

المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط

النفسية لدى عينة من شباب جامعة عين شمس^١

د. محمود رامز يوسف^٢

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسى المساعد

كلية التربية- جامعة عين شمس

مستخلص البحث

هدف البحث إلى فحص طبيعية العلاقة بين المناعة النفسية وكل من التوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من شباب الجامعة والتعرف على الفروق فى متوسطات درجاتهم على مقياس المناعة النفسية تبعاً لمتغيرى النوع (ذكور- إناث) والتخصص الدراسى (علمى - أدبى) وكذلك الكشف عن إسهام التوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية فى التنبؤ بالمناعة النفسية وتكونت عينة البحث من (٢٦١) طالب وطالبة من كلية التربية جامعة عين شمس منهم (٦٩) من الذكور، و(١٩٢) من الإناث ، و(١٩) علمى ، و(٢٤٢) أدبى وتراوحت أعمارهم ما بين (١٩-٢٤) عاماً. بمتوسط (٢٠،٩٧) وانحراف معيارى (٠،٨٥٢). واشتملت أدوات البحث على مقياس المناعة النفسية، ومقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية من إعداد الباحث وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية وأبعادها ، ودرجاتهم على مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة وأبعاده ، وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية وأبعادها وبين كل من أسلوب المواجهة المعرفية وأسلوب المواجهة والدعم الاجتماعى بينما توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية وأبعادها وبين كل من أسلوب المواجهة الانفعالية وأسلوب المواجهة التجنبية. كما أسفرت النتائج لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث) والتخصص الدراسى (علمى- أدبى) على مقياس المناعة النفسية وأبعادها، وإسهام التوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية فى التنبؤ بالمناعة النفسية.

الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية، التوجه الإيجابي نحو الحياة، أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

^١ تم استلام البحث فى ٢٧/٥/٢٠٢١ وتقرر صلاحيته للنشر فى ١٥/٦/٢٠٢١

Email:mahmoud_ramez@edu.asu.edu.eg

ت: ٠١١٤٠٦٣٠٠٧١

===== المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط . =====

المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط

النفسية لدى عينة من شباب جامعة عين شمس^٢

د. محمود رامز يوسف^٤

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسى المساعد

كلية التربية- جامعة عين شمس

مقدمة:

قد قدم علم النفس الإنسانى إسهاماته من خلال تأكيده على أن الإنسان كائن إيجابى بطبعه، لذلك يحرص علماء النفس الآن على دراسة جوانب القوة فى الشخصية التى تجعل الحياة جديرة أن تعاش وليس جوانب الضعف لدى الإنسان وهو ما يعرف بعلم النفس الإيجابى الذى يركز على دراسة الشخصية الإيجابية التى تساهم فى تحسين جودة الحياة وتتجلى تلك القوة الإنسانية فى المناعة النفسية Psychological Immunity التى تعد بمثابة التحصين ضد التهديدات والمشكلات والإحباطات والضغوط النفسية التى يتعرض له الفرد فى الحياة ومقاومتها، والتوجه الإيجابى نحو الحياة بوعى وإدراك وتفاؤل وديناميكية نفسية للتأقلم مع مجريات التغيرات الحياتية.

إن أزمات الحياة والظروف التى يعيشها الفرد فى هذا العصر والذى يتسم بالضغوط ويتجلى كل ذلك من خلال الظهور المفاجئ والانتشار السريع لجائحة كورونا Covid-19 العالمى كأزمة نفسية تفرض حالة من الطوارئ والمترافقة بالخوف من الإصابة ، ومن نقل العدوى للآخرين، وشعور بالقلق، وبالعجز عن حماية النفس والمقربين كل ذلك شكل ضغوطاً نفسية على الفرد واضطراب إيقاع حياته اليومية مما تؤثر على توجه الإيجابى نحو الحياة Positive Orientation ودافعيته ومستوى أدائه وأساليب مواجهة الضغوط النفسية Coping Styles Psychological Stress والتواترات والأزمات ومع استمرار التعرض للضغوط النفسية تؤدي تدريجياً إلى فقدان القدرة على مواجهتها وخطراً على المناعة النفسية (سارة لطفى سلامه، ٢٠١٦، ٧٤٣-٧٤٤).

الأمر الذى يوضح الأهمية الكبيرة للمناعة النفسية كقوة لتنمية الإيجابية نحو الحياة الهادفة حتى يستطيع أن يمارس الفرد حياته الطبيعية والشعور بالراحة النفسية اتجاه كل ما يعترض الفرد من ضغوط نفسية حياتية.

^٢تم استلام البحث في ٢٠٢١/٥/٢٧ وتقرر صلاحيته للنشر في ٢٠٢١/٦/١٥

Email:mahmoud_amez@edu.asu.edu.eg

ت: ٠١١٤٠٦٣٠٠٧١

كما أن المناعة النفسية تؤدي إلى التفكير الإيجابي لدى شباب الجامعة لرؤية الجانب الإيجابي من الأشياء في الحياة بدلاً من الجانب السلبي ، وهو الميل الذي يجعل العقل يتقبل الأفكار والصور والكلمات التي تبسط كل ما هو معقد وضغط في الحياة بحيث يتوقع الفرد نتائج إيجابية تؤدي إلى النجاح فيما يريده أو يفكر فيه في الحاضر أو المستقبل والاحساس بالتحكم والتماسك والشعور بالنمو الذاتي ، ومواجهة الضغوط والشدائد (Voitkane , 2004,27).

وبالتالي المناعة النفسية للطالب الجامعي علامة مهمة تدل على مدى تمتعه بالصحة النفسية إذ تجعله قادراً على تحمل الضغوط والمشكلات وتأثيراتها السلبية الناتجة عن تحديات هذه الأيام من الصراعات وعلو الأسعار والعنوسة والبطالة وانتشار الجريمة والارهاب والتطرف والضغوط الدراسية أو الاجتماعية أو الأسرية وغيرها من المشاعر السلبية والتوجه الإيجابي نحو الحياة والإقبال عليها والرغبة في أن يعيشها (سليمان إبراهيم الشاوي، ٢٠١٨، ٤٣١؛ عصام عبد اللطيف، ٢٠١٩، ١٨٢).

كما أن مفهوم التوجه الإيجابي من مكونات الصحة النفسية الإيجابية الذي يركز على الجوانب الإيجابية في الحياة ومسؤولاً لحد كبير عن الأداء التكيفي والدافعية في سلوك الأفراد ويلعب دوراً مهماً في التعامل مع الضغوط والاحترق النفسي في الحياة اليومية (Kupcewicz& Jozwik,2019,2).

وفي ضوء ما سبق نلمح دوافع إجراء هذا البحث منها الاهتمام بشريحة شباب الجامعة على اعتبارهم مصدر القوة وعصب الأمة وأمل مصر وتطلعها نحو مستقبل أفضل وأن دراسة المناعة النفسية لديهم وتنميتها مهمة واجبة للارتقاء بذاتهم ولمواجهتهم التحديات وإدارة الضغوط والتوجه نحو الأفضل في الحياة. أيضاً تغير التوجهات البحثية لدى الباحثين والدارسين من التركيز على الإضطرابات النفسية والمظاهر السلبية إلى توجهات علم النفس الإيجابي الحديثة في دراسة جوانب القوة النفسية التي تساهم في تحسين جودة الحياة وتتجلى في المناعة النفسية والتوجه الإيجابي نحو الحياة ، والنجاح في مواجهة الضغوط النفسية.

مشكلة البحث

إن جميع الأنشطة الإيجابية في حياتنا سواء فكراً أم عاطفة أم عملاً ترتبط بما يعمل في جهازنا النفسي وكفاءة الجهاز النفسي المناعي على العمل بأعلى مستوى ممكن ، ويتعرض شبابنا في الوقت الحالي لضغوط نفسية كثيرة ومتنوعة تؤثر هذه الضغوط سلباً على قدرة المناعة

== المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط . ==

النفسية لديهم مما تؤثر على صحتهم النفسية والجسمية وكذلك تؤثر على طريقة تفكيرهم فتجعلهم متشائمين، مما يؤدي إلى انخفاض توجههم الإيجابي في الحياة والدافعية في سلوكهم لمواجهة الضغوط النفسية.

وبالتالي المناعة النفسية هي الحصانة، الحماية، المقاومة، الدفاع النفسي، والطاقة النفسية التي تستهدف حماية الفرد والحفاظ على وحدته النفسية والجسدية والتي تظهر في أوقات المحن والشدائد والأزمات التي تتحدها لاستنهاض موارده ومصادره الشخصية للتعامل الإيجابي في الحياة (Bhardwaj & Agrawal, 2015, 7؛ حسنية زكراوى , ٢٠٢٠, ١٢٣).

كما أن الشباب الجامعي مرحلة حاسمة ومفصلية من مراحل تشكيل الهوية ؛ حيث تكثر فيها الصراعات الداخلية مع الذات والأحداث الضاغطة مع البيئة، وفيها يواجه شباب الجامعة العديد من العقبات والضغوط والأزمات النفسية، والتي تؤثر على تطلعاتهم وتوجهاتهم وما يسعون إلى تحقيقه وبالرغم من هؤلاء الشباب يواجهون هذه الأزمات والعقبات دون إستثناء إلا أنهم يختلفون في القدرة على تحمل ما يصبون إليه وفقاً لمستويات مناعتهم النفسية.

والشباب الذين ينجحون في مواجهة الضغوط النفسية والشدائد تنخفض لديهم حدة التوتر والتأثيرات السلبية مما يزيد لديهم التوجه الإيجابي نحو الحياة والرفاهة النفسية وجميعها ترتبط بجهاز المناعة النفسى لديهم من حيث التفكير الإيجابي والاحساس بالتحكم والتماسك والشعور بالنمو الذاتي (Voitkane, 2004, 27).

وهذا ما أشارت إليه نتائج دراسة دوى ، وشاهى (Dubey & Shahi, 2011) أن الأفراد ذوى المناعة النفسية المرتفعة يميلون إلى استخدام أساليب فعالة في مواجهة الضغوط النفسية، كما أشارت نتائج دراسة أجايا وآخرون (Aghaeia, et al, 2013) أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية بين التوجه المتفائل نحو الحياة ، والقدرة على الفهم واستعادة العافية والتحكم الشخصي (Aghaeia, et al, 2013, 570).

كما أكدت نتائج دراسة (Aghaeia, et al, 2013, 572) أن تحسين الصحة الجسدية والنفسية للأفراد يتم من خلال التوجه المتفائل نحو الحياة والرضاعنها وأيضاً نتائج دراسة كوسيويتش & جوزويك (Kupcewicz & Jozwik, 2019) أظهرت وجود ارتباط موجب دال احصائياً بين التوجه الإيجابي في الحياة واستراتيجيات التعامل مع الضغوط لتدعيم المناعة النفسية التي تعد خط الدفاع الأول لمواجهة النوائب والضغوط والمشكلات والمصائب وكل أمر يرمي الإنسان في دائرة القلق والصراع والألم.

وأظهرت نتائج دراسة أحمد حسن محمد الليثى (٢٠٢٠) وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين

المناعة النفسية وكل من القلق وتوهم المرض لدى طلاب الجامعة. مما يستدعى الحاجة إلى للكشف عن طبيعة العلاقة بين المناعة النفسية وكل من التوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط حيث تلعب المناعة النفسية دوراً أساسياً في تماسك شخصية الطالب الجامعي، وقدرته على التعايش، والتصرف الأمثل في هذه الفترة في أداء أدواره الحياتية، وجعلها في إطار دافعي إيجابي.

وفى ضوء ما تقدم تتحدد مشكلة البحث الحالي بالإجابة على التساؤل الآتي:

ما طبيعة العلاقة بين المناعة النفسية وكل من التوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من شباب الجامعة ؟

وينيق من هذا التساؤل الأسئلة الفرعية التالية:

١- هل توجد علاقة ارتباطية جوهريّة بين المناعة النفسية والتوجه الإيجابي نحو الحياة لدى عينة من شباب الجامعة ؟

٢- هل توجد علاقة ارتباطية جوهريّة بين المناعة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من شباب الجامعة ؟

٣- هل توجد فروق جوهريّة في المناعة النفسية تعزى لمتغير النوع (ذكور / إناث) لدى عينة من شباب الجامعة ؟

٤- هل توجد فروق جوهريّة في المناعة النفسية تعزى لمتغير التخصص الدراسي (علمي / أدبي) لدى عينة من شباب الجامعة ؟

٥- هل يمكن التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى عينة من شباب الجامعة ؟

٦- هل يمكن التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من شباب الجامعة ؟

أهداف البحث

يستهدف البحث الحالي:

١- الكشف عن طبيعة العلاقة الإرتباطية بين متغير المناعة النفسية والتوجه الإيجابي نحو الحياة لدى عينة من شباب الجامعة .

٢- الكشف عن طبيعة العلاقة الإرتباطية بين متغير المناعة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من شباب الجامعة .

٣- الكشف عن الفروق الجوهريّة في متغير المناعة النفسية تعزى لاختلاف النوع لدى عينة من شباب الجامعة .

== المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط . ==

- ٤- الكشف عن الفروق الجوهرية في متغير المناعة النفسية تعزى لاختلاف التخصص الدراسي لدى عينة من شباب الجامعة.
- ٥- الكشف عن مدى إسهام متغير التوجه الإيجابي نحو الحياة في التنبؤ بالمناعة النفسية لدى عينة من شباب الجامعة.
- ٦- الكشف عن مدى إسهام متغير أساليب مواجهة الضغوط النفسية في التنبؤ بالمناعة النفسية لدى عينة من شباب الجامعة.

أهمية البحث

تتلور أهمية البحث فيما يلي :

الإهمية النظرية

١- أهمية المجال البحثي حيث ارتبط البحث بدراسة المناعة النفسية وكل من التوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية كمتغيرات نفسية وسمات إيجابية تعد من الركائز الأساسية في شخصية الطالب الجامعي والتي تحقق إثمار إيجابي في حياته ومحفز داخلي قوى لتحقيق ذاته والكشف عن إمكاناته والتي تندرج ضمن علم النفس الإيجابي Positive Psychology، حيث تزايد الإهتمام بمصطلح الدفاع أو المقاومة النفسية للضغوط إزاء الشدائد والمحن والتوجه الإيجابي نحو الحياة لما لهم من أثر على السلوك والصحة النفسية بالإضافة إلى ارتباطها بعلم نفس الصحة Health Psychology من خلال متغير المناعة النفسية الدرع الواقى للفرد.

٢- أهمية عينة البحث وهم شباب الجامعة مصدر القوة وعصب الأمة إذ إنهم يشكلون قوة بشرية مهمة في حياة كل مجتمع وهي المرحلة التي تسبق الحياة العملية وتتطلب الإهتمام بدراستها، وتعزيز المناعة النفسية والتوجه الإيجابي نحو الحياة ومواجهة الضغوط النفسية في شخصيتهم، مما ينعكس إيجابياً على صحتهم النفسية.

الأهمية التطبيقية

١- إسهام نتائج البحث في التعرف على طبيعة العلاقة بين المناعة النفسية وكل من التوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية ، ومدى إسهام المتغيران المستقلان (التوجه الإيجابي نحو الحياة ، وأساليب مواجهة الضغوط النفسية) في التنبؤ بالمتغير التابع (المناعة النفسية) لإتاحة فرصة لتدخل الإرشاد النفسى للطلاب في تصميم برامج إرشادية مناسبة لمساعدة شباب الجامعة على تحقيق مستويات عالية من المناعة النفسية من خلال التوجه الإيجابي نحو الحياة ومواجهة المواقف الضاغطة المتنوعة التي يتعرضون لها بما

د /محمود رامز يوسف .
يتناسب مع قدرتهم وامكاناتهم وتوفر مناخ تعليمى داعم ومحفز يسهم فى الارتقاء بمستوى أداء الطلاب وتحصلهم الأكاديمى.

٢- الأهمية السيكومترية : استمد البحث أهميته السيكومترية من قيام الباحثة بإعداد المقاييس المناعة النفسية والتوجه الإيجابى نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية مما يثرى المكتبة السيكومترية.

تحديد المصطلحات

١- المناعة النفسية Psychological Immunity

يعرف الباحث المناعة النفسية فى البحث الحالى بأنها بنية متكاملة متعددة الأبعاد مترابطة ومتفاعلة معا بشكل ديناميكى تتضمن القدرات والمهارات وسمات الشخصية المعرفية والسلوكية والوجدانية والروحية كموراد نفسية للتوافق العام والنضج الانفعالى والتفكير الإيجابى لمواجهة الأزمات النفسية ومقامتها لتدعيم الصحة النفسية ومنع إصابتها بالإضطرابات النفسية. وتعرف إجرائياً بأنها درجة أداء الفرد على مقياس المناعة النفسية المستخدم من إعداد الباحث

٢- التوجه الإيجابى نحو الحياة Positive Orientation Towards Life

يعرف الباحث التوجه الإيجابى نحو الحياة فى البحث الحالى بأنه نزعة الفرد نحو رؤية ذاته والحياة والمستقبل نظرة إيجابية. وتعرف إجرائياً بأنها درجة أداء الفرد على مقياس التوجه الإيجابى نحو الحياة المستخدم من إعداد الباحث.

٣- أساليب مواجهة الضغوط النفسية Coping Styles Psychological Stress

يعرف الباحث أساليب مواجهة الضغوط النفسية فى البحث الحالى بأنها الأساليب التى يستخدمها الفرد لسيطرة على المواقف الضاغطة التى يتعرض لها بهدف المحافظة قدر الإمكان على الصحة النفسية وتحقيق التوازن النفسى والاجتماعى. وتعرف إجرائياً بأنها درجة أداء الفرد على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية المستخدم من إعداد الباحث.

محددات البحث

١- الحدود الموضوعية: تضمن البحث متغيرات المناعة النفسية والتوجه الإيجابى نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، ومتغيرات ديموجرافية (النوع ، التخصص الدراسى).

== المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط . ==

- ٢- الحدود الزمنية: أجرى البحث خلال الفصل الثاني من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١م
- ٣- الحدود المكانية: كلية التربية جامعة عين شمس.
- ٤- الحدود البشرية: عينة البحث من طلاب المرحلة الجامعية (ذكور وإناث) من التخصصات العلمية والأدبية تراوحت أعمارهم من (١٩ - ٢٤) عام متوسط أعمارهم (٢٠،٩٧) وانحراف معيارى (٠،٨٥٢).

الإطار النظري ودراسات سابقة

يعرض الباحث فى هذا الجزء الإطار النظرى ودراسات سابقة ذات الصلة بمتغيرات البحث على النحو التالى:

متغير المناعة النفسية Psychological Immunity

المناعة لغوياً تعنى الحصانة أو التحصين والوقاية والحماية والمقاومة (المعجم الوسيط ١٩٨٥؛ لسان العرب، ١٩٩٤)

وتشكل المناعة النفسية قدرة الفرد على التعافى من التأثيرات السلبية للمواقف الصاغطة وتجاوزها بإيجابية والتفاعل مع الحياة باقتدار (Bananno,et al,2007,678) وكان أول من أشار إلى اصطلاح المناعة النفسية دانييل جلبرت وزملاءه 1998, Gilbert,et al ، ولكن أكثر علماء النفس من كرس جهوده وبحوثه لدراسة المناعة النفسية هو آتيليا أولاه Olah,1196,2000,2002.2005 (عصام محمد زيدان ،٢٠١٣، ٨١٨).

ويعتبر مصطلح المناعة النفسية من أحدث المصطلحات فى مجالات علم النفس الإيجابي ودراسات الصحة النفسية، وهو أحد متغيرات الشخصية الإيجابية، أما علم المناعة النفسية "Psycho immunology" فهو أحد فروع العلم الذى يدرس تأثير العوامل النفسية المختلفة، مثل الضغوط النفسية والقلق والإكتئاب، على المناعة الطبيعية لجسم الإنسان وعلاقتها بالأمراض الجسمية، وهناك علم المناعة النفسية العصبية "Psychoneuroimmunology" الذى يدرس العلاقات والتفاعلات والتأثيرات المتبادلة بين السلوك ومناعة الجسم والجهاز العصبى (سليمان إبراهيم الشاوى، ٢٠١٨، ٤٢٩).

وفيما يلى مفهوم المناعة النفسية :

أولا تعريف المناعة النفسية

وعرفها (Kagan,2006,91) بأنها نظام وجدانى دينامى يجعل الفرد يستخدم مشاعره وقدراته من خلال الذاكرة على التخيل والتخطيط وتقييم المخاطر والدفاع فى التمييز بين الأشياء المفيدة والضارة والمحايدة من أجل صياغة خطط العمل وإدراك معززات الحياة وحماية الكيان

الجسدى والهوية والإبداع.

ويعرف ألبرت لورينكزو وآخرون (Albert-Lorincz et al., 2011,104) المناعة النفسية بأنها مجموع سمات الشخصية التي تجعل الشخص قادراً على تحمل تأثيرات التوتر والإرهاك والضغط ودمج الخبرة المكتسبة بطريقة تحمي الفرد ولا تؤثر على الأداء الفعال ، كما أنها تنتج مناعة نفسية مضادة تحمي الفرد من التأثيرات البيئية السلبية.

