الموضوع وساعدهن على إعطاء آراء وحل مشكلاتهن.

وترجع الباحثة فعالية البرنامج الإرشادي إلى تقييمات الطالبات ومدى قبول البرنامج مما يدل على فاعليته لتنمية المناعة النفسية في القياس البعدي والتتبعي للبرنامج.

#### نتائج الفرض الرابع وتفسيره:

ينص الفرض الرابع على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الأكاديمية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج على التجريبية.

ولاختبار هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار مان- ويتني Mann- Whitney لعينتين مستقلتين، وحجم التأثير "ر" في حالة الإحصاء اللابارامتري، والجدول التالي يوضح ذلك:

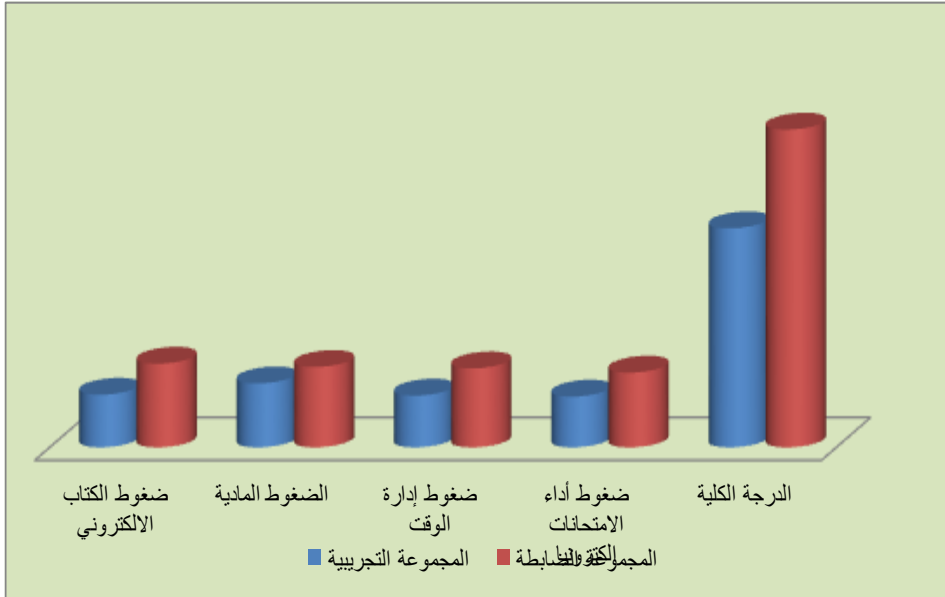
جدول (27)

قيمة "د" ودالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الضغوط الأكاديمية

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ي"	قيمة "د"	مستوى الدلالة	حجم التأثير (ر)
ضغوط الكتاب الإلكتروني	التجريبية	10	11,20	2,39	5,90	59,00	4,00	** 3,508	0,01	0,784 كبير
	الضابطة	10	17,80	3,52	15,10	151,00				
الضغوط المادية	التجريبية	10	13,60	1,50	7,45	74,50	19,00	* 2,347	0,05	0,524 كبير
	الضابطة	10	17,10	3,54	13,55	135,50				
ضغوط إدارة الوقت	التجريبية	10	11,00	3,36	6,60	66,00	11,00	** 2,965	0,01	0,662 كبير
	الضابطة	10	16,80	2,82	14,40	144,00				
ضغوط أداء الامتحانات إلكترونيا	التجريبية	10	10,80	1,98	6,20	62,00	7,00	** 3,274	0,01	0,732 كبير
	الضابطة	10	15,90	3,03	14,80	148,00				
الدرجة الكلية	التجريبية	10	46,60	4,19	5,60	56,00	1,00	** 3,708	0,01	0,829 كبير

يتضح من جدول (27) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الضغوط الأكاديمية لصالح المجموعة التجريبية مما يشير إلى انخفاض الضغوط الأكاديمية لدى المجموعة التجريبية، حيث جاءت جميع قيم "د" دالة إحصائياً عند مستوى (0,01 - 0,05).

كما يتضح من جدول (27) أن قيم (ر) لحجم تأثير البرنامج التدريبي في أبعاد الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية جاءت على الترتيب (-0,784 - 0,524 - 0,662 - 0,732 - 0,829) وهي أحجام تأثير كبيرة، مما يشير إلى وجود تأثير كبير للبرنامج في الضغوط الأكاديمية.



شكل (5) ويوضح الشكل البياني التالي متوسطي درجات المجموعتين

التجريبية والضابطة في القياس البعدي لكل بعد من أبعاد

مقياس الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية

مناقشة نتائج الفرض الرابع وتفسيرها:

يتضح من نتائج الفرض الرابع أن جميع قيم (د) تراوحت ما بين (3.274 - 3.508) للأبعاد، و(3.708) للدرجة الكلية للضغوط الأكاديمية

وكانت قيمة ر حجم التأثير للأبعاد تراوحت ما بين (0.784 - 0.732) والدرجة الكلية (0.829) وهي قيم مرتفعة وجميعها دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.01 - 0.05) وهذا يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي لتنمية المناعة النفسية وخفض الضغوط الأكاديمية في ظل جائحة كورونا لدى عينة من طالبات الجامعة، مما يشير إلى قبول الفرض الرابع.

يتضح من نتائج الفرض الرابع حدوث انخفاض في الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تتلق البرنامج المقترح، وذلك يؤكد أن الانخفاض الذي حدث في الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة، يرجع إلى فعالية البرنامج في تنمية المناعة النفسية لديهن، وما له من أثر إيجابي في خفض الضغوط الأكاديمية.

اتفقت نتيجته هذا الفرض مع دراسة كل من (هالة خيري سناري، 2014)، (محمد عبد الوهاب، 2015)، (رحيم سعد سطوح، 2023)، (محمد إبراهيم أبو سعود، 2023) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الضغوط الأكاديمية.

تفسر نتائج الفرض الرابع حدوث انخفاض في الضغوط الأكاديمية وتفسر الباحثة ذلك الانخفاض لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي يرجع إدراك العلاقة العكسية بين المناعة النفسية والضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة، حيث أن تنمية المناعة النفسية بسبب فعالية البرنامج، وانخفاض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات لدى طالبات الجامعة، قامت الباحثة بتوجيه الطالبات لمعرفة الضغوط الأكاديمية التي يتعرضون لها أثناء الدراسة وكانت ضغوط إدارة الوقت، التكلفة المادية، الامتحانات الإلكترونية، والمنهج أون لاین وحددت الأسباب التي لها أثر سلبي على الطالبات وعدم قدرتهن على مواجهة هذه المشكلات الدراسية اليومية وظروف الأسرة وكانت المناعة النفسية لها دور

في خفض الضغوط الأكاديمية لدى الطالبات وتدريبهن على إستراتيجيات وتقنيات معرفية وسلوكية تطبق في الواقع من خلال مواقف حياتية مختلفة. وهناك علاقة بين تنمية المناعة النفسية وقدرات الطالبات للقيام بسلوك معين وتوضح النتائج المحتملة من خلال إدراك الطالبات لذاتهن وقدراتهن ساعد ذلك في تنمية المناعة النفسية ومواجهة الضغوط الأكاديمية والعقبات. وتفسر الباحثة هذا الانخفاض في الضغوط الأكاديمية بأنه يرجع إلى سببين:

- 1- التأثر بالفنيات ومكونات الفرعية المختلفة مثل المناقشة والحوار- لعب الدور- التفكير الإيجابي- حل المشكلات- إعادة البناء المعرفي- التخيل.
- 2- التدريبات والأنشطة المتنوعة التي استخدمت في جلسات البرنامج لها دور مهم في خفض الضغوط الأكاديمية لدى الطالبات.

ويمكن القول أن جميع الفنيات القائمة على العلاج المعرفي السلوكي حققت هدفها في تنمية المناعة النفسية وخفض الضغوط الأكاديمية حيث أن في القياس القبلي للبرنامج كانت المناعة النفسية منخفضة والضغوط الأكاديمية مرتفعة ولكن بعد تطبيق البرنامج في القياس البعدي تم تحقيق الهدف وهو تنمية المناعة النفسية مما أدى إلى خفض الضغوط الأكاديمية وتحسين الثقة بالنفس لدى الطالبات، والتأكيد على الذات وهذا ما أكدته العديد من الدراسات التي تم ذكرها.

كما ترجع الباحثة فعالية البرنامج في خفض الضغوط الأكاديمية إلى مكون التفكير الإيجابي، فقد تعلمت الطالبات كيفية التفكير بشكل إيجابي ونبذ التفكير السلبي يدفع الطالبات إلى مواجهة الضغوط خاصةً الضغوط الأكاديمية، لأن التفكير الإيجابي يساعد على ما يتخذه الفرد للتغلب على الضغوط المتنوعة في حياته خاصةً الضغوط الأكاديمية، وكذلك استخدام الباحثة للإرشاد الجماعي كان له فاعلية كبيرة أيضًا، حيث أن أفراد المجموعة التجريبية يساعدون بعضهم على فهم الجلسات ويتعاملون مع ذلك وهذا ساعد الطالبات على الحالة النفسية المستقرة إلى حد ما.

وهناك بعض الفنيات لهن دور مهم في مدى فعالية البرنامج وهي فنية لعب الدور أن يتمص الفرد شخصية معينة تتصل بمشكلاته وتعبير عن المشاعر والانفعالات وهذا الأسلوب ساعد الطالبات على مواجهة الضغوط و هذا ظهر في تدريب افتح قلبك دور المديعة والضيف، جعل الطالبات أكثر وعياً بانفعالاتهن ومشاعرهن.

