

جامعة قاصدي مرباح ورقلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية



مذكرة تخرج مقدّمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر أكاديمي LMD

الميدان: العلوم الاجتماعية

الشعبة: علوم التربية

التخصص: ارشاد وتوجيه

إعداد الطالبة:

سلاف بن زيد

فيروز بن حنيش

مذكرة بعنوان:

المناعة النفسية لدى طلبة الماستر علم النفس وعلوم التربية

(دراسة استكشافية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة)

تاريخ المناقشة: 2023/06/08

لجنة المناقشة مكوّنة من السادة:

رئيسا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	أستاذ (ة) بوبكر دبابي
مشرفا ومقررا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	أستاذ (ة) نادية بوضياف
مناقشا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	أستاذ (ة) نبيلة باوية

الموسم الجامعي: 2023/2022

جامعة قاصدي مرباح ورقلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية



مذكرة تخرج مقدّمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر أكاديمي LMD

الميدان: العلوم الاجتماعية

الشعبة: علوم التربية

التخصص: ارشاد وتوجيه

إعداد الطالبة:

سلاف بن زيد

فيروز بن حنيش

مذكرة بعنوان:

المناعة النفسية لدى طلبة الماستر علم النفس وعلوم التربية

(دراسة استكشافية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة)

تاريخ المناقشة: 2023/06/08

لجنة المناقشة مكوّنة من السادة:

رئيسا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	أستاذ (ة) بوبكر دبابي
مشرفا ومقررا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	أستاذ (ة) نادية بوضياف
مناقشا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	أستاذ (ة) نبيلة باوية

الموسم الجامعي: 2023/2022

إهداء

إلى من وضع المولى سبحانه وتعالى الجنة تحت قدميها، ووقرها في كتابه العزيز

أمي فضيلة بن عليّة.

إلى خالد الذكر الذي وفاته المنية منذ أعوام وكان خير مثال لرب الأسرة والذي لم يتهاون يوم في توفير سبيل الخير والسعادة لنا أبي الموقر عبد القادر رحمك الله

وأسكنك فسيح جناته يارب .

إلى من أعتمد عليه في كل كبيرة وصغيرة أخي المحترم الغالي موسى .

والى كل اخواني الأعمام، عائلتي الصغيرة دتمم سندا لي وحفظكم الله ورعاكم .

والى أصدقائي الطيبين مكانكم في القلب .

الى أستاذتي المشرفة على عملي نادية بوضياف رزقها الله الصحة والعافية

على كل ماقدمته لنا .

و الى كل ما تمنى لنا الخير وساندي في انجاز هذا العمل .

فيارب يسر لهم ووقفهم في حياتهم وأزرع الخير في طريقهم إليك وأنزلهم منزلة مباركة.

فيروز

إهداء

بعد بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على صاحب الشفاعة سيدنا محمد النبي الكريم،

وعلى آله وصحبه أجمعين ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين الحمد لله الذي وهبنا

التوفيق والسداد ومنحنا الثبات وأعاننا على إتمام هذا العمل بعد أن سافرنا لنصنع

النقاط على الحروف

ونكسب ما وراء ستار العلم والمعرفة فها هي ألان ثمار علمنا قد أينعت وحن قطافها.

أهدي ثمرة جهدي المتواضع:

إلى من لم تدخر نفسا في تربيته...أمي الغالية فريحة

إلى من تشققت يدها في سبيل رعايته...أبي الغالي العيد

إلى أخوتي وإخواتي الكرام حفظهم الله

إلى كافة أصدقائي وزملائي ورفاق الدراسة وفقكم الله

إلى كل من كان لهم أثر على حياتي

إلى كل من نصحتني وجهني وكل من ساهم في إتمام هذا البحث

إلى الاستاذة المشرفة

وإلى كافة الأساتذة الذين رافقوني طيلة مشواري الدراسي جزاكم الله عنا خير الجزاء

تقبلوا مني جزيل الشكر و التقدير

سلاف

شكر وعرقان

اللهم لك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه، ملئ السموات وملئ الأرض
نشكرك ربي على نعمك التي لا تعد، ونحمدك ربي ونشكرك على أن يسرت لنا
إتمام هذه الرسالة على الوجه الذي نرجوا أن ترضى به عنا،
وفاء وتقديرا واعترافا منا بالجميل نتقدم بجزيل الشكر والعرقان
إلى كل من مد يد العون وساعد في انجاز هذا العمل وزرع التفاؤل في دربنا
وقدم لنا المساعدة في التسهيلات

الى الاستاذة المشرفة

والى كافة الأستاذة الذين لم يخلوا علينا في تقديم المعلومات
فاللهم في نفس المنزلة وان لم يسعفنا المقام لذكرهم فهم
أهل الفضل والخير والشكر.

بن حنيش فيروز_ بن زيد سلاف

ملخص الدراسة:

- هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى المناعة النفسية لدى طلبة ماستر علم النفس وعلوم التربية بجامعة قاصدي مبراح ورقلة، وكذا لمعرفة دلالة الفروق في المناعة النفسية حسب متغير التخصص، و الحالة الاجتماعية، و مكان الإقامة، وحاولت الدراسة الإجابة على التساؤلات التالية :
- _ ما مستوى المناعة النفسية لدى طلبة ماستر علم النفس وعلوم التربية ؟
- _ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المناعة النفسية لدى طلبة ماستر علم النفس وعلوم التربية تعزى لمتغير التخصص؟
- _ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المناعة النفسية لدى طلبة ماستر علم النفس وعلوم التربية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المناعة النفسية لدى طلبة ماستر علم النفس وعلوم التربية تعزى لمتغير مكان الإقامة؟
- و لاختبار فرضيات الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الاستكشافي و أجريت الدراسة على عينة تكونت من (150) طالب وطالبة ماستر علم النفس وعلوم التربية بجامعة قاصدي مبراح ورقلة أما فيما يخص أدوات الدراسة فاستخدمت الدراسة الحالية استبيان ابو حليلة(2022) الذي يقيس المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وهذا بعد التأكد من صدقه وثباته على عينة الدراسة، وتمت المعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام حزمة الأساليب الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss إصدار (26) وتوصلت الدراسة للنتائج التالية:
- _ مستوى المناعة النفسية لدى طلبة ماستر علم النفس وعلوم التربية مرتفع .
- _ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المناعة النفسية لدى طلبة ماستر علم النفس وعلوم التربية تعزى لمتغير التخصص .
- _ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المناعة النفسية لدى طلبة ماستر علم النفس وعلوم التربية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.
- _ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المناعة النفسية لدى طلبة ماستر علم النفس وعلوم التربية تعزى لمتغير مكان الإقامة.

Abstract of the study:

The current study aimed to reveal the level of psychological immunity of Psychology and Education Sciences Master students at OuarglaKasdiMerbah University and also to determine the significance of differences in psychological immunity by specialty, social status and place of residence variables, the study attempted to answer the following questions:

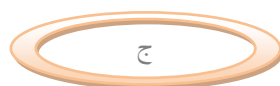
- What level of psychological immunity do Master students have in psychology and education sciences?
- Are there statistically significant differences in psychosocial immunity among Master students attributable to the specialty variable?
- Are there statistically significant differences in psychosocial immunity among Master students attributable to the social status variable?
- Are there statistically significant differences in psychosocial immunity among Master students attributable to the place of residence variable?

To test the hypotheses of the study, the descriptive exploratory approach was used, and the study was conducted on a sample of (150) male and female students in psychology and educational sciences at OuarglaKasdiMerbah University. As for the study tools, the current study used "Abou Halima Psychological Immunity Questionnaire" (2022), which measures the psychological immunity of university students and that was after checking its



validity and reliability to the study sample. The statistical processing of the data was carried out using the Social Science Statistical Methods SPSS program (version 26) and the study concluded the following results:

- The level of psychological immunity of Master students in psychology and education sciences is high.
- There are no statistically significant differences in psychological immunity among Master – students in psychology and education sciences attributable to the specialty variable.
- There are no statistically significant differences in psychological immunity among Master students in psychology and education sciences attributable to the social status variable.
- There are no statistically significant differences in psychological immunity among Psychology and Education Sciences Master students attributable to the place of residence variable.



قائمة المحتويات:

الرقم	المحتوى	الصفحة
/	الإهداء	/
/	شكر وتقدير	/
/	ملخص الدراسة	أ
/	ملخص الدراسة بلإنجليزية	ب
/	قائمة المحتويات	د
/	قائمة الجداول	و
/	قائمة الأشكال	ز
/	مقدمة	1
الباب الأول الجانب النظري		
الفصل الأول : مشكلة الدراسة واعتباراتها		
1	مشكلة الدراسة	5
2	فرضيات الدراسة	8
3	أهداف الدراسة	8
4	أهمية الدراسة	9
5	التعريف الإجرائي لمتغير الدراسة	9
6	حدود الدراسة	10
الفصل الثاني : المناعة النفسية		
/	تمهيد	12
1	تعريف المناعة النفسية	12
2	أنواع المناعة النفسية	13
3	أهمية المناعة النفسية	14
4	خصائص المناعة النفسية	15
5	مكونات المناعة النفسية	16
6	مظاهر المناعة النفسية	16
7	العوامل التي تساعد على تنمية المناعة النفسية	17
8	أعراض فقدان المناعة النفسية	18
9	النظريات المفسرة للمناعة النفسية	18
/	خلاصة الفصل	21
الباب الثاني: الجانب الميداني		
الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية		
/	تمهيد	25
1	منهج الدراسة	25
2	الدراسة الاستطلاعية	25

24	الهدف من الدراسة الإستطلاعية	1_2
24	حدود الدراسة الاستطلاعية	2_2
25	أدوات البحث في الدراسة	3_2
26	الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة	4_2
33	الدراسة الاساسية	3
33	إجراءات الدراسة الأساسية	1_3
33	حدود الدراسة الأساسية	2_3
35	الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة	4
36	خلاصة الفصل	/
الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة		
38	تمهيد	/
38	عرض وتحليل وتفسير ومناقشة التساؤل الأول	01
40	عرض وتحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الثانية	02
41	عرض وتحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الثالثة	03
43	عرض وتحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الرابعة	04
استنتاج عام للدراسة واقتراحات		
45	استنتاج عام واقتراحات	/
قائمة المراجع		
47	قائمة المراجع	/
الملاحق		
51	الملاحق	/



قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
25	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية	جدول رقم (01)
27	يوضح نتائج فرز إجابات المحكمين لأداة الدراسة حول مدى ملائمة الابعاد للموضوع	جدول رقم (02)
28	يوضح النتائج النهائية لملاحظة المحكمين المتعلقة بمدى قياس الفقرات للموضوع	جدول رقم (03)
30	يوضح الضبط الملحق بالصياغة اللغوية للفقرات	جدول رقم (04)
31	يوضح نتائج صدق المحكمين المتعلقة بمدى كفاية عدد الفقرات لكل بعد	جدول رقم (05)
31	يوضح نتائج صدق المحكمين المتعلقة بمدى ملائمة بدائل الاجابة	جدول رقم (06)
32	يوضح نتائج صدق المحكمين المتعلقة بمدى وضوح التعليمات المقدمة لعينة الدراسة	جدول رقم (07)
32	يوضح صدق المقارنة الطرفية لأداة الدراسة	جدول رقم (08)
33	يوضح قيم معامل الفاكرونباخ لأداة الدراسة	جدول رقم (09)
33	يوضح قيم معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية للمقياس بطريقة التصنيف الفردي والزوجي للفقرات لأداة الدراسة	جدول رقم (10)
39	نتائج اختبار "ت" لدلالة هذه الفروق الفرق بين المتوسط الحسابي لعينة الدراسة والمتوسط الفرضي على مقياس المناعة النفسية	جدول رقم (11)
41	نتائج اختبار تحليل التباين لدلالة الفروق في المناعة النفسية تبعاً لمتغير التخصص	جدول رقم (12)
42	نتائج اختبار الفروق "ت" بين درجات الطلبة المتزوجين وغير المتزوجين على مقياس المناعة النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية	جدول رقم (13)
44	نتائج اختبار الفروق "ت" بين درجات الطلبة مقيم بالإقامة الجامعية وغير مقيم بالإقامة الجامعية على مقياس المناعة النفسية تبعاً لمتغير الإقامة	جدول رقم (14)

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
34	تمثيل بياني يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير التخصص	الشكل رقم (01)
35	تمثيل بياني يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير الحالة الإجتماعية	الشكل رقم (02)
35	تمثيل بياني يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير محل الإقامة	الشكل رقم (03)

مقدمة:

يرشدنا القرآن الكريم الى كيفية بلوغ الاطمئنان والسكينة وذلك بذكر الله تعالى «الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب» (الرعد: 28)، اي استحضار الدائم للفاعل الأكبر في الكون وهو الله بحيث يستقبل الشخص المشاكل والأحداث والتحديات وهو مدرك أن الكبير المهيمن وراء كل شيء وقادر على كل شيء لقوله تعالى «واصبر لحكم ربك فإنك بأعيننا» فكثير الذكر تأتيه القدرة على استقبال تحديات الحياة ومواجهتها وعدم التأثر بها، فالشخص السوي هو الشخص الذي يسيطر على أفكاره فيتحكم في أفعاله وسلوكياته.