ويعرف عصام محمد زيدان (٢٠١٣ ، ٨١٧) المناعة النفسية بأنها قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية الداخلية والخارجية من خلال الموارد الذاتية والإمكانات الكامنة فى الشخصية. وقد عرفها أولاه Olah (2002) بأنها "وحدة متكاملة متعدد الأبعاد فى الشخصية مرتبطة بالجوانب المعرفية و الدافعية والسلوكية التي توفر المناعة للفرد ضد الضغوط ومقاومتها، وتعزز النمو الصحي وتكون بمثابة موارد مقاومة للضغوط أو أجسام مضادة نفسية " (Bhardwaj&Agrawal,2015, 8).

وتعرف مرفت ياسر سويعد (٢٠١٦ ، ٨) المناعة النفسية بأنها تمتع الفرد بخصائص وسمات تجعله قادراً على تحمل ومواجهة الظروف والأحداث الضاغطة التي يمر بها. وتعرف رابعة عبد الناصر محمد (٢٠١٨ ، ١١٧٩) المناعة النفسية بأنها قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والكوارث من خلال منظومة عقلية تساعد الفرد على انتاج الأفكار المضادة للأفكار المدمرة سواء على المستوى الشخص أو خلال تفاعله مع الآخرين والتعامل بكفاءة مع متطلبات البيئة.

ويعرف صاحب عبد مرزوك الجانبي (٢٠١٩ ، ٥١) المناعة النفسية بأنها قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات والمصائب ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر وغضب وسخط وعداوة وإنتقام أو مشاعر يأس وعجز وانهزامية وتشاؤم. ويعرفها أحمد حسن محمد الليثي (٢٠٢٠) بأنها نظام متكامل متعدد الأبعاد يتضمن مصادر المقاومة والحماية من الضغوط والأزمات، ومنها التفكير الإيجابي، الثقة بالنفس، المواجهة الإيجابية ، والمرونة النفسية ، تنظيم الذات، الضبط الإنفعالى.

ويخلص الباحث تعريف المناعة النفسية فى البحث الحالى بأنها بنية متكاملة متعددة الأبعاد مترابطة ومتفاعلة معا بشكل ديناميكى تتضمن القدرات والمهارات وسمات الشخصية المعرفية والسلوكية والوجدانية والروحية كموراد نفسية للفرد لمواجهة الضغوط والإحباطات والتهديدات والأزمات النفسية ومقامتها مثل التوافق العام والنضج الانفعالى والتفكير الايجابي

== المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط . ==

لتدعيم الصحة النفسية ومنع إصابتها بالإضطرابات النفسية.

ثانياً أبعاد المناعة النفسية

أشار آتيلاً أولاه Olah على مدى عدة سنوات (2004-2000-1995) إلى ستة عشر بعداً تقيس المناعة النفسية وهذه الأبعاد موزعة على ثلاثة أنظمة فرعية في تفاعل ديناميكي مع كل منها تمثل الموارد أو الإمكانيات التي تؤدي وظائف التكيف والتنمية الذاتية للفرد هي التفكير الإيجابي، الشعور بالسيطرة، الشعور بالتماسك، مفهوم الذات الإيجابي، الإحساس بنمو الذات، التحدي، المراقبة الاجتماعية، القدرة على حل المشكلات، فاعلية الذات، القدرة على الحشد الاجتماعي، القدرة على الإبداع الاجتماعي، التزامن، التوجه نحو الهدف، التحكم في الاندفاع، الضبط الانفعالي، السيطرة على الغضب وشاهي (Dubey & Shahi, 2011, 39).

بينما حدد (Bhardwaj & Agrawal, 2015, 10-11) خمس أبعاد هي الثقة بالنفس، التوافق العام، النضج الانفعالي، الرفاهة النفسية، الذكريات الإيجابية للماضي.

- وفي دراسة عصام محمد زيدان (٢٠١٣) أشارت إلى تسع أبعاد (التفكير الإيجابي، الإبداع وحل المشكلات، ضبط النفس والالتزان، الصمود والصلابة، فاعلية الذات، الثقة بالنفس، التحدي والمثابرة، المرونة النفسية والتكيف، التفاؤل)

- أما دراسة ميرفت ياسر سويعد (٢٠١٦) خمسة أبعاد هي (الالتزام الديني- التفاؤل- حل المشكلات- المبادرة الذاتية- الثقة بالنفس)

- وفي دراسة ناهد أحمد فتحى (٢٠١٩) اثني عشرة بعداً هي التفكير الإيجابي، الضبط الانفعالي، المبادرة والتوكيدية، الإبداع وحل المشكلات، الصمود والصلابة، إدارة وفاعلية الذات، التوجه نحو الهدف، التكيف والمرونة النفسية، التدين، المسؤولية الاجتماعية، التفاؤل، كفاءة الذات وقد حدد أحمد حسن محمد الليثي (٢٠٢٠) ستة أبعاد (التفكير الإيجابي، الثقة بالنفس، المواجهة الإيجابية، المرونة النفسية، تنظيم الذات، الضبط الإنفعالي).

ويخلص الباحث مما سبق أن المناعة النفسية بنية متكاملة متعددة الأبعاد كمورد الفرد للتوافق العام والنضج الانفعالي والتفكير الإيجابي لمواجهة الضغوط والإحباطات والتهديدات والأزمات النفسية ومقامتها لتدعيم الصحة النفسية ومنع إصابتها بالإضطرابات النفسية.

ثالثاً أنواع المناعة النفسية

تصنف المناعة النفسية على ثلاثة أنواع :

١- مناعة نفسية طبيعية : وتكون موجودة في الأصل في تكوين الإنسان النفسى نتيجة لعوامل الوراثة والبيئة. وهي التي تمنح المرء عادة مناعة شديدة ضد كل الأفكار والمشاعر التي من

شأنها إضعاف النفس وإحباط قواها.

٢- مناعة نفسية مكتسبة : وتأتى من تجارب الإنسان وخبراته ومعارفه، التى تكون بمثابة مقويات نفسية من شأنها تنشيط جهاز المناعة النفسى وتقويته. وكلما تعرض الإنسان للمشاكل والعواقب فإنها تكون أكثر فائدة فى تنمية قدرته على تحمّل أو مجاهدة النفس، واكتساب خبرات وتجارب جديدة من شأنها تنشيط المناعة النفسية لديه.

٣- مناعة نفسية مكتسبة صناعياً : وهى التى يكتسبها الإنسان من تعريض نفسه، بإرادته وطواعيته، لمواقف تثير فيه الاضطرابات أو تبعث لديه الشقاء والقلق، بغية التمكن من السيطرة على انفعالاته النفسية المؤذية أو الجانحة، واستبدالها بأفكار ومشاعر مفيدة وهادئة(سميح عاطف الزين، ١٩٩١، ٢١١- ٢١٢).

رابعاً خصائص الأفراد ذوى المناعة النفسية المرتفعة

تشبه المناعة النفسية بالمناعة الجسدية، فكما أن المناعة فى الجسم تنشطه وتقويه وتجعله أكثر قدرة على مقاومة الأمراض واحتمال آلامها، فكذلك المناعة النفسية تحصّن النفس بقدرات تجعلها قادرة على رفض السوء وتقبل الخير(سميح عاطف الزين، ١٩٩١، ٢١١).

وفقاً لفاسوديڤان Vasudevan (٢٠٠٣)، فإن المناعة النفسية هي:

- القدرة على التعامل مع الانفعالات المتعارضة (المتصارعة).
- القدرة على خبرة الاستمتاع بدون صراع.
- المرونة ، والقدرة على التوافق مع تغيرات البيئة.
- قوة الشخصية وبنائها.
- القدرة على العيش مع التحرر من مشاعر الخوف أو الذنب أو القلق.
- تحمل الفرد مسؤولية أفعال الشخصية.
- القدرة على التمييز بين الجيد والسيئ، وبين الجيد والأفضل
- عقلنت استخدام الانفعالات وليس من السهل القيام باندفعات انفعالية.
- تحقيق نظرة ثاقبة مدركة جيداً للذات (Bhardwaj&Agrawal,2015, 9).
- و يذكر عبد العزيز شرف (١٩٩٢، ١٧) أن ماكدوجال يذهب إلى أن الضحك لون من ألوان المناعة النفسية التى تحول بينها وبين التأثر بما يعرض للغير من نكبات بسيطة مما نشهده.
- كما تميز الأفراد ذوى المناعة النفسية المرتفعة بالتصرف الإيجابي فى مواقف الأزمات والضغط، والتكيف مع الخبرات المؤلمة والتحلّى بالتفاؤل والنظرة الإيجابية للحياة (Kagan,2006).

== المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط . ==

خامسا خصائص الأفراد ذوي المناعة النفسية المنخفضة

- ارتفاع القابلية للإيحاء، حيث يصبح الفرد مهيباً للاقتناع بكل الأفكار، حتى لو كانت غير صحيحة أو غير منطقية أو لاعقلانية وضارة.
- حدوث خلل في معايير الحكم على الأشياء والمواقف.
- فقدان الشعور بالسعادة والمتعة في الحياة.
- فقدان السيطرة والتحكم في الذات.
- الإنهاك والاستنزاف النفسي.
- الانغلاق والجمود الفكرى.
- الاستسلام للفشل.
- الانعزالية (عصام محمد زيدان ، ٢٠١٣ ، ٨٢٦).

سادسا أهمية المناعة النفسية

تعد المناعة النفسية إحدى أهداف علم النفس الإيجابي بل أهمها التي ظهرت حديثاً، والتي كشفت عن الكثير من أسباب القصور والضعف في النواحي الفكرية والنفسية والجسمية ولذلك تظل المناعة النفسية قمة مطالب الإنسان في هذه الحياة بل ومن أهم أهدافه التي يسعى إلى تحقيقها (سليمان عبد الواحد يوسف، ٢٠١٩، ٥٣٢).

كما أن المناعة النفسية ترتبط بالصحة النفسية الإيجابية للفرد وتحسين النوم وممارسة الرياضة والنظام الغذائي الجيد وتقلل من التدخين والنشاطا لجانح وغياب المرض وزيادة الأداء / الإنتاجية وتنبت بالأداء الوظيفى الجيد (Bhardwaj&Agrawal,2015, 10).

سابعا نظريات مفسرة لمناعة النفسية

The General adaptation syndrome Theory العام التكيف العام

صاغ هانز سيلي Hans Selye (١٩٥٦ ، ١٩٧٤) نظرية تسمى متلازمة التكيف العامة وهي نموذج لاستجابة الجسم للضغوط، وتتكون من ثلاث مراحل: مرحلة الإنذار Alarm، ومرحلة المقاومة Resistance، ومرحلة الإرهاق Exhaustion ؛ حيث في المرحلة الأولى يحدث رد فعل إنذار عندما يدرك الكائن الحي لأول مرة وجود تهديد تحدث الإثارة الفسيولوجية عندما يحشد الجسم موارده لمواجهة التحدي. مع استمرار الضغوط ، قد يتقدم الكائن الحي إلى المرحلة الثانية ، مرحلة المقاومة. خلال هذه المرحلة ، تستقر التغيرات الفسيولوجية مع بدء جهود المواجهة عادة ، يستمر الاستثارة الفسيولوجية في الارتفاع عن المعتاد ، على الرغم من أنها قد تستقر إلى حد ما مع اعتياد الكائن الحي على التهديد إذا استمرت الضغوط على مدى فترة زمنية طويلة ، فقد يدخل

الكائن الحي المرحلة الثالثة ، مرحلة الإرهاق. وفقا لسيلي ، فإن موارد الجسم لمكافحة الضغوط محدودة. إذا لم يكن بالإمكان التغلب على التوتر ، فقد يتم استنفاد موارد الجسم في النهاية ، قد ينهار الكائن الحي من الإرهاق. خلال هذه المرحلة ، تتخفف مقاومة الكائن الحي قد يؤدي انخفاض المقاومة إلى ما أسماه سيلي "أمراض التكيف والاضطرابات النفسية (Weiten 2007,520).

نظرية المواجهة أو الهرب Fight or Theory

يعد (Walter Cannon 1926) من أوائل الباحثين الذين إستعملوا عبارة الضغوط, فقد أوضحت دراسته بأن مصادر الضغوط الإنفعالية مثل الألم والخوف والغضب تسبب تغييراً في الوظائف الفسيولوجية للكائن الحي نتيجة التغييرات في إفرازات عدد من الهرمونات, وقد كشفت أبحاثه أيضاً وجود آلية لمواجهة المواقف الضاغطة في جسم الإنسان تسهم في إحتفاظه بحالة من الإتران الحيوى أو استعادة التوازن Homeostasis لأنها تمكن الناس من التكيف داخلياً وخارجياً مع التهديدات في بيئتهم, مما يسمح لهم بالاستمرار في البقاء على قيد الحياة والتغلب على التهديد (حسن مصطفى عبد المعطى , ٢٠٠٦ , ٤٣٢).

متغير التوجه الإيجابي نحو الحياة

في الأدب السيكولوجى وضع جيان فيتوريوكابرا Gian Vittorio Caprara ، أحد أبرز علماء النفس الإيطاليين، مفهوم التوجه الإيجابي الذى يظهر الميول الطبيعية نحو تقدير الذات الإيجابي، الرضا في الحياة واستغلال الفرص لتحقيق الأهداف، والذي يترجم إلى الالتزام بتطلعات الحياة والشعور بجودة حياة (Kupcewicz& Jozwik,2019,2).

كما أن الأشخاص ذو المستوى العالى من التوجه الإيجابي مقتنعون بصحتهم وقيمهم الإيجابية ويستمتعون بالحياة، ويعتقدون أن المستقبل سيكون أفضل (Sobol-Kwapinska,2016,1614). ويعد التوجه الإيجابي فى الحياة من أهم الخصائص الشخصية الإيجابية ، ويمثل فى نفس الوقت مكوناً جوهرياً من مكوناته عتاده النفسى الإيجابى أو رأسماله النفسى الحقيقى فى الحياة (عادل محمود المنشاوى، ٢٠٢١ ، ٢٣٠)

وفيما يلى مفهوم التوجه الإيجابي نحو الحياة .

أولا تعريف التوجه الإيجابي نحو الحياة Positive Orientation Towards Life

يعرف شاير و كارفر Scheier& Carver التوجه نحو الحياة بأنها التوقع العام للفرد بحدوث أشياء أو أحداث حسنة بدرجة اكبر من حدوث أشياء أو أحداث سيئة وهي سمة مرتبطة ارتباطاً عالياً بالصحة النفسية الجيدة فهي نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يرنوا إلى النجاح(Scheier&Carver,1985: 219-247).

== المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط . ==

ويعرف نورس شاكر هادى (٢٠٠٨) التوجه الإيجابي نحو الحياة بأنه نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح، ويستبعد ما خلاف ذلك.

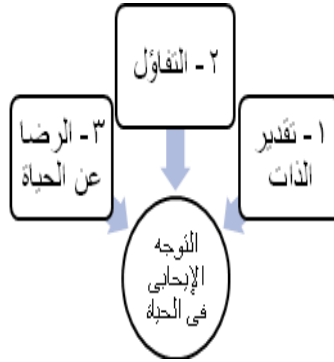
ويعرف السيد فهمى على (٢٠١٠، ٦٨٥) التوجه الإيجابي نحو الحياة بأنه سمة فى الشخصية توسم بأنها رؤية ذاتية إيجابية واستعداد كامن لدى الفرد- غير محدود بشروط معينة- يُمكنه إدراك كل ما هو إيجابي من أمور الحياة الجيدة وغير الجيدة، وذلك بالنسبة للحاضر والمستقبل القادم.

ويعرف بوطغان محمد الطاهر، ضيف جميلة (٢٠١٣: ٣٥) التوجه الإيجابي نحو الحياة بأنه التطلع الإيجابي للمستقبل وتوقع حدوث الخير وتحقق أفضل ونجاح للأهداف المسطرة بدلامن التوقع السلبي للأحداث أولفشل وخيبة الأمل.

ويعرف سوبول كوابينسكا. Sobol-Kwapinska (2016,1613) التوجه الإيجابي نحو الحياة بأنه هوميل عام للفرد للتعامل مع تجارب وخبرات الحياة بطريقة إيجابية. يعرف كل من كويسويوتش & جوزويك Kupcewicz&Jozwik (2019,2) التوجه الإيجابي نحو الحياة بأنه "ميل عام للفرد ملحوظ بأهمية الجوانب الإيجابية فى الحياة والخبرات والذات.

وبالتالى يتضح لنا أن التوجه الايجابي نحو الحياة مصطلح أوسع بكثير من مصطلح التفاؤل حيث يفهم التفاؤل على أنه توقع عام إيجابي متوقع للأحداث المستقبلية. بينما يشير التوجه الايجابي إلى التركيز على الجانب الإيجابي للموقف أكثر من الجانب السلبي. ولا يعني إنكار الجانب السلبي بل التركيز على الواقع الإيجابي.

ويخلص الباحث تعريف التوجه الإيجابي نحو الحياة فى البحث الحالى بأنه نزعة الفرد نحو رؤية ذاته والحياة والمستقبل نظرة إيجابية والشكل التالى يوضح أبعاد التوجه الإيجابي نحو الحياة.



شكل (١) يوضح أبعاد التوجه الإيجابي نحو الحياة

ويذكر كابرا را وآخرون. Caprara,et al. (2009,297) ما يلي :

- ١- تقدير الذات Self-esteem عرفه (Rosenberg,1965) بأنه يعتمد على تقييم الذات الإيجابي وتقبل الذات وشعور الفرد بالاعتدال والتمكين النفسى.
- ٢- التفاؤل Optimism عرفه (Scheier et al. 1994) بأنه الإقبال على الحياة بايجابية والاعتقاد فى تحقيق غايات المستقبل، فهو توقع بحدوث كل ما هو جيد فى المستقبل.
- ٣- الرضا عن الحياة Life satisfaction عرفه (Diener et al.,1985) بأنه تقييم المرء للأشئطته وعلاقاته بصورة تعطى لحياته قيمة وأهمية ودلالة ومعزى.

ويظهر التوجه الإيجابي نحو الحياة فى العلاقات الموجودة بين تقدير الذات والتفاؤل،

الرضا عن الحياة من أجل رفاهية الفرد وصحته النفسية (Laguna,M,2019,133-134).

ثانيا أهمية التوجه الإيجابي نحو الحياة

التوجه الإيجابي نحو الحياة يعنى مواجهة الواقع ، والتفكير في المشكلات ومعالجتها. (Oles,

& Jankowski,2018,113).

كما أكدت نتائج الدراسات أن التوجه الإيجابي هو متغير كامن فى شخصية الفرد يجمع

ثلاث مكونات تقدير الذات والتفاؤل والرضا عن الحياة (Kupcewicz& Jozwik, 2019,2)

كذلك علامة مهمة تدل على مدى تمتع الإنسان بالصحة النفسية ، إذ إن التوجه نحو الحياة

يعنى تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية فى أن يعيشها. كما يعد التوجه الإيجابي

نحو الحياة واحد من المكونات الأساسية للسعادة، وهو نوع من التقدير الهادئ والمتأصل لمدى

== المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط . ==

حسن سير الأمور، سواء الآن أو في المستقبل (اسبينوول ، وستودينجر، ٢٠٠٦، ١٢١؛ عصام عبد اللطيف العقاد، ٢٠١٩، ١٨٢).

وبالتالي التوجه الإيجابي عامل أساسي للرفاهية الذاتية من خلال البحث عن المعنى والإيجابية والشعور بالسعادة وصياغة أحكام إيجابية للفرد تتعلق بالذات ، والحياة ، والمستقبل (Oles. & Jankowski,2018,105).

ثالثاً وجهات نظر فسرت التوجه الإيجابي نحو الحياة

يشير شلتز (١٩٨٢، ٢٢٦) إلى أن التوجه الإيجابي نحو الحياة عاملاً نفسياً يؤثر على كيان الفرد في قدرته على القيام بإعماله وواجباته على الوجه الأكمل ومواجهة الضغوط النفسية. ترى كارل رايف (Ryff,et al.,2006) أن التوجه الإيجابي نحو الحياة يعني الإحساس بحسن الحال من خلال مؤشرات سلوكية تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدره وذات قيمة ومعنى بالنسبة له. وينظر العلاج بالمعنى إلى التوجه الإيجابي نحو الحياة من خلال المعاناة ، وفي هذا الشأن أشار فرانكل (١٩٨٦) إلى أن المعاناة والألم أحد الطرق للوصول إلى معنى الحياة، فعندما يكون الإنسان ضحية بالنسبة لموقف بائس، وعند مواجهته قدرأ لا يستطيع تغييره، قد يمكنه السمو بنفسه وعلى ذاته ، وبالتالي يغير ذاته، ويستطيع أن يحول المأساة الشخصية إلى إنجاز وانتصار ذات معنى وتوجهاً إيجابياً نحو الحياة (سيد عبد العظيم محمد ، ومحمد عبد التواب معوض، ٢٠١٢، ٧٧).

يرى كارل روجرز في نظريته أن تحقيق الفرد للصحة النفسية يعتمد على مدى تطابق ذاته الواقعية مع ذاته المثالية، وعلى مدى تطابق خبراته الذاتية مع الواقع الخارجي وبالتالي التوجه الإيجابي بين ذاته وبين المحيط الخارجي ليكون أكثر تكيفاً واتزاناً في سلوكه (شريف مزور، ٢٠٢٠، ١٣٢).