أسلوب حل المشكلات يواجه الفرد في حياته العديد من المشكلات والضغوط تتطلب أسلوب متعلم لمواجهة من خلال خطوات حل المشكلة ساعد الطالبات على التعامل مع الضغوط الأكاديمية بصورة علمية ومناسبة، واستطاع الطالبات من خلال خطوات حل المشكلة حل هذه الضغوط مثل ضغوط إدارة الوقت أكثر الضغوط التي تعرض لها الطالبات ومن خلال استطاعت الطالبات إدارة وقتهن بشكل فعال وخفض الضغوط الأكاديمية لديهن، أسهمت المحاضرات والمناقشات الجامعية على إثراء معارف الطالبات فيما يتعلق بالضغوط الأكاديمية.

من ذلك أكدت الباحثة على مدى فعالية البرنامج وخفض الضغوط الأكاديمية لدى المجموعة التجريبية.

### نتائج الفرض الخامس وتفسيره:

ينص الفرض الخامس على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الأكاديمية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في اتجاه البعدي.

ولاختبار هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon لعينتين مرتبطتين، وحجم التأثير "ر" في حالة الإحصاء اللابارامتري، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (28)

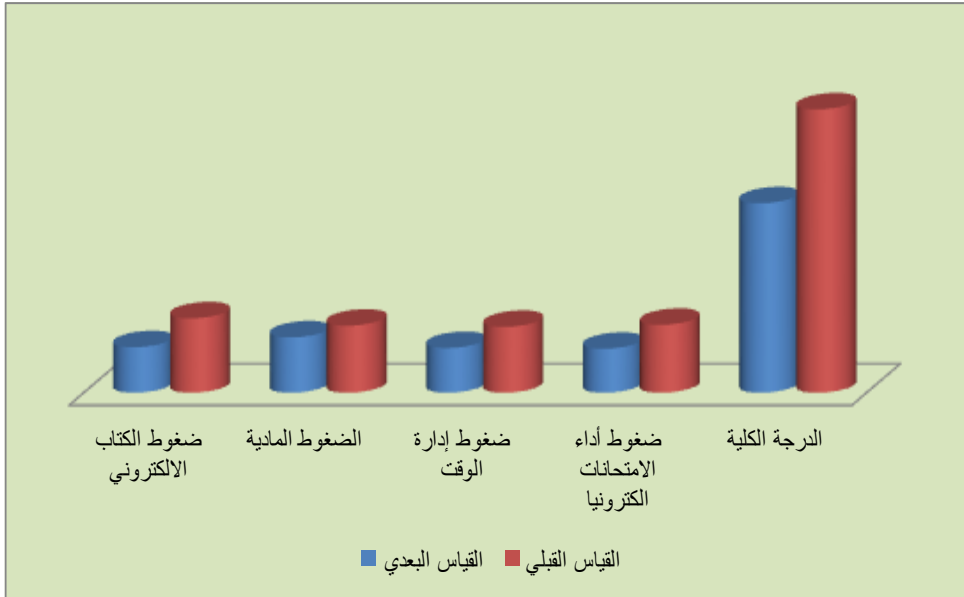
قيمة "د" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للضغوط الأكاديمية

الأبعاد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "د"	مستوى الدلالة	حجم التأثير (r)
ضغوط الكتاب الإلكتروني	القبلي	18,30	3,16	السالبة	10	5,50	55,00	**2,809	0,01 دالة	0,628 كبير
	البعدي	11,20	2,39	الموجبة	صفر	صفر	صفر			
				التساوي	صفر					
الضغوط المادية	القبلي	16,50	2,63	السالبة	7	4,79	33,50	*2,198	0,05 دالة	0,491 كبير
	البعدي	13,60	1,50	الموجبة	1	2,50	2,50			
				التساوي	2					
ضغوط إدارة الوقت	القبلي	16,20	3,65	السالبة	8	6,25	50,00	**2,301	0,05 دالة	0,514 كبير
	البعدي	11,00	3,36	الموجبة	2	2,50	5,00			
				التساوي	صفر					
ضغوط أداء الامتحانات إلكترونياً	القبلي	16,70	2,94	السالبة	10	5,50	55,00	**2,820	0,01 دالة	0,630 كبير
	البعدي	10,80	1,98	الموجبة	صفر	صفر	صفر			
				التساوي	صفر					
الدرجة الكلية	القبلي	69,70	8,13	السالبة	10	5,50	55,00	**2,805	0,01 دالة	0,627 كبير
	البعدي	46,60	4,19	الموجبة	صفر	صفر	صفر			
				التساوي	صفر					

يتضح من جدول (28) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى لمقياس الضغوط الأكاديمية لصالح القياس القبلي مما يشير إلى انخفاض الضغوط الأكاديمية في القياس البعدى، حيث جاءت جميع قيم "د" دالة إحصائياً عند مستوى (0,05 - 0,10).

كما يتضح من جدول (28) أن قيم (ر) لحجم تأثير البرنامج التدريبي في أبعاد الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية جاءت على الترتيب (0,628 - 0,491 - 0,514 - 0,630 - 0,627) وهي أحجام تأثير كبيرة، مما يشير إلى وجود تأثير كبير للبرنامج في الضغوط الأكاديمية.

ويوضح الشكل البياني التالي متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى لكل بعد من أبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية:



شكل (6) التمثيل البياني لمتوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى لمقياس الضغوط الأكاديمية

## مناقشة نتائج الفرض الخامس:

يتضح من نتائج الفرض الخامس حدوث انخفاض في الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة وهذا الانخفاض حدث بعد تطبيق البرنامج الإرشادي (القياس البعدي) مقارنة بالقياس القبلي قبل تطبيق البرنامج وهذا الانخفاض الذي حدث يرجع إلى فعالية البرنامج الإرشادي وتنمية المناعة النفسية لديهن.

ترجع الباحثة انخفاض الضغوط الأكاديمية يرجع إلى جهاز المناعة النفسية كلما كان جهاز المناعة النفسية قويًا لدى الفرد ساعده ذلك على مواجهة ومقاومة الضغوط المختلفة والاحباطات والتهديدات والأزمات النفسية من خلال تحصيل النفس ومن خلال التفكير الإيجابي وضبط الانفعالات وحل المشكلات والإبداع وزيادة مستوى الفاعلية الذاتية والجهد المبذول نحو الهدف لتحقيق التوازن والصحة النفسية.

واتفقت نتيجة هذا الفرض مع الدراسات التالية (هالة خيري سناري، 2014)، (محمد عبد الوهاب، 2015)، (خليل إبراهيم، 2023)، (سعد رحيم، 2023) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الضغوط الأكاديمية.

ترجع الباحثة خفض الضغوط الأكاديمية في القياس البعدي عن القياس القبلي هو تدريب الطالبات على أبعاد المناعة النفسية باستخدام مجموعة من الاستراتيجيات والفنيات مثل (الحوار والمناقشة- التخيل- لعب الأدوار- حل المشكلات - صرف الانتباه- التعزيز) ساعد على تحسين مستوى المناعة النفسية ومن ثم خفض الضغوط الأكاديمية لدى الطالبات.

ممارسة الطالبات للحوار والمناقشة أثناء التدريب ساعدهن على تحسين قدرتهن على الثقة بالنفس والتعبير عن مشكلاتهن والقدرة على ضبط النفس والأتزان، والتعزيز ساعدهن على زيادة الرغبة والإصرار على مواجهة الضغوط والمشكلات وحلها واستخدام فنية القصة الرمزية قصص حياتية تعلم منها الطالبات التعامل مع المواقف المختلفة ومن ثم فإن الفنيات التدريبية التي

استخدمت أثناء التدريب ساعدت الطالبات على تحسين المناعة النفسية وخفض الضغوط الأكاديمية.

مما سبق يتضح مدى فعالية البرنامج في تنمية المناعة النفسية وخفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة مما يشير إلى قبول الفرض الخامس.

### نتائج الفرض السادس وتفسيره:

ينص الفرض السادس على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الأكاديمية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي".

ولاختبار هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon لعينتين مرتبطتين، والجدول التالي يوضح ذلك

### جدول (29)

قيمة "د" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للضغوط الأكاديمية

الأبعاد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "د"	مستوى الدلالة
ضغوط الكتاب الإلكتروني	البعدي	11,20	2,39	السالبة	5	4,20	21,00	1,187	0,235 غير دالة
	التتبعي	9,00	2,18	الموجبة	2	3,50	7,00		
				التساوي	3				
الضغوط المادية	البعدي	13,60	1,50	السالبة	3	6,00	18,00	0,000	1,000 غير دالة
	التتبعي	13,60	2,06	الموجبة	5	3,60	18,00		
				التساوي	2				
ضغوط إدارة الوقت	البعدي	11,00	3,36	السالبة	6	5,83	35,00	0,767	0,443 غير دالة
	التتبعي	9,80	2,74	الموجبة	4	5,00	20,00		
				التساوي	صفر				
ضغوط أداء الامتحانات إلكترونياً	البعدي	10,80	1,98	السالبة	6	4,42	26,50	1,199	0,230 غير دالة
	التتبعي	10,00	1,41	الموجبة	2	4,75	9,50		
				التساوي	2				
الدرجة الكلية	البعدي	46,60	4,19	السالبة	7	5,64	39,50	1,230	0,219 غير دالة
	التتبعي	43,30	5,79	الموجبة	3	5,17	15,50		
				التساوي	صفر				

يتضح من جدول (29) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الضغوط الأكاديمية، حيث جاءت جميع قيم "د" غير دالة إحصائياً.

#### مناقشة نتائج الفرض السادس:

يتضح من جدول (29) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الضغوط الأكاديمية مما يشير إلى قبول الفرض السادس.