ومع ضغوط الحياة وكثرة الأعباء يحتاج الشخص ان يكون له القدر الكافي من المناعة النفسية التي تساعده على مواجهة هذه الأفكار فهي النور الذي يحيط بجسم الانسان مثل الغلاف الجوي، بحيث هي القدرة على تجاوز التحديات وتحويلها الى دروس، وقوة في معرفة كيفية التعامل مع مشكلات التي تزيد من الوعي والتعافي الذاتي والسر في ذلك هو جودة العلاقة مع الله، فالشخص الذي عنده مناعة نفسية له القدرة على تخيلات إيجابية يستطيع من خلالها استقبال التحديات والصعوبات وتقبلها لأنها من طبيعة الحياة، وكذلك للعلم دور مهم في جانب المناعة النفسية بحيث يسلط النور على الأماكن المظلمة في نفسية الشخص فهو قادر على التعافي من الانهيار ومشاكل التي تعترضه في الحياة، فالعلم أحسن صديق له والذي هو خلاصة عقول العلماء التي تنور طريق طالب العلم، فيسعى جاهدا الى الارتقاء والعلو وتحدي المصاعب ومواجهة ما يعترضه من ضغوط وأزمات نفسية وتحمل مسؤولية ذلك.

فالإنسان كائن اجتماعي بطبعه لا يستطيع العيش بمعزل عن الآخرين، فيتواصل ويتفاعل معهم بغية تحقيق أهدافه وعيش حياة نفسية اجتماعية سعيدة، وفي ظل التقدم المستمر والسريع نتيجة الانفتاح الثقافي والفكري أصبحت هناك تحديات وأزمات وصعوبات نتج عنها حالة من القلق والتوتر المستمر أصبح ضروريا أن يتمتع الانسان بالصحة النفسية لمواجهة هذه الأزمات وتعتبر الجامعة واقعا يحتاج الى تحمل مسؤولية كبرى باعتبارها مكن القوة لتحقيق التنمية من خلال تكوين مفكرين ومبدعين وتهتم بالقدرات البشرية الواعدة وتحتضنهم فيعاني الطلبة الجامعيين العديد من الضغوطات والمشكلات مما يخلق حالة من عدم الاستقرار النفسي وظهور حالة نفسية سلبية نتيجة تلك الضغوطات التي يعيشها الطالب الجامعي فيحتاج الى تحسين نفسه من المشكلات التي تعترضه بقوة دفاعية تساعده في تحقيق اهدافه .

وتعد المناعة النفسية من المفاهيم الايجابية في علم النفس والتي تعمل كالدرع الواقي من الازمات التي يتعرض لها الفرد بشكل مستمر في الحياة فيحتاجها كل انسان وخاصة الطالب الجامعي فهي تساعده على التكيف مع محيطه ومجتمعه والتعايش معه بصحة نفسية جيدة.

وتعتبر المناعة النفسية نظام متكامل يساعد على وقاية الذات حيث أن مكونات تجعل الأفراد قادرين على مواجهة الضغوط وهي نوع من الدفاعات التي تعمل على إعادة تفسير المعلومات السلبية بأسلوب يحسن من أثارها التي تهدد الكيان الوجداني وتصل بالفرد للشعور الجيد. (افراح و علاء الدين. 2022: 3212) ويعرفها بيومي " بأنها قدرة الفرد على التعامل مع المواقف والأحداث بأسلوب مناسب وبطريقة لا شعورية مع وضع الآليات والخطط التي تستخدم مع كل طارئ حتى لا تتأثر على سلوكه وأفكاره (البيومي. 2019 : 5)

كما يرى خليل الحلبي أن المناعة النفسية هي قدرة الفرد على مواجهة الأزمات وتحمل الكروبات والصعوبات ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر يشوبها الغضب والعداوة والانتقام. (خليل الحلبي. 2021: 472)

ونستنتج مما سبق أهمية هذا المتغير في الدراسة البحثية وهو المناعة النفسية والتي من خلالها سوف نسلط الضوء على معرفة مستوى هذه المتغير لدى طلبة ماستر علم النفس وعلوم التربية بجامعة قاصدي مرياح ورقلة، ومعرفة إذا كان هناك فروق تبعا لمتغيرات التخصص، الحالة الاجتماعية، الإقامة. ولدراسة موضوع بشقيه النظري والتطبيقي تم اقتراح الخطة المنهجية التالية:

الباب الأول: واشتمل على فصلين :

الفصل الاول: تقديم موضوع الدراسة: ويتضمن تحديد مشكلة الدراسة والفرضيات المقترحة والأهداف والاهمية وحدود الدراسة وتعريف الاجرائية لمتغيرات الدراسة.

الفصل الثاني: المناعة النفسية وذلك من خلال تعريفها، النظريات المفسرة لها ، أنواعها، أهميتها، خصائصها ، مكوناتها، مظاهرها، العوامل التي تساعد على تنمية المناعة النفسية، وأعراضها.

الباب الثاني: احتوى على فصلين :

الفصل الثالث: إجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، وضم منهج الدراسة، الدراسة الإستطلاعية وحدودها، وأدوات البحث في الدراسة والخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، والدراسة الأساسية وحدودها، والاساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة.

الفصل الرابع: عرض وتحليل نتائج الدراسة، وتناول عرض وتحليل وتفسير ومناقشة التساؤل الأول، وكذا عرض وتحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الثانية والثالثة والرابعة، وفي الأخير استنتاج عام واقتراحات، وعرض قائمة المراجع المعتمدة في الدراسة وكذا الملاحق.

الباب الأول الجانب النظري

الفصل الأول :مشكلة الدراسة واعتباراتها

1- مشكلة الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهداف الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- التعاريف الإجرائية للدراسة

6- حدود الدراسة

مشكلة الدراسة:

تعد مرحلة التعليم الجامعي من أهم المراحل التعليمية، حيث أنها مرحلة انتقال من بيئة مدرسية إلى البيئة الجامعية، وتعد الأخيرة بيئة جديدة للنمو المعرفي و تطوير القيم الإجتماعية، يسعى فيها الفرد لتحقيق أهدافه في الحياة فيتعرض الطالب فيها إلى الكثير من التفاعلات و الاضطرابات الدراسية والنفسية والإجتماعية حيث تمثل للبعض معوق يحول دون تحقيق متطلبات الصحة النفسية لديهم في حين يستطيع البعض الآخر التغلب على مثل هذه المعوقات و تخطيها الأمر الذي يستوجب تشجيع الطلبة الجامعيين على العمليات الدفاعية النفسية التي يلجأون إليها في مواجهة هذه الأزمات وعلى الرغم من كثرة الأساليب النفسية و الوقائية و تنوعها في حماية الذات الإنسانية من اللوم والتهديد النفسي و تعرض الفرد إلى الكثير من التفاعلات الإجتماعية و الضغوط النفسية و التحديات الدراسية التي قد تؤثر سلبا على صحته النفسية و هذا الأمر يتطلب تشجيعهم على تنمية الآليات الدفاعية النفسية التي يلجأون إليها في مواجهة الأزمات و المعوقات لضمان الصحة النفسية السليمة بالإضافة إلى تحقيق الأهداف المنشودة. (الرفوع. 2021. : 89)

حيث يمتلك الفرد قوة من شأنها أن تجعله أكثر قوة و صلابة و مرونة في مواجهة الضغوط النفسية التي تساعد على التكيف مع أحداث الحياة الضاغطة و هذه القوة تدعى بالمناعة النفسية و هي من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي و موجودة عند الفرد مع المناعة البيولوجية جنبا إلى جنب للحفاظ على جسده و روحه و ذلك من خلال قدرة نظام المناعة النفسية للحفاظ على توازن الفرد المعرفي و الإنفعالي لمواجهة الصدمات المختلفة ليتمكن من العودة إلى حالته الطبيعية بعد التعرض للضغوط و الأحداث الأليمة و إعادة صياغة بناءه المعرفي للتكيف مع الأحداث المحيطة به و تقبلها كتجارب جديدة. (حلیم. 2021 : 266)

ويرى "علي" أن مفهوم المناعة النفسية ظهر بناء على قائمة مكونة من سمات الشخصية الإيجابية لمواجهة الضغوط و تعبر هذه السمات عن مصادر قوة الشخصية في المواجهة و مرونة الأنا في التعامل مع المشكلات و الضغوط و التوجه نحو الهدف، حيث تعمل هذه المصادر كآليات معرفية تكمن وراء من الإنفعالات الإيجابية بما تقوم به من دور علاجي أو وقائي من خلال إستبعاد الخبرات السلبية أو تجنبها كلياً. (علي. 2019 : 44)

كما تعرف المناعة النفسية بأنها قدرة الفرد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية و الإحباطات و التهديدات و المخاطر و الأزمات النفسية عن طريق التحصين النفسي بالتفكير الإيجابي و ضبط الإنفعالات و الإبداع في حل المشكلات و زيادة كفاءة الذات و نموها و تركيز الجهد نحو الهدف. (زيدان. 2013. 876)

و بالتالي فإن المناعة النفسية تعد نظام متكامل متعدد الأبعاد سواء الأبعاد المعرفية أو الدافعية أو السلوكية للشخصية و التي من شأنها أن تعطي الفرد مناعة ضد الضغوط و المحن و الكوارث بل و تعمل كأجسام مضادة لمقاومة مثل هذه الضغوط. لحماية و تحصين النفس من الإضرار والاجهاد (حليم. 2021. 268)

ونظرا لأهمية المناعة النفسية اجريت العديد من الدراسات حولها من بينها دراسة كاظم لعبيبي فاتن 2020 المعنونة ب : المناعة النفسية و علاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة جامعة بغداد العراق حيث هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المناعة النفسية و التكيف الأكاديمي لدى طلبة جامعة بغداد العراق، تكونت العينة من 400 طالب و طالبة ، و بعد تطبيق مقياس المناعة النفسية عبد الجبار 2010 توصلت الدراسة الا أن الطلبة الجامعيين يعانون من انخفاض حقيقي في مستوى المناعة النفسية والتكيف الأكاديمي و كذلك وجود علاقة طردية بين المتغيرين، كما توصلت الدراسة إلى أن المناعة النفسية ترتبط بشكل أكبر مع نضج أهداف عند الإناث أكثر مما عليه لدى الذكور.

و هدفت دراسة بابر عمر ليلي 2021 الموسومة بالمناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي إلى التعرف على مستوى كل من المناعة النفسية الذكاء الاجتماعي لدى الطالبات كلية التربية بجامعة نجران المكونة من 243 طالبة ،حيث تمثلت أدوات الدراسة في مقياس المناعة النفسية التخاينة 2018 ، و مقياس الذكاء الاجتماعي أوضحت النتائج أن هناك ارتباط ضعيف بين مستوى المناعة النفسية و الذكاء الاجتماعي ، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفقا لمتغير العمر .

في حين هدفت دراسة أبو حليلة أحمد عبد الوهاب يوسف 2022 تحت عنوان المهارات الحياتية كمنبآت لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية بفلسطين إلى التعرف على مستوى المهارات الحياتية والمناعة النفسية لدى عينة الدراسة ، و كذلك التعرف على إمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية في ضوء المهارات

الحياتية، تكونت عينة الدراسة من 1116 طالب و طالبة حيث إستخدم الباحث (مقياس المهارات الحياتية و المناعة النفسية) إذ توصلت الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع في المهارات الحياتية و المناعة النفسية و إمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية في ضوء المهارات الحياتية و كذلك وجود علاقة إرتباطية موجبة بين المهارات الحياتية و المناعة النفسية كما توصل الباحث إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المهارات الحياتية و المناعة النفسية تبعاً لمتغير الجنس و المستوى الدراسي وكذا التخصص.

بينما هدفت دراسة البيومي سعد رياض محمد 2019 المعنونة ب:فاعلية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية في خفض مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة الطائف إلى التحقق من مدى فاعلية البرنامج الإرشادي لدعم المناعة النفسية و خفض مستوى الأفكار اللاعقلانية، حيث تكونت العينة من 145 طالب، توصلت إلى حدوث إنخفاض في الأفكار اللاعقلانية و إرتفاع مستوى المناعة النفسية لدى عينة الدراسة، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية سالبة بين المناعة النفسية و الأفكار اللاعقلانية.

و بما أن المناعة النفسية هي بمثابة الجدار الواقي من الضغوط النفسية و الإجتماعية التي يتعرض لها الطالب في مسيرته الجامعية. هذا ما دفعنا إلى إجراء دراسة حول موضوع المناعة النفسية لدى طلبة ماستر علم النفس و علوم التربية بجامعة قاصدي مرباح بورقلة، ومن هنا يمكننا طرح التساؤلات التالية:

- 1_ ما مستوى المناعة النفسية لدى طلبة ماستر علم النفس وعلوم التربية؟
- 2_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المناعة النفسية لدى طلبة ماستر علم النفس و علوم التربية تعزى لمتغير التخصص (إرشاد وتوجيه، علم النفس التربوي، علم النفس العيادي، علم النفس عمل وتنظيم)؟
- 3_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المناعة النفسية لدى طلبة ماستر علم النفس و علوم التربية تعزى لمتغير الحالة الإجتماعية. (متزوج/غير متزوج)؟
- 4 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المناعة النفسية لدى طلبة ماستر علم النفس و علوم التربية تعزى لمتغير الإقامة (مقيم في الإقامة الجامعية/غير مقيم في الإقامة في الجامعية)؟

فرضيات الدراسة:

- 1 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المناعة النفسية لدى طلبة ماستر علم النفس و علوم التربية تعزى لمتغير التخصص (إرشاد وتوجيه، علم النفس التربوي، علم النفس العيادي، علم النفس عمل وتنظيم).
- 2 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المناعة النفسية لدى طلبة ماستر علم النفس و علوم التربية تعزى لمتغير الحالة الإجتماعية (متزوج/غير متزوج).
- 3 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المناعة النفسية لدى طلبة ماستر علم النفس و علوم التربية تعزى لمتغير الإقامة (مقيم في الإقامة الجامعية/غير مقيم في الإقامة في الجامعية).