كما أن التوجه الإيجابي نحو الحياة عاملاً وقائياً لدى الفرد عند التعرض للضغوط النفسية بتقليل الآثار السلبية للتوتر والضغوط النفسية وبالتالي تحسين جهاز المناعة النفسية (Tisak,M.S, 2019,140).

متغير أساليب مواجهة الضغوط النفسية Coping Styles

أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشخص يحاول بها أن يواجه المواقف الصاغطة بإتباع أساليب عديدة تعيد له حالة التوازن ونجد أن بعض الأفراد قد يخفقون في الوصول لتحقيق التوازن وقد يكون ذلك بسبب طبيعتهم وسماتها النفسية مما قد ينتج عنه اضطرابات نفسية (Mikulincer,1994,34)

= (٣٢٢)؛المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون- أكتوبر ٢٠٢١ =

وفي هذا الصدد يرى بوتزنو وآخرون (1991,619)Bootzin,et al أن الأفراد الذين ينجحون في عملية مواجهة الضغوط النفسية يستطيعون حل المشكلات التي يتعرضون لها من خلال الاحتفاظ بصورة إيجابية عن الذات، وعلاقات مع الذات والآخرين تتسم بالرضا. وفيما يلي بعض التعريفات عن أساليب مواجهة الضغوط النفسية :

أولا تعريف أساليب مواجهة الضغوط النفسية Coping Styles Psychological Stress

يعرف لازاروس، وفولكمان أساليب مواجهة الضغوط النفسية بأنها ذلك التغيير المستمر في المجهودات المعرفية والسلوكية، والانفعالية من أجل إدارة المطالب الداخلية أو الخارجية التي يقيّمها الفرد بأنها ترهق أو تفوق إمكاناته (Lazarus & Folkman,1984,141).

ويعرف سنايدروفورد Snyder and Ford (1987,385) أساليب مواجهة الضغوط النفسية هي استجابة أو ردود فعل تهدف إلى خفض أو تجنب الضغوط النفسية وما ينتج عنها من المشاعر السلبية.

وتعرفها ساره لطفى سلامه (٢٠١٧, ٧٤٤) بأنها هي تلك الطرق والجهود المتنوعة منها المعرفية والسلوكية والانفعالية التي تساعد الطلاب على حشد طاقتهم لمواجهة البيئة المحيطة في مواقف يقيّمها الفرد بأنها ترهقه أو تفوق قدراته.

ويعرف عبد العزيز فهمي (٢٠٢٠, ٢٣٩) بأنها هي كافة الجهود التي يستخدمها الفرد للتصدي للمواقف الضاغطة أو السيطرة عليها أو الحد من اثارها السلبية أو التقليل منها بهدف المحافظة قدر الإمكان على التوازن الانفعالي والتكيف النفسي والاجتماعي للفرد.

وتعرف سعاد الرباعي(٢٠٢٠, ٦٠) بأنها الوسيلة أو الطريقة التي يستخدمها الفرد في التعامل مع الضغوط النفسية , وذلك بقصد مواجهتها والتغلب عليها أو التقليل من تأثيرها, ليستطيع من خلالها الفرد القيام بوظائفه بشكل فعال.

ومن خلال التعريفات السابقة التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط النفسية يتضح لنا لا يوجد تعريف موحد لها ويرجع ذلك إلى:

- اختلاف الثقافة من مجتمع لآخر فما يعتبر إيجابى فى مجتمع ، يعد سلبيا فى مجتمع آخر .
- تعدد أساليب وأنماط مواجهة الضغوط النفسية .
- أساليب مواجهة الضغوط متغيرة ومتنوعة وكثيرة لذلك تعددت وجهات النظر التى فسرتها.
- أساليب مواجهة الضغوط عملية تنظيمية تدرج تحت مصطلح تنظيم الذات عادة بشكل واسع وهى طرق أو جهود سلوكية تكيفية متعلمة مستمرة تختلف من شخص لآخر لمواجهة الضغوط النفسية.

== المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط . ==

ويخلص الباحث تعريف أساليب مواجهة الضغوط في البحث الحالي بأنها الأساليب التي يستخدمها الفرد لسيطرة على المواقف الضاغطة التي يتعرض لها بهدف المحافظة قدر الإمكان على الصحة النفسية وتحقيق التوازن الانفعالي والتوافق النفسي والاجتماعي ليستطيع من خلالها القيام بوظائفه بشكل فعال.

ثانيا تصنيف أساليب المواجهة

يصنف Snyder and Ford (1987,387) أساليب مواجهة الضغوط النفسية إلى نوعين

١- أساليب المواجهة الداخلية أو السرية وهي التي تحدث داخل الكائن الحي ولا يمكن ملاحظتها بشكل مباشر مثل حل المشكلات معرفيا بالتخطيط- البحث عن المعلومات- السيطرة والتحكم المعرفي على التأثير السلبي - المواجهة المركز على الفعل أو العمل.

٢- أساليب المواجهة الخارجية أو العلنية وهي التي تحدث داخل الكائن الحي ويمكن ملاحظتها بشكل مباشر مثل التأمل و التنفيس عن المشاعر -السعى نحو الحصول على الدعم الاجتماعي- التجنب أو الهرب- تعديل إجراءات على البيئة المادية- التغلب على مواقف الإحباط.

كما صنف كل من (سلامة عبد العظيم حسين، وطه عبد العظيم حسين، ٢٠٠٦، ٩١؛ DuPlessis & Martins,2019,4-5) أساليب مواجهة الضغوط النفسية تصنيفين يتضمن كل تصنيف مجموعة من الأبعاد على النحو التالي :

١- أساليب المواجهة الإيجابية

- تنمية الكفاءات الذاتية وهي تتمثل في قدرة الفرد على إنجاز أعمال جديدة ترضى طموحه وتبعده عن الأفكار المرتبطة بالموقف الضاغط يسهم في شعوره بالرضا عن ذاته.
- المواجهة المعرفية: العمليات المعرفية للاكتساب المعرفة والفهم من خلال الفكر والخبرة لإدارة مثيرات الانفعالية.
- المواجهة مع الدعم الاجتماعي: الدعم الملموس للأفراد من خلال المساندة الاجتماعية في البحث عما يساعده في حل المشكلة ، ودعم المعلومات.

٢- أساليب المواجهة السلبية

- السلبية وهي نقص جهد الفرد في التعامل مع الموقف الضاغط وممارسة أنشطة سلبية تبعده عن مواجهة الموقف الضاغط أو التخلص من التوتر مثل مشاهدة التلفزيون
- عزل الذات وهو قدرة الفرد على إخفاء ما يشعر به تجاه الموقف الضاغط والابتعاد عن كل ما يذكره بالموقف وقد يصل الى حالة لوم الذات وأنه السبب في حدوث الموقف
- التنفيس الانفعالي: قيام الفرد بردود أفعال غير مناسبة للموقف الضاغط أو الحدث الذي يواجهه

- الإنكار وهى قدرة الفرد قيام بسلوك التجنب وتجاهل خطورة الموقف ورفض الاعتراف بالحدث
- التحول إلى الدين هى قيام الفرد بالإكثار من الدعاء وحضور الندوات الدينية وغيرها من الممارسات الدينية الأخرى.

ثالثا وجهات نظر فسرت أساليب مواجهة الضغوط النفسية

فى نظرية الذات لكارل روجرز يرى أن تناقض بين الذات والخبرة يؤدي إلى ضعف نفسي غالبا ما تجعل الشخص يشعر بالقلق والارتباك كلما واجهت تجربة أو موقف ضاغط يُنظر إليه أو يُتوقع منه تهديد بطريقة ما وبالتالي يرى أن مفهوم الشخص عن ذاته يجعله يتخذ أسلوب مواجهة الضغوط (شريف مروز، ٢٠٢٠، ١٣٦؛ Thorne, 2003, 32).

العلاقة بين المناعة النفسية وكل من التوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية.

بينت الدراسات السابقة أن هناك علاقة قوية بين المناعة النفسية وكل من التوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية حيث أشارت نتائج دراسة دوى ، وشاهى Dubey (2011) & Shahi أن الأفراد ذوى المناعة النفسية المرتفعة يميلون إلى استخدام أساليب فعالة فى مواجهة الضغوط النفسية، كما أشارت دراسة ألبرت لورينكز وآخرون Albert-Lorincz, et al., (2011) إلى وجود علاقة ارتباطية بين المناعة النفسية والمزاج العاطفى للشخصية.

وقدا أكدت نتائج دراسة أجايا وآخرون Aghaeia, et al (2013) أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية بين التوجه المتفائل نحو الحياة ، والقدرة على الفهم واستعادة العافية والتحكم الشخصى كما أن تحسين الصحة الجسدية والنفسية للأفراد يتم من خلال التوجه المتفائل نحو الحياة والرضاعنها.

كما يلاحظ من خلال نتائج بعض الدراسات التى تناولت المناعة النفسية وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المناعة النفسية وجودة الحياة ، والوعى بالذات والعمو ، والكفاءة الذاتية المدركة ، والكفاءة المهنية ، والتمكين النفسى ، والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف ، والصحة النفسية ، والتكيف الأكاديمى واليقظة الذهنية، لدى طلاب الجامعة ومنها دراسة ميرفت ياسر سويعد (٢٠١٦) ، ودراسة جبار وادى باهض العكلى (٢٠١٧) ، ودراسة سليمان إبراهيم الشاوى (٢٠١٨) ، ودراسة رابعة عبد الناصر محمد (٢٠١٨)، ودراسة قصى خالد التخاينة (٢٠١٨) ، ودراسة ناهد أحمد فتحى (٢٠١٩) ، ودراسة دراسة جعفر عبد العزيز الحرايزة

== المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط . ==

(٢٠٢٠) ، دراسة فاتن كاظم لعبي (٢٠٢٠)، ودراسة عادل محمود المنشاوي (٢٠٢١) التي أوضحت نتائجها أنه كلما زاد الشعور بجودة الحياة ، والوعي بالذات والعمق ، والكفاءة الذاتية والمهنية ، والتمكين النفسي، والقدرة على حل المشكلات ، والتوجه نحو الهدف ، والصحة النفسية ، التكيف الأكاديمي ، واليقظة العقلية كلما زادت المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة.

بينما أوضحت نتائج بعض الدراسات عن وجود علاقة سالبة ذات دلالة احصائية بين المناعة النفسية والضغط المهنية، والقلق وتوهم المرض لدى طلاب الجامعة ومنها دراسة رابعة عبد الناصر محمد (٢٠١٨)، ودراسة أحمد حسن محمد الليثي (٢٠٢٠) أى كلما زادت الضغوط والقلق وتوهم المرض كلما انخفضت المناعة النفسية لدى الطلاب.

كما أوضحت نتائج دراسة عبيد أحمد أبو الوفا دنقل(٢٠١٨) عن وجود فروق فى مستوى المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة تعزى إلى أساليب الدفاع التي يستخدمونها حيث كانوا اكثر استخداماً لأسلوب الضبط المؤثر والأسلوب التكيفي وأقل استخداماً تشويه الصورة.

وأيضاً نتائج دراسة كويسويتش & جوزويك Kupcewicz&Jozwik (2019) التي أظهرت وجود ارتباط موجب دال احصائياً بين التوجه الإيجابي فى الحياة واستراتيجيات التعامل مع الضغوط لتدعيم المناعة النفسية التي تعد خط الدفاع الأول لمواجهة النوايب والضغوط والمشكلات والمصائب وكل أمر يرمي الإنسان في دائرة القلق والصراع والألم.

كما يلاحظ من خلال نتائج بعض الدراسات التي تناولت التوجه الإيجابي نحو الحياة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التوجه الإيجابي نحو الحياة، والتفاؤل، وسمات الشخصية (الثبات الانفعالي، والسيطرة)، والرفاهية الذاتية، الشعور بالأمن النفسي والتفكير الإبداعي، وفاعلية الذات، والإنجاز الأكاديمي مثل دراسة إيمان صادق عبدالكريم، ربا الدورى(٢٠١٠) ، ودراسة السيد فهمي على (٢٠١٠) ودراسة هاشيموتو ، وكوياسو Hashimoto and Koyasu(2011)، ودراسة بوظغان محمد الطاهر، ضيف جميلة (٢٠١٣)، و دراسة أوليز وآخرون Oles,et al. (2013)، ودراسة الحميدى محمد الضيدان (٢٠١٩) أى كلما زاد التفاؤل والثبات الانفعالي والسيطرة والرفاهية الذاتية والشعور بالأمن النفسي والتفكير الإبداعي وفاعلية الذات والإنجاز الأكاديمي زاد التوجه الإيجابي نحو الحياة .

بينما أوضحت نتائج بعض الدراسات عن وجود علاقة سالبة ذات دلالة احصائية بين التوجه الإيجابي نحو الحياة والارتياح والضغوط النفسية مثل دراسة السيد فهمي على (٢٠١٠)،

ودراسة عبير عبد الستار وآخرون (٢٠١٨) أى كلما انخفض التوجه الإيجابي نحو الحياة زاد الارتياح والضغوط النفسية.

كما يلاحظ من خلال نتائج بعض الدراسات التى تناولت أساليب مواجهة الضغوط النفسية وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين أساليب مواجهة الضغوط الفعالة ، والصحة النفسية والجسدية، والإبداع الإنفعالى، والتفاؤل مثل أمال عبدالقادر جودة (٢٠٠٤)، ودراسة بوجوت وآخرون. Boujut,et. al (2012) ، ودراسة ريهام زعلول عبد السميع (٢٠١٦)، ودراسة ساره لطفى سلامة (٢٠١٧).

وفى ضوء ما سبق يخلص الباحث إلى وجود علاقة موجبة بين المناعة النفسية والتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعى.

الفروق بين الجنسين فى المناعة النفسية

تباينت نتائج الدراسات السابقة التى تناولت المناعة النفسية حول الفروق بين الذكور والإناث فبعض الدراسات تؤيد نتائجها وجود فروق بين الجنسين فى المناعة النفسية لصالح الذكور مثل دراسة ميرفت ياسر سويعد (٢٠١٦)، ودراسة رابعة عبد الناصر محمد (٢٠١٨)، ودراسة ناهد أحمد فتحى (٢٠١٩) ، دراسة جعفر عبد العزيز الحرايزة (٢٠٢٠) ، ودراسة سعاد الرباعى (٢٠٢٠) ويعزو ذلك إلى ما يتصف به الطلبة الذكور من دعم وحرية من قبل الأهل كون الطالب يستطيع التنقل والتفاعل أكثر فى المجتمع الجامعى وبالتالي يؤثر على المناعة النفسية لديهم، فى حين تنفى نتائج دراسة قصى خالد التخاينة (٢٠١٨) وجود فروق بين الجنسين فى المناعة النفسية.

الفروق بين التخصص الدراسى فى المناعة النفسية

تباينت نتائج الدراسات السابقة حول الفروق بين التخصص الدراسى فى المناعة النفسية فبعض الدراسات تؤيد نتائجها وجود فروق بين التخصص الدراسى فى المناعة النفسية لصالح طلاب العلمى مثل دراسة سعاد الرباعى (٢٠٢٠) فى حين أن البعض الأخر من الدراسات تنفى وجود فروق بين التخصص الدراسى فى المناعة النفسية مثل دراسة سليمان إبراهيم الشاوى (٢٠١٨) ، ودراسة قصى خالد التخاينة (٢٠١٨) ، ودراسة ناهد أحمد فتحى (٢٠١٩) يعزو ذلك إلى أهمية الجانب النفسى الإيجابى لدى الطلاب على اختلاف تخصصاتهم ، فطلاب تخصص علمى أو أدبى لديهم العديد من الأهداف التى يسعون إلى تحقيقها كل فى مجال تخصصه، وتمتعهم بالجوانب النفسية الإيجابية سوف يمكنهم من تحديد أهدافهم بدقة وفعالية، وبذل مزيداً من الجهد من أجل الوصول إلى تلك الأهداف.

== المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط . ==

وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة على النحو التالي :

- ١- أنه لا توجد مع الأخذ بعين الاعتبار - على حد علم الباحث - دراسة تناولت على وجه التحديد العلاقة بين المناعة النفسية والتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من شباب الجامعة مما يؤكد أهمية إجراء هذا البحث.
- ٢- تحديد مشكلة الدراسة، وصياغة الفروض وإثراء الإطار النظري للبحث الحالي.
- ٣- تحديد حجم وعينة البحث الحالي من شباب الجامعة.
- ٤- تحديد منهج البحث الحالي وهو المنهج الوصفي الارتباطي.
- ٥- الاطلاع على العديد من الأدوات والمقاييس المستخدمة فى تقييم المناعة النفسية والتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط ومن ثم تحديد ولإعداد أدوات البحث.

فروض البحث

فى ضوء ما سبق يمكن صياغة فروض البحث كالتالى:

- ١- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية بأبعادها ومقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة وأبعاده .
- ٢- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية بأبعادها ومقياس أساليب مواجهة الضغوط وأبعاده .
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية بأبعادها تعزى لمتغير النوع (ذكور / إناث) .
- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية وأبعادها تعزى لمتغير التخصص الدراسى (عملى / أدبى) .
- ٥- يمكن التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال درجات أفراد عينة البحث على مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة وأبعاده.
- ٦- يمكن التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال درجات أفراد عينة البحث على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وأبعاده.

الطريقة والإجراءات :

منهج البحث

استخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي الإرتباطي لوصف العلاقة بين المتغيرات في سياقها الطبيعي والتعبير عنها وصفاً كمياً كما توجد في الواقع للوصول إلى معلومات توضح مقدار وجود المتغير ودرجة ارتباطه مع المتغيرات الأخرى، أو عن التنبؤ بالعلاقات بين المتغيرات.

عينة البحث

العينة الاستطلاعية:

بلغت العينة (٢٥٠) من الطلاب والطالبات بكلية التربية جامعة عين شمي تتراوح أعمارهم (١٩-٢٤) عام متوسط أعمارهم من (٢٠،٩٩) وانحراف معياري (٠،٨٥٢) بهدف التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث الحالي.

وتكونت العينة الأساسية للبحث من (٢٦١) طالباً وطالبة تتراوح أعمارهم (١٩ - ٢٤) عام متوسط أعمارهم (٢٠،٩٧) وانحراف معياري (٠،٨٥٢) من كلية التربية جامعة عين شمس للعام الدراسي (٢٠٢٠-٢٠٢١)، وقد تم سحب عينة على نحو عشوائي، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١) توزيع أفراد عينة البحث حسب متغير النوع والتخصص الدراسي

المجموع	الجنس	
	إناث	ذكور
٢٦١	١٩٢	٦٩
التخصص الدراسي		
٢٦١	أدبي	علمي
	٢٤٢	١٩

أدوات البحث

لقد أعد الباحث المقاييس الثلاثة الآتية، لغرض تحقيق أهداف البحث، وفيما يلي عرضاً وصفاً لها وللإجراءات التي تم إتمامها للتحقق من الخصائص السيكومترية من صدقها وثباتها.

١- مقياس المناعة النفسية إعداد الباحث

هدف المقياس تم إعداد المقياس لتحقيق هدف الدراسة الحالية وهو قياس المناعة النفسية لدى الشباب الجامعي يتناسب مع أفراد العينة ويلانم الثقافة والبيئة المحلية.

خطوات تصميم المقياس :

قام الباحث في سبيل إعداد مقياس المناعة النفسية بالخطوات التالية :

== المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط . ==

الإطلاع على الأدب السيكولوجي ذات الصلة بمفهوم لمناعة النفسية وهو قليل نظراً لحدثة المفهوم والدراسات السابقة المرتبطة بالمناعة النفسية والإطلاع عدد من المقاييس المرتبطة بالمناعة النفسية ويمكن إجمال المقاييس التي اعتمد عليها الباحث فيما يلي :

- قائمة جهاز المناعة النفسي إعداد آتيلاً أولاه Olah على مدى عدة سنوات (1996.2000- 2004) لقياس المناعة لدى طلاب الجامعة تتألف من (٨٠) عبارة موزعة على (١٦) عاملاً تقيس المناعة النفسية ثلاثة أنظمة فرعية وهي (الإقدام- الرصد، التنفيذ- الإبداع، القدرة على التنظيم الذاتي دراسة (Dubey & Shahi,2011) .

- مقياس مواهب عبد الوهاب عبد الجبار (٢٠١٠) لقياس المناعة النفسية يتألف من (٣٠) عبارة ثلاثية البدائل، تنطبق على كثيراً (٣) درجات، تنطبق على بدرجة متوسطة (٢) درجتان إثنان ، لا تنطبق على (١) درجة واحدة.

- مقياس ميرفت ياسر سويعد (٢٠١٦) يتألف من (٤٥) عبارة في خمسة أبعاد هي (الالتزام الديني- التفاؤل- حل المشكلات- المبادرة الذاتية- الثقة بالنفس) ويتم الاستجابة وفق بدائل (دائماً ، غالباً، أحياناً ، مطلقاً).