وتستخلص الباحثة انه عند مقارنة نتائج القياسين البعدي والتتبعي يتضح مدى فعالية البرنامج في تنمية المناعة النفسية وخفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة، وتعني هذه النتيجة استمرارية فعالية البرنامج بعد فترة المتابعة، وترجع الباحثة استمرارية الفعالية إلى كفاءة البرنامج ورغبة الطالبات في تنمية المناعة النفسية وخفض الضغوط الأكاديمية لديهن وكذلك استجابات الطالبات أثناء جلسات البرنامج والتعاون والتفاعل بينهما أثناء الجلسات أدى ذلك إلى فعالية البرنامج، وكذلك استمارات التقييم عقب كل جلسة، كما أن فنيات البرنامج لها دور في استمرارية الأثر الإيجابي للبرنامج. وقامت الباحثة في الجلسات بربط هذه الفنيات بالضغوط الأكاديمية من خلال المواقف الحياتية التي ذكرها الطالبات أثناء الجلسات وتتفق هذه النتيجة مع الدراسات التالية (هالة خيرى سناري، 2014)، (خليل إبراهيم، 2023)، (سعد رحيم سطوحى، 2023).

#### أولاً : نتائج الدراسة:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى المناعة النفسية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج على التجريبية.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى المناعة النفسية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلي والبعدي فى اتجاه البعدي.

- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى المناعة النفسية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى.
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى الضغوط الأكاديمية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج على التجريبية.
- 5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى الضغوط الأكاديمية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى فى اتجاه البعدى.
- 6- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى الضغوط الأكاديمية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى.

#### ثانياً: توصيات الدراسة:

- 1- إقامة ندوات ومحاضرات داخل الجامعات بين طلاب الجامعة و أساتذة الجامعة التي تساعد على تنمية المناعة النفسية وعمل برامج إرشادية داخل الجامعات حول المناعة النفسية وكيفية تتميتها لمواجهة ضغوط الحياة في شتى المجالات.
- 2- عمل ورش عمل داخل الجامعات المصرية للتوعية بأهمية المناعة النفسية وبرامجها و أثرها في خفض الضغوط الدراسية والحياتية المختلفة.
- 3- ضرورة أهتمام وزارة التعليم العالي بهذه البرامج خاصةً في الأقسام النفسية والتربوية وكذلك برامج الصحة النفسية التي تهتم بهذه النوعية من البرامج الإرشادية.
- 4- ضرورة توفير كافة أنواع الدعم النفسي والاجتماعي للطلاب الذين يعانون من ضغوط أكاديمية وهذا الدعم يكون من خلال ورش العمل والندوات داخل الجامعة.

5- استخدام الأنشطة والتدريبات التي يحتويها البرنامج الإرشادي لمدة أطول وذلك لتثبيت وتعزيز القدرات التي تحتاج إلى وقت أطول في فترات التدريب.

6- الاهتمام بالأنشطة والبرامج التي تعزز المناعة النفسية باعتبارها عامل رئيسي في خفض الضغوط.

7- العمل على تعزيز الأفكار الإيجابية والتعامل مع المواقف الضاغطة بصورة إيجابية.

### ثالثاً: البحوث المقترحة:

1- تنمية المناعة النفسية لخفض الضغوط النفسية لدى عينه من طلاب الثانوية العامة.

2- التفكير الإيجابي وعلاقته بالضغوط الأكاديمية لدى عينه من طلاب الجامعة.

3- تنمية ضبط الانفعال لخفض الضغوط النفسية لدى عينه من طلاب الجامعة

4- الفعالية الذاتية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية لدى عينه من طالبات الجامعة

5- تنمية المناعة النفسية لخفض الضغوط المهنية لدى عينه من العاملين بالدولة.

# مراجع الدراسة

أولاً: المراجع العربية  
ثانياً: المراجع الأجنبية

## مراجع الدراسة

### المراجع العربية:

- ابتسام محمود سلطان.(2008).المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة. القاهرة: دار الصفاء.
  - ابتسام محمود على الشتات.(2008). العلاقة بين إدارة الوقت وأساليب مواجهة الضغوط ودافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوي (رسالة دكتوراة منشورة). معهد دراسات طفولة، جامعه عين شمس.
  - إبراهيم عبد الستار.(1994).العلاج النفسي المعرفي الحديث (أساليبه وميادين تطبيقه).القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.
  - أبو بكر محمد مرسى.(2002). أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للأرشاد النفسي. القاهرة: دار النهضة المصرية.
  - أحمد القاضي.(2009). تأثير سماع القرآن الكريم على جهاز المناعة النفسية لدى الإنسان.
- [From www.islamic.com](http://www.islamic.com)
- أحمد اللويحي.(2010). الصحة والحياة. دبي: مؤسسة البيان للنشر دبي.
  - أحمد عبد الخالق.(1997). أصول الصحة النفسية. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
  - أحمد عبد الله العرضي عسيري. (2022).قياس مستوى الضغوط الأكاديمية في بيئة التعلم الإلكتروني لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة خالد خلال جائحة كورونا، مجلة البحوث التربوية والنفسية جامعة الملك خالد المملكة العربية السعودية، 19 (74)، 71-107.
  - أحمد على الأميري. (1998). الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة الجامعة وعلاقتها بتحصيلهم الدراسي(رسالة ماجستير). كلية التربية، جامعة المستنصرية.

- أحمد على شاكر سليمان.(2017). المقاومة النفسية لدى طلاب الجامعة القادسية (رساله ماجستير).كلية التربية، جامعة القادسية، بغداد.
- آرون بيك (2000). العلاج المعرفي السلوكي. ترجمة (عادل مصطفى).القاهرة: دار الأفاق.
- أسماء عبد العزيز محمد . (2021). الاسهام النسبي للتشوهات المعرفية والدعم الاجتماعي الأكاديمي المدرك والتعاطف الذاتي بالتنبؤ بالمناعة النفسية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، 3 (15)، 187-299.
- أسماء على أبو رحاب.(2022). تنمية المناعة النفسية لخفض الضغوط الحياتية لدى أمهات طلاب المرحلة الثانوية في حالة غياب الأب (رسالة ماجستي منشورة). كلية البنات، جامعة عين شمس.
- أسماء مسعود البلطي، مها محمد إبراهيم عثمان.(2022). فعالية برنامج إرشادي لتنمية الطمأنينة النفسية وخفض الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طالبات الجامعة. مجلة قطاع الدراسات الإنسانية جامعة الأزهر، 30 (1)، 1549-1650.
- أسيل صبار، مؤيد حنفي محمد.(10أكتوبر، 2018). المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة العائدين وأقرانهم غير العائدين من النزوح، بحث مقدم في المؤتمر العلمي السنوي في جامعة الأنبار، بغداد.
- أشرف إبراهيم محمد الغزار . (2009). فاعلية برنامج تدريبي في إدارة الوقت لخفض الضغوط الأكاديمية وزيادة التوجهات الدافعية لدى طلاب الجامعة (رسالة دكتوراة منشورة).كلية التربية، جامعة عين شمس.
- اعتدال معروف.(2001). مهارات مواجهة الضغوط في الأسرة وفي العمل وفي كتاب المجتمع. الرياض: مكتبة الشقري للنشر والتوزيع.
- آمال عبد السميع أباطة.(2002). الصحة النفسية والعلاج السلوكي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

- أماني على. (2019). المناعة النفسية وعلاقتها بعوامل الصمود النفسي المدركة لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية القابلين للتعلم. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 104 (29)، 51-104.
- أماني محمود أبو بكر محمد. (2022). *أبعاد المناعة النفسية وفق نظرية أولاه "olah" محادثات للصمت الاختياري لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي (رسالة دكتوراة)*. كلية البنات، جامعة عين شمس.
- أمجاد عبد السلام. (2021). إدارة الوقت وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية وقلق الاختبار لدى عينة من طالبات الجامعة. *مجلة كلية التربية جامعة أسيوط*، 37 (37)، 31-65.
- آنس إبراهيم (1952). *المعجم الوسيط*. القاهرة: مكتبة نهضة مصر.
- إيمان الزاهر (2014). *فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية التوكيدية لدى عينة من المتزوجات المعنفات في محافظة الوسطى (رسالة ماجستير غير منشورة)*. كلية التربية، الجامعة الإسلامية، فلسطين.
- إيمان حسنين محمد عصفور. (2013). *تنشيط المناعة النفسية لتنمية التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة فلسفة واجتماع*. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 42 (3)، 37-52.
- إيمان عزت عبادة. (2021). *المناعة النفسية كمعدل العلاقة بين قلق كوفيد 19 وقلق الامتحان لدى طلاب الجامعة*. مجلة البحث العلمي في الآداب بنات عين شمس، مجلد 2 (22)، 242-279.
- إيمان محمد عبده. (2021). *المناعة النفسية كمتغير العلاقة بين قلق كوفيد 19 وقلق الامتحان لدى عينة من طلاب الجامعة*. *مجلة البحث العلمي في الآداب كلية البنات جامعة عين شمس*، 22 (2)، 242-279.  
[Http//Jssa.journals.ekb.eg/article-140192.html](http://Jssa.journals.ekb.eg/article-140192.html).