أهداف الدراسة

- _ إنجاز مذكرة تخرج.
- _ التدرب على تقنيات البحث العلمي.
- _ البحث في متغيرات موضوع الدراسة.
- _ معرفة مستوى المناعة النفسية لدى طلبة علم النفس و علوم التربية.
- _ معرفة الفروق في المناعة النفسية لدى طلبة علم النفس و علوم التربية تبعاً لمتغير السن.
- معرفة الفروق في المناعة النفسية لدى طلبة علم النفس و علوم التربية تبعاً لمتغير الحالة الإجتماعية.
- _ معرفة الفروق في المناعة النفسية لدى طلبة علم النفس و علوم التربية تبعاً لمتغير الإقامة.

أهمية الدراسة

- _ تسليط الضوء على متغير هام في علم النفس الإيجابي.
- _ إبراز مدى أهمية المناعة النفسية في حياة الطلبة الجامعيين.
- _ المناعة النفسية من الموضوعات الحديثة التي لقيت اهتماما في السنوات الأخيرة نظرا لتزايد الضغوطات و الأزمات النفسية.
- _ المساهمة في إبراز مدى أهمية المناعة النفسية في التعامل مع الضغوطات و تدعيم الصحة النفسية.
- _ تساهم في وضع اقتراحات و توصيات لطبيعة المهارات التي يجب أن يتمتع بها الطالب الجامعي في الحاضر و المستقبل.
- _ تساعده في رفع مستوى مناعته النفسية.

التعريف الإجرائي لمتغير الدراسة :

المناعة النفسية: هي من الأساليب النفسية و الوقائية التي تساعد الطالب الجامعي في حماية ذاته من اللوم و التهديد النفسي الذي يتعرض له في تفاعلاته الإجتماعية و الضغوط النفسية والتحديات الدراسية، الأمر الذي يتطلب تشجيعهم على تنمية آلياتهم الدفاعية النفسية في مواجهة الأزمات ،و تجعله أكثر قوة و صلابة ومرونة في مواجهة الضغوط النفسية و مساعدته على التكيف مع الأحداث الضاغطة التي يمر بها، ويعبر عنها بالدرجة التي يحصل عليها في مقياس المناعة النفسية و الذي يتكون من الأبعاد التالية:

الثقة بالنفس ،ضبط النفس ،حل المشكلات ،التفكير الإيجابي ،البعد الديني ،الصمود النفسي و المرونة النفسية.

التعاريف الإجرائية لأبعاد الدراسة:

الثقة بالنفس: هي تقدير الفرد لذاته و اعتقاده الشخصي بأنه يمكنه النجاح في القيام بالسلوكات والتصرفات والاعمال التي تحتاج الى إمكانيات وقدرات عالية.

ضبط النفس: هو منعها من التصرف خطأً في المواقف الطارئة والمفاجئة التي تتطلب قدراً من الشجاعة والحكمة وحسن التصرف .

حل المشكلات: هو سلوكٌ ينظم المفاهيم والقواعد التي سبق تعلمها بطريقة تساعد الفرد على تطبيقها في موقف مشكلة الذي يواجهه الفرد وبذلك يكون الفرد قد تعلم شيئاً جديداً هو سلوك حل مشكلة .

التفكير الايجابي: هو التفاؤل والنظر إلى الاشياء الجيدة في الحياة.

البعد الديني: هو نظام متكامل من المعتقدات وأسلوب الحياة وشعائر يمكن للفرد من خلالها أن يجد معنى لحياته.

الصمود النفسي: ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه عند التعرض للضغوط أو مواقف عصبية. **المرونة النفسية:** قدرة الفرد على التأقلم مع مصاعب الحياة في ظل الظروف الاجتماعية الصعبة والمحن الشدائد.

حدود الدراسة :

الحدود الزمنية : تم تطبيق الدراسة في الموسم الجامعي 2022/ 2023 .

الحدود المكانية : جامعة قاصدي مرياح ،كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية ،قسم علم النفس و علوم التربية بورقلة، الجزائر .

الحدود البشرية : طلبة ماستر علم النفس و علوم التربية.

الحدود الموضوعية : المنهج الوصفي الإستكشافي، المتغير المناعة النفسية، إستبيان أبو حليلة 2022 .

الفصل الثاني : المناعة النفسية

تمهيد

- 1_ تعريف المناعة النفسية .
- 2_ أنواع المناعة النفسية .
- 3_ أهمية المناعة النفسية .
- 4_ خصائص المناعة النفسية .
- 5_ مكونات المناعة النفسية.
- 6_ مظاهر المناعة النفسية .
- 7_ العوامل التي تساعد على تنمية المناعة النفسية.
- 8_ أعراض فقدان المناعة النفسية.
- 9_ نظريات المفسرة للمناعة النفسية.

خلاصة الفصل

تمهيد

من المعروف أن راحة الإنسان وصحته لا تنحصر في الجانب الجسدي فحسب بل إن جهاز المناعة النفسي لا يقل أهمية عن جهاز المناعة الجسدي ،حيث أن هذان الجهازان يشكلان مع بعضهما مجموعة متكاملة ،وبالتالي فإن فقدان الصحة الجسدية يضع على النفس عبئاً ثقيلاً ،وتضع الاضطرابات الانفعالية ضغطاً كبيراً على الجسم ،فجهازه المناعي غير مجهز للتعامل معها ،لذا فهما جهازان يعملان لذات الهدف وهو الحفاظ على بيئة داخلية مستقرة ومتناغمة في مواجهة التغيرات المستمرة فيصبح لدينا عقل سليم في جسم سليم ،ويبقى الجهاز المناعي النفسي خط الدفاع الأول يقي الفرد من التأثيرات البيئية السلبية ويساعده على النمو السليم ،وحمائته من الضغوط النفسية الحادة والقلق المزمن ويجعله قادراً على التخلص من الضغوط وتدعيم صحته النفسية والتحصين النفسي باستخدام المكانات الذاتية الكامنة في الشخصية .

1_ المناعة النفسية :

هي بمثابة جهاز امتصاص للصدمات والتحديات والأزمات وتحليلها والرد إيجابياً عليها بشكل يحفظ توازن العضوية نفسياً وجسماً واجتماعياً.

فمن المعروف أن مجموعة معقدة من المثيرات النفسية والاجتماعية والاقتصادية تسهم مجتمعة في إيصال الشخص إلى حالات من الانزعاج والتوتر النفسي، هذا التوتر الذي إذا ما أصبح مزمناً وفشل ؛ فإن هذا التوتر المزمن quot المرء من خفضه وفق الآليات المعروفة بعلم النفس بآليات خفض التوتر & سوف يؤثر على العضوية وفق الآليات الهرمونية والمناعية والعصبية مما يؤدي إلى إصابة الفرد بالمرض الجسدي ذو المنشأ النفسي (ملوحي .2020: 22)

ويقصد بها أنها قدرة الإنسان على مواجهة الأزمات والكروب، وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر الغضب والسخط والعداوة والانتقام، أو مشاعر اليأس والعجز، والانهازامية والتشاؤم. (الجنابي. 2019 : 51).

كما تعرف بأنها مصادر المرونة الشخصية التي تجعل الفرد قادرا على تحمل التأثيرات الضارة لعوامل الاجهاد والمواقف الضاغطة، ودمج الخبرات المكتسبة من تلك المواقف ، بحيث لا تؤثر على فاعلية عمل الفرد، ويضمن عمل هذا النظام إنتاج أجسام مضادة نفسية تحمي الفرد من الآثار والآلام السلبية والتكيف مع البيئة. (الأحمد، 2020: 5)

وتعرف أيضا على أنها مجموع سمات الشخصية التي تجعل الفرد قادرا على تحمل تأثيرات الإنهاك والضغط، وعلى دمج الخبرة المكتسبة من ذلك، بنمط لا يؤثر على الوظائف الفعالة للفرد، كما أنه ينتج مناعة نفسية مضادة تحمي الفرد من التأثيرات البيئية السلبية. (الحرايزة. 2020 : 122)

2_ أنواع المناعة النفسية:

2_1 مناعة نفسية طبيعية:

وهي الاستعداد الوراثي وتشير إلى استعداد تكويني يولد به الأفراد حيث يكون لديهم القدرة على مواجهة المصاعب دون تعليم أو تدريب مسبق. (احمد. 2022: 85).

2_2 مناعة نفسية مكتسبة : وتأتي من تجارب الإنسان وخبراته ومعارفه، التي تكون بمثابة مقويات

نفسية من شأنها تنشيط جهاز المناعة النفسي وتقويته. وكلما تعرض الإنسان للمشاكل والعوائق فإنها تكون أكثر فائدة في تنمية قدرته على التحمل أو مجاهدة النفس، واكتساب خبرات وتجارب جديدة من

شأنها تنشيط المناعة النفسية لديه . (الزين. 1991: 211)

2_3 مناعة نفسية مكتسبة صناعيا:

وهي تشبه المناعة الجسمية التي نكتسبها من حقن الجسم عمدا بالجرثومة المسببة للمرض بعد الحد من خطورتها، وتبقى مناعتها مدة طويلة وتسمى (مناعة مكتسبة فاعلة). وكذلك المناعة النفسية المكتسبة صناعيا يكتسبها الانسان من تعرضه عمدا لمواقف مثيرة للقلق والتوتر والغضب المحتملة ، مع تدريبه على السيطرة على انفعالاته وأفكاره ومشاعره ، وتعويدته على طرد وسواس القلق والجزع والغضب ، وإبداله بأفكار ومشاعر مفرحة في هذه المواقف .(بن سالم .2021: 862)

3_ أهمية المناعة النفسية:

تكمن أهمية المناعة النفسية في :

- تعزيز مهارات وقدرات الأفراد ومساعدتهم على تخطي أزماتهم النفسية ومشكلاتهم بيسر وهدوء.
- هي وحدة متعددة الأبعاد لموارد الشخصية المرتبطة بالجوانب (المعرفية، والدافعية، والسلوكية) تقدم للفرد تحصينا يستطيع من خلاله التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية.
- تقوم المناعة النفسية بحماية الفرد من الأضرار الناتجة عن القلق المستمر والتوتر العصبي الذي يتعرض له في الحياة اليومية .
- تعد المناعة النفسية أحد المتغيرات الداعمة للحفاظ على حياة الإنسان من آثار الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب.
- جهاز وقائي يقوي أسباب أو ميول وتوجهات الفرد عن الاستهداف، أو التعرض للإصابة النفسية.
- ترفع من القدرة على التأقلم لدى الأفراد.

- هي بمثابة عملية تحصين ضد المؤثرات الخارجية أو الاستثارة، أو المشاعر السلبية المتطرفة .
- تحمي صحة الأفراد النفسية والجسمية، بينما قصور المناعة النفسية يهيئ الفرد للإصابة بالعديد من الاضطرابات النفسية والسلوكية وسوء التوافق.(هيبه .شعبان .2021: 68)

4_ خصائص المناعة النفسية :

- من الخصائص التي تساعد الفرد علي تقوية الجانب الانفعالي والتفاعلي في الشخصية وتدعيمه هي :
- التفاؤل والنظرة الإيجابية للحياة .
- تعزيز قدرة الاهتمام بالاستفادة من الخبرات السابقة .
- التصور الإيجابي لمدى قدرة الجهاز المناعي وقوة استجابته للفرد.
- تنمية الإحساس بالمسؤولية وتعزيز تأكيد الذات .
- التكيف والمواءمة مع الأحداث غير السارة.
- تنمية استراتيجية المواجهة التكيفية الواعية .
- القدرة على اختيار مصادر التكيف ودقة السلوك الملائم .(صديق .2021 : 242)

ومن الخصائص العامة نذكر:

- أن المناعة النفسية تقوي عملية توقع امكانية السلوك الايجابي كما أنها تساهم في تحقيق تغيرات ايجابي في حالة الفرد وتؤكد على فرص النمو والتطور وضبط الجهاز المعرفي نحو إدراك النتائج الإيجابية الممكنة. (حليم.2021: 277)

5_ مكونات المناعة النفسية :

مكونات المناعة النفسية تتمثل في :

-الدفاع الذاتي

-التحلي بصفة المساندة الذاتية

-التفكير المحفز بتأكيد الذات والتحكم في المخاوف

-الاتساق الذاتي

- الالتزام الديني

-التفاؤل

- حل المشكلات

- المبادرة الذاتية

-الثقة بالنفس.(بابكر.2021: 2)

6_ مظاهر المناعة النفسية :

- تحرر الروح من الغضب و تحرر إرادة الإنسان من الروابط التي طالما ربطتها بإرادة الآخرين.

- المناعة من الخوف.

- الحياة في راحة حيث تجعل المناعة النفسية الإنسان هادئ النفس مطمئن البال راضيا عن نفسه و عن

ربه و عن الحياة والكون.

- قدرة الإنسان على تحمل ما يتحمله غيره.(الجنابي. 2019 : 52)

7_ العوامل التي تساعد على تنمية المناعة النفسية:

أكد العديد من العلماء أن هناك عوامل عديدة تساعد في تنمية المناعة النفسية من هذه العوامل نذكر:

أ. الفاعلية والقدرة على مواجهة مطالب الحياة :

يتصف الفرد ذو التكيف الحسن بقدرته على مواجهة متاعب الحياة وأحداثها اليومية، كما يتصف بدرجة عالية من العقلانية في مواجهة مواقف الإحباط والتخبط .

ب. الإيجابية:

إن الفرد الذي يتمتع بالمناعة النفسية، يتميز بالسلوك الإيجابي تجاه المواقف الحياتية، وعادة ما يتمكن من بذل الجهد الموجه والبناء في مختلف الاتجاهات، كما أنه إيجابي في مواجهة دوافعه، بحيث لا يقف عاجزاً أمام العقبات التي تحول بينه وبين إشباع هذه الدوافع .