-مقياس عصام محمد زيدان (٢٠١٣) يتكون من ١١٧ عبارة منها (٩١) موجبة ، و(٢٦) سالبة موزعة على تسع أبعاد (التفكير الإيجابي، الإبداع وحل المشكلات، ضبط النفس والالتزان، الصمود والصلابة، فاعلية الذات،الثقة بالنفس، التحدي والمثابرة، المرونة النفسية والتكيف، التفاؤل) ويتم الاستجابة على كل عبارة وفق بدائل (أولاف بشدة ، أوافق ، أوافق إلى حد ما، لا أوافق، لا أوافق بشدة).

-مقياس ناهد أحمد فتحي ٢٠١٩ يتكون من (٥٤) عبارة تضمن اثني عشرة بعداً هي التفكير الإيجابي، الضبط الانفعال، المبادرة والتوكيدية، الإبداع وحل المشكلات، الصمود والصلابة، إدارة وفاعلية الذات، التوجه نحو الهدف، التكيف والمرونة النفسية، التدين، المسؤولية الاجتماعية، التفاؤل، كفاءة الذات وتتم الإجابة على عبارات المقياس وفقاً لتدريج خماسي(أوافق تماماً، أوافق، أوافق إلى حد ما ، غير موافق، غير موافق تماماً)، ويتم عكس ترتيب الدرجات مع العبارات السلبية.

وقد استفاد الباحث من ذلك استخراج العناصر الأساسية التي تمثل المحاور الرئيسية لمقياس المناعة النفسية حيث تم تقسيمها إلى ثلاث أبعاد في البحث كما يلي :

١- التوافق العام " يقصد به توافق وانسجام الفرد مع نفسه وأسرته وأصدقائه وجيرانه ومجتمعه.

٢- النضج الانفعالي يقصد به قدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته والتحكم فيها في المواقف

=(٣٣٠):المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون- اكتوبر ٢٠٢١ =

التي تثير الانفعال تمنعه من التصرف بتهور أو تقلب المزاج مع الآخرين.

٣- التفكير الإيجابي يقصد به قدرة الفرد دائماً على اكتشاف الجوانب الإيجابية والنقاط المضيئة في جميع المواقف الحياتية و العصبية والصعبة التي يتعرض لها وتجلب الألم والحزن والفشل.

وصف المقياس

يتكون في صورته الأولية من (٤٢) عبارة ووزعت درجة الإجابة بطريقة ليكترت likert الثلاثي حيث يحصل المستجيب على ٣ درجات عندما يجيب دائماً ، ودرجتان عندما يجيب أحياناً، ودرجة واحدة عندما يجيب نادراً، وذلك في العبارات الإيجابية، في حين يتم احتساب الدرجات بطريقة عكسية في العبارات السالبة، وتتراوح درجات المقياس ما بين (٤٢ - ١٢٦) درجة وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى المناعة النفسية والعكس صحيح ، ويبين الجدول التالي توزيع عبارات مقياس المناعة النفسية

جدول (٢) توزيع عبارات مقياس المناعة النفسية

العبارات السالبة	العبارات الموجبة	البعد
١٩ ، ٧	٤٠ ، ٣٧ ، ٣٤ ، ٣١ ، ٢٢ ، ٢٥ ، ٢٨ ، ١٦ ، ١٣ ، ١٠ ، ٤ ، ١	التوافق العام
٢٣ ، ١١	٤١ ، ٣٥ ، ٣٨ ، ٢٠ ، ٢٦ ، ٢٩ ، ٣٢ ، ١٤ ، ١٧ ، ٨ ، ٥ ، ٢	النضج الاتفعالي
٢٧ ، ١٥	٣٩ ، ٤٢ ، ٣٦ ، ٣٣ ، ٢١ ، ٢٤ ، ٣٠ ، ١٨ ، ١٢ ، ٩ ، ٦ ، ٣	التفكير الإيجابي

الخصائص (السيكومترية) لمقياس المناعة النفسية

تم حساب صدق مقياس المناعة النفسية وفق ما يلي:

١- الصدق العاملي

قام الباحث بإجراء التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory Factor Analysis باستخدام برنامج الحزم الإحصائية في العلوم التربوية النفسية SPSS على عينة استطلاعية قوامها (٢٥٠) طالب وطالبة كما هو موضح في وصف العينة الاستطلاعية للبحث ، وتم الاستناد على محك كايبر Kaisr Cretria ، وهو محك رياضي في طبيعته اقترحه جوتمان Guttman (١٩٥٤) ، وفكرته تعتمد على مراجعة الجذر الكامن للعوامل الناتجة على أن تقبل العوامل التي يزيد جذرها الكامن عن الواحد الصحيح وتعد عوامل عامة، وتم استخدام طريقة المكونات الأساسية Principle Component التي وضعها هوتلنج Hottelling (١٩٣٣) وتعد أكثر طرق التحليل العاملي شيوعاً واستخداماً نظراً لدقة نتائجها بالمقارنة ببقية الطرق، ولطريقة المكونات الأساسية مزايا عدة منها أنها تؤدي إلى تشبعات دقيقة، وكل عامل يستخرج أقصى كمية من التباين، وإنها تؤدي إلى أقل قدر ممكن من البواقي، كما أن المصفوفة الارتباطية تختزل إلى أقل عدد من

المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٣ مجلد الثاني والثلاثون -أكتوبر ٢٠٢١ (٣٣١)

===== المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط . =====
العوامل.

وأُسفرت نتائج التحليل العاملي لعبارات المقياس عن وجود (٣) عوامل جميعها جذرها الكامن أكبر من الواحد الصحيح، ويتشعب على هذه العوامل (٣٩) عبارة، واستبعدت ثلاث عبارات هي (٤، ٣٦، ٣٧) ؛ لأنها لم تتشعب على أى عامل من العوامل ، وفسرت هذه العوامل ٢٧،١٧٥ % من التباين الكلى المفسر، كما هو موضح بالجدول التالي:

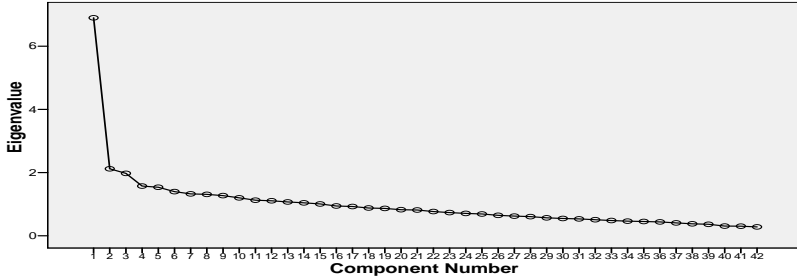
جدول (٣) العوامل المستخرجة، وجذورها الكامنة، ونسبة التباين لكل عامل، والنسبة

التراكمية للتباين لمقياس المناعة النفسية ن = (٢٥٠)

العامل	الجذر الكامن	نسبة التباين	نسبة التباين التراكمية
الأول	٣،٧٦٢	٨،٩٥٨	٨،٩٥٨
الثاني	٣،٦٦٣	٨،٧٢١	١٧،٦٧٩
الثالث	٣،٥٦٨	٨،٩٥٨	٢٧،١٧٥

الرسم البياني يوضح عدد العوامل المستخرجة قبل التدوير

Scree Plot



شكل (١) التميز الكبير لعوامل المناعة النفسية حيث عدد العوامل في هذا الشكل هو عدد النقاط التي تسبق الخط المستقيم أو تقع على الخط الذي يقطع المنحنى بالعرض.

ويتبين من شكل الرسم البياني (١) أن عدد النقاط التي تسبق الخط المستقيم أو تقع على الخط الذي يقطع المنحنى بالعرض هي (٣) نقاط ، وفيما يلي تفسير لهذا العوامل سيكولوجيا بعد تدوير المحاور.

العامل الأول ويفسر ٨،٩٥٨ % من التباين الكلى المفسر، وتشبعت عليه (١٦) عبارة في صورته النهائية هي (٢١، ٢٣، ١١، ٩، ٣٢، ٢٦، ١٣، ٢٤، ١، ٣٨، ٥، ٢٠، ٢، ٤١، ٤٠، ٣) على الترتيب كما هو موضح بالجدول التالي:

= (٣٣٢) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١ =

جدول (٤) العامل الأول ودرجة تشبعاتها الدالة في مقياس المناعة النفسية ن = (٢٥٠)

م	الرقم	العبرة	معامل التشبع
١.	a21	أتصرف بحكمة في المواقف المختلفة.	٠,٥٥٥
٢.	a23	ارى ان كل مشكلة لها حل.	٠,٥٣٦
٣.	a11	أفقد أعصابى بسهولة *	٠,٥٠٨
٤.	a9	أتجنب الاندفاع في أى موقف ضاغط.	٠,٤٦٨
٥.	a32	أوجه مواقف الإحباط بدون تهور.	٠,٤٤٥
٦.	a26	قليلا ما يسيطر على الغضب.	٠,٤٤٢
٧.	a13	عندما استثار في موقف أحاول ضبط نفسى.	٠,٤٣٤
٨.	a24	انظر إلى الأحداث التي تواجهنى بحكمة ودارية.	٠,٣٩٨
٩.	a2	أشعر بالإنزاع الانفعالى والهدوء أمام الناس.	٠,٣٩٥
١٠.	a20	أكون متماسك أو هادئاً في المواقف الحرجة.	٠,٣٨١
١١.	a5	من الصعب إستثارتى.	٠,٣٧١
١٢.	a38	إذا فشلت مرة فسأنجح في المرة القادمة.	٠,٣٦٧
١٣.	a1	أشعر أنني راض عن قدراتي.	٠,٣٦٣
١٤.	a41	أستطيع تحقيق النجاح تحت الضغوط.	٠,٣٥٦
١٥.	a3	أجد طرق عديدة للتعامل مع المواقف الصعبة.	٠,٣٢٨
١٦.	a40	من السهولة أن أنساق وراء مشاعرى*.	٠,٣٠٥

تتراوح تشبعات هذا العام (٠,٥٥٥ - ٠,٣٠٥) تعكس عبارات هذا العامل ما يمكن تسميته بالتفكير الإيجابي الذى يعطى للفرد قدرة دائماً على اكتشاف الجوانب الإيجابية والنقاط المضيئة في جميع المواقف الحياتيه والصعبة التي يتعرض لها ، وقد عبرت عنها العبارات السابقة ولا سيما العبارة رقم واحد "أتصرف بحكمة في المواقف المختلفة." والتي حصلت على أعلى تشبع على الإطلاق؛ حيث لخصت ما يهدف إليه هذا العامل، وتأتى أغلب عبارات هذا العامل لتعبر عن توافر التفكير الإيجابي الذى يشعر به شباب الجامعة.

العامل الثانى ويفسر ١٧,٦٧٩% من التباين الكلى المفسر، وتشبعته عليه (١٣) عبارة فى صورته النهائية هى (٢٢، ٣٣، ٣٩، ٣٤، ٢٨، ٢٧، ١٦، ١٥، ١٧، ١٢، ١٠، ١٢، ٦) على الترتيب كما هو موضح بالجدول التالى:

== المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط . ==

جدول (٥) عبارات العامل الثانى ودرجة تشبعاتها الدالة في مقياس المناعة النفسية ن=(٢٥٠)

م	الرقم	العبرة	معامل التشبع
١.	a22	أتمتع بشبكة علاقات اجتماعية ناجحة.	٠,٦٦٣
٢.	a33	أجد صعوبة في الاختلاط مع الناس *	٠,٥٨٥
٣.	a39	ترطبى علاقات إجتماعية جيدة مع الآخرين.	٠,٥١٣
٤.	a17	أحرص على تقديم المساعدة لأفراد أسرتى وزملائى إذا تطلب الأمر ذلك.	٠,٤٩١
٥.	a15	يجعلنى التفكير بالمستقبل متشابها *	٠,٣٧٣
٦.	a7	من المؤكد أنى يبغضنى الثقة فى نفسى *	٠,٤٦٩
٧.	a16	أشعر أنى مستقر أسرياً.	٠,٤٤٥
٨.	a27	أعتقد أن أمورى تسير دائماً إلى الأحسن.	٠,٤٣٦
٩.	a28	افتخر بانتمائى إلى مجتمعى	٠,٤٣٥
١٠.	a34	أسعى الى جعل حياتى مشوقة.	٠,٤٢٦
١١	a6	أنا مقتنع بأن معظم الأشياء حولى ايجابية.	٠,٤٠٢
١٢	a8	أعبر عما بداخلى بسهولة.	٠,٣٨٠
١٣	a12	أشعر بالثقة فى نفسى ولا تهزمنى الآراء المهاجمة.	٠,٣٦٣

تتراوح تشبعات هذا العامل بين (٠,٣٦٣-٠,٦٦٣) تعكس عبارات هذا العامل ما يمكن تسميته بالتوافق العام التي تعطى للفرد توافق وانسجام مع نفسه وأسرته وأصدقائه وجيرانه ومجتمعهم، وقد عبرت عنها العبارات السابقة ولا سيما العبارة رقم واحد " أتمتع بشبكة علاقات اجتماعية ناجحة." والتي حصلت على أعلى تشبع على الإطلاق؛ حيث لخصت ما يهدف إليه هذا العامل، وتأتى أغلب عبارات هذا العامل لتعبر عن التوافق العام الذى يشعر به شباب الجامعة. العامل الثالث ويفسر ٢٧,١٧٥% من التباين الكلى المفسر، وتشبعت عليه (١٠) عبارة فى صورته النهائية هى (١٨، ١٤، ٣٥، ٢٥، ١٠، ٤٢، ٢٩، ٣٠، ١٩، ٣١) على الترتيب كما هو موضح بالجدول التالى:

جدول (٦) عبارات العامل الثالث ودرجة تشبعاتها الدالة في مقياس المناعة النفسية ن = (٢٥٠)

م	الرقم	العبارة	معامل التشبع
.١	a18	أتحكم فى أقوالى وأفعالى فى أى موقف.	٠,٦٠٨
.٢	a14	الايخطاء ومواقف الفشل التى مررت بها هى فرص للتعلم.	٠,٥٩١
.٣	a35	أتمتع بالهدوء والاستقرار النفسى .	٠,٥٨١
.٤	a25	أشارك الناس افراحهم واحزانهم.	٠,٥٧٨
.٥	a10	لكل مجتهد نصيب.	٠,٥٤٥
.٦	a42	أعتقد أن ما مر بي من تجارب مؤلمة علمنى الصبر والحكمة.	٠,٥٢٠
.٧	a30	الاعتماد على النفس أفضل الطرق لتحقيق الأهداف.	٠,٥١٧
.٨	a29	استطيع أن أحتوى غضب الآخرين	٠,٣٨٣
.٩	a19	اشعر بتعاطف الاخرين معى وحبهم لى.	٠,٣٦١
.١٠	a31	أحرص على الالتزام بالمعايير الاجتماعية.	٠,٣١٦

تتراوح تشبعات هذا العامل بين (٠,٣١٦-٠,٦٠٨) تعكس عبارات هذا العامل ما يمكن تسميته بالنضج الانفعالى الذى يعطى للفرد قدرة السيطرة على انفعالاته والتحكم فيها فى المواقف التى تثير الانفعال تمنعه من التصرف بتهور أو تقلب المزاج مع الآخرين وقد عبرت عنها العبارات السابقة ولا سيما العبارة رقم واحد " أتحكم فى أقوالى وأفعالى فى أى موقف.." والتي حصلت على أعلى تشبع على الإطلاق؛ حيث لخصت ما يهدف إليه هذا العامل، وتأتى أغلب عبارات هذا العامل لتعبر عن توافر النضج الانفعالى الذى يشعر به شباب الجامعة.

ب- الصدق التميزى (صدق المقارنة الطرفية) لقياس قدرة المقياس على التميز بين مرتفعى ومنخفضى المناعة النفسية استخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسط درجات المرتفعيين والمنخفضين بتحديد أعلى ٢٧% وأدنى ٢٧% للإربعين الأعلى والأدنى فى الأبعاد والدرجة الكلية وكانت النتائج كالتالى :

المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط .

جدول (٧) قيمة (ت) للفروق بين المجموعتين المرتفعة والمنخفضة على مقياس المناعة

النفسية ن= (٢٥٠)

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
النضج الانفعالي	المنخفضة	٢٧	٢٦،٣٧	٣٠،٢٢٤	١٦،٧٠٧	٠،٠٠١
	المرتفعة	٢٧	٣٨،٢٦	١٠،٨١٠		
التفكير الإيجابي	المنخفضة	٢٧	٢٣،٤٤	٣٠،٣٧٨	١٤،٩١٨	٠،٠٠١
	المرتفعة	٢٧	٣٥،١٥	٢٠،٢٨٢		
التوافق العام	المنخفضة	٢٧	٢٦،١١	٣٠،٧٠٤	١٤،٦٣٨	٠،٠٠١
	المرتفعة	٢٧	٣٧،٧٠	١٠،٧٩٣		
الدرجة الكلية	المنخفضة	٢٧	٧٥،٠٤	٦٠،٣٣٤	٢٨،٣٨٨	٠،٠٠١
	المرتفعة	٢٧	١١١،١١	١،٨٦٧		

يبين جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المرتفعة والمنخفضة على مقياس المناعة النفسية وابعاده عند مستوى دلالة (٠،٠٠١).

٢- ثبات المقياس

قام الباحث بالتحقق من ثبات مقياس المناعة النفسية باستخدام التجزئة النصفية، وأفكارونباخ على ، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٨) معاملات ثبات مقياس المناعة النفسية ن= (٢٥٠)

البيد	معامل ثبات التجزئة النصفية	تصحیح الطول- سبيرمان - براون	معامل ثبات جوتمان	معامل ألفا
النضج الانفعالي	٠،٥٧٨	٠،٧٣٣	٠،٧٢٨	٠،٧٥٢
التفكير الإيجابي	٠،٥٧٤	٠،٧٢٩	٠،٧٢١	٠،٧٤٦
التوافق العام	٠،٥٧٨	٠،٧٣٣	٠،٧٢٢	٠،٧٥٩
الدرجة الكلية للمقياس	٠،٧٤٩	٠،٨٥٦	٠،٨٥٠	٠،٨٦٢

يبين جدول (٨) أن المقياس يتمتع بمعاملات ثبات جيدة، ومما سبق يتضح بعد إجراء عمليات الصدق والثبات أن مقياس المناعة النفسية في صورته النهائية مكون من (٣٩) عبارة وصلاحية المقياس للتطبيق في البحث.

٢- مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة إعداد الباحث

هدف المقياس تم إعداد المقياس لتحقيق هدف الدراسة الحالية وهو قياس التوجه الإيجابي لدى الشباب الجامعي يتناسب مع أفراد العينة ويلئم الثقافة والبيئة المحلية.

خطوات تصميم المقياس:

قام الباحث في سبيل إعداد مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة بالخطوات التالية :

= (٣٣٦) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١ =

- الإطلاع على الكتابات النظرية والمقاييس التي استخدمت فى الدراسات السابقة المتعلقة بالتوجه بالإيجابى بشكل عام ولدى الشباب الجامعى بشكل خاص، ويمكن إجمال المقاييس التى اعتمد عليها الباحث فيما يلى :

- ١- مقياس التوجه نحو الحياة الذى أعده شاير و كارفر Scheier& Carver ١٩٨٥ الذى قام بترجمته وتعديله بدر محمد الأنصاري ١٩٩٨ دراسة إيمان صادق عبدالكريم ، ربا الدورى (٢٠١٠) ، دراسة السيد فهمى على (٢٠١٠) ، دراسة هاشيموتو ، وكوياسو Hashimoto and Koyasu (2011) ، دراسة أجايا وآخرون Aghaeia,et al (2013) ، دراسة بوطغان محمد الطاهر، ضيف جميلة (٢٠١٣)، دراسة عبير عبد الستار وآخرون (٢٠١٨).
- ٢- مقياس التوجه الإيجابى نحو المستقبل مكون من (٣٦) يتضمن أربعة أبعاد (التوجه الإيجابى نحو التخصص الأكاديمى - نحو المستقبل المهنى- نحو معوقات الإنجاز الأكاديمى- نحو المستقبل الاجتماعى) من إعداد الحميدى محمد الضيدان (٢٠١٩).
- ٣- مقياس التوجه الإيجابى فى الحياة اعداد كابراوا وآخرون Caprara et al (2012) مكون من (٨) عبارات، دراسة كوبسيويتش& جوزويك Kupcewicz&Jozwik (2019).

وقد استفاد الباحث من ذلك استخراج العناصر الأساسية التى تمثل المحاور الرئيسية لمقياس التوجه الإيجابى حيث تم تقسيمها إلى ثلاث أبعاد فى البحث كما يلى :

- ١- **التوجه الإيجابى نحو الذات** يقصد به تقديره الفرد لذاته وشعوره بالاحترام والقيمة والكفاءة وقدرته على تجاوز المشكلات والتحديات بقوة وثبات، وتوليد المشاعر السوية فى جميع الاستجابات الناجحة أو الفاشلة.
- ٢- **التوجه الإيجابى نحو الحياة** يقصد به تقدير الفرد لنوعية حياته والرضا عنها وعن علاقاته الاجتماعية والأهداف المحققة فى حياته اليومية.
- ٣- **التوجه الإيجابى نحو المستقبل** يقصد به ميل أو نزوع الفرد نحو النظر إلى الجانب الأفضل للأحداث أو الأحوال، وتوقع أشياء جيدة سوف تحصل فى المستقبل.