- إيمان مصطفى الشنواني. (2019). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المناعة النفسية للطلبات المصابات بكلية التربية الرياضية. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة حلوان، 87 (1)، 37-53.
- أيمن عزيز سلامة. (2019). فاعلية برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتقوية المناعة النفسية لدى الطلاب المتعثرين بالجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، 59 (1)، 70-118.
- بسام شريف بكارة. (1986). **طبيب يتحدث عن التوتر العصبي**. لبنان: مؤسسة مصر للخير.
- بشري إسماعيل كامل. (2004). **ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية**. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- بكر محمد سعيد عبد الله. (2021). فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتنشيط المناعة النفسية لمواجهة الشائعات الإلكترونية في ضوء نموذج الوعي بالذات - عاية الذات، *مجلة العلوم التربوية والنفسية جامعة القصيم*، 14 (4)، 1696-1736.
- تتهيد على فاضل البرقدار. (2011). الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلاية النفسية لدى طلبة كلية التربية الأساسية، *مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية جامعة الموصل*، 11 (1)، 28-56.
- جمال الخطيب. (1990). **تعديل السلوك (قوانين وإجراءات)**. الرياض: مكتبة الصفحات الذهبية.
- جمعة سيد يوسف. (2007). **إدارة الضغوط**. القاهرة: مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث جامعة القاهرة.
- جولدسين، سام بروكس. (2011). **الصمود لدى الأطفال**، (ترجمة صفاء الاعصر)، القاهرة: المركز القومي للترجمة.
- حامد عبد السلام زهران. (2005). **التوجيه والإرشاد النفسي**، القاهرة: عالم الكتب.

- حسام محمود زكي(2016). فنيات العلاج المعرفي السلوكي،  
[Http://www.acofps.com/vb/showthread.php?1234](http://www.acofps.com/vb/showthread.php?1234).
- حسام محمود على.(2021). فاعلية الإرشاد البنائي الذاتي في تنمية  
المناعة النفسية لطلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، 68 (2)، 2-  
53.
- حسن بن نافع الشعري.(2006). مستوى الانغلاق الفكري لمعلمي  
ومعلمات مراحل التعليم العام في المدينة المنورة، مجلة التربية وعلم  
النفوس جامعة الملك سعود، 27 (3)، 227-333.
- حمادة محمد سليمان خلاف.(2020). فعالية برنامج إرشادي نفسي ديني  
لتحسين المناعة النفسية لدى مصابي فيروس كورونا المستجد، مجلة  
كلية التربية جامعة كفر الشيخ 20 (4)، 221-266.
- حمدي ياسين.(8 نوفمبر، 2001). الوالدية وتنمية المناعة النفسية إزاء  
المشكلات الإسرية. المؤتمر الثانوي الثامن لمركز الإرشاد النفسي جامعة  
عين شمس، القاهرة.  
[Search.mandumah.com/Record/38589](http://Search.mandumah.com/Record/38589)
- حنان العناني عبد الحميد.(2000). **الطفل والأسرة والمجتمع**. الأردن:  
دار صفاء للنشر.
- حنان خالد إبراهيم.(2022). فاعلية برنامج إرشادي في التخفيف من  
حده القلق وتدعيم نظام المناعة النفسية، مجلة العلوم الإنسانية جامعة  
الأنبار 2(3)، 448-480.
- خالد شكر الصرايرة.(2017). علاقة المناعة النفسية بالفاعلية الذاتية  
لدى معلمي الموهوبين في الأردن. مجلة العلوم التربوية جامعة القاهرة،  
مجلد 25(2)، 338-366.
- ختام حربي محمد الفأر .(2023). فاعلية برنامج إرشادي جمعي مستند  
إلى النظرية المعرفية السلوكية لتحسين المناعة النفسية وخفض الاحتراق  
النفسي لدى معلمات المرحلة الأساسية في ظل جائحة كورونا، (رسالة

دكتوراة غير منشورة). كلية الدراسات العليا، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، الأردن.

[Search.mandumah.com/Rcord/1405480](http://Search.mandumah.com/Rcord/1405480)

- خديجة حسن سلمان، نوال جوجي جاني. (2015). التوجه الديني وعلاقته بالمناعة النفسية. مجلة العميد كلية التربية جامعة المستنصرية، (3)4، 163-212.
- خليل محمد إبراهيم. (2023). فعالية برنامج تدريبي قائم على المناعة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية والتوجه السلبي نحو الحياة لدى طلبة كلية التربية. مجلة المصرية للدراسات النفسية الجمعية المصرية للدراسات النفسية، 33 (120)، 145-197.
- دارون شلتز. (1983). نظريات الشخصية، ترجمة حمد الكربولي وعبد الرحمن القيسي). بغداد: جامعة بغداد.
- دانيال جولمان. (2004). نكاء المشاعر، ترجمه (دهشام الحناوي). القاهرة: مكتبة الأسرة.
- دعاء أحمد عوض السيد. (2019). فعالية برنامج قائم على إدارة الانطباعات في تحسين الشفقة بالذات والمناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية، مجلة كلية التربية جامعة طنطا، 2 (174)، 682-744.
- دعاء محمد أحمد هريدي. (2009). عوامل التفكير البنائي وعلاقته بالكفاءة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة دراسة عاملية تنبؤية رسالة ماجستير (غير منشورة). معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
- د عبد حليم محمود السيد، د محمد نجيب الصبوه، ودجمعة سيد يوسف (2000). علم النفس العام. القاهرة: مكتبة الغريب.
- رانيا خميس الجزار. (2019). المناعة النفسية وعلاقتها بالنكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة (رسالة دكتوراة غير منشورة). كلية البنات، جامعة عين شمس.

- رحيم سعد سطوحى اللواج.(2023). فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتخفيف حده الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا جامعة بيشه، مجلة الدراسات التربوية والنفسية جامعة الزقازيق. 38(121)، 139-209.
- رشا أحمد محمد سليمان.(2021). التنظيم المعرفي للانفعالات وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية في ظل جائحة كورونا. المجلة العربية للقياس والتقويم كلية التربية جامعة جنوب الوادي، 2(1)، 12-21.
- رشا عبد العزيز صادق زوبع.(2023).برنامج معرفي سلوكي لعلاج الوسواس القهري وتحسين المناعة النفسية لدى عينة من الشباب الجامعي في ظل جائحة كورونا (كوفيد 19) (رسالة دكتوراة غير منشورة). كلية التربية، جامعة عين شمس.
- رشاد عبد العزيز موسى ومديحة منصور سليم الدسوقي.(2013). علم النفس العلاجي. القاهرة: عالم الكتب.
- رشيدة غوافيرية.(2019). فعالية برنامج معرفي سلوكي في تحسين مفهوم الذات لدى الحدث الجانح. مجلة في الدراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية مركز والبحث وتطوير الموارد البشرية 12(2)، 294-316. [Search.mandumoh.com/Author/home](http://Search.mandumoh.com/Author/home).
- رفعة يونس.(2001). الطب النفسي يشفي الجسم العليل. مجلة الصحة والطب، 25(59)، 20-100.
- رولا رمضان محمد الشريف (2014). فعالية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى المراهقين الاسر المتضررة بالعدوان الاخير على غزة (رسالة ماجستير منشورة). غزة: كلية التربية.

[Mobt3ath.com/pdf.php.17141&tit](http://Mobt3ath.com/pdf.php.17141&tit)

- ريهام وليد إبراهيم أبو زيد. (2019). برنامج معرفي سلوكي في تنشيط المناعة النفسية لخفض الحساسية الانفعالية لدى عينة من الأيتام في محافظة خان يونس (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعة الأقصى، فلسطين.
- الزائرة مختار عبد الله. (2013). برنامج لتنمية بعض استراتيجيات حل المشكلات لدى طلاب الدراسات العليا لمواجهة الضغوط الأكاديمية والنفسية (رسالة دكتوراة منشورة). كلية البنات، جامعة عين شمس.
- زينب عبد العليم. (2002). النموذج السببي للعلاقات بين الانبساطية والعصابية والمستوى الاقتصادي والاجتماعي والضغوط الأكاديمية. مجلة كلية التربية جامعة عين شمس، 26(3)، 9-49.
- سام باترسون. (1990). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. (ترجمة حامد عبد العزيز الفقي). بيروت: دار القلم للنشر.
- سحرفتحى عبد الحميد محمد. (2010). فاعلية برنامج تدريبي في تحسين بعض أبعاد جوده الحياة لمعلمة رياض الأطفال وأثره على الكفاءة المهنية لديها (رسالة دكتوراة غير منشورة). معهد البحوث والدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
- سعد رياض محمد اليومي. (2019). فاعلية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب جامعة الطائف. مجلة الإلكترونية الشاملة متعددة النشر للأبحاث العلمية والتربوية كلية الآداب جامعة الطائف. 1(16)، 1-23.
- سمر عبد البديع عبد العزيز. (2012). تحسين أساليب الضغوط الأكاديمية وخفض هرمون الاديثوكورتيكوتروبين لدى طالبات المرحلة الثانوية العامة (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية البنات، جامعة عين شمس.

- سهي توفيق القيس. (2004). الضغوط المدرسية عند طلبة المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالعنف الأسري (رسالة ماجستير منشورة). كلية التربية: جامعة بغداد.
- سهيلة عبد البديع سعيد شريف. (2022). برنامج تدريبي مستند إلى الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال لدعم المناعة النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى عينة من طالبات جامعة الأزهر. مجلة التربية جامعة سوهاج، مجلد 96 (96)، 402-502.
- شعبان جاب الله. (1993). علم النفس الاجتماعي والصحة النفسية. القاهرة، دار غريب.
- شيري مسعد حليم. (2021). العلاقة بين المناعة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا. مجلة كلية التربية جامعة عين شمس، 45(2)، 262-326.
- الشيماء سالم. (2021). المناعة النفسية وعلاقتها بكل من تسامي الذات والقلق العدوي المستجد كورونا لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة البحث العلمي في التربية 22(3)، 367-402.
- [Http://Jsre.journals.ekb.eg/article.16322.html](http://Jsre.journals.ekb.eg/article.16322.html).
- شيماء محمود يونس حموده حرارة. (2022). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين المناعة النفسية ومعني الحياة لدى عينه من طالبات الجامعة الإسلامية (رسالة ماجستير منشورة). غزة: كلية التربية جامعة غزة.
- شيماء بدوى سعيد تمام . (2024). فعالية برنامج قائم علي أبعاد المناعة النفسية لخفض الاحتراق الأكاديمي لدى طالبات الجامعة الأزهر (رسالة ماجستير منشورة). مصر : كلية التربية جامعة الأزهر.
- صباح مصطفى السقا. (2008). العلاج النفسي. سوريا: جامعة دمشق.