ج. الواقعية:

إن إدراك الفرد لوجود الفروق الفردية بين الناس ورؤيته الواقعية لنفسه بالمقارنة مع الآخرين ومعرفته لمميزاته الخاصة ولحدود قدرته، إحدى الوسائل للتعرف على مدى ما يتمتع به الفرد من مناعة نفسية، لأن هذه الصفة التي يتمتع بها بعض الأفراد تجنبهم الكثير من الإحباط والفشل وتساعدهم على الإنجاز والتوافق السليم .(علي. 2022: 27-28).

8_ أعراض فقدان المناعة النفسية :

- _ إرتفاع القابلية للإيحاء.
- فقدان السيطرة الذاتية .
- الاستسلام للفشل .
- الانعزالية.
- فقدان الاحساس بالسرور والمتعة في الحياة .
- حدوث خلل في معايير الحكم علي الاشياء والمواقف.
- الانغلاق والجمود الفكري .
- ضعف درجة النضج الانفعالي .
- ظهور ما يشير للكذب الدفاعي.(عبد الناصر . 2018 : 11).

9_ النظريات المفسرة للمناعة النفسية

9_1 نظرية اولاه في المناعة النفسية:

يتشكل نظام المناعة النفسية عند الإنسان حسب أولاه منذ اللحظات الأولى من حياته، أي في فترة الطفولة وينمو ويترسخ ويتطور شيئاً فشيئاً داخل الانسان، ويتعزز بالدعم الذي تقدمه البيئة سواء كان دعم مادي أو معنوي أو أسري أو مجتمعي، وبالإمكان أن يتشكل في مراحل تالية من العمر لأنه قوة كامنة داخل النفس البشرية، وحدد أولاه أبعاد نظام المناعة النفسية حيث يتكون من ثلاثة أنظمة فرعية تظم (16) بعداً

حيث تمثل تلك الأبعاد مجموعة من الإمكانيات التي تؤدي وظائف متمائلة، وهذه النظم الثلاثة تتفاعل فيما بينها لتيسير التكيف المرن والتنمية الذاتية للفرد، وهذه الانظمة هي:

النظام الأول: الإقدام - الرصد :

نظام يوجه انتباه الفرد نحو البيئة المادية والاجتماعية، ويساعده في إكتشاف المحيط وفهمه ومن ثم السيطرة عليه، ويشمل على: التفكير الايجابي، الإحساس بالسيطرة، الشعور بالتماسك، الشعور بنمو الذات، التوجه نحو التغيير والتحدي، الرصد الاجتماعي، التوجه نحو الهدف. (حسن.2022: 27)

النظام الثاني: التنفيذ - الإبداع

يتضمن هذا النظام الامكانيات التي يمكن أن تساعد الفرد على تغيير أوضاعه في الظروف الضاغطة، أو اتاحة الفرص في البيئة المحيطة، وتتمثل بقدرة الفرد على تعديل بيئته الداخلية أو الخارجية من اجل تحقيق أهدافه القيمة، ويتضمن هذا النظام: الفاعلية الذاتية، مفهوم الذات الإبداعي، القدرة على حل المشكلات، التعبئة الاجتماعية.(ابو حليلة. 2022: 44)

النظام الثالث: القدرة على التنظيم الذات :

الإمكانيات المتوفرة للفرد والقدرة على السيطرة على الادراك، والاهتمامات، والحوافز والانفعالات، التي غالباً ما تنشأ نتيجة الفشل أو الخسارة أو خيبة الأمل وهو يعزز الأداء السليم للنظم السابقة من خلال المحافظة على استقرار واتزان الحياة الانفعالية للفرد، ويتألف هذا النظام من المكونات الفرعية التالية: التزامن أو التماشي، السيطرة على الاندفاعات ، السيطرة على التهيج (الاستثارة) والتحكم الانفعالي. تعمل النظم الثلاثة معاً في تفاعل ديناميكي، وينظم كل منها عمل الآخر ويعملون معاً باستمرار في إطار عملية التكيف، وتوجيه الفرد لاستخدام استراتيجيات مرنة وتطوير الذات .

وبعبارة أخرى إن نظام المناعة النفسية يحافظ على استقرار واتزان الفرد مع البيئة المحيطة ليتمكن من الوصول إلى مستويات أعلى من القدرة على التكيف. (فريج ، خالد. 2022 : 459 ، 460)

9_2 النظرية التحليلية:

تعد نظرية التحليل النفسي ركناً في الإرشاد والعلاج الحديث، و ينطلق البعض أساسياً في الإرشاد أو أن الجهاز النفسي (Freud) العلاج النفسي من مفاهيم وأساليب نابعة من التحليل النفسي ، و يرى فرويد يسعى إلى تحقيق حالة من الاتزان ومستوى منخفض من الاستثارة، أي إذا تعرض الفرد إلى مثير داخلي أو خارجي فإن تلك الاستثارة هي التي تدفعه ليتخلص من تلك الحالة التي يشعر بها الفرد فتدفعه إلى القيام بنشاط جسمي أو عقلي ليعود إلى حالته الأولى قبل التعرض للمثير. ويرى "فرويد" أن حالة عدم الاتزان الناشئ عن المثير تجعله يشعر بحالة من الضيق والتوتر، وأن نشاط الفرد من أجل تخفيض مستوى الاستثارة في حالة مناسبة ويعتقد "فرويد" أن الفرد الذي يتمتع بالشخصية التوافقية مرهون بقوة الأنا، وأن وظيفتها الدفاع عن الشخصية، والعمل على توافقها مع البيئة وحل الصراعات كافة (جبريني 2020: 23)

9_3 نظرية المواجهة أو الهروب (لتركانون):

وتركز على مفهوم التوازن؛ إذ يقوم الفرد بالمحافظة على حالة التوازن الداخلي عند تعرضه للضغط، فيتولد لديه الضغط نتيجة لمحاولاته المتكررة؛ لإعادة التوازن، بحيث أن الأفراد عندما يتعرضون لمواقف ضاغطة فإن الجسم يثير ، ويستثار تبعاً لذلك دافعية الجهاز العصبي السمبثاوي، وجهاز الغدد الصماء بصورة تلقائية، ويظهر على الفرد مجموعة من التغيرات الفسيولوجية الداخلية مما يؤدي إلى الاستجابة لذلك التهديد إما بالواجهة أو الهرب. (الرفوع.2021 : 94)

خلاصة الفصل :

من خلال هذا اتضح لنا انه يجب إدراك مدى أهمية المناعة النفسية لما لها من دور هام في تقوية الصحة النفسية في ضوء تراكم الضغوط النفسية وانتشارها بشكل واسع بين الأفراد والزخم الهائل من الأخبار السلبية التي يتلقاها الأفراد بشكل يومي ومستمر وازدياد المهام ومضاعفة الجهود للوصول إلى الأهداف و ارتفاع سقف التحديات التي تجبرنا على خوضها وترقب النجاح والخوف من الفشل ،هذا قد يكون سبب ظهور الأمراض النفسية وبالتالي فإن المناعة النفسية تساعد الأفراد على تجاوز الضغوطات وتخفيف الصدمات والوقاية من السقوط والانهييار النفسي ويخرج من الأزمة بأقل الخسائر .



الباب الثاني الجانب الميداني

الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة

مدخل للفصل

1- منهج الدراسة

2- الدراسة الاستطلاعية

1_2 الهدف من الدراسة الإستطلاعية

2-2 حدود الدراسة الاستطلاعية

2-3 أدوات البحث في الدراسة

2-4 الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

3- الدراسة الأساسية

3-1 حدود الدراسة الأساسية

4- الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر هذا الفصل بمثابة حلقة وصل بين الجانب النظري والتطبيقي للدراسة ذلك لأنه يعطي فكرة حول المنهج المستخدم في الدراسة، كما أنه يتناول إجراءات الدراسة الميدانية انطلاقاً من المنهج المعتمد والعينة المختارة وكذا الأدوات المستخدمة والتي تكشف في جملتها عن المراد من الدراسة، وسنتعرض لهذه الإجراءات بشيء من التفصيل.

1_ المنهج الدراسة:

في كل دراسة علمية لا بد من اعتماد منهج يتناسب مع الدراسة، حيث يمثل المنهج الطريقة الموضوعية التي يسلكها الباحث في الدراسة أو في تتبعه لظاهرة معينة من أجل تحديد أبعادها وفي دراستنا هذه اعتمدنا على المنهج الوصفي الاستكشافي، حيث يعتمد هذا المنهج على التركيز الدقيق على الوصف، بحيث يصف ظاهرة معينة استناداً إلى الوضع الحالي، ومعرفة الظواهر واكتساب رؤية جديدة للوصول إلى صياغة أكثر دقة للمشكلة وتطوير الفرضيات. (درويش. 2018: 57)

2_ الدراسة الاستطلاعية:

تشكل الدراسة الاستطلاعية عنصراً أساسياً لإجراء الدراسة الميدانية وذلك لغرض التعرف على عينة الدراسة والتأكد من الخصائص السيكومترية للأداة من أجل معرفة صلاحية للتطبيق على العينة.

2_1 الهدف من الدراسة الإستطلاعية:

_ التعرف على عينة الدراسة.

_ تحديد المفاهيم الأساسية ذات الصلة بموضوع الدراسة .

_ التأكد من مدى نجاعة أداة الدراسة.

2_2 حدود الدراسة الاستطلاعية :

الحدود الزمانية : تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في شهر افريل 2023

الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في كلية العلوم الانسانية والاجتماعية قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة.

الحدود البشرية : تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (30) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية.

والجدول رقم (01) يوضح توزيع أفراد العينة الاستطلاعية

التخصص	عدد الطلبة	النسبة المئوية
علم النفس التربوي	10	33.3 %
ارشاد وتوجيه	10	33.3 %

علم النفس العيادي	5	16.65%
علم النفس عمل وتنظيم	5	16.65%
المجموع	30	100%

2-3 أدوات البحث في الدراسة

3-1-1/ تصميم أداة الدراسة :

تم تبني أداة الدراسة لمقياس المناعة النفسية للباحث أحمد عبد الوهاب يوسف أبو حليلة، وتكونت الاداة في صورتها الاولية من 57 بند، وسبعة أبعاد، كما هو موضح في الملحق رقم (02)، وبعد عرضه على الاساتذة المحكمين تم حذف بعض الفقرات وتقسيم بعض الفقرات المركبة في ضوء التعريف الاجرائي للمناعة النفسية ليصبح في صورته النهائية الموضحة في الملحق رقم (03) يتكون المقياس من (7) أبعاد وهي كالآتي:

الثقة بالنفس 07 فقرات

ضبط النفس 10 فقرات

حل المشكلات 06 فقرات

التفكير الإيجابي 09 فقرات

البعد الديني 11 فقرات

الصمود النفسي 07 فقرات

المرونة النفسية 08 فقرات

ويعرف الاستبيان بأنه مجموعة من الأسئلة والاستفسارات المتنوعة، والمرتبطة ببعضها البعض بشكل يحقق الهدف أو الأهداف، التي يسعى إليها الباحث بضوء موضوعه والمشكلة التي اختارها لبحثه.(قنديلجي. 2018:201)

3-1-2/ طريقة الإجابة :

تتم الإجابة على فقرات الاستبيان بوضع العلامة (x) على الإجابة التي تناسب ميول طلبة ماستر علم النفس وعلوم التربية وهذا حسب البدائل المقدمة :دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا .

3-1-3/ الأوزان : قدرت الأوزان المعطاة لبدائل الأجوبة بالنسبة لأداة الدراسة الحالية للفقرات ب:

- البديل "دائما" يأخذ درجة (5).

- البديل "غالبا" يأخذ درجة (4) .

- البديل "أحيانا" يأخذ درجة (3).

- البديل "نادرا" يأخذ درجة (2).

- البديل "أبدا" يأخذ درجة (1).

3_ الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

3-1/ الخصائص السيكومترية للأداة : استبيان المناعة النفسية لدى طلبة الماجستير علم النفس وعلوم التربية

3-1-1/ الصدق : هو الاختبار الذي يقيس الأهداف التي وضع من أجلها , وقد يقصد بالاختبار الصادق بأنه الإختبار المصمم لقياس سلوك معين أو سلوك ما كما أن فقرات الاختبار ترتبط كلها بالسلوك المراد قياسه . (الفاخري.2018: 74)

3-1-2/ صدق المحكمين (الصدق الظاهري):

لقد تم الاعتماد في تقدير صدق أداة الدراسة على نوعين من الصدق ، بحيث أولاً تطبق صدق المحكمين ، حيث عرضت فقرات الاستبيان على 05 محكمين من أساتذة علم النفس و علوم التربية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة وذلك لإبداء رأيهم فيما يلي:

1- مدى إنتماء الأبعاد لسمة المقاسة

2- مدى قياس الفقرات لكل بعد

3_ مدى مناسبة عدد الفقرات في كل بعد

4_ مدى وضوح الصياغة اللغوية وتأديتها للمعنى

5- مدى ملائمة بدائل الإجابة للفقرات

6_ مدى وضوح التعليقات المقدمة لأفراد العينة .