وصف المقياس

يتكون فى صورته الأولية من (٣٦) عبارة ووزعت درجة الإجابة بطريقة ليكرت likert الثلاثى حيث يحصل المستجيب على ٣ درجات عندما يجيب دائماً ، ودرجتان عندما يجيب أحياناً، ودرجة واحدة عندما يجيب نادراً، وذلك فى العبارات الإيجابية، فى حين يتم احتساب الدرجات بطريقة عكسية فى العبارات السالبة، وتتراوح درجات المقياس ما بين (٣٦ - ١٠٨) وتدل الدرجة

المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط .

المرتفعة على ارتفاع مستوى التوجه الإيجابي نحو الحياة ويبين الجدول التالي توزيع عبارات مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة.

جدول (٩) توزيع عبارات مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة

العبارات السالبة	العبارات الموجبة	العدد
١٩ ،٧	٣٤ ، ٣١ ، ٢٢ ، ٢٥ ، ٢٨ ، ١٦ ، ١٣ ، ١٠ ، ٤ ، ١	التوجه الإيجابي نحو الذات
٢٣ ، ١١	٣٥ ، ٢٠ ، ٢٦ ، ٢٩ ، ٣٢ ، ١٤ ، ١٧ ، ٨ ، ٥ ، ٢	التوجه الإيجابي نحو الحياة
٢٧ ، ١٥	٣٦ ، ٣٣ ، ٢١ ، ٢٤ ، ٣٠ ، ١٨ ، ١٢ ، ٩ ، ٦ ، ٣	التوجه الإيجابي نحو المستقبل

الخصائص (السيكومترية) لمقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة:

تم حساب صدق مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة وفق ما يلي :

١- الصدق العاملي

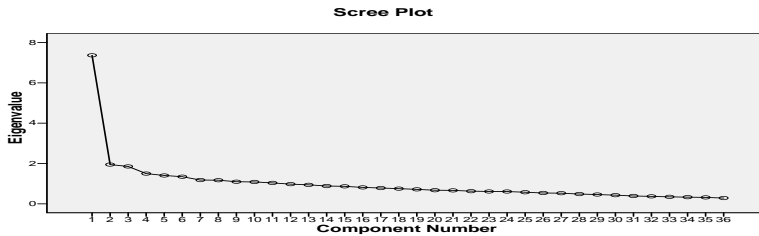
أسفرت نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لعبارات المقياس عن وجود (٣) عوامل جميعها جذرها الكامن أكبر من الواحد الصحيح، ويتشعب على هذه العوامل (٣٥) عبارة، واستبعدت عبارة واحدة هي (١٦) ؛ لأنها لم تنتسب على أى عامل من العوامل ، وفسرت هذه العوامل ٣١،٠١٧ % من التباين الكلي المفسر، والجدول (١٠) يوضح العوامل المستخرجة، وجذورها الكامنة، ونسبة التباين لكل عامل، والنسبة التراكمية للتباين.

جدول (١٠) العوامل المستخرجة، وجذورها الكامنة، ونسبة التباين لكل عامل، والنسبة التراكمية

للتباين لمقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة ن= (٢٥٠)

العامل	الجذرى الكامن	نسبة التباين	نسبة التباين التراكمية
الأول	٣،٧٧٣	٨،٩٨٣	٢٠،٤٥٨
الثانى	٣،٦٩٧	٨،٨٠٢	٢٥،٨٦٧
الثالث	٣،٦٣٠	٨،٦٤٢	٣١،٠١٧

الرسم البياني يوضح عدد العوامل المستخرجة قبل التدوير



شكل (٢) التميز الكبير لعوامل التوجه الإيجابي نحو الحياة

= (٣٣٨) :المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون - اكتوبر ٢٠٢١ =

ويتبين من شكل الرسم البياني (٢) أن عدد النقاط التي تسبق الخط المستقيم أوتقع على الخط الذي يقطع المنحنى بالعرض هي (٣) نقاط ، وفيما يلي تفسير لهذا العوامل سيكولوجيا بعد تدوير المحاور .

العامل الأول ويفسر ٢٠،٤٥٨% من التباين الكلي المفسر، وتشبعت عليه (١٦) عبارة، هي(٨، ٩،١٥، ١١،٥، ٢٠،٣٠، ٢٨،٣٤، ٢٣،١٢، ٣٢،٢٤، ٢١، ٣١) في صورته النهائية على الترتيب كما في جدول التالي:

جدول (١١) العامل الأول ودرجة تشبعتها الدالة في مقياس التوجه الإيجابي ن(= ٢٥٠)

م	الرقم	العبارة	معامل التشبع
٠١	b8	أشعر بأننى شخص ذو كفاءة.	٠،٦٤٦
٠٢	b9	أتوقع أن يكون لي مستقبل عظيم.	٠،٥٦٧
٠٣	b15	أستطيع التغلب على الصعوبات التي تواجهني.	٠،٥١٢
٠٤	b21	أشعر بتفاؤل نحو نجاحي في مستقبلي الوظيفي.	٠،٤٩٩
٠٥	b2	أتوقع النجاح فيما أقوم به من أعمال.	٠،٤٩٥
٠٦	b24	عندما أبدأ في عمل شئ جديد أتوقع النجاح.	٠،٤٩٢
٠٧	b32	أستطيع أن أحقق أهدافي في الحياة رغم صعوبتها.	٠،٤٧٩
٠٨	b12	أشعر أنني أستطيع أن أحقق أهدافي المنشودة.	٠،٤٧٩
٠٩	b23	أشعر بأننى لدى ما يدعو للفخر.	٠،٤٥٥
٠١٠	b34	أدرك جيداً ما لدى من إمكانيات.	٠،٤٤١
٠١١	b28	بصفة عامة أرى الجانب المشرق من الحياة.	٠،٤٢٢
٠١٢	b30	أتمتع بحياة إجتماعية سعيدة.	٠،٤١٨
٠١٣	b20	من السهل على إقناع الآخرين بوجهة نظري.	٠،٣٩٨
٠١٤	b5	أتوقع أن أحقق معظم الأشياء التي أريدها في الحياة.	٠،٣٩٤
٠١٥	b11	أشعر بأننى شخص ذو قيمة وهذا على الأقل مقارنة بالآخرين.	٠،٣٧٠
٠١٦	b31	لدى شخصية قوية.	٠،٣٥٨

تتراوح تشبعت هذا العام (٠،٦٤٦ - ٠،٣٥٨) تعكس عبارات هذا العامل ما يمكن تسميته بالتوجه الإيجابي نحو الذات الذي يعطى للفرد تقديره لذاته وشعوره بالاحترام والقيمة والكفاءة. وقدرته على تجاوز المشكلات والتحديات بقوة وثبات وقد عبرت عنها العبارات السابقة ولا سيما العبارة رقم واحد "أشعر بأننى شخص ذو كفاءة." والتي حصلت على أعلى تشبع على الإطلاق؛ حيث لخصت ما يهدف إليه هذا العامل، وتأتى أغلب عبارات هذا العامل لتعبر عن توافر لتوجه الإيجابي نحو الذات الذي يشعر به شباب الجامعة.

العامل الثانى ويفسر ٢٥،٨٦٧% من التباين الكلي المفسر، وتشبعت عليه (١٠) عبارة، هي(٢٥، ٢٧، ١٤، ٣٥، ١٩، ٤، ٢٩، ٢٦، ٢٢، ١٣) في صورته النهائية على الترتيب كما في جدول التالي:

== المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط . ==

جدول (١٢) عبارات العامل الثانى ودرجة تشبعاتها الدالة في مقياس التوجه الإيجابي

ن = (٢٥٠)

م	الرقم	العبارة	معامل التشبع
١	b25	أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني بالآخرين.	٠,٥٨٩
٢	b22	ظروف حياتى صعبة.*	٠,٥٥٤
٣	b26	أشعر بالارتياح والرضاعن ظروفى الحياتية.	٠,٥٨٩
٤	b29	يبدو لي المستقبل كئيباً*	٠,٤٩٤
٥	b4	ينظر الناس لى باحترام.	٠,٤٧٢
٦	b19	بصفة عامة لا تبدو لي الحياة جميلة.*	٠,٤٦٦
٧	b35	أنا متأكد أن أي موقف صعب يواجهى سيكون نهايته جيدة	٠,٤٢٩
٨	b14	أعيش حياة أفضل من غيرى.	٠,٣٨٢
٩	b27	أترك إنطباعا إيجابياً لدى من أقابلهم ولو لمرة واحدة.	٠,٣١٧
١٠	b13	نادرا ما أتوقع حدوث أشياء طيبة لي*	٠,٣١٦

تتراوح تشبعات هذا العامل بين (٠,٣١٦-٠,٥٨٩) تعكس عبارات هذا العامل ما يمكن تسميته بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل التي تعطى الشخصى ميل أو نزوع الفرد نحو النظر إلى الجانب الأفضل للأحداث أو وتوقع أشياء جيدة سوف تحصل فى المستقبل وقد عبرت عنها العبارات السابقة ولا سيما العبارة رقم واحد " أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني بالآخرين." والتي حصلت على أعلى تشبع على الإطلاق؛ حيث لخصت ما يهدف إليه هذا العامل، وتأتى أغلب عبارات هذا العامل لتعبر عن التوجه الإيجابي نحو المستقبل الذى يشعر به شباب الجامعة.

العامل الثالث ويفسر ٣١,٠١٧% من التباين الكلى المفسر، وتشبعت عليه (٩) عبارة، هى (١، ٣، ١٠، ٦، ٣٣، ١٨، ٧، ٣٦، ١٧) فى صورته النهائية على الترتيب كما فى جدول التالى:

جدول (١٣) عبارات العامل الثالث ودرجة تشبعاتها الدالة في مقياس التوجه الإيجابي نحو

الحياة ن = (٢٥٠)

م	الرقم	العبارة	معامل التشبع
.١	b1	أشعر أنني موفق في حياتي اليومية.	٠,٦٢٣
.٢	b10	بشكل عام أنا راضى عن نفسى	٠,٥٩٧
.٣	b3	أشعر بالرضا عن حياتى الحالية.	٠,٥٤٢
.٤	b6	أشعر بالرضا عن حياتى الاجتماعية.	٠,٤٤٧
.٥	b33	أشعر أنني موفق في حياتى.	٠,٤٤٠
.٦	b18	أعتقد أن حياتى تسيير على ما يرام.	٠,٤٣٢
.٧	b7	أخشى التعبير عن مشاعرى*	٠,٤٣٠
.٨	b36	أنا راضى بحياتى وما حققته فيها	٠,٤٢٣
.٩	b17	أشعر بالطمأنينة من المستقبل.	٠,٣٨٤

تتراوح تشبعات هذا العامل بين (٠,٣٨٤ - ٠,٦٢٣) تعكس عبارات هذا العامل ما يمكن تسميته بالتوجه الإيجابي نحو الحياة التى تعطى الفرد تقدير الفرد لنوعية حياته والرضا عنها والأهداف المحققة فى حياته اليومية. وقد عبرت عنها العبارات السابقة ولا سيما العبارة رقم واحد " أشعر أنني موفق فى حياتى اليومية" والتي حصلت على أعلى تشبع على الإطلاق؛ حيث لخصت ما يهدف إليه هذا العامل، وتأتى أغلب عبارات هذا العامل لتعبر عن توافر التوجه الإيجابي نحو الحياة الذى يشعر به شباب الجامعة.

٢- الصدق التميزى (صدق المقارنة الطرفية) لقياس قدرة المقياس على التميز بين مرتقى ومنخفضى التوجه الإيجابي نحو الحياة تم تطبيقه على عينة قوامها (٢٥٠) طالب وطالبة من التخصصات العملية والنظرية واستخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسط درجات المرتفعيين والمنخفضين على مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة بتحديد أعلى ٢٧% وأدنى ٢٧% للإربعين الأعلى والأدنى فى الأبعاد والدرجة الكلية وكانت النتائج كالتالى :

المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط .

جدول (١٤) قيمة (ت) للفروق بين المجموعتين المرتفعة والمنخفضة على مقياس التوجه

الإيجابي نحو الحياة

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
التوجه الإيجابي نحو الذات	المنخفضة	٢٧	٢٥,٠٠	٣,٣٦٣	٧,٧٨٦	٠,٠١
	المرتفعة	٢٧	٣١,٢٣	٢,٣٥٥		
التوجه الإيجابي نحو الحياة	المنخفضة	٢٧	٢٤,١١	٣,٧٢٤	٨,٦٧١	٠,٠١
	المرتفعة	٢٧	٣٢,١٩	٣,٠٨٩		
التوجه الإيجابي نحو المستقبل	المنخفضة	٢٧	٢٣,٤٨	٤,٠٤٢	٨,٧٦٥	٠,٠١
	المرتفعة	٢٧	٣١,٨٥	٢,٨٧٨		
الدرجة الكلية	المنخفضة	٢٧	٧٢,٥٩	٨,٩٧١	١١,٠٨٨	٠,٠١
	المرتفعة	٢٧	٩٥,٧٣	٥,٨٢٨		

يبين جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المرتفعة والمنخفضة على مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة وابعاده عند مستوى دلالة (٠,٠١).

ثبات المقياس

قام الباحث بالتحقق من ثبات المقياس باستخدام عدة طرق هي التجزئة النصفية، وأفكارونباخ على عينة استطلاعية قوامها (٢٥٠) من شباب الجامعة، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١٥) معاملات ثبات مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة (ن=٢٥٠)

البعد	معامل ثبات التجزئة النصفية	تصحيح الطول - سبيرمان - براون	معامل ثبات جوتمان	معامل ألفا
التوجه الإيجابي نحو الذات	٠,٦٣٨	٠,٧٧٩	٠,٧٧٧	٠,٨٠٨
التوجه الإيجابي نحو الحياة	٠,٥٠٧	٠,٦٧٣	٠,٦٥٨	٠,٧٤٠
التوجه الإيجابي نحو المستقبل	٠,٤٨٢	٠,٦٥٠	٠,٦٤٢	٠,٧٦٢
الدرجة الكلية للمقياس	٠,٧٥٨	٠,٨٦٢	٠,٨٥٩	٠,٧٨٥

يبين جدول (١٥) أن المقياس يتمتع بمعاملات ثبات جيدة، ومما سبق يتضح بعد إجراء عمليات الصدق والثبات أن مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة في صورته النهائية مكون من (٣٥) عبارة وصلاحيّة المقياس للتطبيق في البحث.

٣- مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية (إعداد الباحث)

هدف المقياس تم إعداد المقياس لتحقيق هدف الدراسة الحالية وهو قياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية يتناسب مع أفراد العينة ويلتزم الثقافة والبيئة المحلية .

خطوات تصميم المقياس:

قام الباحث فى سبيل إعداد مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية بالخطوات التالية :

- الإطلاع على الكتابات النظرية والمقاييس التى استخدمت فى الدراسات السابقة المتعلقة بأساليب مواجهة الضغوط بشكل عام ولدى الشباب الجامعى بشكل خاص، ويمكن إجمال المقاييس التى اعتمد عليها الباحث فيما يلى :

- ١- مقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد بوجوت وآخرون (Boujut,et al,2012).
- ٢- مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية مكون من ٣٠ عبارة (أساليب التماس العون-إساليب المواجهة الإقدامية- أساليب المواجهة الإجماعية) إعداد ساره لطفى سلامة(٢٠١٧).
- ٣- استبيان استراتيجيات المواجهة(2019). Du Plessis,M.,&Martins,N مكون من ٣٣ عبارة يتضمن ستة ابعاد هى (المواجهة المعرفية-الواجهة الانفعالية، المواجهة مع الدعم الاجتماعى، المواجهة وقت الفراغ، المواجهة الدينية، التجنب).
- ٤- مقياس أساليب المواجهة للضغوط النفسية إعداد عبد العزيز فهمى (٢٠٢٠).

وقد استفاد الباحث من ذلك استخراج استخراجه العناصر الأساسية التى تمثل المحاور الرئيسية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط حيث تم تقسيمها إلى أربعة أبعاد كما يلى :

بعد أسلوب المواجهة المعرفية يقصد به استخدام الفرد الأسلوب المعرفى والعمليات المعرفية لمواجهة الضغوط النفسية لضبط أفكاره وتغييرها لأفكار عقلانية ليرى فى المواقف الضاغطة بعض الجوانب الإيجابية بالمقارنة لما يتعرض له الآخرون من مواقف، والتركيز على حل المشكلات بعقلانية وواقعية لمعرفة أسبابها مع الاستفادة من الخبرة السابقة لتحديد المشكلة والتفكير فى أكثر من حل لها ثم اختيار أفضلها ووضع احتمالات وخطط وبدائل لمواجهتها ، ويشمل العبارات، ١،٥، ٩، ١٣، ١٧، ٢١، ٢٥، ٣٣، ٢٩، ٣٧، ٤١، ٤٥.

بعد أسلوب المواجهة الانفعالية يقصد به استخدام الفرد الأسلوب الإنفعالى والتعبيرات الإنفعالية المؤلمة والعشوائية لمواجهة الضغوط بمشاعر لوم الذات والضييق والإنزعاج والعصبية والغضب والقلق والإحباط واللامبالاة وغيرها من ردود الأفعال الإنفعالية مع عدم القدرة على مواجهة الضغوط ويشمل العبارات ٢، ٦، ١٠، ١٤، ١٨، ٢٢، ٣٠، ٢٦، ٣٤، ٣٨، ٤٦، ٤٢.

بعد أسلوب المواجهة مع الدعم الاجتماعى يقصد به استخدام الفرد أسلوب الدعم الاجتماعى من الآخرين لمواجهة الضغوط النفسية سواء الأهل أو الأصدقاء أو المختصين وأهل الخبرة للحديث وطلب العون وجمع أكبر قدر من المعلومات لحلها ومواجهتها ويشمل العبارات ٣، ٧، ١١، ١٥، ١٩، ٢٣، ٣١، ٢٧، ٣٩، ٣٥، ٤٣، ٤٧.

== المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط . ==

بعد أسلوب المواجهة التجنبية يقصد به استخدام الفرد الأسلوب التجنبى لمواجهة الضغوط النفسية بإنكارها كما لو كانت غير موجودة فى الواقع أو التقليل من أهميتها أو مزاولة أنشطة وسلوكيات تساعده وتشغله عن التفكير فيها والتفكير فى أشياء بعيدة عن المشكلة عند التعرض لمواقف ضاغطة كتقرب إلى الله بتلاوة القرآن، الاستغفار، الدعاء، الإكثار من الصلاة، أو مشاهدة التليفزيون أو تجنب الحوار مع الآخرين ويشمل العبارات ٤، ٨، ١٢، ١٦، ٢٠، ٢٤، ٣٢، ٢٨، ٤٠، ٣٦، ٤٤، ٤٨.

وصف المقياس

يتكون فى صورته الأولية من (٤٨) عبارة من أساليب مواجهة الضغوط تتضمن أربعة أبعاد كل بعد (١٢) عبارة تكون ألفاظها سهلة وواضحة وأن تتضمن العبارة فكرة واحدة، وصياغة العبارة فى موقف سلوكى واضح.

تصحيح المقياس

ووزعت درجة الإجابة بطريقة ليكرت liker الثلاثى حيث يحصل المستجيب على ٣ درجات عندما يجب دائماً ، ودرجتان عندما يجب أحياناً، ودرجة واحدة عندما يجب نادراً، وتتراوح درجات المقياس ما بين (٤٨ - ١٤٤)، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية والعكس صحيح.

الخصائص (السيكومترية) لمقياس أساليب مواجهة الضغوط

تم حساب الصدق لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وفق ما يلى :

١- التحليل العاملى

أسفرت نتائج التحليل العاملى الاستكشافى لعبارات المقياس عن وجود (٤) عوامل جميعها جذرها الكامن أكبر من الواحد الصحيح ، ويتشعب على هذه العوامل (٤٤) عبارة، واستبعدت أربعة عبارات هى (١٦، ٢٠، ٩، ١)؛ لأنها لم تتشعب على أى عامل من العوامل ، وفسرت هذه العوامل ٢٩,٥٨٩% من التباين الكلى المفسر، والجدول التالى يوضح العوامل المستخرجة، وجذورها الكامنة، ونسبة التباين لكل عامل، والنسبة التراكمية للتباين.