- ضياء أبو عاصي فيصل. (2021). فاعلية برنامج تدريبي في تحسين مستوى الطاقة النفسية والمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا. مجلة كلية التربية بالعرش. 9(28)، 174-342.
- طارق محمد السيد. (2005). فاعلية برنامج سلوكي لتعديل فرط الانتباه ونقص الحركة لدى عينه من أطفال الصم (رسالة دكتوراة غير منشورة. كلية الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
- طه عبدالعظيم حسين. (2004). الإرشاد النفسي للأطفال العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة. الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة للنشر والتوزيع.
- عادل عبد الله محمد. (2000). العلاج المعرفي السلوكي أسس وتطبيقات. القاهرة: دار الرشاد.
- عبد الرؤوف اليماني، نزار محمد الزغبى. (2013). استراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى عينة من طلبة البكالوريوس في كلية التربية في جامعات الأردنية الرسمية. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. 195(3)، 214-246.
- عبد الرحمن محمد العيسوي. (2001). الإسلام والصحة النفسية. بيروت: دار الكتاب الجامعية.
- عبد الستار إبراهيم. (1993). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث أساليبه وميادين تطبيقه. القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.
- عبد الستار محمد. (2019). المناعة النفسية وعلاقتها بنمو مابعد الصدمة لدى المصابات بمرض السرطان. مجلة الدراسات التربوية والإنسانية جامعة دمنهور، مجلد 11 (4)، 20-93.
- عبد الناصر السيد عامر. (2021). بناء ومصداقية مقياس الضغوط الأكاديمية في بيئة التعلم الإلكتروني باستخدام نمذجة المعادلة البنائية الاستكشافية: دراسة منهجية. مجلة الدراسات التربوية والنفسية 1 (2)، 67-88.

- عبد الوهاب كامل. (2009). اتجاهات معاصرة في علم النفس. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- عبد الوهاب محمد كامل. (2002). اتجاهات معاصرة في علم النفس. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- عصام محمد زيدان. (2013). المناعة النفسية وأبعادها. مجلة كلية التربية جامعة طنطا. 67(81)، 811-882.
- علاء الدين فرغلي. (2008). مهارات العلاج المعرفي السلوكي. القاهرة: مكتبة النهضة العربية.
- علاء الدين كفاي. (1999). الإرشاد الأسري والعلاج النفسي الأسري. القاهرة: دار الفكر العربي.
- علاء الشريف. (2015). فاعلية برنامج إرشادي قائم على الخصائص الشخصية المحددة لذاتها لتدعيم المناعة النفسية وآثرها في خفض الشعور بالاعتراب لدى طلاب الجامعة (رسالة دكتوراة غير منشورة). كلية التربية، جامعه المنصورة.
- علاء دراب نصر. (2014). الصلابة النفسية. [www.arab-psynet.com](http://www.arab-psynet.com/Documents/k-ola-psycho-hardness.pdf)  
<http://Documents/k-ola-psycho-hardness.pdf>
- علاء محمود شعرواي. (1995). عادات الاستذكار والأسلوب المفضل للتعلم وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية جامعة المنصورة. 29(1)، 1-34.
- على شاكر سليمان. (2017). المقاومة النفسية لدى طلاب الجامعة القادسية (رسالة ماجستير منشورة). العراق: جامعة العراق. <https://repository.qu.edu.iq>
- على عبد السلام. (2000). المساندة الاجتماعية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات. مجلة دراسات نفسية رابطة الإخصائيين النفسيين 7(2)، 105-139.

- على عبد القوي.(2002). الاتجاهات الحديثة في العلاقة بين العقل والبدن وتطبيقاتها (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الآداب، جامعة عين شمس.
- عائشة على عبدة حجازى .(2024). السلوك الانسحابي المرتبط بفيروس كورونا المستجد وعلاقته بالمناعة النفسية لدى طالبات الجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن . مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية 39 (3) ، 292 - 324 .
- عبد الله محمد عمار . (2022). المشكلات النفسية والاجتماعية التي يعاني منها طلاب كلية الآداب بجامعة الزيتونة المترتبة على تفشى فيروس كورونا .مجلة كلية التربية . 1 (2) ، 251-264.
- فاروق السيد عثمان.(2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية.القاهرة: دار الفكر العربي.
- فرج عبد القادر طه.(2005). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- فؤاد محمد فريح، حنان خالد إبراهيم.(2022). فاعلية برنامج إرشادي في التخفيف من حده القلق وتدعيم المناعة النفسية لدى طالبات الصف السادس العلمي. مجلة العلوم الإنسانية جامعة الأنبار 2(3)، 447-480.
- فيكتور فرانكل.(2004). العلاج المعرفي السلوكي. (ترجمة إيمان فوزي). القاهرة: دار الزهراء الشروق.
- قاسم محمد عبد الله.(2016). مدخل إلى الصحة النفسية. القاهرة: دار الفكر للناشرين.
- كلير فهيم.(2004). الأسرة والمدرسة والمعلم وتحقيق النجاح للأبناء. القاهرة: مكتبة الثقافة الدينية.

- كمال مرسي إبراهيم.(2000). **السعادة وتنمية الصحة النفسية**. القاهرة: دار النشر للجامعات.
- كنزة دومي . (2020). **الآثار النفسية المترتبة على الحجر الصحي على الصحة النفسية للطفل والأسرة وسبل تجنبها**. مجلة دراسات فى سيكولوجية الانحراف. 51 (1) ، 30-45.
- لطفي الشربيني.(2000). **معجم مصطلحات الطب النفسي**. القاهرة: مركز تعريب العلوم الصحية.
- لمياء صالح محمد الهوراي.(2024). **فاعلية برنامج معرفي سلوكي في التخفيف من الضغوط الأكاديمية لدى طلاب جامعة مؤتة**. مجلة كلية التربية جامعة الأزهر. 2(202)، 528-557.
- لمياء قيس.(2012). **المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة (رسالة ماجستير منشورة)**. كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة ديالى.
- [Basic.edu.uodiyala.edu.iq/uploads/Dhamy/Arshad](http://Basic.edu.uodiyala.edu.iq/uploads/Dhamy/Arshad).
- ليندال دافيدوف. (2000). **الشخصية والدافعية والانفعالات**. (ترجمة السيد الطواب). القاهرة: الدار الدولية للاستثمارات الثقافية.
- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد.(2008). **ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها**. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- مجمع اللغة العربية.(1985). **المعجم الوسيط**. القاهرة، : ار الفكر العربي.
- محمد إبراهيم أبو السعود خليل.(2023). **فاعلية برنامج تدريبي قائم على المناعة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية والتوجه السلبي نحو الحياة لدى طلبة كلية التربية،المجلة المصرية للدراسات النفسية**.33(120)، 145-197.
- محمد الزراي. (1987). **مختار الصحاح**. بيروت: دار الجيل.

- محمد السيد.(2007). نظريات الشخصية. القاهرة: دار قباء.
- محمد توفيق خضير.(2010). الصحة والسلامة العامة.بيروت: دار الصفاء للنشر.
- محمد حسن مطاوع، محمد محمد مقداد.(2004). الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة والصحة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة البحرين. مجلة العلوم التربوية والنفسية. 5 (1)، 255-280.
- محمد رفيق محمد.(2020). المناعة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى عينه من الطلاب الأيتام بالمرحلة الأساسية. مجلة العلوم التربوية والنفسية. 4 (9)، 144-125.
- محمد شحاتة.(1994). قياس الشخصية. القاهرة: دار المعرفة الجامعية.
- محمد محروس الشناوي ومحمد سيد عبد الرحمن.(1998). العلاج السلوكي الحديث اسسه وتطبيقاته. القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر.
- محمد محمود، على أحمد سيد أحمد مصطفى.(2011). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث.السعودية: دار الزهراء.
- محمد مصطفى عبد الرزاق.(2012). الصمود النفسي مدخل لمواجهة الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً. مجلة الإرشاد النفسي كلية التربية جامعة عين شمس. 32 (2)، 579-500.
- مروة صلاح إبراهيم.(2023). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية المناعة النفسية لدى الطالبات المعلمات بكلية الاقتصاد المنزلي المتعرضات للابتزاز العاطفي. مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية. 9 (46)، 865 - 936.
- مروي محمد عبد الوهاب.(2015). فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لخفض الضغوط الدراسية لدى طالبات الجامعة مجلة العلوم التربوية كلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة. 23(3)، 7847-1110.