خلاصة التحكيم: بعد رد كل النسخ المقدمة للأساتذة المحكمين كانت نتائج التحكيم كالتالي:

أ . مدى انتماء الأبعاد للسمة المقاسة :

جدول رقم (02) يوضح نتائج فرز اجابات المحكمين لأداة الدراسة حول مدى انتماء الأبعاد

للسمة المقاسة :

اقتراح البديل	عدد الاجابات لا تقيس	عدد الاجابات تقيس	ابعاد الاستبيان
/	00	05	الثقة بالنفس
/	00	05	ضبط النفس
/	00	05	حل المشكلات
/	00	05	التفكير الإيجابي
/	00	05	البعد الديني

/	00	05	الصمود النفسي
/	00	05	المرونة النفسية

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أن رأي الاساتذة المحكمين حول مدى انتماء الأبعاد للسمة المقاسة كان بالمصادقة على أغلب الأبعاد من طرف 5 محكمين .

ب . مدى قياس فقرات الأبعاد للموضوع :

الجدول رقم (03) يوضح النتيجة النهائية لملاحظات المحكمين بخصوص مدى قياس فقرات لكل بعد

عدد المحكمين والفقرات التي تمت المصادقة عليها					
01 محكمين	02 محكمين	03 محكمين	04 محكمين	05 محكمين	ابعاد الاستبيان
/	/	/	5	_4_3_2_1 7_6	الثقة بالنفس
/	/	/	16_11_9	_12_10_8 15_14_13	ضبط النفس
/	/	/	23_21	19_18_17 22_	حل المشكلات
/	/	/	31	26_25_24 _28_27_ 32_30_29	التفكير الإيجابي
/	/	/	36	35_34_33 _38_37_ 41_40_39 42_	البعد الديني
/	/	/	45	46_44_43 _48_47_ 49	الصمود النفسي

				52_51_50	المرونة النفسية
				_54_53_	
				57_56_55	

من خلال الجدول رقم (03) نجد أنه :

_ في البعد الأول والمتمثل في الثقة بالنفس تم المصادقة على 6 فقرات من طرف 4 محكمين وهي (1_2_3_4_6_7) اما الفقرة (5) فتمت المصادقة عليها من طرف 4 محكمين.

_ وفي البعد الثاني والمتمثل في ضبط النفس فلقد تم المصادقة على 6 فقرات والمتمثلة في (8_10_12_13_14_15) من طرف 5 محكمين، أما الفقرات (9_11_16) فتمت المصادقة عليها من طرف 4 محكمين .

_ وفي البعد الثالث والمتمثل في حل المشكلات فتم المصادقة على 4 فقرات من طرف 5 محكمين وهي (17_18_19_22) اما الفقرات (20_21_) فتمت المصادقة عليها من طرف 4 محكمين، اما الفقرة (23) تم حذفها لانها لا تنتمي لبعد حل المشكلات .

- وفي البعد الرابع والمتمثل في التفكير الإيجابي فتم المصادقة على 8 فقرات من طرف 5 محكمين وهي (24_25_26_27_28_29_30_32) اما الفقرة (31) فتمت المصادقة عليها من طرف 4 محكمين.

_ وفي البعد الخامس والمتمثل في البعد الديني فتم المصادقة على 9 فقرات من طرف 5 محكمين وهي (33_34_35_37_38_39_40_41_42) اما الفقرة (36) فتمت المصادقة عليها من طرف 4 محكمين .

_ وفي البعد السادس والمتمثل في الصمود النفسي فلقد تم المصادقة على 6 فقرات والمتمثلة في (43_44_46_47_48_49_) من طرف 5 محكمين، اما الفقرة رقم(45) تم المصادقة عليها من طرف 4 محكمين .

_ وفي البعد السابع والمتمثل في المرونة النفسية فلقد تم المصادقة على فقراته كلها والمتمثلة في (50_51_52_53_54_55_56_57) من طرف 5 محكمين.

ج. مدى وضوح الصياغة اللغوية وتأدينها للمعنى :

أجمع المحكمون على أن فقرات كل بعد تنتمي بشدة للبعد الذي وضعت ضمنه، مع وجود بعض التعديلات في بعض الفقرات، والجدول رقم (04) يوضح ذلك .

أبعاد الاستبيان	رقم الفقرة	صياغة الفقرة	تعديل صياغة الفقرة
الثقة بالنفس	05	أدافع عن قراري في معظم المواقف الدراسية	أدافع عن قراري في المواقف الدراسية
	09	أسيطر على انفعالاتي وأضبطها	أسيطر على انفعالاتي
ضبط النفس	11	أصاب باليأس والإحباط بسرعة	أصاب باليأس والإحباط
	16	أتحكم في أفعالي وأقوالي	أتحكم في أفعالي
			أتحكم في أقوالي
	20	أفكر في بدائل إبداعية لحل مشكلتي الدراسية	أبحث عن حلول بديلة للمشكلات التي تواجهني
حل المشكلات	21	أجد الحل الأفضل لمواجهة مشكلاتي	لا أتوقف حتى أجد حل للمشكلة
	23	أجد أن الأفكار تكون أفضل في الأعمال التشاركية مع الزملاء	تم حذف هذه الفقرة لأنه لا ينتمي لهذا البعد
	31	أستغل تفكيري العقلاني لأنجح في حياتي الجامعية	أستغل تفكيري العقلاني
البعد الديني	36	أشعر بالإطمئنان الداخلي والسكينة والهدوء الداخلي	أشعر بالإطمئنان الداخلي أشعر بالسكينة والهدوء الداخلي
	45	أمتلك إرادة قوية لتحقيق أهدافي الدراسية	أمتلك إرادة قوية
الصمود النفسي			

من خلال الجدول رقم (04) نجد ان معظم فقرات الاستبيان الموضحة في الجدول تم تعديل طريقة صياغتها.

د.مدى كفاية عدد الفقرات في كل بعد:

الجدول رقم (05): يوضح مدى كفاية عدد الفقرات في كل بعد

عدد المحكمين		عدد فقراته	ابعاد الاستبيان
غير كاف	كاف		
/	05	07	الثقة بالنفس
/	05	10	ضبط النفس
/	05	06	حل المشكلات
/	05	09	التفكير الإيجابي
/	05	10	البعد الديني
/	05	07	الصمود النفسي
/	05	08	المرونة النفسية

يتضح من خلال الجدول رقم (05) ان كل المحكمين الخمسة اعتبروا ان عدد الفقرات المخصصة لكل الابعاد السبعة كافية.

هـ. مدى ملائمة بدائل الأجوبة للفقرات :

تم وضع 5بدائل للأجوبة (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، ابدا) حيث طلب من السادة المحكمين تحديد مدى ملائمتها للفقرات وذلك بوضع علامة (x) في إحدى خانات الجدول (ملائمة، غير ملائمة) مع تقديم البديل في حالة ما إذا لم تكن البدائل ملائمة، والنتائج موضحة في الجدول التالي :

جدول رقم (06): يوضح نتائج صدق المحكمين المتعلقة بمدى ملائمة بدائل الأجوبة

البدائل	عدد المحكمين	
	ملائمة	غير ملائمة
دائما	05	00
غالبا	05	00
أحيانا	05	00
نادرا	05	00
ابدا	05	00

من خلال الجدول (06) نجد أن كل البدائل كانت ملائمة بحسب رأي الأساتذة المحكمين

و. مدى وضوح التعليمات المقدمة لأفراد العينة:

ثم عرض التعليمات لعينة الدراسة والتي تشرح كيفية الإجابة والتعامل مع الأداة للتحكيم وذلك بغرض معرفة مدى وضوحها، حيث طلب من السادة المحكمين إبداء رأيهم في الشأن (مدى وضوح التعليمات المقدمة لأفراد العينة). وذلك بوضع علامة (x) في إحدى خانات الجدول (واضحة/ وغير واضحة) مع تقديم البديل في حالة عدم وضوحها، ونتائج التحكيم المبينة في الجدول رقم (07).

جدول رقم (07) يوضح مدى وضوح التعليمات المقدمة لأفراد العينة.

إجابات المحكمين			التعليمات
اقتراح البديل	غير واضحة	واضحة	
/	00	05	التعليمات الموجهة لعينة الدراسة

من خلال الجدول رقم (07) نجد أنه تم المصادقة بالأغلبية (05 محكمين) على وضوح التعليمات.

وفي الأخير يتم إدراج النتيجة النهائية للاستبيان الذي سوف يطبق في الدراسة الأساسية.

2_ صدق المقارنة الطرفية :

بعد قيامنا بالدراسة الاستطلاعية تم تطبيق مقياس (المناعة النفسية لدى طلبة الماستر علم النفس وعلوم التربية بجامعة قاصدي مرياح ورقلة على عينة قوامها (30) طالب، وبعد تصحيح المقياس وتقديم درجات الأفراد تم حساب صدق المقارنة الطرفية والجدول التالي يوضح ذلك:
الجدول رقم (08) يوضح نتائج حساب صدق استبيان المناعة النفسية بطريقة المقارنة الطرفية.

الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	قيمة Sig	مستوى الدلالة
33,3% العليا	10	285,80	8,50	8,52	18	0,00	0,01
33,3% الدنيا	10	221,40	10,95				

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ أنه تم ترتيب درجات الأفراد تصاعديا ، ثم أخذنا نسبة 33,3% العليا و33,3% الدنيا ، وبلغ المتوسط الحسابي للفئة العليا (285,80) بانحراف معياري قدره (8,50) بينما بلغ

المتوسط الحسابي للفئة الدنيا (221,40) بانحراف معياري قدره (10,95) و"ت" المحسوبة بلغت (8,52) وبحساب درجة الحرية التي قدرت ب(18) وقيمة Sig بلغت (0,00) ولوحظ أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,01) ، وبالتالي فإن الأداة تتمتع بنسبة من الصدق تسمح بالاعتماد عليها في الدراسة، وهذا حسب ما يبينه الجدول أعلاه.

-2/ الثبات :

يشير الثبات إلى مدى اتساق طريقة ما في قياس شيء ما. إذا كان من الممكن تحقيق نفس النتيجة باستمرار باستخدام نفس الطرق في ظل نفس الظروف، يعتبر القياس موثوقا به أي أنه ثابت.(تيسير 2021: 2).

وتم التأكد من ثبات أداة الدراسة باتباع طريقتين هما :

• معامل ألفا كرونباخ

• طريقة التجزئة النصفية

أ . حساب الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ :

جدول رقم (09) :يوضح قيم معامل ألفا كرونباخ لاستبيان المناعة النفسية .

المتغير	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ Alpha de Cronbach
المناعة النفسية	57	0,89

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة الثبات تقدر ب0,89 وهي أكثر من 0,70 فالبنود تعتبر ثابتة.

وعليه تم اعتماد المقياس لقياس المناعة النفسية .

ب . حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية :

الجدول رقم(10) يوضح قيم معامل ثبات التجزئة النصفية

المتغير	معامل الارتباط (قبل التعديل)	تصحيح المعامل بمعادلة سبيرمان براون	عدد الأفراد
المناعة النفسية	0,82	0,90	30

من خلال الجدول (10) تم حساب معامل الارتباط بين نصفي الاستبيان حيث تم تقسيمه إلى فقرات فردية وزوجية وتم اجراء تعديل الارتباط باستخدام معادلة سبيرمان براون ومن خلال الجدول (10) نلاحظ أن

قيمة معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية قبل التعديل كانت (0,82) وبعد التصحيح أصبحت (0,90) وهي قيمة مرتفعة تدل على ان المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية ويمكن اعتماده في الدراسة الأساسية.

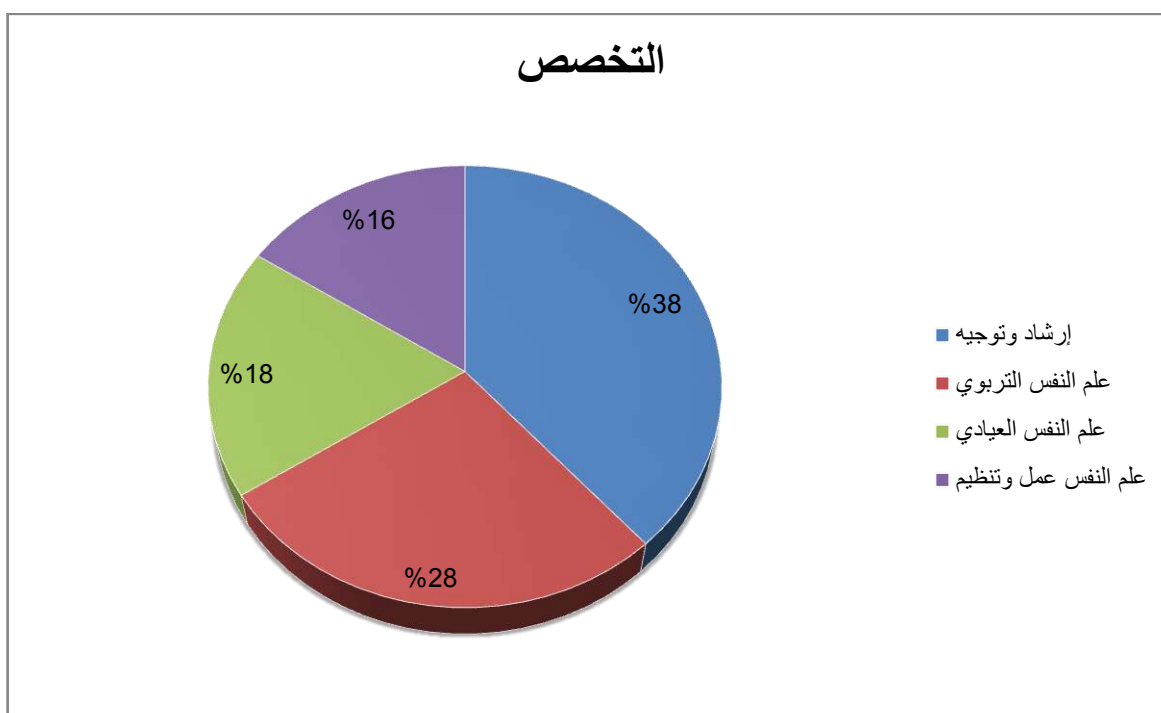
3_ الدراسة الأساسية

3_1 إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية :