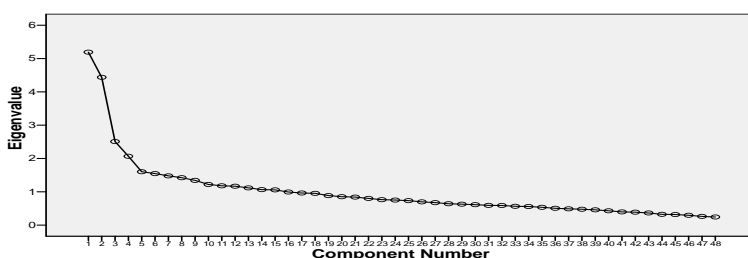
جدول (١٦) العوامل المستخرجة، وجذورها الكامنة، ونسبة التباين لكل عامل، والنسبة

التراكمية للتباين لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

العامل	الجذر الكامن	نسبة التباين	نسبة التباين التراكمية
الأول	٥,١٩١	١٠,٨١٥	١٠,٨١٥
الثاني	٤,٤٣٧	٩,٢٤٣	٢٠,٠٢٩
الثالث	٢,٥٠٨	٥,٢٦٦	٢٥,٢٨٥
الرابع	٢,٠٦٦	٤,٣٠٤	٢٩,٥٨٩

الرسم البياني يوضح عدد العوامل المستخرجة قبل التدوير

Scree Plot



شكل (٣)

تميز عوامل أساليب مواجهة الضغوط النفسية حيث عدد العوامل في هذا الشكل هو عدد النقاط التي تسبق الخط المستقيم أو تقع على الخط الذي يقطع المنحنى بالعرض و يتبين من شكل الرسم البياني (٣) أن عدد النقاط التي تسبق الخط المستقيم أو تقع على الخط الذي يقطع المنحنى بالعرض هي (٤) نقاط ، وفيمايلي تفسير لهذا العوامل سيكولوجيا بعد تدوير المحاور العامل الأول ويفسر ١٠,٨١٥% من التباين الكلي المفسر، وتشبعت عليه (١٦) عبارة، هي (١١، ٤٥، ٤٨، ٣٧، ٢٦، ٦، ٣٣، ٤١، ١٥، ٢٢، ٣، ٣١، ١٨، ٧، ١٠، ١٧) في صورته النهائية على الترتيب كما هو موضح بالجدول التالي:

المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط .

جدول (١٧) العامل الأول ودرجة تشبعاتها الدالة في مقياس أساليب مواجهة الضغوط

ن = (٢٥٠)

م	الرقم	العبرة	معامل التشبع
٠.١	d11	أستخدم خبرتي السابقة في محاولتي للتعامل مع الموقف الضاغط	٠,٥٨٠
٠.٢	d45	أختار الحل الملائم من عدة حلول لمواجهة المشكلة	٠,٥٧٩
٠.٣	d48	أزيد من الدعاء والصلاة للحصول على الراحة عند التعرض لمواقف ضاغطة	٠,٤٥٤
٠.٤	d37	أقترح العديد من البدائل لو الحلول للتعامل مع المواقف الضاغطة	٠,٥٣٨
٠.٥	d26	أفكر بعقلانية للتعامل مع الأمور الضاغطة	٠,٥٤٣
٠.٦	d6	أنتظر بغيرم وجود مشكلة حتى لو سأل الناس عما يزعجني.	٠,٥٣٤
٠.٧	d33	أحاول الإستفادة من أخطائي للتعامل مع المواقف الجديدة	٠,٥٢٢
٠.٨	d41	أفكر في كيفية التعامل مع المواقف الضاغطة على نحو أفضل.	٠,٥١١
٠.٩	d15	أكون واقعي افي طريقة تعاملي مع الموقفا لضاغط	٠,٤٨٢
١.٠	d22	أنظر للموقف الضاغط على أنه تحدى ويجب مواجهته	٠,٤٦٣
١.١	d3	أحاول العثور على الجانب الإيجابي للموقف الضاغط	٠,٤٥٣
١.٢	d31	أقوم بجمع المعلومات عن المشكلة الضاغطة التي تواجهني	٠,٤٠٣
١.٣	d18	أقيم نفسي والموقف الضاغط بعيداً عن العاطفة	٠,٣٩٤
١.٤	d7	أحاول إيجاد طريقة منطقية لتفسير الموقف الضاغط	٠,٣٧٤
١.٥	d17	أشعر أن الوقت كفيلاً بحلال مشكلة أو الموقف الضاغط	٠,٣٢٩
١.٦	d10	أحاول نسيان كل شيء يتعلق بالموقف الضاغط	٠,٣٢٣

تتراوح تشبعات هذا العام (٠,٣٢٣ - ٠,٥٨٠) تعكس عبارات هذا العامل ما يمكن تسميته بأسلوب المواجهة المعرفية الذي يعطى للفرد استخدام العمليات المعرفية في مواجهة المواقف الضاغطة لضبط أفكاره وتغييرها لأفكار عقلانية ويعد من الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط النفسية وقد عبرت عنها العبارات السابقة ولا سيما العبارة رقم واحد "أستخدم خبرتي السابقة في محاولتي للتعامل مع الموقف الضاغط" والتي حصلت على أعلى تشبع على الإطلاق؛ حيث لخصت ما يهدف إليه هذا العامل، وتأتي أغلب عبارات هذا العامل لتعبر عن توافر أسلوب المواجهة المعرفية الذي يشعر به شباب الجامعة.

العامل الثاني ويفسر ٢٠,٠٢٩% من التباين الكلي المفسر، وتشبع عليه (١٢) عبارة، هي (٣٩، ٤٣، ٢٠، ١٣، ٥٠، ٣٥، ٢٨، ٤٧، ٢٧، ١٩، ٢٩، ٢٤) في صورته النهائية على الترتيب كما هو موضح بالجدول التالي:

د /محمود رامز يوسف .

جدول (١٨) عبارات العامل الثانى ودرجة تشبعاتها الدالة في أساليب مواجهة الضغوط

ن = (٢٥٠)

م	الرقم	العبارة	معامل التشبع
١.	d39	أطلب الحصول على المساعدة من الآخرين بشأن ما يعترضني من مشكلات حياتية.	٠,٦٧٧
٢.	d43	أطلب العون ممن هم أكثر خبرة مني في المشكلات التي تواجهني.	٠,٦٥٠
٣.	d20	أطلب مساندة الآخرين الأكثر خبرة عندالتعرض لموقف ضاغط	٠,٦٢٩
٤.	d13	أحصل على المساعدة المهنية من المتخصصين لحلل مواقف الضاغطة التي تواجهني	٠,٥٦٢
٥.	d5	أطلب مساعدة الآخرين في للتخلص من المواقف الضاغطة.	٠,٥٥٢
٦.	d35	أحصل على المشاركة الوجدانية من الآخرين عندما أكون أمام موقف ضاغط.	٠,٤٩٣
٧.	d28	لدى أشخاص يقدمون لى الدعم والمساندة عندما تواجهني مشكلة ضاغطة	٠,٤٧٢
٨.	d47	ألجأ إلى رجال الدين ليساعدوني في حل مشكلتي الضاغطة.	٠,٤٠٤
٩.	d24	أتحدث مع شخصي كون موضع تقني لمساعدتي في حل مشكلة	٠,٣٩٥
١٠.	d29	أتبع الخطة التي وضعته للتعامل مع المواقف الضاغطة.	٠,٣٨٩
١١.	d19	أعير عن غضبي من الأشخاص الذين كانوا سبباً في المشكلة.	٠,٣٦٢
١٢.	d27	أعير عن مشاعري بالضيق عند التعرض لموقف ضاغط	٠,٣٥١

تتراوح تشبعات هذا العامل بين (٠,٣٥١-٠,٦٧٧) تعكس عبارات هذا العامل ما يمكن تسميته بالأسلوب المواجهة والدعم الإجتماعى التي تعطى للفرد استخدام الدعم من الآخرين فى مواجهة المواقف الضاغطة ويعد من الاساليب الإيجابية فى مواجهة الضغوط النفسية وقد عبرت عنها العبارات السابقة ولا سيما العبارة رقم واحد " أطلب الحصول على المساعدة من الآخرين بشأن ما يعترضني من مشكلات حياتية " والتي حصلت على أعلى تشبع على الإطلاق؛ حيث لخصت ما يهدف إليه هذا العامل، وتأتى أغلب عبارات هذا العامل لتعبر عن الأسلوب المواجهة والدعم الإجتماعى الذى يشعر به شباب الجامعة.

العامل الثالث ويفسر ٢٥,٢٨٥% من التباين الكلى المفسر، وتشبعت عليه (٩) عبارة، هي (١٢,٤٦,٣٤,٢٣,٨, ٣٠,٤٤,٤٤,٣٨,٤٢) فى صورته النهائية على الترتيب كما هو موضح بالجدول التالى:

المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط .

جدول (١٩) عبارات العامل الثالث ودرجة تشبعاتها الدالة في مقياس أساليب مواجهة الضغوط

ن = (٢٥٠)

م	الرقم	العبارة	معامل التشبع
١.	d34	أعاني من نفاذ صبري بسرعة عند مواجهتي لأى موقف ضاغط	٠,٥٨٥
٢.	d46	أشعر بالإحباط عند مواجهة مشكلات لا أستطيع التغلب عليها	٠,٥٥٢
٣.	d12	أشعر بالإرهاق وأننى تحت رحمة المواقف الضاغطة	٠,٥١١
٤.	d23	أصب غضبي على الآخرين عندما تعترضني مشكلة ما.	٠,٤٨٠
٥.	d8	أنتقد أو ألوم نفسى عند مواجهة مواقف ضاغطة	٠,٤٤٤
٦.	d42	أشعر بالقلق ولا أخفى مشاعر قلقي عند التعرض لموقف ضاغط	٠,٤٣٢
٧.	d38	ألوم نفسي واعد نفسي المسؤول عن المشكلة.	٠,٤٠١
٨.	d44	عندما تظهر المواقف الصعبة أحاول تجنبها	٠,٣٩٩
٩.	d30	أبكي أو أشعر بأننى سأبكي عند التعرض لموقف ضاغط	٠,٣٩٢

تتراوح تشبعات هذا العامل بين (٠,٣٩٢ - ٠,٥٨٥) تعكس عبارات هذا العامل ما يمكن تسميته بأسلوب المواجهة الإنفعالية التي تعطى الفرد استخدام التعبيرات وردود الأفعال الإنفعالية فى مواجهة المواقف الضاغطة ويعد من الأساليب السلبية فى مواجهة الضغوط النفسية. وقد عبرت عنها العبارات السابقة ولا سيما العبارة رقم واحد " أعاني من نفاذ صبري بسرعة عند مواجهتي لأى موقف ضاغط." والتي حصلت على أعلى تشبع على الإطلاق؛ حيث لخصت ما يهدف إليه هذا العامل، وتأتى أغلب عبارات هذا العامل لتعبر عن أسلوب المواجهة الإنفعالية الذى يشعر به شباب الجامعة.

العامل الرابع ويفسر ٢٩,٥٨٩% من التباين الكلى المفسر، وتشبعته عليه (٦) عبارة، هي (١٤)،

٢٥، ٣٦، ٤٠، ٢١، ٣٢) فى صورته النهائية على الترتيب كما هو موضح بالجدول التالى:

جدول (٢٠) عبارات العامل الرابع ودرجة تشبعاتها الدالة في مقياس أساليب مواجهة الضغوط

ن = (٢٥٠)

م	الرقم	العبارة	معامل التشبع
١.	d14	أقوم بفعل شئ يجعلنى أشعر بتحسن عند التعرض لموقف ضاغط.	٠,٦٨٥
٢.	d25	أرى أن الاستسلام لضغوط أفضل من مواجهتها	٠,٥٤٦
٣.	d36	ألجأ إلى الصمت، ولا أتحدث مع أحد عن مشكلتى	٠,٤٦١
٤.	d40	أستغرق فى الأحلام حتى لا أواجه المشكلة	٠,٤١٩
٥.	d21	أدعى بأن كل شئ على ما يرام عند التعرض للمواقف الضاغطة	٠,٣٩٦
٦.	d32	ألجأ إلى مشاهدة التلفزيون للتخفيف من المواقف الضاغطة التي تواجهنى	٠,٣٠٦

تتراوح تشبعات هذا العامل بين (٠,٣٠٦ - ٠,٦٨٥) تعكس عبارات هذا العامل ما يمكن تسميته

= (٣٤٨) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١ =

بأسلوب المواجهة التجنبية التي تعطى للفرد استخدام التجنب عند مواجهة المواقف الضاغطة بإنكارها كما لو كانت غير موجودة في الواقع أو التقليل من أهميتها ومزاولة أنشطة وسلوكيات تساعده وتشغله عن التفكير فيها وقد عبرت عنها العبارات السابقة ولا سيما العبارة رقم واحد " أقوم بفعل شئ يجعلني أشعر بتحسن عند التعرض لموقف ضاغط. والتي حصلت على أعلى تشبع على الإطلاق؛ حيث لخصت ما يهدف إليه هذا العامل وتأتي أغلب عبارات هذا العامل لتعبر عن أسلوب المواجهة التجنبية الذي يشعر به شباب الجامعة.

ب- **الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية)** تم حساب الصدق التمييزي بمقارنة المجموعات الطرفية لقياس قدرة المقياس على التمييز بين مرتفعي ومنخفضي أساليب مواجهة الضغوط النفسية حيث تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (٢٥٠) طالب وطالبة من الشعب العلمية والأدبية واستخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسط درجات المرتفعيين والمنخفضين بتحديد أعلى ٢٧% وأدنى ٢٧% للإربعين الأعلى والأدنى في الأبعاد والدرجة الكلية وكانت النتائج كالتالي:

جدول (٢١) قيمة (ت) للفروق بين المجموعتين المرتفعة والمنخفضة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية (ن = ٢٥٠)

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
أسلوب المواجهة المعرفية	المنخفضة	٢٧	٢٤،٤٨	٤٤،٢٨٢	٨،٠٢٦	٠،٠١
	المرتفعة	٢٧	٣٢،١٩	٢٥،٥٥٨		
أسلوب المواجهة والدعم الإجتماعي	المنخفضة	٢٧	٢١،٦٧	٤٤،٣٢٨	١١،٦٢٩	٠،٠١
	المرتفعة	٢٧	٣١،٥٩	٢٤،٢٧٥		
أسلوب المواجهة الإنفعالية	المنخفضة	٢٧	٢١،٦٧	٣٠،٣٨	١١،٢١٩	٠،٠١
	المرتفعة	٢٧	٣٠،٥٢	٢٤،٥٣٢		
أسلوب المواجهة التجنبية	المنخفضة	٢٧	٢٣،١١	٣٤،٣٧٨	٨،٦٩٢	٠،٠١
	المرتفعة	٢٧	٣٠،١١	٢٤،٤٧٠		
الدرجة الكلية	المنخفضة	٢٧	٨٩،٧٠	٤٤،٤٥٣	٣٠،٣٤٥	٠،٠١
	المرتفعة	٢٧	١٢٤،٤١	٣٤،٩٣٥		

يبين جدول (٢١) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وأبعادها بين المجموعتين المرتفعة والمنخفضة عند مستوى دلالة (٠،٠١).

ثبات المقياس

قام الباحث بالتحقق من ثبات المقياس باستخدام عدة طرق هي التجزئة النصفية، وأفكار ونباخ على عينة استطلاعية قوامها (٢٥٠) من شباب الجامعة، كما هو موضح بالجدول التالي:

المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط .

جدول (٢٢) معاملات ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية (ن=٢٥٠)

البعد	معامل ثبات التجزئة النصفية	تصحیح الطول- سبيرمان - براون	معامل ثبات جوتمان	معامل ألفا
أسلوب المواجهة المعرفية	٠,٦٥٠	٠,٧٨٨	٠,٧٨٧	٠,٧٧٤
أسلوب المواجهة والدعم الإجتماعي	٠,٥٨١	٠,٧٣٥	٠,٧٢٨	٠,٧٦٥
أسلوب المواجهة الإنفعالية	٠,٤٨٣	٠,٦٥١	٠,٦٣٥	٠,٦٩١
أسلوب المواجهة التجنبية	٠,٢٦١	٠,٤١٤	٠,٤١٣	٠,٣٨٩
الدرجة الكلية للمقياس	٠,٦٤١	٠,٧٨١	٠,٧٨١	٠,٧٦٣

بالتالى المقياس يتمتع بمعاملات ثبات جيدة، ومما سبق يتضح بعد إجراء عمليات الصدق والثبات أن مقياس فى صورته النهائية مكون من (٤٤) عبارة موزعة على (٤) أبعاد تهدف لقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعى وصلاحيه المقياس للتطبيق فى البحث.

نتائج البحث ومناقشتها

أختبر كل فرض من فروض البحث الحالى على حدة، كما نوقشت النتائج فى ضوء مدى تحقق الفروض، والدراسات السابقة، والإطار النظرى كما يلى:
أولا توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية بأبعادها ومقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة وأبعاده.

للتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية ودرجاتهم على مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة، ويوضح الجدول (٢٣) النتائج التى تم التوصل إليها .

جدول (٢٣) قيمة معامل الارتباط بين المناعة النفسية والتوجه الإيجابي نحو الحياة

(ن= ٢٦١)

التوجه الإيجابي المناعة النفسية	الإيجابية نحو الذات	الإيجابية نحو الحياة	الإيجابية نحو المستقبل	الدرجة الكلية للمقياس
**٠,٥٢١	**٠,٦١٠	**٠,٥١٥	**٠,٦٥٥	
**٠,٤٥٩	**٠,٤١٧	**٠,٤١٨	**٠,٥١٠	
**٠,٥٠٩	**٠,٦٧٠	**٠,٥٦٦	**٠,٦٩٥	
**٠,٥٨٨	**٠,٦٣٠	**٠,٦٢٧	**٠,٧٣٣	

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتبين من جدول (٢٣) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,٤١٧ - ٠,٧٣٣) وهذه المعاملات دالة عند مستوى ٠,٠١ مما يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين

= (٣٥٠) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١ =

المناعة النفسية بأبعادها والتوجه الإيجابي نحو الحياة وأبعاده وهذا يعنى قبول الفرض وتحققه بوجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين المناعة النفسية والتوجه الإيجابي نحو الحياة لدى أفراد عينة البحث.

وتشير النتيجة إلى أنه كلما ارتفعت درجات الفرد على مقياس المناعة النفسية ، ارتفعت درجات الفرد على مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة، وكلما انخفضت درجات الفرد على مقياس المناعة النفسية ، انخفضت درجات الفرد على مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة وتعد هذه النتيجة منطقية حيث أكدت زيادة مستوى المناعة النفسية يساهم في زيادة مستوى التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى عينة البحث.

تتفق النتيجة مع دراسة فويتكن (Voitkane,2004) التي أظهرت نتائجها أن المناعة النفسية يرتبط إيجابياً بالرضا عن الحياة ، ونتائج دراسة ميرفت ياسر سويعد (٢٠١٦) التي أظهرت وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الحصانة النفسية وجودة الحياة ، ونتائج دراسة جبار وادى باهض العكلى (٢٠١٧) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المناعة النفسية وكل من الوعى بالذات والعفو ، دراسة سليمان إبراهيم الشناوى (٢٠١٨) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المناعة النفسية والكفاءة الذاتية المدركة ، دراسة أحمد حسن محمد الليثى (٢٠٢٠) التي أظهرت النتائج وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين المناعة النفسية كل من القلق وتوهم المرض لدى طلاب الجامعة ، دراسة عادل محمود المنشاوى (٢٠٢١) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة المناعة النفسية واليقظة الذهنية لدى عينة من طلاب الجامعة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة فى ضوء الإطار النظرى أن المناعة النفسية مرتبطة بنمو الشخصية ووظيفتها داخل السياق الاجتماعى. كما تتفق النتيجة مع الأساس النظرى والذى يشير إلى أن المناعة النفسية تشكل قدرة الفرد على التفاعل مع الحياة باقتدار (Bananno,et al,2007,678)

كما تتضمن المناعة النفسية مصادر المقاومة والحماية من الضغوط والأزمات ، ومنها ، الثقة بالنفس، والمرونة النفسية، تنظيم الذات، الضبط الإنفعالى (أحمد حسن محمد الليثى،٢٠٢٠).

كما أشار آتيلاً أولاه Olah على مدى عدة سنوات (1996.2000-2012) إلى المناعة النفسية تمثل الموارد أو الإمكانيات التي تؤدى طائف التكيف والتنمية الذاتية للفرد كالتفكير الإيجابي، ، التحدى ، القدرة على حل المشكلات ، فاعلية الذات، القدرة على الإبداع الاجتماعى،التوجه نحو الهدف، التحكم فى الاندفاع، الضبط الانفعالى.

وبذلك تشبه المناعة النفسية بالمناعة الجسدية، فكما أن المناعة فى الجسم تنشطه وتقويه

== المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط . ==

وتجعله أكثر قدرة على مقاومة الأمراض واحتمال آلامها، فكذلك المناعة النفسية تحصّن النفس بقدرات تجعلها قادرة على رفض السوء وتقبل الخير(سميح عاطف الزين، ١٩٩١، ٢١١).

كما أن خصائص الأفراد ذوى المناعة النفسية لديهم القدرة على التعامل مع الانفعالات المتعارضة (المتصارعة) ، وخبرة الاستمتاع بدون صراع ، والمرونة ، والقدرة على التوافق مع تغيرات البيئة ، وقوة الشخصية وبنائها، والقدرة على العيش مع التحرر من مشاعر الخوف والشعور بالذنب والقلق، تحمل الفرد مسؤولية أفعاله الشخصية ، تحقيق نظرة ثقافية مدركة جيداً للذات (9, 2015, Bhardwaj&Agrawal).

وبذلك ترتبط المناعة النفسية بالتوجه الإيجابي نحو الحياة فكل منهما يرتبط بالصحة النفسية الإيجابية للفرد الذى يركز على الجوانب الإيجابية فى الحياة ومسؤولاً لحد كبير عن الأداء التكيفي والدافعية في سلوك الأفراد وغياب المرض وزيادة الأداء والإنتاجية وتتبا بالآداء الوظيفي الجيد (2, 2019, Kupcewicz& Jozwik; 10, 2015, Bhardwaj&Agrawal).