- مسعوده بن راس، حليلة بن بلال. (2020). *المناحة النفسفة وعلاقتها بالعدم الأسرف لى النساء العاملات دراسة عفافة لالحافن بالقطاعفن العمومف بولافة ورقلة* (رسالة ماجسفر منشورة). كلية العلوم الإنسانفة والافتماعفة، جامعة قاصدف مرفاح ورقلة.
  - مصطفف حجازف. (2006). *الإنسان المهور*. المغرب: مركز الثقافف للنشر.
  - مفساء فاسفن عبء الله القرالفة . (2024). *فعالفة برنامف إرشافف معرفف سلوكف للتحففف من الضغوط الأكافمفة وافنمفة إدارة الذات لى طلبه حافثف الفخرج* (رسالة فكتوراه منشورة). كلية الفرفبة ، جامعة مؤفة.
  - مطواع بركات. (2004). *العجز المكاسب*. دمشق: دار الثقافة.
  - منف أحمء نافع. (2021). *برنامف إرشافف فكاملف لافحسن المناحة النفسفة لى عفة من طلاب الجامعة نوف الأراض الاكفابفة* (رسالة فكتوراه فر منشورة). كلية الفرفبة، جامعة عفن شمس.
  - منف سعفء أبو ناشف، وصفاء محمد بحفر. (21ف ففسمبر ، 2004). *أفر كل من الضغوط الأكافمفة وقلق الامفان على مناعة الجسم لى بعض الطلاب الجامعة، المؤتمر السنوف الفاسع، مركز الإرشاف النفسف، جامعة عفن شمس.*
- [Search.mandumah.com/Rcord/39002](http://Search.mandumah.com/Rcord/39002).
- ناءرة جمفل حمء. (2021). *أفر برنامف إرشافف فف فافنمفة المناحة النفسفة لى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الفرفبفة والنفسفة بالجمعة العراقية*. 146، 245-280.
  - ناءفة محمد الأعجم. (2013). *المناحة النفسفة وعلاقتها بالمسانءة الافتماعفة لى طلبة الجامعة رسالة ماجسفر* (فر منشورة). كلية الفرفبة، جامعة فبالف.
  - ناصر المهارب. (2001). *العلاج المعرفف السلوكف*. الكوفف: دار القلم.

- نبيل عبد الهادي السيد.(2018). مقياس الضغوط الأكاديمية لطلاب الجامعة. مجلة كلية التربية جامعة طنطا. 3 (71)، 1-85.
- نجية إسحاق، ورأفت عبد الفتاح.(1995). العوامل النفسية في أمراض السرطان دراسة في أحداث الحياة الشخصية لدى مرضى السرطان. مجلة علم النفس. 9(33)، 140-159.
- هارون توفيق الرشيدى.(1999). الضغوط النفسية (طبيعتها، نظرياتها) برنامج لمساعدة الذات في علاجها. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- هالة خيرى سناري إسماعيل.(2014). فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة. مجلة دراسات تربوية ونفسية جامعة الزقازيق، (83)، 211-277.
- [Search.mandumah.com/Record/665829](http://Search.mandumah.com/Record/665829)
- هبة جمال محمد على.(2021). فاعلية برنامج العلاج بالواقع لتخفيف حده الضغوط الدراسية لدى عينه من مرافقي الأسر المصدعة (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- هبة صلاح بشير حسن.(2022). فاعلية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية لدى أسر المصابين بمرض السرطان(رسالة دكتوراة غير منشورة). كلية الدراسات العليا والبحوث البيئية، جامعة عين شمس.
- هندية محمد.(2003). مدى فعالية برنامج معرفي سلوكي في تخفيف حده الاكتئاب لدى الأطفال (رسالة دكتوراة غير منشورة).معهد الدراسات العليا للطفولة. جامعه عين شمس.
- ورد محمد مختار عبد السميع.(2014). الصمود النفسي وعلاقته بالرضاعن الحياة والأداء الأكاديمي لدى طالبات الجامعة (رسالة ماجستير غير منشورة).كلية البنات، جامعة عين شمس.

- يسرا شعبان إبراهيم.(2019). الذكاء الناجح وعلاقته بإستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية لدى الطلبة المتفوقين والعادين. *مجلة التربية الخاصة كلية العلوم والتأهيل للإعاقاة جامعة الزقازيق*7(24)، 83-138.
- يوسف إبراهيم سليمان عبد الواحد.(2016). فاعلية برنامج تدريبي في تنشيط المناعة النفسية في ضوء أساليب التفكير وعادات العقل لديهم. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*. 26(90)، 245-291.

### المراجع الأجنبية:

- Abelson, R., Frey, K., & S Gregg, A. (2004). **Experiments with people**. Revelations social psychology and psychology press: New York.
- Abiola,I. & Garba,H.(2015). Psychological Distress due to Academic stress among Clinical students In Nigerian Tertiary Institution Comparison between Medical and Physiotherapy students. *Journal of Basic and clinical Sciences*,12(2) ,81-85.
- Akgun, S&Ciarroch,J.(2003). Learned Resource Fullness Moderates the Relationship between academic stress and academic performance.*Education Psychology Journal*, 23 (3), 287-294.
- Albert-Lorniez,E M.Kader, A,Krizabi.(2012). Relationship between the characteristics of the psychological immune system and the emotional tone of personality adolescents. *The New Education Review*,23 (1),103-115.from [All research journal.com/archives/1103925](http://Allresearchjournal.com/archives/1103925).
- American Heritage Dictionary, (2012). Psycho immunology, [www.education.yahoo.com](http://www.education.yahoo.com).
- Barbanell, L. (2009).**Breeding the addiction of please goodbye guilt**. London: little Field Publishers.

- Beck, T.(1976),Cognitive therapy and the emotional disorders(e-books). New York: International University Press. Retrieved from [scrib.org/ reference reference papers?refenced/204916](http://scrib.org/reference/reference_papers?refenced/204916).
- Block&Kermen, (2002). Mental Health Promotion through Resiliency and resiliency education. *Journal Emery Mental health*,4(1),65-75.Retrieved from [Https//pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12014295](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12014295).
- Dorothy, H: G. (1990). **Stress Management Brunner Mazel**.Publishers New York. [taylofrancis. com/ books/ mono](http://taylofrancis.com/books/mono).[.frome taylofrancis.com/books/mono](http://taylofrancis.com/books/mono).
- Dubey, A. Shahi, D. (2011). Psychological Immunity and coping strategies: A study on medical professionals. *Indian Journals of social sciences research*.8 (1), 36-47.
- Elias, H, Ping, W.S&Abdullah, M.Sc.(2020).Stress and Academic Achievement among undergraduate Students in University porta Malaysia. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*.4 (1), 674-655.
- Flach, F.F. (2003). **Resilience, Discovering Strength At Times of stress**. New York, NY: Hatherleigh press.
- Folkman,S. (1984). Personal Control and stress and coping Processes: A Theoretical analysis: *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839- Retrieved from [psynet.apa.org/198423119](http://psynet.apa.org/198423119).
- Gilbert, D.T., Pinal, E, C., Wilson, T.D., Blumberg, S.J & Wealthy, T.P. (1998). Immune neglect: A source of durability bias in affective forecasting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(3), 617- <http://doi.org/psycnet.apa.org/10.1037//0022.3514>.
- Haynes. S.C. (2010).*Resilience parenting stress and coping strategies on African American Grandmothers (published PhD Thesis)* America: Southern University.[.frome www.proquest.com](http://www.proquest.com).

- Hoffman, M.1. (2012). **toward a theory of empathic arousal and development**. Michigan: University of Michigan.  
Frome <https://www.Scrip.org.reference/1953865>.
- Jabeen, K. (2016). Effect of Perceived Academic Stress Students. *Performance Journal of Social Sciences Winter*. 7(2), 146-151.  
<https://reschgate.net/publication/3272807750>.
- Jackson, P. &Finney, L. (2002). **Negative life events and Psychological distress among young adults**. *Social Psychology quarterly*, 65(2), 186-201.  
<https://Jstor.org/stable/30901003/origin>.
- Kagan,H.(2006).**The Psychological Immune System: A New Look at Protection and Survival**. Indiana: Author House.<https://Scholar.google.com/scholar>.
- Kamal, A. Almasarweh, S. (2022). Effectiveness of virtual psychological counseling programs during the (covid19). *Journal of educational sciences*,17(4) ,1143-1163. <https://eric.ed.gov>.
- Kurmaraswamy, N. (2013). Academic stress, anxiety and depression among college students.*Interational Review of social scinencesand humanities*.5 (1), 135-143.  
Retrieved from <https://www.sciepub.com>
- Kahalid,W.Abdulla,I.(2023). Examing the Associations between psychological immunity and exams anxiety in the context of covid 19 panemic, *Journal of social sciences*,11,186-201.  
Retrived from [https:// doi.org/10.4230/jss.2023.118013](https://doi.org/10.4230/jss.2023.118013).
- Misra, McKean, M., West, Russo, T. (2000).**Academic Stress of College Students: Comparison of students and faculty perceptions**. *College student's journal*.34 (2), 236-367.  
<https://psycnet.apa.org/record/200-00307-007>.