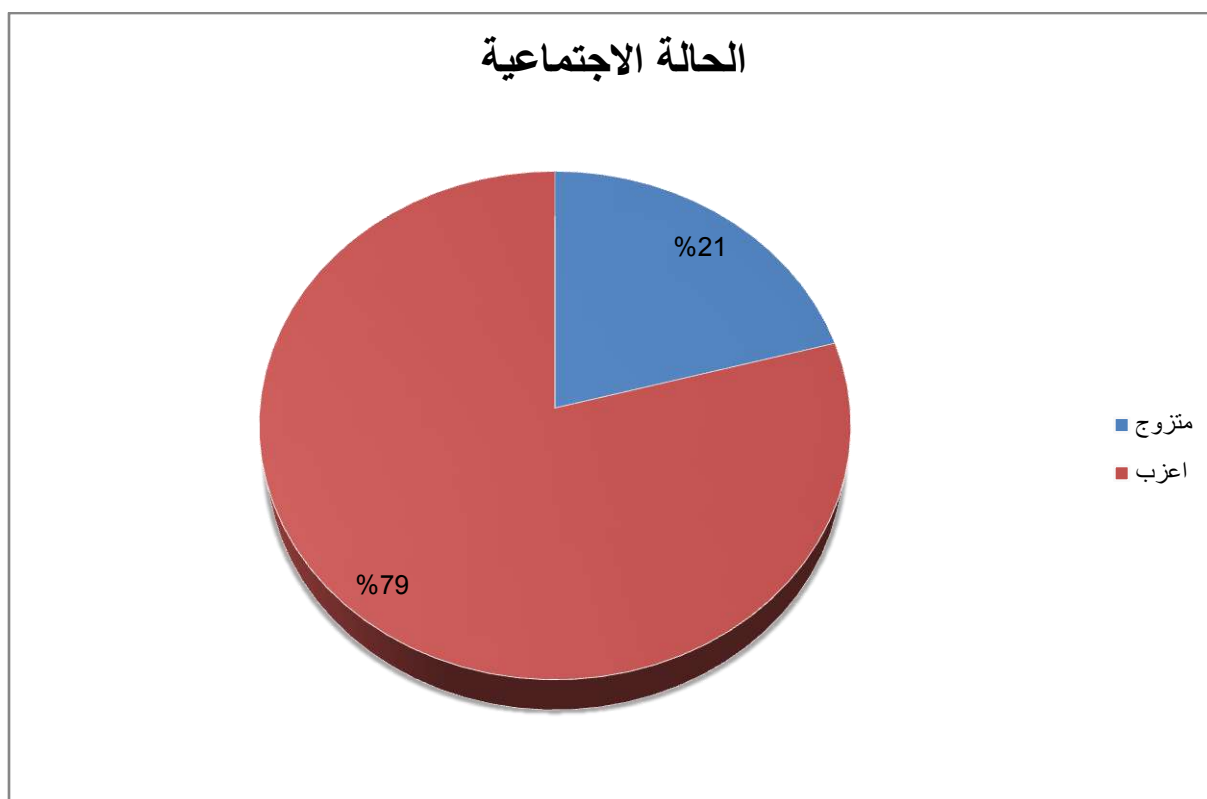
بعد ان تم التأكد من صلاحية أداة الدراسة تم تطبيقها في الدراسة الأساسية، حيث تم تحديد المجتمع الاحصائي بناء على المجتمع الأصلي للدراسة والذي بلغ عدده (505)، ومن خلال إجراء الاختيار بالطريقة العشوائية البسيطة، بلغ عدد أفراد العينة من الطلبة ماستر علم النفس وعلوم التربية(120) طالب طبقت عليهم نفس الخصائص السيكومترية التي طبقت على العينة الاستطلاعية .

3-2 حدود الدراسة الاساسية :

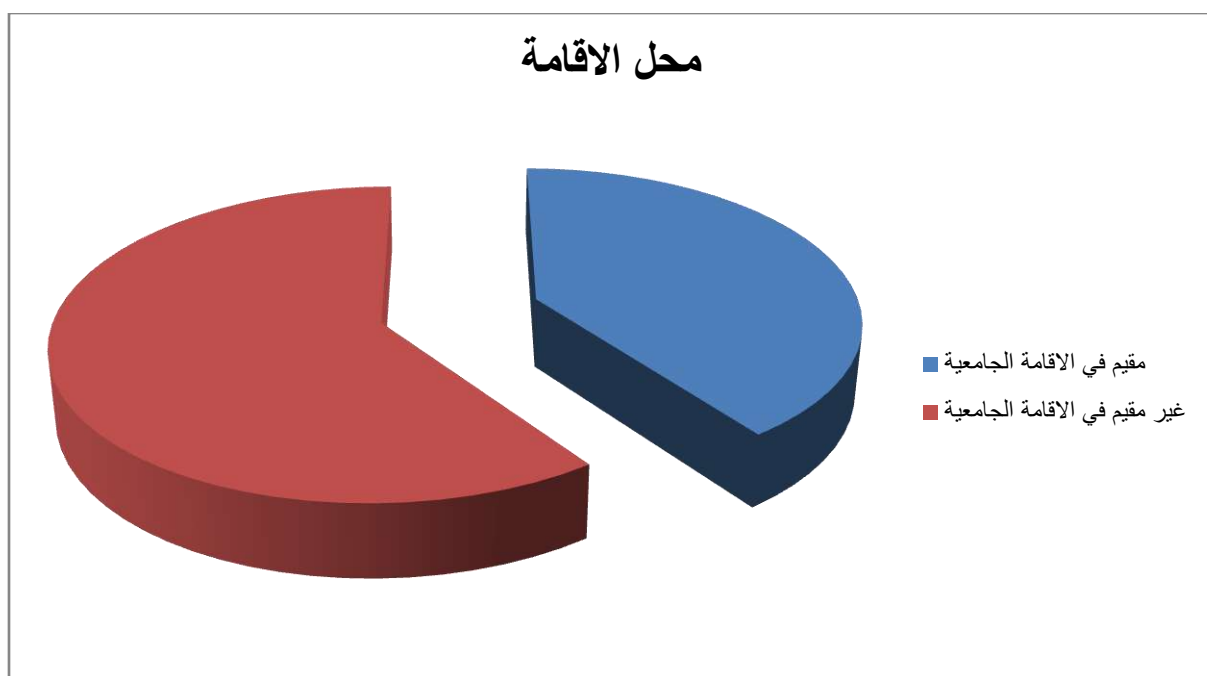
- الحدود الزمانية: تم إجراء الدراسة الاساسية خلال شهر ماي من الموسم الجامعي 2023/2022 .
- الحدود المكانية : تم إجراء الدراسة الاساسية في جامعة قاصدي مرباح - بورقلة.
- الحدود البشرية : تتكون عينة الدراسة الاساسية من (120) طالب ماستر علم النفس وعلوم التربية .



الشكل رقم (1) : تمثيل بياني يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير التخصص



الشكل رقم (1) : تمثيل بياني يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير الحالة الاجتماعية



الشكل رقم (1) : تمثيل بياني يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير الإقامة

4- الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة

- التكرار والنسبة المئوية (لوصف العينة)
- معامل الارتباط بيرسون لحساب الثبات عن طريق التجزئة النصفية
- معامل الارتباط ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات الأداة .
- المقارنة الطرفية تم حسابه للتحقق من صدق الأداة .
- _ اختبار "ت" لدلالة هذه الفروق الفرق بين المتوسط الحسابي لعينة الدراسة والمتوسط الفرضي على مقياس المناعة النفسية.
- _ نتائج اختبار تحليل التباين لدلالة الفروق في المناعة النفسية تبعا لمتغير التخصص .
- _ اختبار "ت" لدلالة الفروق في متغير الإقامة والحالة الاجتماعية .

خلاصة الفصل :

لقد كان هذا الفصل بمثابة القاعدة الأساسية للدراسة الميدانية، وتم فيه إبراز الإجراءات المنهجية للعمل الميداني، فيما يخص كل من الاختبارات المستعملة، وكذا عينة البحث، بالإضافة الى مجالات الدراسة، والدراسة الإحصائية، حيث أن هذه الإجراءات تمثل أسلوباً منهجياً في أي موضوع بحث علمي، بالإضافة إلى الأهمية التطبيقية التي تساعد الباحث على تحليل النتائج المتوصل إليها، وتأكيد العمل الميداني بأسلوب علمي منهجي سليم .

الفصل الرابع : عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج

الدراسة

تمهيد

- 1- عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج التساؤل الأول
- 2- عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
- 3- عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
- 4- عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة

خلاصة الفصل

تمهيد

يتضمن الفصل تفسير ومناقشة نتائج الدراسات الخاصة بالفرضيات الأربعة بالاعتماد على دراسات السابقة وما جمعه الباحث من معلومات من خلال الدراسة الاستطلاعية والأساسية ومحاولة الكشف عن مستوى المناعة النفسية لدى طلبة كلية علم النفس وعلوم التربية جامعة ورقلة ومعرفة الفروق في متغير الدراسة حسب المتغيرات (التخصص، إقامة، الحالة الاجتماعية).

1_1 عرض وتحليل نتائج التساؤل الأول:

نص التساؤل الأول: ما مستوى المناعة النفسية لدى طلبة ماستر علم النفس وعلوم

التربية؟

ومن أجل الإجابة عن هذا التساؤل تم حساب دلالة الفرق بين المتوسط الفرضي لمقياس

المناعة ومتوسط العينة باستخدام اختبار "ت" لعينة واحدة لدرجات عينة الدراسة. والجدول

الموالي يوضح النتائج المتحصل عليها:

الجدول رقم (11): نتائج اختبار "ت" لدلالة هذه الفروق الفرق بين المتوسط الحسابي لعينة الدراسة

والمتوسط الفرضي على مقياس المناعة النفسية

العينة	درجة الحرية	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة اختبار "ت"	القيمة الاحتمالية
120	119	171	238,62	20,813	35,59	0.000

نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) أن المتوسط الحسابي لعينة الدراسة قدر بـ (238,62)

بانحراف معياري قيمته (20,813)، وهو متوسط أكبر من المتوسط الفرضي للاستبيان والذي قدر بـ

(171)، وقد بلغت قيمة اختبار "ت" لحساب دلالة الفرق بين المتوسط الفرضي ومتوسط العينة على

مقياس المناعة النفسية (35,59) عند القيمة الاحتمالية Sig = 0.000 ودرجة حرية (119) وهي قيمة

دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01). وهو ما يدل على ارتفاع مستوى المناعة النفسية لدى طلبة

ماستر علم النفس وعلوم التربية.

1-2 تفسير ومناقشة نتائج التساؤل الأول:

ينص التساؤل الأول على ما يلي: مستوى المناعة النفسية لدى طلبة كلية علم النفس وعلوم التربية مرتفع وبينت نتائج الجدول رقم، صحة الفرضية البحثية أي أن مستوى المناعة النفسية لدى طلبة كلية علم النفس وعلوم التربية مرتفع، ويمكن تفسير هذه النتائج إلى ما يلي:

ويمكن تفسير هذا الارتفاع الملحوظ إلى طبيعة البيئة والظروف المعاشة التي يغلب عليها الترابط والتفاهم والتعاون في مواجهة المشكلات والتحديات التي تنتج عن طبيعة الظروف المعيشية فتعزز حالة الصمود النفسي والقدرة على ضبط النفس والتأقلم مع أي تهديد ممكن أن يحدث مما زاد من مرونتهم النفسية والقدرة على التكيف مع كافة الظروف الطارئة بهدوء وسكينة ولا يأتي ذلك إلى بالرجوع إلى الله لقوله تعالى « ألا بذكر الله تطمئن القلوب»، فالمناعة النفسية تضمن للطالب الجامعي حياة نفسية سعيدة وتساعد على التعامل مع مواقف الحياة المختلفة وتحمل الضغوط اليومية وتكسبه الثقة في النفس وتشعره بالراحة والسعادة، وعليه ينبغي أن يتمتع بمناعة نفسية عالية لتحصينه من المشكلات الضغوطات الناشئة عن طبيعة البيئة المعاشة، وهذه النتيجة اتفقت مع دراسة (عمر، 2021) والتي أشارت إلى مستوى المناعة النفسية لدى طلبة كلية التربية في جامعة نجران المرتفع، ودراسة (الحلبي، 2021) والتي أشارت أن طلبة الجامعيين مستوى أعلى من المتوسط لمتغير المناعة النفسية واختلفت، مع دراسة (الرفوع والريجات 2021)، والتي أشارت إلى أن مستوى المناعة النفسية لدى طلبة كلية الهندسة في جامعة طفيلة التقنية جاءت متوسطة، وكذا دراسة (لعبيبي، 2020) والتي توصلت في نتائجها أن طلبة الجامعة يعانون انخفاض حقيقي في مستوى المناعة النفسية.