ثانياً توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية وأبعادها ومقياس أساليب مواجهة الضغوط.

للتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية ودرجاتهم على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، ويوضح الجدول (٢٤) النتائج التى تم التوصل إليها

جدول(٢٤) قيمة معامل الارتباط بين المناعة النفسية أساليب مواجهة الضغوط النفسية

(ن=٢٦١)

أسلوب المواجهة التجنبية	أسلوب المواجهة والدعم الإجتماعى	أسلوب المواجهة الإنفعالية	أسلوب المواجهة المعرفية	أساليب مواجهة الضغوط المناعة النفسية النضج الانفعالي
**٠,١٢٨-	**٠,١٦٦	**٠,٣٠٤-	**٠,٤٣٨	
**٠,١٦٧-	**٠,١٦١	**٠,١٧٥-	**٠,٤٩١	التفكير الإيجابي
**٠,٥٢٢-	**٠,٢٧١	**٠,١٥٤-	**٠,٤١٣	التوافق العام
-**٠,٥٤٣	**٠,٢٣٦	-**٠,٢٥٠	**٠,٥٢٩	الدرجة الكلية للمقياس

* * دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتبين من جدول (٢٤) ما يلى :

١- وجود ارتباط موجب دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١) بين المناعة النفسية وأبعادها (النضج الانفعالي- التفكير الإيجابي- التوافق العام) وكل من أسلوب المواجهة المعرفية ،

= (٣٥٢) :المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون- اكتوبر ٢٠٢١ =

أسلوب المواجهة والدعم الإجتماعى.

٢- وجود ارتباط سالب دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١) بين المناعة النفسية وأبعادها (النضج الانفعالى- التفكير الإيجابى- التوافق العام) وكل من أسلوب المواجهة الإنفعالية ، المواجهة التجنبية ، وهذا يعنى قبول الفرض وتحققه بشكل جزئى بوجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية وأبعادها وبين كل من أسلوب المواجهة المعرفية وأساليب المواجهة والدعم الاجتماعى بينما توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية وأبعادها وبين كل من أسلوب المواجهة الانفعالية وأساليب المواجهة التجنبية.

وتشير النتيجة إلى أنه كلما ارتفعت درجات الفرد على مقياس المناعة النفسية ، ارتفعت درجات الفرد على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية خاصة لأسلوب المواجهة المعرفية وأساليب المواجهة والدعم الاجتماعى وانخفضت درجات الفرد لأسلوب المواجهة الانفعالية وأساليب المواجهة التجنبية وتعد هذه النتيجة منطقية حيث أكدت زيادة مستوى المناعة النفسية يساهم فى زيادة مستوى استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية الفعالة لدى عينة البحث.

تتفق النتيجة مع نتائج دراسة أمال عبد القادر جودة (٢٠٠٤) التى أظهرت نتائجها عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية، ودراسة بوجوت وآخرون Boujut,et al (2012) التى أظهرت علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين أساليب المواجهة التى يستخدمها طلاب الجامعة وبين صحة الطلاب النفسية والجسدية ، ودراسة ريهام زعلول عبد السميع (٢٠١٦) التى أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة على مقياس الإبداع الإنفعالى، ودرجاتهم على مقياس أساليب المواجهة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة فى ضوء الأساس النظرى الذى يشير إلى أن المناعة النفسية تشكل قدرة الفرد على التعافى من التأثيرات السلبية للمواقف الصاغطة وتجاوزها بإيجابية كما أن المناعة النفسية تمثل المقاومة والصمود النفسى أمام الضغوط التى يواجهها الفرد (Bananno,et al,2007,678)

كذلك يدعم هذه النتيجة أن المناعة النفسية تساعد الفرد على انتاج الأفكار المضادة للأفكار المدمرة سواء على المستوى الشخصى أو خلال تفاعله مع الآخرين والتعامل بكفاءة مع متطلبات البيئة لمواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات والمصائب ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر وغضب وسخط وعداوة وإنتقام أو مشاعر يأس وعجز وانهزامية وتشاؤم (رابعة عبد الناصر محمد، ٢٠١٨ ، ١١٧٩؛ صاحب عبد مرزوك الجانبي، ٢٠١٩، ٥١).

مما سبق تعبر المناعة النفسية عن مجموعة كبيرة من القدرات والمهارات وسمات

المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط .

الشخصية التي تدعم قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والأزمات النفسية كمورد للفرد للتوافق العام والنضج الانفعالي والتفكير الإيجابي لمواجهة الضغوط والإحباطات والتهديدات والأزمات النفسية ومقامتها لتدعيم الصحة النفسية ومنع إصابتها بالإضطرابات النفسية .

ثالثاً لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير الجنس (ذكور وإناث) على مقياس المناعة النفسية وأبعادها.

وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار (ت) لاختبار الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية، والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (٢٥) اختبار(ت) لدلالة الفروق على مقياس المناعة النفسية وفقاً لمتغير النوع (ذكور/ إناث) (ن=٢٦١)

الأبعاد	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
التوافق العام	ذكر	٦٩	١٩٢,٠٠	٤,١٨٨	٠,٤١٢	لا توجد
	أنثى	١٩٢	١٩٢,٠٠	٤,٤٠٢		
النضج الانفعالي	ذكر	٦٩	١٩٢,٠٠	٤,٢٠٢	٢,٢٥١	لا توجد
	أنثى	١٩٢	١٩٢,٠٠	٤,٥١٩		
التفكير الإيجابي	ذكر	٦٩	١٩٢,٠٠	٣,٩٨٧	٠,١٠٠	لا توجد
	أنثى	١٩٢	١٩٢,٠٠	٤,٦٣٢		
الدرجة الكلية	ذكر	٦٩	١٩٢,٠٠	١٠,٣٦٦	٠,٧٢١	لا توجد
	أنثى	١٩٢	١٩٢,٠٠	١١,٢٩٨		

يتبين من جدول (٢٥) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية وفقاً لمتغير النوع (ذكور وإناث) وهذا يعنى قبول الفرض وتحققه.

وتتفق النتيجة الحالية مع نتائج دراسة (ميرفت ياسر سويعد ،٢٠١٦) ، دراسة (قصي خالد التخايبة،٢٠١٨) التي بينت لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية لدى عينة الدراسة تعزى للنوع في حين تختلف مع نتائج دراسة (رابعة عبد الناصر محمد، ٢٠١٨)، ودراسة (ناهد أحمد فتحى ،٢٠١٩) ، دراسة جعفر عبد العزيز الحرايزة (٢٠٢٠) ، ودراسة سعاد الرباعي(٢٠٢٠)التي بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المناعة النفسية وفقاً لمتغير النوع لصالح الذكور.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء لا توجد اختلافات جوهرية في المناعة النفسية بين الذكور والإناث إلى تقارب النمط المعيشي للطلبة في الجامعة، وإلى الاختلاط بالجامعة بين الذكور

والإناث، والذي جعل الفوارق بينهما ثقل إلى أقصى درجة في الجوانب النفسية ، فكلا الجنسين يتعرضان لنفس الضغوط النفسية، ويعيشان نفس البيئة ويتعرضان لنفس الظروف الحياتية كما إنهم يقعان بنفس الفئة العمرية وهي فئة الشباب من ١٨-٢٢ سنة، والتي تمتاز بخصائص نمائية بين الجنسين حيث تبدأ الفروق بين الجنسين الانخفاض.

كما أن الطلبة بشكل عام لا يختلفون في المناعة النفسية كونهم يخضعون لتربية متقاربه، ويذهبون لمدارس تعطى مناهج متقاربه، وبالتالي العوامل التي تسهم في اختلاف المناعة النفسية قد لا تعود إلى الجنس فقط، ولكن يبدو أن هناك عوامل أخرى قد يكون مثلاً المستوى الاقتصادي أو الترتيب الولادي.

رابعا لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير التخصص الدراسي (علمي- أدبي) على مقياس المناعة النفسية وأبعادها.

وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار (ت) لاختبار الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية، والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (٢٦) اختبار(ت) لدلالة الفروق على مقياس المناعة النفسية وفقا لمتغير التخصص (علمي/ أدبي) (ن=٢٦١)

الأبعاد	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
التوافق العام	علمي	١٩	٣١,٢١	٤,٣٥٨	٠,١٨٦٨	لا توجد
	أدبي	٢٤٢	٣٣,١٣	٣,٧٥٠		
النضج الانفعالي	علمي	١٩	٢٩,٥٣	٥,١٦٨	٠,٦٧٣	لا توجد
	أدبي	٢٤٢	٣٠,٢٤	٤,٤١٨		
التفكير الإيجابي	علمي	١٩	٣٢,٦٨	٣,٦٢٢	٠,٦٧٩	لا توجد
	أدبي	٢٤٢	٣٣,٢٧	٤,٣٠٧		
الدرجة الكلية	علمي	١٩	٩٣,٤٢	١١,٠٨٢	١,٢٦١	لا توجد
	أدبي	٢٤٢	٩٦,٧٤	١١,٠٣٣		

يتبين جدول (٢٦) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية وفقا لمتغير التخصص الدراسي (علمي / أدبي) وهذا يعني قبول الفرض وتحققه.

وتتفق النتيجة الحالية مع نتائج دراسات سليمان إبراهيم الشاوي (٢٠١٨)، قصي خالد التخينة (٢٠١٨)، ناهد أحمد فتحى (٢٠١٩) التي بينت لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى

== المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط . ==

المناعة النفسية تعزى للتخصص الدراسي في حين تختلف مع نتيجة دراسة سعاد الرباعي (٢٠٢٠).

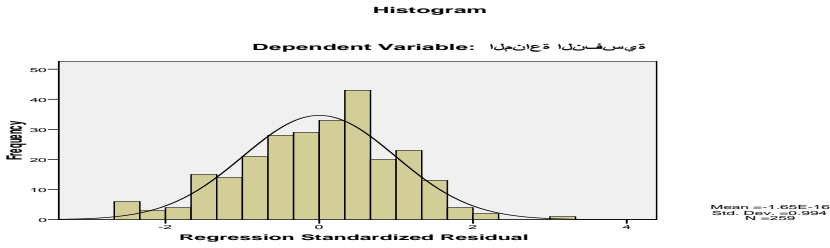
ويمكن تفسير هذه النتيجة إن الطلبة في التخصصات العلمية والأدبية يقعون بجوانب نفسية متقاربة، فلا يمكن القول إن الحالة النفسية للطلبة في التخصصات الأدبية أفضل من التخصصات العلمية أو العكس، فكلا الطرفين يعانيان من ضغوط نفسية ؛ حيث إن طلبة التخصصات الأدبية يتعرضون لمواد تحتاج إلى مذاكرة وحفظ وتركيز، بينما يتعرض الطلبة في التخصصات العلمية إلى مواد تحتاج مذاكرة وفهم وتركيز أكثر، وهذا لا يؤثر على الجانب النفسى، فكلا التخصصين يفكر في إنهاء الدراسة، والحصول على الشهادة، والبدء في الحياة الوظيفية والأسرية.

كذلك تشابه الجو الجامعى بصورة عامة بالنسبة للطلبة بصرف النظر عن التخصصات المختلفة والتداخل أحياناً بين التخصصات بحيث أصبح العديد من التخصصات العلمية تقوم بدراسة جوانب عملية وعلى الجانب الآخر تتلقى التخصصات العملية جوانب نظرية مما ينتج عنه عدم وجود فاصل بين التخصصات النظرية والعملية فضلاً عن فرصة عملية لاختيار التخصصات؛ ففي الغالب نجد كثيراً من الطلاب يتم توزيعهم على التخصصات العملية والنظرية حسب المجموع الكلى في الثانوية العامة وليس بناء على رغبات شخصية.

كما أن كلا التخصصين العلمى والأدبى قد يفكرون بالبطالة ، فعظم التخصصات يقعون في مستوى ضغوط البطالة المتوقعة لذلك يعزو الباحث إلى عوامل أخرى تسهم في المناعة النفسية بعيدا عن التخصص الدراسي، كفكرة إيجاد فرصة عمل، أو الحصول على تقدير مرتفع أو فكرة إكمال الدراسة.

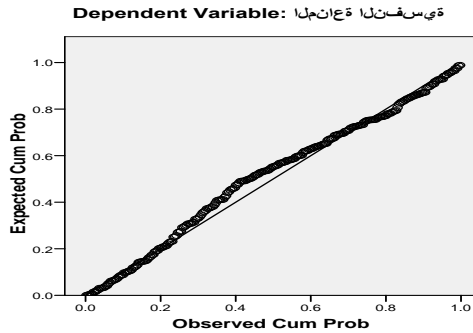
خامساً يمكن التنبؤ بمستوى المناعة النفسية من خلال درجات أفراد عينة البحث على مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة وأبعاده.

تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد وفقاً للطريقة التدريجية Stepwise ؛ حيث يتم إدخال كل واحد من المتغيرات بالتتابع ويتم تقييم إسهامه فإذا أسهم المتغير بشكل جوهري إلى النموذج يتم الاحتفاظ به وإلا يتم حذفه، وتنتهى هذه الطريقة بأقل مجموعة من المتغيرات التى تسهم فى النموذج



شكل (٤) المدرج التكرارى للخطأ المعياري للانحدار الخطى للمناعة النفسية وعند مقارنة الواقع والمتوقع يلاحظ أنها قريبة جداً من التطابق الفعلى وبالتالي يكون النموذج جيد.

Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual



شكل (٥) اعتدالية الانحدار الخطى للمناعة النفسية على متغيرات البحث ويتضح من الشكل السابق عند رسم المدرج التكرارى للخطأ المعياري للانحدار الخطى أن المتوسط يتقارب من الصفر، وأن الانحراف المعياري بلغ (٠,٩٩٧) وهو بذلك يتقارب من (١) وهذا يعنى أن الأخطاء تتوزع توزيعاً معيارياً

ويوضح الجدول التالى ملخص عملية تحليل الانحدار المتعدد، ومعاملات التحديد والارتباط بين كل من المناعة النفسية التوجه الإيجابي نحو الحياة.

جدول (٢٧) ملخص عملية تحليل الانحدار (ن=٢٦١)

النموذج	معامل الارتباط	معامل التحديد	الخطأ المعياري للتقدير
التوجه الإيجابي نحو الحياة	٠,٧٣٣	٠,٥٣٥	٧,٥٢٨

يلاحظ من جدول (٢٧) أن الدرجة الكلية لمقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة يفسر ما نسبته حوالى (٥٣,٥ %) من إجمالي التباين الكلى فى المناعة النفسية لدى أفراد عينة البحث؛ حيث يلعب التوجه الإيجابي نحو الحياة الدور الأكبر فى ذلك كونه المتغير الأول الذى دخل فى معادلة الإنحدار، ويوضح الجدول (٣٠) نتيجة تحليل الانحدار النهائية التى تم التوصل إليها

المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط .

جدول (٢٨) نتيجة تحليل الانحدار (ن=٢٦١)

النموذج	المعاملات غير المعيارية		المعاملات المعيارية	ف	مستوى الدلالة	ت	مستوى الدلالة
	معامل الانحدار	الخطأ المعياري					
النموذج الأول	٢٦,٣٧٨	٤,٠٤٨	٠,٧٣٣	٢٩٨,٢٤	٠,٠١	١٧,٢٦٩	٠,٠١
	القيمة الثابتة						
	التوجه الإيجابي نحو الحياة	٠,٠٤٨					

يتضح من الجدول (٢٨) أن قيمة "ف" لمعرفة إمكانية التنبؤ ودلالة التنبؤ بالمناعة النفسية من معلومية التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى عينة البحث بلغت (٢٩٨,٢٤) ، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يشير إلى إمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية تنبؤاً إحصائياً بمعلومية التوجه الإيجابي في الحياة كما أن التوجه الإيجابي نحو الحياة كان له أعلى ارتباط بالمناعة النفسية وكان صاحب الأثر الكبر إذ بلغت قيمة بيتا (٠,٧٣٣) هي أعلى من قيم بيتا للمتغيرات الأخرى ويفسر (٥٣,٥ %) من التباين الكلي للمناعة النفسية لدى أفراد العينة وتعد هذه النسبة مقبولة مما يؤكد إسهام التوجه الإيجابي نحو الحياة في التنبؤ بالمناعة النفسية ، وبلغت قيمة معامل الانحدار الخاصة بالتوجه الإيجابي نحو الحياة (٠,٨٢٣) وهي أعلى قيمة ضمن قيم مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة وبلغت قيمة (ت) الخاصة بالتوجه الإيجابي نحو الحياة (١٧,٢٦٩) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١) وهذا يعني قدرة التوجه الإيجابي نحو الحياة على تفسير التباين في المناعة النفسية ، وبكلمات أخرى فإن متغير التوجه الإيجابي نحو الحياة يسهم إسهاماً دالاً إحصائياً في تباين مستوى المناعة النفسية لدى أفراد عينة البحث ولديه القوة التنبؤية الأعلى بالمناعة النفسية. ومما سبق نستنتج أنه يمكن التنبؤ بالمناعة النفسية لدى أفراد عينة البحث من خلال معرفة درجاتهم على مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة كما يلي :

$$\text{المناعة النفسية} = ٢٦,٣٧٨ + (٠,٨٢٣) \text{ التوجه الإيجابي نحو الحياة.}$$

وهذا يعني أنه إذا استطعنا رفع التوجه الإيجابي نحو الحياة درجة واحدة فإنه من المتوقع أن يزداد مستوى المناعة النفسية (٠,٨٢٣) درجة. وهذا يعني أيضاً قبول الفرض وتحققه. ويفسر الباحث إسهام التوجه الإيجابي نحو الحياة في التنبؤ بالمناعة النفسية بأن ذلك يرجع إلى طبيعة العلاقة بين المناعة النفسية والتوجه الإيجابي نحو الحياة التي سبق الإشارة إليها في أدبيات البحث وتفسير الفرض الأول.

سادساً يمكن التنبؤ بمستوى المناعة النفسية من خلال درجات أفراد عينة البحث على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وأبعاده

تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد وفقاً للطريقة التدريجية Stepwise ويوضح الجدول التالي ملخص عملية تحليل الانحدار المتعدد، ومعاملات التحديد والارتباط بين كل من المناعة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية.

جدول (٢٩) ملخص عملية تحليل الانحدار

النموذج	معامل الارتباط	معامل التحديد	الخطأ المعياري للتقدير
أسلوب المواجهة المعرفية	٠,٥٢٩	٠,٢٧٧	٩,٤٠٨
أسلوب المواجهة المعرفية ، أسلوب المواجهة والدعم الاجتماعي	٠,٥٥٩	٠,٣٠٧	٩,٢١٣
أسلوب المواجهة المعرفية ، أسلوب المواجهة والدعم الاجتماعي، أسلوب المواجهة الانفعالية	٠,٥٧٨	٠,٣٢٧	٩,٠٨٣

يلاحظ من جدول (٢٩) أن كلاً من الأسلوب المواجهة المعرفية وأسلوب المواجهة والدعم الاجتماعي وأسلوب المواجهة الانفعالية يفسر ما نسبته حوالي (٣٢,٧%) من إجمالي التباين الكلي في المناعة النفسية لدى أفراد عينة البحث؛ حيث يلعب الأسلوب المعرفي الدور الأكبر في ذلك كونه المتغير الأول الذي دخل في معادلة الانحدار، ويوضح الجدول (٣٢) نتيجة تحليل الانحدار المتعدد النهائية التي تم التوصل إليها

جدول (٣٠) نتيجة تحليل الانحدار

النموذج	المعاملات غير المعيارية		ف	المعاملات المعيارية	مستوى الدلالة	ت	مستوى الدلالة
	معامل الانحدار	الخطأ المعياري					
النموذج الأول	القيمة الثابتة	٥٥,٨٨٩	٤,١٠١	بيتا			
	أسلوب المواجهة المعرفية	١,٤٠٩	٠,١٤١	٠,٥٢٩	٩٩,٩٩	٠,٠٠١	١٠,٠٠٠
	القيمة الثابتة	٦٩,٩١٨	٥,٦٩٨				
النموذج الثاني	أسلوب المواجهة المعرفية	١,٣٤٤	٠,١٣٩	٠,٥٠٥	٥٨,١٦٥	٠,٠٠١	٩,٦٥٥
	أسلوب المواجهة والدعم الاجتماعي	٠,٤٧٦	٠,١٣٧	٠,١٨١		٠,٠٠١	٣,٤٧٠
	القيمة الثابتة	٦٦,٦٥٥	٥,٦٢٣				
النموذج الثالث	أسلوب المواجهة المعرفية	١,١٨٩	٠,١٤٧	٠,٤٤٧	٤٢,٦٩١	٠,٠٠١	٨,٠٧٤
	أسلوب المواجهة والدعم الاجتماعي	٠,٦٢١	٠,١٤٤	٠,٢٣٨		٠,٠٠١	٤,٣٠٣
	أسلوب المواجهة الانفعالية	٠,٤٢٦	٠,١٤٧	٠,١٦٦		٠,٠٠١	٢,٨٩٦

== المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط . ==

يتبين من جدول (٣٠) أن أسلوب المواجهة المعرفي كان له أعلى ارتباط بالمناعة النفسية وكان صاحب الأثر الكبير إذ بلغت قيمة بيتا (٠,٥٢٩) هي أعلى من قيم بيتا للمتغيرات الأخرى ، وبلغت قيمة معامل الانحدار الخاصة بعامل أسلوب المواجهة المعرفي (١,٤٠٩) وهي أعلى قيمة ضمن قيم أساليب مواجهة الضغوط وبلغت قيمة (ت) الخاصة بعامل الأسلوب المعرفي (١٠,٠٠٠) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠٠١) وهذا يعنى أن أكثر المتغيرات المستقلة قدرة على تفسير التباين فى المناعة النفسية هو أسلوب المواجهة المعرفي ، وبكلمات أخرى فإن متغير أسلوب المواجهة المعرفية يسهم إسهاماً دالاً إحصائياً فى تباين مستوى المناعة النفسية لدى أفراد عينة البحث ولديه القوة التنبؤية الأعلى بالمناعة النفسية. أما أسلوب المواجهة الدعم الاجتماعى فقد كان صاحب الرتبة الثانية من حيث الأثر على المناعة النفسية إذ بلغت قيمة بيتا الخاصة به (٠,٢٣٨) ، وبلغت قيمة معامل الانحدار الخاصة به (٠,٦٢١) فى حين كانت قيمة (ت) الخاصة بمتغير أسلوب المواجهة الدعم الاجتماعى (٤,٣٠٣) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠٠١) ، وهذا يدل على أن متغير أسلوب المواجهة الدعم الاجتماعى يسهم إسهاماً دالاً إحصائياً فى تباين مستوى المناعة النفسية لدى أفراد عينة البحث. أما أسلوب المواجهة الانفعالى فقد كان صاحب الرتبة الثالثة من حيث الأثر على المناعة النفسية إذ بلغت قيمة بيتا الخاصة به (٠,١٦٦) ، وبلغت قيمة معامل الانحدار الخاصة به (٠,٤٢٦) فى حين كانت قيمة (ت) الخاصة به (٢,٨٩٦) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠٠١) ، وهذا يدل على أن متغير أسلوب المواجهة الانفعالى يسهم إسهاماً دالاً إحصائياً فى تباين مستوى المناعة النفسية لدى أفراد عينة البحث.