- Murray, H. (1963). Studies of stressful Interpersonal Disputations. *Journal of American Psychologist*, 18(1), 28-36.
- Moewd, R.A. (2020). Online Learning During the covid-19 Pandemic and Academic stress in University students, *Journal of Multidimensional Education*, 12(2), 100-107.  
<https://ideas.repce.org/a/lum/rev1>.
- Olah, A. (1996, 9 November). Psychological immune system: An retrieved from [Http://scrip.org/reference/references\\_papers/3539326](http://scrip.org/reference/references_papers/3539326).
- Olah, A. (2002, 3-6 October). Positive Traits: Flow and Psychological Immunity. A Paper presented at the first intergenial positive conference, Washington Dc. retrieved from [Http://scrip.org/reference/references\\_papers/3539326](http://scrip.org/reference/references_papers/3539326).
- Olah, A. (2005). Anxiety, coping and flow. *Empirical studies in international perspective. Budapest: Trafford Press*. 11 (8), 30-50.
- Olah, A. (2004). Psychological Immunity: A new concept in coping with stress. *Applied Psychology in Hungary*, 56(1), 149-189.
- Olufunke, B.R. (2017). Academic stress and drug abuse as factors inhibiting psychological well-being among undergraduates, its counseling implications. *European Scientific Journal*. 13 (8), 60-74. [Eujournal.org/index.php/esj/article/view/8988](http://Eujournal.org/index.php/esj/article/view/8988).
- Pagel, E. (2014). *Promising Practices in the Prevention of bullying: using Social and emotional Skills to prevent bullying (Published PhD Thesis)*. USA: University of Southern California. [proquest.com/openview31229579](http://proquest.com/openview31229579).
- Richardt, T. Kerens, J. & Dautheribes, T. (2000). A Short list Of Universal Moral Values, *Journal of Counseling Values*. 45(1), 4-16.  
[Online library.wiley.com/doi/abs/10.1002/j.2161.007x](http://Online.library.wiley.com/doi/abs/10.1002/j.2161.007x)

- Riolli, L.Savicki,V.&Richard's.(2012). Psychological Capital as buffer to students stress. *Journal of Psychology*.12 (3), 202-207.  
<https://www.scirp.org/journal/paperinfomation>
- Shaffer,M. (1982).**Life after stress**. New York: Plenum press.
- Sonia, S. (2015). Academic Stress among Students Role and Relationship abilities of parents.**Internationail Journal of Applied Research**.1 (10), 358-388.  
[All research journal.com/archives/1103952](http://Allresearchjournal.com/archives/1103952).
- Spielberg, C. D. & Sarason, L.G. (1978). **Stress and anxiety**. New York: Hemisphere/Wiley  
[Scrip.org/reference/referenced/217182](http://Scrip.org/reference/referenced/217182).
- Stipp,D. (2010). **A little worry is good for business optimists may not be prepared when things wrong-defensive pessimists are ready**. New York: Penguin Group.  
[Books.google.com/eg/book](http://Books.google.com/eg/book)
- Selye,H.(1976).Brith of stress.what is stress.New yourk:academic press.
- Sielberger,C.(1972).Anxiety:current trends in theory and research.New York:Academic Press.
- Taylors.(1995).**Health Psychology**. New York: Megraw Hill,Inc.
- Thomas,S.Dey, M&Keshu,M.(2016).Cognitive and Cultural Aspects of Academic Stress. *Review International Education and Research Journal*. 2(1), 80-85.  
[Retrived from https://issuu.com/docs.com](https://issuu.com/docs.com).
- Toshihiko, M.Malinchoc, M. (2002).Optimism-Pessimism Assessed in the 1960S and Self-Reported Health Status 30 years' later. *Mayo clinic proceedings*. 177 (8), 748-753.  
[pumbe.ncbi.nlm.nib.gov/12173709](http://pumbe.ncbi.nlm.nib.gov/12173709).

- Wilks, S.E, & Spivey, C.A. (2010). Social work students: Social support and Adjustment to Academic stress. *Social Work Education*. 29 (3), 276-288.  
[Tandfonline.com/doi/abs/101090](http://Tandfonline.com/doi/abs/101090).
- Wilson, T. & Gillbert, D. (2005). Affective forecasting knowing what to want. *Current Directions in Psychological Science*. 14 (3), 131-134  
[Journal.sagepub.com/doi.org/101111/j.9637241](http://Journal.sagepub.com/doi.org/101111/j.9637241).
- Woiln, S.J & Woiln, S. (1993). **Resilience in Development, Current Direction In psychology Science**. 2 (2), 53-56.  
[Sciepub.com/reference/62727](http://Sciepub.com/reference/62727).
- Yang, L & Zuhong, L. (2012). Chinese High School Students Academic Stress and Depressive Symptoms: Gender and school Climates as Moderators. *Journal of Stress and Health*, 28 (1) ,340-346  
[Onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/smi.2418](http://Onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/smi.2418).
- Yulia, H. (2020). Online Learning to Prevent the Spread of Pandemic Corona Virus in Indonesia. *ETERNAL English Teaching Journal*. 11(1), 48-56.  
[Journal.upgris.acid/index.php/eternal/article/view/6068](http://Journal.upgris.acid/index.php/eternal/article/view/6068)

# ملاحق الدراسة

- ملحق (1) أسماء السادة المحكمين على أدوات الدراسة
- ملحق (2) مقياس المناعة النفسية
- ملحق (3) مقياس المناعة النفسية في صورته النهائية
- ملحق (4) مقياس الضغوط الأكاديمية في صورته الأولية
- ملحق (5) مقياس الضغوط الأكاديمية في صورته النهائية
- ملحق (6) جلسات البرنامج الإرشادي لتنمية المناعة النفسية  
وخفض الضغوط الأكاديمية في ظل جائحة كورونا لدى  
طالبات الجامعة
- ملحق رقم (7) استمارة التقييم البنائي لجلسات البرنامج.
- ملحق رقم (8) استمارة التقييم النهائي للبرنامج

# ملحق (1) أسماء السادة المحكمين لمقياس الضغوط الأكاديمية

إعداد الباحثة

سارة أحمد زيدان محمد

إشراف

أ.م.د. عواطف إبراهيم شوكت

أستاذ علم النفس المساعد

كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

– جامعة عين شمس

أ.د. أسماء عبد المنعم إبراهيم

أستاذ علم النفس

كلية البنات للآداب والعلوم والتربية –

جامعة عين شمس

ملحق رقم (2)  
مقياس المناعة النفسية فى صورته الأولى  
ترجمة الباحثة  
سارة أحمد زيدان محمد

إشراف

أ.د. أسماء عبد المنعم إبراهيم  
أستاذ علم النفس  
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية –  
جامعة عين شمس

أ.م.د. عواطف إبراهيم شوكت  
أستاذ علم النفس المساعد  
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
– جامعة عين شمس

# ملحق (3) مقياس المناعة النفسية في صورته النهائية

إعداد الباحثة

سارة أحمد زيدان محمد

إشراف

أ.م.د. عواطف إبراهيم شوكت

أستاذ علم النفس المساعد

كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

– جامعة عين شمس

أ.د. أسماء عبد المنعم إبراهيم

أستاذ علم النفس

كلية البنات للآداب والعلوم والتربية –

جامعة عين شمس

# ملحق (4) مقياس الضغوط الأكاديمية في صورته الأولى

إعداد الباحثة

سارة أحمد زيدان محمد

إشراف

أ.م.د. عواطف إبراهيم شوكت

أستاذ علم النفس المساعد

كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

– جامعة عين شمس

أ.د. أسماء عبد المنعم إبراهيم

أستاذ علم النفس

كلية البنات للآداب والعلوم والتربية –

جامعة عين شمس

# ملحق ( 5 ) مقياس الضغوط الأكاديمية في صورة النهائية

إعداد الباحثة

سارة أحمد زيدان محمد

إشراف

أ.م.د. عواطف إبراهيم شوكت

أستاذ علم النفس المساعد

كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

– جامعة عين شمس

أ.د. أسماء عبد المنعم إبراهيم

أستاذ علم النفس

كلية البنات للآداب والعلوم والتربية –

جامعة عين شمس

## ملحق (6)

جلسات البرنامج الإرشادي لتنمية المناعة  
النفسية وخفض الضغوط الأكاديمية في  
ظل جائحة كورونا لدى طالبات الجامعة

بإعداد الباحثة

سارة أحمد زيدان محمد

إشراف

أ.م.د. عواطف إبراهيم شوكت

أستاذ علم النفس المساعد

كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

– جامعة عين شمس

أ.د. أسماء عبد المنعم إبراهيم

أستاذ علم النفس

كلية البنات للآداب والعلوم والتربية –

جامعة عين شمس

# ملحق رقم (7) استمارة التقييم البنائي لجلسات البرنامج

إعداد الباحثة

سارة أحمد زيدان محمد

إشراف

أ.م.د. عواطف إبراهيم شوكت

أستاذ علم النفس المساعد

كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

– جامعة عين شمس

أ.د. أسماء عبد المنعم إبراهيم

أستاذ علم النفس

كلية البنات للآداب والعلوم والتربية –

جامعة عين شمس

# ملحق رقم (8) استمارة التقييم النهائي للبرنامج

إعداد الباحثة

سارة أحمد زيدان محمد

إشراف

أ.م.د. عواطف إبراهيم شوكت

أستاذ علم النفس المساعد

كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

– جامعة عين شمس

أ.د. أسماء عبد المنعم إبراهيم

أستاذ علم النفس

كلية البنات للآداب والعلوم والتربية –

جامعة عين شمس

# ملخصات الدراسة

ملخص الدراسة باللغة العربية.  
ملخص الدراسة باللغة الأجنبية.



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

ملخص دراسة الدكتوراة  
تنمية المناعة النفسية وفق نظرية أولاه (Olah) لخفض الضغوط الأكاديمية في  
ظل جائحة كورونا لدي عينة من طالبات الجامعة  
رسالة مقدمة للحصول علي درجة دكتوراه الفلسفة في التربية- علم  
النفس التربوي  
(تخصص صحة نفسية) - نظام الساعات المعتمدة

إعداد الباحثة

سارة أحمد زيدان محمد

إشراف

أ.د. أسماء عبد المنعم إبراهيم  
أستاذ علم النفس  
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية -  
جامعة عين شمس

أ.م.د. عواطف إبراهيم شوكت  
أستاذ علم النفس المساعد  
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
- جامعة عين شمس

1447هـ / 2025م

## مقدمة الدراسة:

تلعب المناعة النفسية دورًا مهمًا في حياة الطالبات لخفض الضغوط الأكاديمية في ظل جائحة كورونا وتعتبر المناعة النفسية إحدى متغيرات التي لها تأثير كبير في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة من خلال البرنامج الإرشادي.