1_2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على: توجد فروق دالة إحصائية في المناعة النفسية لدى طلبة ماستر علم النفس وعلوم التربية تعزى لمتغير التخصص (إرشاد وتوجيه/علم النفس التربوي/علم النفس العيادي/علم النفس عمل وتنظيم)

للإجابة على هذا الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين (ANOVA) لتقدير الفروق في درجات طلبة ماستر علم النفس وعلوم التربية على مقياس المناعة النفسية باختلاف التخصص، والجدول التالي يبين النتائج المتحصل عليها:

الجدول (12): نتائج اختبار تحليل التباين لدلالة الفروق في المناعة النفسية تبعاً لمتغير التخصص

المؤشرات الإحصائية المجموعات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة اختبار "F"	القيمة الاحتمالية
توجيه وإرشاد	بين المجموعات	262.580	3	87.527	0,198	0,898
علم النفس التربوي	داخل المجموعات	51285.786	116	442.119		
علم النفس العيادي	المجموع	51548.367	119	/		
علم النفس عمل تنظيم						

يتبين من خلال الجدول رقم (12) أن قيمة " F " للفروق بين درجات طلبة ماستر علم النفس وعلوم التربية تبعاً لمتغير التخصص على مقياس المناعة النفسية قد بلغت (0,198) عند القيمة الاحتمالية Sig=0,898 وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة 0,05 بمعنى أنها غير دالة، وعليه نرفض الفرضية الثانية، ومنه نقول أنه لا توجد فروق في المناعة النفسية لدى طلبة ماستر علم النفس وعلوم التربية تبعاً للتخصص، وعليه يمكن القول لا توجد فروق في المناعة

النفسية لدى طلبة ماستر علم النفس وعلوم التربية
المناعة النفسية تعزى لمتغير
التخصص (إرشاد وتوجيه/علم النفس التربوي/علم النفس العيادي/علم النفس عمل وتنظيم).

2-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى ما يلي:

أثبتت هذه التخصصات نجاعتها في الحفاظ على الصحة النفسية للطلاب الجامعي وإكسابه مناعة نفسية عالية كون هذه التخصصات تركز على الدراسة العلمية لسلوكيات الفرد وكذا التركيز على الصحة النفسية والاهتمام بمراحل نمو الانسان بأنواعها سواء العقلية أو النفسية أو الجسمية وتهتم بإيصال الافراد الى التوافق مع نفسه غيره فيساعده في التكيف مع محيطه ومع الآخرين وفهم ذاته واكسابه مناعة نفسية تقويه من الضغوط والآثار السلبية التي تعترضه وتصيب مشاعره وشخصيته وقدراته بما فيها القدرة على المواجهة والتفكير السليم وإدراكه لنفسه ومحيطه.

3_1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالث على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المناعة النفسية لدى طلبة ماستر علم النفس وعلوم التربية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوج/غير متزوج).
وللإجابة على هذا ال فرضية تم حساب اختبار الفروق "ت" لعينتين مستقلتين من أجل المقارنة بين درجات الطلبة المتزوجين وغير المتزوجين على مقياس المناعة النفسية، والنتائج المتحصل عليها مبينة في الجدول التالي:

الجدول (13): نتائج اختبار الفروق "ت" بين درجات الطلبة المتزوجين وغير المتزوجين على مقياس

المناعة النفسية تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية

المؤشرات الإحصائية المجموعات	العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة اختبار "ت"	القيمة الاحتمالية
متزوج	25	118	236,24	18,079	0,64	0,523

		21,518	239,24		95	غير متزوج
--	--	--------	--------	--	----	-----------

نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) أن عدد أفراد عينة الدراسة قد بلغ (120) طالب وطالبة، منهم (25) طالب متزوج بلغ المتوسط الحسابي لدرجاتهم على مقياس المناعة النفسية (236,24) بانحراف معياري قدر بـ (18,079) ومنهم (95) من الطلبة غير متزوج بلغ المتوسط الحسابي لدرجاتهم على مقياس المناعة النفسية (239,24) بانحراف معياري قدر بـ (21,518). وكانت قيمة "ت" لاختبار الفرق بين هاتين المجموعتين (0,64) عند القيمة الاحتمالية $Sig = 0,523$ وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة 0,05 وعند درجة حرية (118)، ما يعني أنها غير دالة، وعليه نرفض الفرضية الثالثة، ومنه نقول أنه لا توجد فروق في بين الطلبة المتزوجين وغير المتزوجين في المناعة النفسية، وعليه يمكن القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المناعة النفسية لدى طلبة ماستر علم النفس وعلوم التربية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (المتزوج/غير متزوج)،

3-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

ويمكن تفسير هذه النتيجة الى ما يلي:

ان المتزوج وغير متزوج كل منها لديه مناعة نفسية بالتساوي فكلاهما يتعرضان لنفس المواقف في الوسط الجامعي فلمتزوجين تقع عليهم نفس الأعباء ومسؤوليات التي تقع على غير المتزوجين، والجامعة تدعم كلا طرفين بدون تحيز أو تميز وكل منهما يطمحون لتحسين نفسياتهم لمواجهة الضغوط وصعوبات التي تتصدى لهم ويمكن القول أن الطلبة سواء كانوا متزوجين او غير ذلك فهم يخضعون لنفس البيئة الجامعة المحيطة ويتفاعلون معها بنفس الدرجة وكل منهما يتعرض الى ضغ وطات مما يكسبهم مناعة نفسية تجعلهم قادرين على مواجهة تلك الضغوط وكلاهما يشتركان الى نفس الحاجة وهو رفع المستوى والوصول الى قدر كافي من العلم لمواجهة تقلبات الحياة ولا يكون ذلك الا بالالتزام والتحفيز الايجابي لمستقبل أفضل.

4_1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

تمس الفرضية الرابعة على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المناعة النفسية لدى طلبة ماستر علم النفس وعلوم التربية تعزى لمتغير الإقامة (مقيم في الإقامة الجامعية/غير مقيم في الإقامة في الجامعية).

وللإجابة على هذه الفرضية تم حساب اختبار الفروق "ت" لعينتين مستقلتين من أجل المقارنة بين درجات الطلبة مقيم بالإقامة الجامعية وغير مقيم بالإقامة الجامعية على مقياس المناعة النفسية، وتم الحصول على النتائج الآتية:

الجدول (14): نتائج اختبار الفروق "ت" بين درجات الطلبة مقيم بالإقامة الجامعية وغير مقيم بالإقامة الجامعية على مقياس المناعة النفسية تبعا لمتغير الإقامة

المؤشرات الإحصائية المجموعات	العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الاختبار "ت"	القيمة الاحتمالية
مقيم بالإقامة الجامعية	48	118	237.69	19.407	0,69	0,691
غير مقيم بالإقامة الجامعية	72		239.24	21.811		

يتضح من الجدول رقم (14) أن المتوسط الحسابي للطلبة المقيمين بالإقامة الجامعية والبالغ عددهم (48) طالب لدرجاتهم على مقياس المناعة النفسية قد قدر (237.69) بانحراف معياري بلغت قيمته (19.407) وبلغت قيمة المتوسط الحسابي لغير المقيمين بالإقامة الجامعية والبالغ عددهم (72) على مقياس المناعة النفسية قيمة (239.24) بانحراف معياري قدر بـ (21.811). وكانت قيمة "ت" لاختبار الفرق بين هاتين المجموعتين (0,69) عند القيمة الاحتمالية Sig = 0,691 وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة 0,05 وعند درجة حرية (118)، ما يعني أنها غير دالة، وعليه نرفض الفرضية الرابعة، ومنه نقول أنها لا توجد فروق في بين الطلبة المقيمين بالإقامة الجامعية وغير المقيمين في المناعة النفسية، وعليه يمكن القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المناعة النفسية لدى طلبة ماستر

علم النفس وعلوم التربية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية(مقيم بالإقامة الجامعية/غير مقيم بالإقامة الجامعية).

4-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة :

ويمكن تفسير هذه النتيجة الى ان اقامة الطالب سواء كانت في البيت أو إقامة جامعية كل منهما قادر على امتلاك مناعة تسمح له بمواجهة التحديات التي تعترضه رغم إختلاف الظروف الا ان كلاهما لديهم مناعة نفسية لتصدي الضغوطات الجامعية والتغلب عليها وكلاهما يسعى الى التفكير الإيجابي وتحقيق طموحاته، لذلك تبين لنا هذه الفئة لديها القدرة الكافية في تحقيق الصحة النفسية، رغم اختلاف الظروف المعيشة فهناك طالب يعيش مع أهله وآخر بعيد عن لكنهم لديهم نفس المناعة النفسية، كونهما يشتركان في جو واحد وتواجههم لهدف واحد وكل منهما يعتبر ان المرحلة الجامعية مرحلة من مراحل الحياة فيواجهها بكل ثقة وإرادة ويتسابقون لامتلاك اكبر قدر من المعرفة وزيادة الوعي واثبات الذات، لذلك نجد ان الطالب الجامعي دائما ما يسعى الى تطوير مهاراته وقدراته العلمية والعملية، طالما الشخص يفكر بشكل إيجابي فلا يهتم المكان الذي يعيش فيه، فالمناعة النفسية تنبع من ذات الإنسان كونها داخلية تحركه وتجعله يتقبل كل شيء يحدث له بكل هدوء ومحاولة إيجاد أفضل الحلول لمشاكله بطريقة واضحة، ومن المهارات التي تزيد المناعة النفسية لدى الطلبة هي إنشاء علاقات صادقة مع الزملاء قائمة على الاحترام والمشاركة في حل مشكلاتهم .

استنتاج عام :

على ضوء اشكالية الدراسة وفرضياتها والتي تهدف إلى التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى طلبة ماستر علم النفس وعلوم التربية وبناء على المعطيات التي توصلت إليها الدراسة تبين ان مستوى المناعة النفسية لدى عينة الدراسة مرتفع في ظل انتشار الوعي بمدى أهمية الصحة النفسية لمواكبة التطورات التي يشهدها العالم في الوقت الراهن، ونشر ثقافة التحلي بالمناعة النفسية وكيفية العمل على رفعها وتفعيل كافة الآليات الشخصية للتكيف مع الظروف الضاغطة التي تواجهه وتفعيل المهارات الفردية اللازمة لتطوير التعامل مع الأحداث والسعي قدما للخروج من الضغوط النفسية والاجتماعية المختلفة بأقل قدر ممكن من الخسائر النفسية .

وبهذا يمكن إدراج مجموعة من الاقتراحات والمتمثلة في ما يلي:

- _ إجراء المزيد من الدراسات حول مفهوم المناعة النفسية لتدعيم مفهومه وطرق تطبيقه .
- دمج متغير الدراسة مع متغيرات أخرى لإبراز الأهمية البالغة لموضوع المناعة النفسية.
- الاهتمام بمتغيرات أخرى التي من شأنها أن تساهم في تنمية وتعزيز المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة
- تطبيق دراسة المناعة النفسية على فئة أخرى في المجتمع كالمراهقين أو النساء المطلقات أو المرضى.
- العمل على توعية جميع الطلبة الجامعيين بمدى أهمية توفر المناعة النفسية وواجدها في حياتهم وذلك لتفادي الانهيار النفسي.
- تدريب الطلبة الجامعيين على استراتيجيات المواجهة لضمان التكيف الإيجابي مع الضغوطات التي تعترض مشوارهم التعليمي.
- الحث على إنشاء برامج دينية ورياضية وترفيهية داخل الجامعة لربط الجانب النفسي بالجانب الجسدي وتعزيز مناعتهم النفسية.
- تكثيف البرامج التدريبية والدورات واللقاءات الهادفة المتطورة وذلك من أجل استمرار المناعة النفسية وصقلها بشخصياتهم وتطوير قدراتهم وإمكانياتهم.

قائمة المراجع

القران الكريم

ابو حليلة احمد عبد الوهاب يوسف . (2022) .المهارات الحياتية كمنبئات بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية في فلسطين . رسالة لنيل متطلبات درجة الماجستير في علم النفس-الإرشاد النفسي. فلسطين

احمد السويل، نجلاء .(2022).الوعي بالمناعة النفسية وأهمية تحويلها إلى ثقافة مجتمعية .المجلة السعودية للعلوم النفسية، ع7.الرياض 512-533

الأحمد، محمد رفيق محمد .(2020).المناعة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من طلاب أيتام بالمرحلة الأساسية العليا في محافظة جرش .مجلة العلوم التربوية والنفسية، 9 (4).الأردن 125-144
افراح، نصر الدين نور الدين علاء الدين ،علي حسين.(2022).المناعة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل.مجلة جامعة الانبار للعلوم الانسانية،3(19) .العراق 112-165

بابكر عمر، ليلي .(2021). المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي .مجلة كلية التربية جامعة نجران ، 7 (37) .السعودية 411-456

بن سالم ،خديجة .(2021) .آليات تعزيز المناعة النفسية وتنشيط التفكير الايجابي وقت الأزمات(أزمة كورونا).مجلة المعيار.62.(25) .الجزائر 848-867

البيومي ،سعد رياض محمد (2019) .فعالية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض الأفكار المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر .اللاعقلانية لدى عينة من طالب جامعة الطائف الأبحاث العلمية والتربوية ،ع16 .السعودية. 30-45

تيسير ،محمد .(2021). الصدق والثبات في البحث العلمي .المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث، 7 (34).السعودية 17-54

جبريني ،فلسطين إبراهيم مصطفى .(2020) .المناعة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط النفسية والالتزان الانفعالي لدى العاملات في الأجهزة الأمنية الفلسطينية .رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي .جامعة القدس المفتوحة .فلسطين.