ومما سبق نستنتج أنه يمكن التنبؤ بالمناعة النفسية لدى أفراد عينة البحث من خلال معرفة درجاتهم على مقياس أسلوب المواجهة المعرفية، أسلوب المواجهة والدعم الاجتماعى، وأسلوب المواجهة الانفعالى كما يلى :

المناعة النفسية = ٦٦,٦٥٥ + (١,١٨٩) أسلوب المواجهة المعرفى + (٠,٦٢١) أسلوب المواجهة والدعم الاجتماعى + (٠,٤٢٦) أسلوب المواجهة الانفعالى.

وهذا يعنى أنه إذا استطعنا رفع أسلوب المواجهة المعرفى درجة واحدة فإنه من المتوقع أن يزداد مستوى المناعة النفسية (١,١٨٩) درجة، وإذا استطعنا رفع أسلوب المواجهة والدعم الاجتماعى درجة واحدة فإنه من المتوقع أن يزداد مستوى المناعة النفسية (٠,٦٢١) درجة ، وإذا استطعنا رفع أسلوب المواجهة الانفعالى درجة واحدة فإنه من المتوقع أن يزداد مستوى المناعة النفسية (٠,٤٢٦) درجة. وهذا يعنى أيضا قبول الفرض وتحققه وتنفق هذه

النتيجة مع نتائج دراسة رابعة عبد الناصر محمد (٢٠١٨) ، ودراسة عبير أحمد أبو الوفا دنقل (٢٠١٨) ، دراسة قصى خالد التخاينة (٢٠١٨) ، حيث أظهروا أنه يمكن التنبؤ بالمناعة النفسية من خلال الضغوط المهنية، أساليب الدفاع النفسى، ويمكن تفسير النتيجة فى ضوء مفهوم المناعة النفسية ؛ حيث أن الأشخاص ذوى المناعة النفسية المرتفعة يضعون لأنفسهم توقعات إيجابية، كما يؤمنون بقدرتهم على حل كل المشكلات التى تواجههم واتخاذ القرارات الصائبة لمواجهة الضغوط النفسية.

الاستنتاجات:

- فى ضوء نتائج البحث الحالى يمكن الخروج بالاستنتاجات الآتية:
١. التوجه الإيجابى نحو الحياة مهم لتنمية المناعة النفسية لدى الشباب الجامعى سواء كانوا ذكور أو الإناث أو من تخصصات علمية أو أدبية.
 ٢. أساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية مهمة لتنمية المناعة النفسية لدى الشباب الجامعى سواء كانوا ذكور أو الإناث أو من تخصصات علمية أو أدبية.
 ٣. المناعة النفسية تتأثر سلبيا باستخدام أساليب مواجهة الضغوط السلبية الإحجامية والتوجه السلبى نحو الحياة لدى الشباب الجامعى.

التوصيات:

- فى ضوء نتائج البحث الحالى يمكن إدراج عدد من التوصيات التالية:
١. من الممكن استثمار نتائج البحث الحالى فى تصميم برامج ارشادية لزيادة مستوى المناعة النفسية من خلال تمكين أساليب المواجهة الفعالة لديهم للتعامل مع الضغوط النفسية المتنوعة والتوجه الإيجابى نحو الحياة.
 ٢. عقد ندوات وورش عمل لتوعية الشباب الجامعى بأهمية التوجه الإيجابى نحو الحياة وكذلك بأهمية مواجهة الضغوط النفسية وأثرها الإيجابى على المناعة النفسية لديهم لتفعيل دورهم كأفراد لهم القدرة على الإثمار والعطاء فى الحياة.
 ٣. إجراء المزيد من البحوث للوقوف على العوامل التى تسهم فى تحسين مستوى المناعة النفسية باعتبار أن متغير المناعة النفسية من المتغيرات المهمة وأثرها الإيجابى على الصحة النفسية.

المقترحات :

فى ضوء ما أسفر عنه البحث الحالى من نتائج يمكن اقتراح إجراء بحوث أخرى أملا أن تكون ضمن الاهتمامات البحثية المستقبلية :

١. المناعة النفسية وعلاقتها بمعنى الحياة ورضا عنها لدى عينة من شباب الجامعة.

== المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط . ==

٢. التوجه الإيجابي نحو الحياة وعلاقته بفاعلية الذات والامتتان لدى طلاب الجامعة.
٣. تنظيم الذات وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من شباب الجامعة.
٤. فاعلية برنامج إرشادي قائم على التوجه الإيجابي نحو الحياة لتنمية المناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة.
٥. فاعلية برنامج إرشادي قائم على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لتنمية المناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة.

المراجع

- ابن فارس (١٩٨٥). المعجم الوسيط (٣ط). القاهرة : دار النهضة العربية.
- ابن منظور (١٩٩٤). لسان العرب. بيروت : دار صادر
- أحمد حسن محمد الليثي (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق وتوهم المرض المترتب على جائحة فيروس كورونا المستجد covid-19 لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية. كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ٣(٢١) ، ٢١٩-١٨٣.
- آمال عبدالقادر جودة (٢٠٠٤). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبا تجامعة الأقصى. المؤتمر التربوي الأول " التربية في فلسطين وتغيرات العصر كلية التربية، الجامعة الإسلامية. ص ص ٦٦٧-٦٩٦.
- إيمان صادق عبدالكريم، ريا الدوري(٢٠١٠). التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات. مجلة دراسات نفسية وتربوية، جامعة لونيبي البلدية، ٧، ٢٣٩-٢٦٥.
- بوطغان محمد الطاهر، ضيف جميلة (٢٠١٣) الشعور بالأمن النفسي وعلاقته بالفكير الإبداعي والتوجه نحو الحياة (التفاؤل /التشاؤم) لدى عينة من طلبة جامعة البلدية المجلة الجزائرية للطفولة والتربية. ٤(٤) ، ٢٧-٤٦.
- جبار وادي باهض العكيلي(٢٠١٧). المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالوعي بالذات والعمو. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ٨١، ٤٢٣-٤٥٤.
- جعفر عبد العزيز الحرايزة (٢٠٢٠). مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية . دراسات العلوم التربوية الجامعة الأردنية. ٤٧(١)، ١١٨-١٢٧.

حسن مصطفى عبد المعطى (٢٠٠٦). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها*. القاهرة : مكتبة زهراء الشرق

حسنية زكراوى (٢٠٢٠). *تسيير الأزمات النفسية: دعم المناعة النفسية وإذكاء الجانب الدينى الروحي: وباء كورونا Covid19 نموذجاً*. مجلة الندوة للدراسات القانونية. ٣٢، ١٢٠-١٣٦.

الحميدى محمد الضيدان (٢٠١٩). *التوجه الإيجابي نحو المستقبل وعلاقته بالإنجاز الأكاديمي لدى طلاب جامعة المجمعة مجلة الدراسات الاجتماعية السعودية*، جامعة الملك سعود، الجمعية السعودية للدراسات الاجتماعية. ٢٢، ٨٩-١١٢.

رابعة عبد الناصر محمد (٢٠١٨). *المناعة النفسية وعلاقتها بكل من الكفاءة المهنية والضغوط المهنية لدى العاملين بالجهاز الإدارى بالدولة*. مجلة قطاع الدراسات الإنسانية ، جامعة الأزهر. ٢٣، ١١٦٧-١٢٣٨.

ريهام زعلول عبد السميع (٢٠١٦). *الإبداع الإنفعالى وعلاقته بأساليب المواجهة لدى عينة من طلاب الجامعة*. رسالة ماجستير . كلية التربية ، جامعة بنها.

ساره لطفى سلامة (٢٠١٧). *أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالنفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة*. مجلة كلية التربية ، جامعة بور سعيد. ٢١، ٧٣٩-٧٦٤.

سبينول ليزاج ، وستودينجر اورسولا (٢٠٠٦). *سيكولوجية القوى الإنسانية*. ترجمة صفاء الأسعر وأخرين . القاهرة : المجلس الأعلى للثقافة.

سعاد الرباعى (٢٠٢٠). *المناعة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من طلبة كليات الحقوق والعلوم فى جامعة دمشق*. مجلة جامعة البعث. ٤٢(٣٤)، ٥٣-١٠٦.

سلامة عبد العظيم حسين، وطه عبد العظيم حسين (٢٠٠٦). *استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية*. عمان : دار الفكر

سليمان إبراهيم الشاوى (٢٠١٨). *المناعة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية*. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، مج ٦٩ (١)، ٤٢٨-٤٦٤.

سليمان عبد الواحد يوسف إبراهيم (٢٠٢٠). *دور المناعة النفسية فى التنبؤ بجودة الحياة لذوى صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية بالمدارس الثانوية الفنية الزراعية فى ضوء نظرية عربية جديدة*. بحوث فى التربية النوعية. كلية التربية النوعية ، جامعة القاهرة. ع ٣٧، ٥٣١-٥٦٠.

== المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط . ==

سميح عاطف الزين (١٩٩١). علم النفس ، معرفة النفس الإنسانية في الكتاب والسنة. مجلد ٢. القاهرة: دار الكتاب المصري.

سيد عبد العظيم محمد ، ومحمد عبد التواب معوض (٢٠١٢). العلاج بالمعنى النظرية- الفنيات- التطبيق. القاهرة : دار الفكر العربي

السيد فهمي على (٢٠١٠). التوجه الايجابي نحو الحياة وعلاقته ببعض سمات الشخصية السوية لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين للمؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية. ٦٧٣-٧٥٤.

شريف مزور(٢٠٢٠). نظرية الذات لكارل روجرز مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية، مركز جيل البحث العلمي. ٦٥، ١٢٧-١٦٨.

شلتز دوان (١٩٨٣). نظريات الشخصية ترجمة حمد الكربولى وعبد الرحمن القيسى بغداد : مطبعة جامعة

صاحب عبد مرزوك الجنابي (٢٠١٩).الأزمة النفسية . تشخيصها وأساليب التعامل معها، عمان : دار اليازوري العلمية .

عادل محمود المنشاوى (٢٠٢١). التوجه السلبي نحو الحياة فى ضوء المناعة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة. مجلة سواهج لشباب الباحثين. كلية التربية، جامعة سواهج. ١، ٢٢٧-٢٣٨.

عبد العزيز شرف (١٩٩٢). الأدب الفكاهى. لبنان : مكتبة لبنان.

عبد العزيز فهمي (٢٠٢٠). الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب المواجهة للضغوط النفسية لدى العاملين بالإدارة التعليمية، دراسات تربوية واجتماعية، ٢٦(١)، ٢٣٥-٢٦٣.

عبير أحمد أبو الوفا دنقل(٢٠١٨). ميكانيزمات الدفاع لدى مرتفعو ومنخفضى المناعة النفسية من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسى. مركز الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس. ٢٩، ٥٣-٨٨.

عبير عبد الستار، على احمد عباس ، غدير على نورى، مصطفى سامى عبد زيد(٢٠١٨). التوجه نحو الحياة وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية الآداب بحث نيل شهادة بكالوريوس كلية الآداب، جامعة القادسية.

عصام عبد اللطيف العقاد (٢٠١٩). مظاهر التوجه الإيجابي نحو الحياة كمنبئات تشخيصية للشخصية الإيجابية لدى عينة من الشباب والمسنين المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي، الجمعية المصرية للمعالجين النفسيين. ٧(٤)، ١٧٧-٢٠٥ .

= (٣٦٤) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون- اكتوبر ٢٠٢١ =

عصام محمد زيدان (٢٠١٣). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها . مجلة كلية التربية ،
جامعة طنطا . ١٥ ، ٨١١-٨٨٢

فانتن كاظم لعبيبي (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. مجلة
العلوم النفسية. ٣١(٣)، ٢٦٧-٣٠٤.

قصي خالد التخاينة (٢٠١٨). دور المناعة النفسية في التنبؤ بالتمكين النفسي لدى طلبة جامعة
مؤته في ضوء بعض التغيرات الديموجرافية. رسالة ماجستير عمادة الدراسات العليا
، جامعة مؤته الأردن.

ميرفت ياسر سويعد (٢٠١٦). الحصانة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل وجودة الحياة لدى
الشباب في مراكز الإيواء في قطاع غزة. رسالة ماجستير. كلية التربية، الجامعة
الإسلامية.

ناهد أحمد فتحى (٢٠١٩). الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والعوجه نحو
الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً. دراسات نفسية ،
٢٩(٣)، ٥٤٩-٦١٨.

نورس شاكر هادى (٢٠٠٨). تعريب مقياس التوجه نحو الحياة واشتقاق معايير له. كلية التربية ،
جامعة بابل.

-Aghaeia,A.;Khayyamnekouei,Z.&Yousefyc, A.(2013).General Health Prediction Based on Life Orientation, Quality of Life, Life Satisfaction and Age.*Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 569 – 573.

-Albert-Lorincz, E., Albert-Lorincz, M., Kadar, A., Krizbai, T., & Lukacs-Marton, R.(2011). Relationship between the characteristics of the psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents. *The New Education Review*, 23(1), 103- 113.

-Bhardwaj, A. K.,&Agrawal,G. (2015).Concept and applications of psycho-immunity (defense against mental illness): importance in mental health scenario,*Online Journal MultidisciplinaryResearch (OJMR),Association for Indian Psychology*, 3(1),6-15.

-Bonanno, G.A., Galea, S., Bucciarelli.A., &Vlahov, D., (2007). What predicts psychological Resilience After Disaster? The Role of Demographics Resources and life stress. *Journal of consulting and clinical psychology* .67(5) 671- 682.

===== المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط . =====

- Bootzin,R.R., Bower, G.H., Crocker,J. & Hall,N. (1991).*Psychology Today : An Introduction - 7th Edition*.Canada :McGraw- Hill, Inc
- Boujut,E.;Bruchon-Schweitzer,M. & Dombrowski,S.(2012).Coping among Students: Development and Validation of an Exploratory Measure,*Psychology*, 8(3),562-568.
- Caprara,G.V. ; Fagnani, C.; Alessandri, G.; Steca, P. ; Gigantesco,A; Sforza, L. L.C.&Stazi,M.A(2009).Human Optimal Functioning The Genetics of Positive Orientation Towards Self, Life, and the Future,*Behav Genet* ,39-277-284.
- Du Plessis,M.,&Martins,N.(2019)Developing a measurement instrument for coping with occupational stress in academia.*SA Journal of Industrial Psychology, /SA TydskrifvirBedryfsielkunde*, 45(0)a1653. <https://doi.org/10.4102/sajip.v45i0.1653>
- Dubey,A& Shahi,D.(2011). Psychological Immunity and Coping Strategies: A Study on Medical Professionals, *Indian Journal social science Researches*,(8),(1-2),36-47.
- Hashimoto,K., and Koyasu,M.(2011).The Relationships among Optimism, Positive Orientation, and Subjective Well-being,*The Japanese Journal of Personality*, 19 (3), 233–244.
- Kagan. Herman. (2006). *The psychological immune system, A new look at protection and survival*, New York, Library of Congress.
- Kupcewicz,E.&Jozwik, M.(2019).Positive Orientation and Strategies for Coping withStress as Predictors of Professional Burnoutamong Polish Nurses.*International Journal of Environmental Research and Public Health*,16 (21), 42-64.
- Laguna,M. (2019).Towards explaining the “how” of positive orientation Thebeliefs-affect-engagement model, *Asian Journal of Social Psychology* , 22,133–139
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984): *Stress Appraisal, and Coping*. New York: Sprnger Publishing company
- Mikulincer, Mario (1994).*Human Learned Helplessness A Coping Perspective*.New York :Plenum Press
- Oles, P. K.; Alessandri,G.; Oles,M.; Bak, W.; Jankowski,TLaguna,M. &Caprara,G.V (2013)Positive Orientation and Generalized Self-efficacy *Studia Psychological*, 55 (1) ,47-59.
- Oles,P.&Jankowski,T. (2018).Positive Orientation a Common Base for Hedonistic and Eudemonistic Happiness,*Applied Research Quality Life*,13,105–117.
- Ryff, C.D., Dienberg Love, G., Urry, H.L., Muller, D.,Rosenkranz,M.A., Friedman, E.M., Davidson, R.J., Singer,B.(2006) Psychological

- well-being and ill-being: do they Have distinct or mirrored biologicalPsychother Psychosom,75,85–95
- Scheier, M.F., & Carver, C.S. (1985). Optimism, coping and health:Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectanciesHealth Psychology, 4(3), 219–247.
- Snyder, C.R.and Ford, C. E. (1987).Coping with Neative Life Events.Clinical and Social Psychological Perspectives.New York: Plenum Press
- Sobol-Kwapinska,M. (2016).Positive Orientaion: Exploring The Factors that Constitute The Bright side of Pesonality.Social Behavior and Personality, 44(10), 1613–1618.
- Thorne, Brian (2003),Carl Rogers.2th Edition.London :Sage Publications Ltd
- Tisak, M.S(2019).The association of positive orientation with health and psychosocialadaption,Asian Journal of Social Psychology, 22, 140–142.
- Voitkane,Sarmite (2004).Goal Directedness in Relation to Life Satisfaction Psychological Immune System and Depression in First-semester University Students in Latvia, Journal OF Psychology,5(2),19-30.
- Weiten ,Wayne (2007).Introduction to Psychology.Belmont:Thomson. USA.

===== المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط . =====

Title : Psychological immunity and its relationship positive orientation towards life and coping styles psychological stress among a sample Ain Shams University youth.

Author: Dr.Mahmoud Ramez Youssef
Assistant Professor of Mental Health & Psychology Counseling
Faculty of Education, Ain Shams University

Abstract:

The present research aimed to examine nature of the relationship between psychological immunity and both of positive orientation towards life and coping styles psychological stress among a sample of university youth, as well as the detection of differences in their scores on the measure of Psychological immunity according to the variables of the gender (male/female) and academic specialization (scientific / literary) as well as the contribution of positive orientation towards life and coping styles to prediction of psychological immunity The study sample consisted of (261) students of the Faculty of Education, Ain Shams University(69) male and (192) female Their ages ranged between (19-24) year average age of themare (20,97) and the standard deviation is (0,852)The research tools were included a scale of psychological immunity and a scale of positive orientation towards life and a scale of coping styles psychological stress developed the present research author The results showed that there was a positive statistically significant correlation relationship between the scores of the individuals of the research sample on the psychological immunity scale and its dimensions, and their scores on positive orientation towards life scale and its dimensions That there was a positive statistically significant correlation relationship between the scores of the individuals of the research sample on the psychological immunity scale and its dimensions, and each of Cognitive coping style and coping style and social support and That there was a negative statistically significant correlation relationship between psychological immunity scale and its dimensions, and each of emotional and avoidance coping style. The results also resulted no statistically significant differences between the average scores of the research sample according to the gender variable (male/ female)and the academic specialization (scientific / literary) on the scale of psychological immunity and its dimensions. and the contribution of a positive orientation towards life and and coping styles psychological stress in predicting psychological immunity.

Keywords: psychological immunity, positive orientation towards life,coping styles psychological stress.

===== (٣٦٨):المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون- اكتوبر ٢٠٢١ =====