## تساؤلات الدراسة:

مافعالية برنامج تدريبي لتنمية المناعة النفسية في خفض الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة في ظل جائحة كورونا؟  
وينبثق من هذا السؤال الأسئلة الفرعية الآتية؟

- 1- ما الفروق في مستوى المناعة النفسية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي على التجريبية؟ وما مقدار واتجاه الفروق إن وجدت؟
- 2- ما الفروق في مستوى المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي؟ وما مقدار واتجاه هذه الفروق إن وجدت؟
- 3- ما فروق في مستوى المناعة النفسية لدى المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي؟ وما مقدار واتجاه هذه الفروق إن وجدت؟
- 4- ما فروق في مستوى الضغوط الأكاديمية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدريبي على التجريبية؟ وما مقدار واتجاه هذه الفروق إن وجدت؟
- 5- ما فروق في مستوى الضغوط الأكاديمية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي؟ وما مقدار واتجاه الفروق إن وجدت؟
- 6- هل توجد فروق في مستوى الضغوط الأكاديمية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي؟ وما مقدار واتجاه هذه الفروق إن وجدت؟

**أهداف الدراسة:**

- تهدف الدراسة الحالية إلى تنمية المناعة النفسية وفق نظرية أولاه لخفض الضغوط الأكاديمية في ظل جائحة كورونا لدى عينة من طالبات الجامعة.
- 1- التعرف على الفروق في مستوى المناعة النفسية النفسية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي.
  - 2- التعرف على الفروق في مستوى المناعة النفسية لدى المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي.
  - 3- التعرف على الفروق في مستوى المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.
  - 4- تحديد الفروق في مستوى الضغوط الأكاديمية بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي.
  - 5- تحديد الفروق في مستوى الضغوط الأكاديمية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي .
  - 6- تحديد الفروق في مستوى الضغوط الأكاديمية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.

**أهمية الدراسة:**

وطبقاً لأهداف الدراسة فكانت أهمية الدراسة:

**الأهمية النظرية:**

- 1- تتبع أهمية الدراسة إلى أهمية الموضوع الذي تتناوله الباحثة وهو تنمية المناعة النفسية وفق نظرية أولاه (olah) لخفض الضغوط الأكاديمية في ظل جائحة كورونا لدى عينة من طالبات الجامعة.
- 2- توضيح الآثار السلبية للضغوط الأكاديمية وخاصةً للشريحة مهمة وهي طالبات الجامعة.

3- تستمد هذه الدراسة أهميتها من أهمية العينة إذ تستهدف إحدى أكثر الفئات الخاصة بأهمية وهي فئة طالبات الجامعة؛ حيث الاهتمام بهذه الفئة يساعد في تقدم المجتمع وتطوره.

#### الأهمية التطبيقية:

1- تتطلع هذه الدراسة لترجمة مقياس المناعة النفسية وإعداد مقياس الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طالبات الجامعة مما قد يسهم في تزويد مكتبة القياس النفسى.

2- إعداد برنامج تنمية المناعة النفسية وفق نظرية أولاه (olah) لخفض الضغوط الأكاديمية في ظل جائحة كورونا لدى عينة من طالبات الجامعة.

3- الاستفادة من نتائج التي تسفر عنها الدراسة الحالية لتمكين المسؤولين في المؤسسات التربوية والتعليمية والجهات المختلفة بالاهتمام بهذه الفئة بصورة أفضل في كل المجالات.

**المنهج:** استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج التجريبي القائم على تصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة)، وذلك لأنه المنهج المناسب لطبيعة متغيرات الدراسة القائمة والهدف منها.

**العينة:** تم اختيار عينتين للدراسة هما:

#### 1- عينة التحقق من الخصائص السيكومترية:

تم اختيار عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياسي الدراسة والتأكد من صلاحيتهما للقياس وقد بلغ عدد العينة (200) طالبة من طالبات الجامعة من كلية البنات جامعة عين شمس بالفرقة الثانية قسم علم النفس انتظام وانتساب.

#### 2- عينة الدراسة الأساسية:

تكونت من (20) طالبة تم اختيارهن من الحاصلات على أقل درجة في الإرباعي الأدنى لمقياس المناعة النفسية، ودرجات أعلى من الإرباعي الأعلى لمقياس الضغوط الأكاديمية، وتم توزيعهم على مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وتضم كلا منهما 10 طالبات.

#### أدوات الدراسة:

- 1- مقياس المناعة النفسية (إعداد أولاه، 2012).
- 2- مقياس الضغوط الأكاديمية (إعداد الباحثة).
- 3- البرنامج الإرشادي لتنمية المناعة النفسية لطالبات الجامعة (إعداد الباحثة).

#### نتائج الدراسة:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج على التجريبية .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في اتجاه البعدي.
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الأكاديمية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج على التجريبية.
- 5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الأكاديمية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في اتجاه البعدي.
- 6- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الأكاديمية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.





Ain shames university  
Faculty of women for Arts,  
Sciences and Education  
Psychology Department

***Developing Psychological Immunity According to Olah  
Theory to Decrease the Academic Stress during Corona  
Pandemic for Sample of Female University Students***

**A disertatio Submitted for A  
doctroral Degree in Education-  
educational psychology  
(Mental Health) - Credithours  
System**

Submitted by  
**Sarah Ahmed Zidan Mohamed**

**Supervisors**

**Prof. Dr  
Asmaa Abdel Moneim  
Ibrahim**

*Professor of Psychology  
Faculty of women for arts sciences  
and education  
Ain-Shams University*

**Associate Professor  
Dr.  
Awatef Ebrahim  
Shawkat**

*Associate Professor of Psychology  
Faculty of women for artes sciences  
and education  
Ain-Shams University*

## Summary of study

### A intoudction:

**Psychological immunity plays a significant role in reducing academic stress in female students during the covid 19 pandemic.** psychological immunity is one of the variables that has a significant impact on reducing academic stress among female university students through counseling program.

### Study Questions:

- 1- What are differences level of psychological immunity between the experimental and control groups after applying training program to the experimental group? And what is the magnitude and direction of the differences, if any?
- 2- What are differences level of psychological immunity among members of experimental group in the pre-post tests? And what is the magnitude and direction of the differences, if any?
- 3- What are differences level of psychological immunity among the experimental group in the post and follow-up measurements? And what is the magnitude and direction of the differences, if any?
- 4- What are differences level of academic stress between of the members of the experimental and control groups after applying training program to the experimental group? And what is the magnitude and direction of the differences, if any?
- 5- What are differences level of academic stress among members of experimental group in the pre and -post tests? And what is the magnitude and direction of the differences, if any?
- 6- What are differences level of academic stress among the experimental group in the post and follow-up measurements? And what is the magnitude and direction of the differences, if any?

### **Study objectives:**

The current study aims to develop psychological immunity based on olah theory .to reduce academic stress in light of covid 19 pandemic among a sample of female university students .

- 1-Detecting the extent of improvement in the degree of psychological immunity in the experimental group after implementing the program.
- 2-Detecting the extent of improvement in the experimental groups score compared to the control group in psychological immunity after implementing the program.
- 3-Detecting the extent of improvement in the psychological immunity among female university students according to the post-and flow up measurements.
- 4-Identifying to the degree of reduction in academic stress for experimental group after implementing the program.
- 5-Identifying to the degree of reduction in academic stress among female university students according to the post test and flow-up measurements.
- 6- The extent of stability of the degree of academic stress among female university students according to the post test and flow-up measurements.

### **Importance of study\_:**

According to the objectives of the study,the importance of the study was:

#### **\* The practical importance:**

- 1- The importance of the study stems from the importance of the topic addressed by the researcher,which is developing psychological immunity according to the Olah Theory to Decrease the Academic Stress during Corona Pandemic for Sample of Female University Students.

- 2-Explaining the negative effects of academic stress especially for an important segment which is female university students .
- 3-This study will derive its importance of the sample as it targest one of the most important special groups,namely female university students ,paying attention to this group contributes to the progress and development of society.

**\*Practical importance:**

- 1-This study aims to prepare ascale for psychological immunity and academic stress among of female university students ,which may contribute to enriching the library of psychological measurement.
- 2-Preparing apsychological immunity development program based on the olah theory to reduce academic stress of the conrona pandemic for asample of female university students.
- 3-Benefiting from the results of the current study to enable officials in educational institutions and entities to pay better attention to this group in all fields.

Methodology\_:In this study the researcher used the experimental method based on designing two groups (experimental and control)because it is the appropriate method for the nature of the existing study variables and its purpose.

**Sample:**Two sample were selected for the study:

- 1-Psychometric properties verification sample

Asample was selected to verify the psychometric properties of the study scales and to ensure their validity for measurement,the sample number was 200 feamble university students from college of grils ain shams universty in second year department of psychology, full time and part time.

- 2-The main study sample

It consisted of 20 female students who were selected from those who obtained the lowest score in the lower quartile of psychological immunity scale, and higher scores than the upper quartile of the academic stress scale, there were distributed into two groups, one experimental and the other control, each of which included 10 female students.

### Study results

- 1- There are statistically significant differences level of psycholmmunity between the average scores of the experimental and control groups after applying the program to the experimental group.
- 2- There are statistically significant differences level of psychological immunity between the average ranks of the experimental groups scores in pre- and post- measurements in the post measurements direction.
- 3- There are no statistically significant differences in the level of the psychological immunity between the average ranks of the experimental group scores in the post- and follow-up measurements.
- 4- There are Statistically significant differences level of academic stress between the average scores of the experimental and control groups after applying the program to the experimental group after applying the program to the experimental group.
- 5- There are statistically significant differences in the level of academic stress between the average ranks of the experimental group's scores in the pre- and post- measurements in the post measurements direction.
- 6- There are no statistically significant differences level of academic stress between the average ranks in the post measurements direction average ranks of experimental group's scores in the post- and follow-up measurements.