- الجنابي صاحب ،عبد مرزوك. (2029).الأزمة النفسية تشخيصها وكيفية التعامل معها .دط.
الأردن. دار اليازوري للنشر والتوزيع
- الحرايزة ،جعفر عبد العزيز .(2020).مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة
الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية .مجلة دراسات العلوم التربوية ،1 (47) الأردن. 118-127
- حليم ، شيري مسعد. (2021).المناعة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة
الجامعة في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد كوفيد-19. مجلة كلية التربية، 45، (2). مصر.
326-261
- خليل الحلبي،حنان(2020).المناعة النفسية والمساندة الإجتماعية كمنبئات بالتوجه الإيجابي نحو
المستقبل لدى عينة من طالبات جامعة القصيم.المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية ،2 ()
9السعودية. 470-487
- درويش ،محمود احمد.(2018).مناهج البحث في العلوم الانسانية .ط1.مصر .مؤسسة الأمة
العربية للنشر والتوزيع
- الرفوع ، محمد احمد،الريجات ،آلاء محمد .(2021). المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي
لدى طلبة كلية الهندسة في جامعة الطفيلية التقنية .مجلة الدراسات والبحوث التربوية ، 2 ،(1).الكويت.
112-88
- زيدان ،عصام محمد.(2013).المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها، مجلة كلية التربية -
جامعة طنطا ، ع51. مصر. 811-882
- الزين ،سميح عاطف .(1991).معرفة النفس الانسانية في الكتاب والسنة .ط2.لبنان . دار الكتاب
اللبناني
- صديق خريبة ،صفاء. (2021).المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى متعافي فيروس
كوفيد-19 في مصر والسعودية .مجلة الإرشاد النفسي ، 66 (1) مصر . 232-280
- علي أبو رحاب حسن ،أسماء. (2022).تنمية المناعة النفسية لدى أمهات طلاب المرحلة الثانوية
في حالة غياب الأب. مجلة بحوث التعليم والابتكار جامعة الشمس، 7(7). مصر . 21-51

- علي، امانى عادل سعد.(2019).المناعة النفسية وعلاقتها بعوامل الصمود الأسري المدرسة لدى أمهات الأطفال ذوي الاعاقة العقلية القابلة للتعلم .المجلة المصرية للدراسات النفسية، 104، (29).مصر. 53-104.
- الفاخري، سالم عبد الله. (2018).التحصيل الدراسي .دط.ليبيا . مركز الكتاب الاكاديمي
- فريح ،فؤاد محمد ، خالد إبراهيم، حنان . (2022) . فاعلية برنامج ارشادي في التخفيف من حدة القلق وتدعيم نظام المناعة النفسي لدى طالبات السادس علمي .مجلة جامعة الأخبار للعلوم الانسانية، 3 (2) .العراق 447-480
- قنديلجي ،عامر إبراهيم.(2018) . البحث العلمي واستخدام مصادر للمعلومات التقليدية والالكترونية .دط .الأردن. دار اليازوري للنشر والتوزيع
- محمد احمد علي ،هيبية ،شعبان رزق ، زينب . (2021). الصمود النفسي وعلاقته بالمناعة النفسية والازدهار النفسي لدى الطالب المعلم مجلة الإرشاد النفسي ، 68(2). جامعة عين الشمس. مصر . 102-132
- مسحل ،رابعة عبد الناصر محمد . (2018).المناعة النفسية وعلاقتها بكل من الكفاءة المهنية والضغط المهنية لدى العاملين بالجهاز الإداري للدولة .مجلة جامعة الأزهر، 22(22). مصر. 2-44
- ملوحي ،ناصر محي الدين.(2022).الجهاز المناعي النفسي قوة وابداع .دط ، سوريا .دار الغسق للنشر والتوزيع.

الملاحق

الملحق رقم (01) يبين قائمة الأساتذة المحكمين وتخصصاتهم والدرجة العلمية

الجامعة	التخصص	الدرجة العلمية	الأساتذة المحكمين
جامعة قاصدي مرباح ورقلة	علم النفس عمل وتنظيم	الدكتوراه	التخة خديجة
جامعة قاصدي مرباح ورقلة	التربية الخاصة والتعليم المكثف	الدكتوراه	بوعزة ريحة
جامعة قاصدي مرباح ورقلة	التربية الخاصة والتعليم المكثف	الدكتوراه	بيوض زبيدة
جامعة قاصدي مرباح ورقلة	علم النفس المدرسي	الدكتوراه	هوارية بوراس
جامعة قاصدي مرباح ورقلة	علم التدريس	أستاذة محاضرة " أ "	زكور محمد مفيدة

الملحق رقم (2) يوضح أداة قياس المناعة النفسية لدى طلبة الماستر علم النفس وعلوم التربية في صورتها النهائية.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

بيانات عامة

السن : 32_22 44_33 56_45

التخصص: ارشاد وتوجيه علم النفس التربوي علم النفس العيادي

علم النفس عمل وتنظيم

محل الإقامة: مقيم في الإقامة الجامعية غير مقيم في الإقامة الجامعية

التعليمة :

أخي الطالب أختي الطالبة :

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته بعد إدخالك للبيانات العامة إقرأ العبارات التي أمامك بدقة وتمعن ثم ضع علامة (x) أمام الاختيار المناسب لك وتأكد من إجابتك على كل العبارات ، علما انه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وان هذه المعلومات ستستخدم الا لغرض البحث العلمي وشكرا لتعاونكم .

الرقم	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أثق بنفسي وبقدراتي.					
2	أتحمل مسؤولية قراراتي					
3	أشعر بالرضاعن نفسي.					
4	أواجه الصعوبات الجامعية التي تواجهني بثقة					
5	أدافع عن قراري في المواقف الدراسية					
6	أقبل النقد البناء					
7	أستفيد من خبراتي السابقة في مواجهة المواقف الجامعية الصعبة					
8	أحافظ على توازني وهدوئي					
9	أسيطر على انفعالاتي					
10	أواجه المواقف السلبية بإيجابية					
11	أصاب باليأس والإحباط					
12	أحاول الابتعاد عن المواقف السلبية					
13	أتمالك أعصابي عندما تواجهني مشكلة					
14	أشعر بالعجز أمام المواقف الصعبة					
15	أشعر بالغضب عندما أفشل في تحقيق أهدافي					
16	أتحكم في أفعالي					
17	أتحكم في أقوالي					
18	أشعر بمشكلاتي التي تواجهني قبل حدوثها					
19	أحدد المشكلة بشكل دقيق					
20	أبحث عن حلول بديلة للمشكلات التي تواجهني					
21	لا أتوقف حتى أجد حل للمشكلة					
22	أجد الحل الأفضل لمواجهة مشكلاتي					
23	أعيش في جو إيجابي					
24	أفتخر لما وصلت إليه في دراستي					
25	أعتمد على نفسي لتحقيق أهدافي					
26	أخالط الناس أصحاب الأفكار العقلانية المفيدة					

الملاحق

					أبتعد عن التفكير في المواقف المؤلمة	27
					أستمع لأفكار الآخرين للاستفادة منها	28
					أتعامل مع زملائي بتفكير إيجابي	29
					أستغل تفكيري العقلاني	30
					أشعر بإن القادم في مستقبل أيامي أجمل	31
					أستعيد توازني وهدوئي بقراءة القرآن الكريم	32
					ألجأ إلى الله تعالى بالدعاء عندما تواجهني المشكلات	33
					أثق بقدر الله وأحمده على نعمه	34
					أشعر بالاطمئنان الداخلي	35
					أشعر بالسكينة والهدوء الداخلي	36
					أحرص على الالتزام بمواعيد الصلاة	37
					أؤمن أن وجودي في الحياة لهدف	38
					أؤمن أن كل أمور حياتي هي تقدير من رب العالمين	39
					أتسامح مع زملائي دوماً	40
					أتعامل مع الناس بأمانة وصدق	41
					أستعين بالله لتحقيق النجاح	42
					أثق في قدراتي لتنفيذ المهام الدراسية المطلوبة	43
					أعلم أن المشكلات التي تواجهني تجعلني قوياً	44
					أمتلك إرادة قوية	45
					ما يواجهني من مشكلات لا يؤثر على دراستي	46
					أتحدى المواقف المختلفة في حياتي الجامعية	47
					أؤمن أن النجاح يحتاج إلى مثابرة وصبر	48
					أحمي نفسي من المشكلات والصدمات	49
					أمتلك القدرة على التكيف مع أمور حياتي	50
					أتعامل مع مشكلاتي بشكل إيجابي	51
					أضع البدائل لتحقيق أهدافي الدراسية	52
					أعدل أفكاري لطبيعة الموقف التعليمي الذي أتعرض له	53
					أقدم المساعدة لزملائي في الجامعة	54
					أتقبل الفشل وأستفيد منه لمواقف أخرى	55

الملاحق

					أقبل المواقف والأحداث الصعبة	56
					يساعدني الإخفاق على الانطلاق من جديد والمحاولة مرة أخرى	57

الملحق رقم(3): نتائج الصدق والثبات لمقياس المناعة النفسية .

1_ نتائج صدق المقارنة الطرفية :

Statistiques de groupe					
	المبحوثين	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الدرجات	الدنيا الدرجات	10	221,4000	10,95648	3,46474
	العليا الدرجات	10	258,8000	8,50882	2,69072

Test des échantillons indépendants										
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
الدرجات	Hypothèse de variances égales	1,456	,243	- 8,525	18	,000	- 37,40000	4,38685	- 46,61643	- 28,18357
	Hypothèse de variances inégales			- 8,525	16,960	,000	- 37,40000	4,38685	- 46,65709	- 28,14291

2_ نتائج الثبات بطريقة الاتساق الداخلي (معامل الفايكرونباخ)

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,895	57

3- نتائج الثبات بطريقة التجزئة النصفية للمقياس بطريقة التصنيف الفردي والزوجي لل فقرات.

Statistiques de fiabilité				
Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,822	
		Nombre d'éléments	29 ^a	
	Partie 2	Valeur	,793	
		Nombre d'éléments	28 ^b	
	Nombre total d'éléments			57
	Corrélation entre les sous-échelles			,828
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,906	
	Longueur inégale		,906	
Coefficient de Guttman			,905	

4_ نتائج اختبار "ت" لدلالة هذه الفروق الفرق بين المتوسط الحسابي لعينة الدراسة والمتوسط الفرضي على مقياس المناعة النفسية .

One-Sample Statistics				
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
المناعة النفسية	120	238.62	20.813	1.900

One-Sample Test						
	Test Value = 171					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
المناعة النفسية	35.589	119	.000	67.617	63.85	71.38

5_ نتائج اختبار تحليل التباين لدلالة الفروق في المناعة النفسية تبعا لمتغير التخصص .

Descriptives								
المناعة النفسية								
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
إرشاد	46	239.46	20.223	2.982	233.45	245.46	196	281
تربوي	33	236.73	20.776	3.617	229.36	244.09	177	266
عيادي	22	240.64	19.827	4.227	231.85	249.43	200	280
عمل	19	237.53	24.512	5.623	225.71	249.34	195	281
Total	120	238.62	20.813	1.900	234.85	242.38	177	281

Test of Homogeneity of Variances					
		LeveneStatistic	df1	df2	Sig.
المناعة النفسية	Based on Mean	.589	3	116	.623
	Based on Median	.281	3	116	.839
	Based on Median and with adjusted df	.281	3	108.179	.839
	Based on trimmedmean	.597	3	116	.618

ANOVA					
المناعة النفسية					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	262.580	3	87.527	.198	.898
Within Groups	51285.786	116	442.119		
Total	51548.367	119			

Multiple Comparisons						
Dependent Variable: المناعة النفسية						
Scheffe						
التخصص (I)	التخصص (J)	MeanDifference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
إرشاد	تربوي	2.729	4.797	.955	-10.88-	16.34
	عيادي	-1.180-	5.450	.997	-16.64-	14.28
	عمل	1.930	5.734	.990	-14.34-	18.20
تربوي	إرشاد	-2.729-	4.797	.955	-16.34-	10.88
	عيادي	-3.909-	5.787	.928	-20.33-	12.51
	عمل	-.799-	6.055	.999	-17.98-	16.38
عيادي	إرشاد	1.180	5.450	.997	-14.28-	16.64
	تربوي	3.909	5.787	.928	-12.51-	20.33
	عمل	3.110	6.585	.974	-15.57-	21.79
عمل	إرشاد	-1.930-	5.734	.990	-18.20-	14.34
	تربوي	.799	6.055	.999	-16.38-	17.98
	عيادي	-3.110-	6.585	.974	-21.79-	15.57

HomogeneousSubsets

المناعة النفسية

Scheffe ^{a,b}		
التخصص	N	Subset for alpha =
		0.05
تربوي	33	1
عمل	19	236.73
إرشاد	46	237.53
عيادي	22	239.46
Sig.		240.64
		.927

6_ نتائج اختبار الفروق "ت" بين درجات الطلبة المتزوجين وغير المتزوجين على مقياس المناعة النفسية تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية.

Group Statistics					
	الحالة الاجتماعية	N	Mean	Std. Deviation	Std. ErrorMean
المناعة النفسية	متزوج	25	236.24	18.079	3.616
	أعزب	95	239.24	21.518	2.208

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	MeanDifference	Std. ErrorDifference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
المناعة النفسية	Equal variances assumed	1.231	.269	-.640	118	.523	-3.002	4.690	-12.290	6.285
	Equal variances not assumed			-.709	43.680	.482	-3.002	4.237	-11.542	5.538

7_ نتائج اختبار الفروق "ت" بين درجات الطلبة مقيم بالإقامة الجامعية وغير مقيم بالإقامة الجامعية على مقياس المناعة النفسية تبعاً لمتغير الإقامة .

Group Statistics					
	الإقامة	N	Mean	Std. Deviation	Std. ErrorMean
المناعة النفسية	الإقامة	48	237.69	19.407	2.801
	الأسرة	72	239.24	21.811	2.570

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
المناعة النفسية	Equal variances assumed	.185	.668	-.398	118	.691	-1.549	3.892	-9.256	6.159
	Equal variances not assumed			-.407	108.535	.685	-1.549	3.802	-9.084	5.987